



# 畑のスパイス レシピ

## ～ティファン TIFFIN～

南インドでは朝や午後に軽食をいただきます。それがティファンです。  
蒸しパンなどの炭水化物に、ディップとスープを合わせていただきます。  
日本では馴染みのないインドの美味しいごはんを、畑の恵と合わせてみたものが今回のスパイスレシピです。

畑のスパイスクッキング(7月7日開催)では、ティファンのスタイルを学びつつも、ともかく作ってみました。意外と難しい料理もあり、苦勞もしましたが、なんだか美味しいものができたことが素晴らしい！

レシピの清書をしてわかりましたが、ティファンを作るには「日本人を捨てる」ことがコツです。例えば、

「油はがっつり」「強火でガンガン」「揚油には具もスプーンも突っ込む」・・・  
今回のレシピでうまく仕上がった時にはきっと皆様にはインドの心が宿っていることでしょう！日印が混ざった美味しいプレートにチャレンジしてみてください。

ラインのグループトークでの情報交換も7月31日(水)までの期間でいたします。レシピ以外の投稿も大歓迎です！！

今月の「畑のスパイスクッキング」にご参加いただいた皆様です。  
かとばあさん、さとうなおこさん、なおさん(河野さん)、森上さん、chiekoさん(長谷川さん)、hirokoさん(上林さん)、matsudairaさん、  
ステキなレシピを一緒に作ってくださり、ありがとうございます！

### レシピに関して

- ・4人前の量ですが、複数の料理を一皿でもることを前提の量です。単品で作る時は量を増やしてください。  
野菜は皮を剥いた後の量にしています。同封の野菜とスパイスには下線を引いてあります。

スパイスファーム アチャ  
岡崎均 OKAZAKI Hitoshi  
〒259-0133 神奈川県中郡二宮町百合が丘2-15-5  
090-4226-8738 accha@agricultural.work

2024  
7月

お届けの野菜と野草（どれも微生物ネットワーク農法の畑ですくすく育ったものです）

玉ねぎ	トマト（ミニ・大玉）	きゅうり
金時草	カボチャ	カレーリーフ
万願寺とうがらし	ナス	ミント（スペア・ペッパー）
カレーリーフ	バナナリーフ	

スパイス類（レシピにあるものを小分けにしました）

緑豆	レンズ豆	ココナッツミルク	カシューナッツ	セモリナ粉
フェヌグreek	カルダモン （粒・パウダー）	マスタードシード <b>A</b>	唐辛子（グーンドウ）	コリアンダー （粒・パウダー） <b>A</b>
フェネル	ターメリック <b>A</b>	<b>A</b> ・・・スパイスファームアチャにて収穫		

### ①パニサム パニヤラム ミント入り

呪文のような名前のインド菓子ですが、ボール形の揚げ菓子や焼き菓子のことをパニヤラムと言って、いくつも種類があります。今回はそのうちの一つの揚げ菓子をアレンジしました。日本人の舌にも合う人気のスナックです。 16～20個分

具材	スパイス	そのほか
緑豆 50g		砂糖 50g
小麦粉 60g		塩 少々
米粉 80g		揚げ油
ココナッツミルクパウダー 大2		水（煮込み用）300cc（衣用）160cc
ペッパーミント（刻み）10g		

#### 1 緑豆あんをつくる

- ・緑豆を水に浸す。5分以上。弱火で20分以上煮ると煮崩れる。
- ・砂糖を足してあんこになるように水分をとばすように弱火で煮詰める。
- ・そのまま冷まし、ココナッツミルクパウダーとミントを入れて混ぜて仕上げる。

#### 2 衣をつくる。

- ・ボールに小麦粉と米粉と塩を入れて混ぜ、水も加えてトロツとした感じの生地にする。

#### 3 揚げる。

- ・天ぷら鍋に油を入れて強火で熱しておく。緑豆あんは小さいスーパーボール程の団子にする。
- ・団子を生地に入れて金属製スプーンで全体に生地をまわりつかせる。そっとスプーンですくって油に落とす。スプーンも最後には油に入れて落とすと良い。（スプーンから生地が剥がれる時に生地がこそげ落とされるのを防ぐため）
- ・軽く色がつく程度まで揚がったら、取り出して冷まして出来上がり。

chiekoさんが作っていただきました。

以前、岡寄が試しで作ったものを差し上げたら「美味しい！」とあって、今回はご自身で作ってくださったものです。

確かにこういう揚げ菓子は日本にはないのですが、なぜかハマります。

このお菓子も将来オープンするカフェで是非メニューに入れてくださいませ。

## ②ナスのオムレツ

今回はティファン（軽食）ということでメニューを組みましたが、やはり一品ぐらいは食べ応えのあるものを入れようということでオムレツが入りました。フェヌグリークのコクがナスとマッチします。

4人分

具材	スパイス	その他
なす（7mm厚に輪切） 180g	フェヌグリーク（粗びき） 小1/2	油 大1 + 小1
卵 2個		塩 小1/4 + 小1/4
玉ねぎ(すりおろし) 50g		

### 1 ナスをじっくり焼く

- ・油 大1 を敷いたフライパンにフェヌグリークを入れて軽く炒めたところで、ナスを並べ両面5分ずつ程度焼く。
- ・塩 小1/4 を全体にまぶす。

### 2 卵液とナスを混ぜる

- ・卵をボールに割り入れ、塩 小1/4 を加えてよく混ぜる。
- ・焼かれたナスとおろした玉ねぎを卵液に入れて軽く混ぜる。

### 3 グリルする

- ・グリルパンに油 小1 を敷き、具材を入れてオーブンで150度で25分ほどグリルする。  
（フライパンでコンロで弱火でグリルする時は途中でひっくり返します）

かとはあさんと佐藤さんが一緒に作ってくださいました。クッキング当日とナスの切り方は変えてみましたが、フェヌグリークのコクを大事にしてレシピを清書できたかと思えます。

フェヌグリークは甘味と苦味の両方があるので扱いづらいイメージがありますが、ナスと合わせるととてもバランス良くおいしくなります。

こういう発見がスパイスクッキングの魅力だなとあらためて感じさせてくださる一品です。

### ③ 2種のディップ（トマトのココナッツチャトニ&ミントヨーグルト）

ティファンにはディップが欠かせません。蒸しパンや煎餅といった炭水化物と合わせて食べるのが乙なものなのです。ピリ辛ディップとさわやかディップの2種類のレシピです。

4人分

具材	スパイス	そのほか
ミニトマト（半割） 180g	カルダモン 1粒	油 大1
玉ねぎ（みじん切り） 50g	グーンドウ唐辛子 1/8個	塩1/4
万願寺とうがらし（薄く輪切） 1本		水 大1/2
ココナッツパウダー 大1		

1 スパイスをテンパリングし、具材を炒める。

- ・フライパンに油を入れて熱し、カルダモンとグーンドウ唐辛子を炒める。
- ・玉ねぎを入れて軽く色づくまできちんと炒める。
- ・ミニトマトと塩を入れて、皮が軽く剥けるぐらいで火を止める。

2 盛り付ける

- ・ココナッツパウダーを水で溶いて濃いめのクリームにする。
- ・ミニトマトを炒めたものをサーブし、その上にココナッツクリームと万願寺とうがらしを盛りつける。

4人分

具材	スパイス	そのほか
水切りヨーグルト 80g	カルダモン(粉) 小1/4	油 小2
きゅうり（すりおろして絞ったもの） 20g		塩1/4
スペアミント（細かく微塵切り） 2g		

1 水切りヨーグルトを作る。

- ・必要量の倍のヨーグルトをろ紙の上にとり、数時間おいておく。

2 具材を混ぜる

- ・水切りヨーグルト、きゅうり、スペアミント、塩を入れて混ぜる。
- ・さらに油を入れて、その上にカルダモンをふりかけて全体を混ぜて出来上がり。

なおさんが担当してくださいました。トマトのココナッツチャトニは辛すぎるかなと心配していましたが、それぐらいの辛さがちょうど良く、また、ヨーグルトの方もミントとの相性がバッチリで、どちらも美味しいディップになりました。色合いと盛り付けの美しさもさすがです。

なお、清書ではヨーグルトを水切りにしました。もったり感をより出したかったのと、冷やしラッサムに乳清を活用したいとの目論見からです。

きゅうりのしぼり汁はイドゥリにも活用して、食材の有効活用もはかったつもりです。

## ④冷やしラッサム

ラッサムとは南インドで食される酸っぱい豆入りスープのことです。畑の野菜をたっぷり入れて、暑い日本の夏に合うように冷やしたバージョンで作ってみました。

4人分

具材	スパイス	その他
レンズ豆 40g	マスタードシード 小1/2	油 小1
玉ねぎ（みじん切り） 60g	コリアンダーシード 小1	塩 小2と1/2
トマト（みじん切り） 200g	チリ（グーンドウ） 1/2個	水 300cc（豆用） 200cc（スープ用）
乳清 80cc	ターメリック 小1/2	
キュウリ（小さく角切り） 80g	コリアンダーパウダー小1	
キンジソウ（手でちぎる） 30g		

0 乳清を用意する。

- ・今回は水切りヨーグルトの汁を使う。200g程のヨーグルトを網の上へのせ下に受け皿となるものを置く。数時間たつと受け皿に乳清がたまる。

1 レンズ豆を煮る

- ・鍋にレンズ豆を入れて300ccほどの水を加え5粉ほど浸しておく。
- ・20分ほど弱火で煮込むと煮崩れてくるので、火を止める。余計な水は切る。
- ・軽く混ぜてペースト状にしておく。

2 スープの具を作る。

- ・フライパンに油を入れて熱してスパイスをテンパリングをする。  
(マスタードシードを炒め、すぐにコリアンダーシードとチリを入れて炒める。)  
玉ねぎを入れて軽く茶色くなるぐらいまで炒めたら、トマトを入れてトマトの形が崩れるまで炒める。
- ・ターメリックとコリアンダーパウダーと塩を入れて軽く炒める。

3 スープとして仕上げる。

- ・レンズ豆のペーストと乳清と水を加えて混ぜて一回沸かす。火を止めて、キュウリとキンジソウを入れて馴染ませた後、冷蔵庫に数時間冷やして出来上がり。

森上さんが作って下さいました。クッキング当日はあたたかいバージョンでしたが、後日、冷製ラッサムにしたいとの希望をいただいたので、アレンジしました。キンジソウの代わりに赤紫蘇を使っても良いかもしれません。サーブする時の温度はちょっと冷えているくらいの方が美味しいです。森上さんは発酵食と合わせるのが好きとのことなので、更なるアレンジがなされるのではと期待します！

## ⑤カボチャのモタモタ（ウップマ）

和食で一番似ている食感のあるものとしては、多分、麦こがしです。ドロドロでなく、団子のようにもちりでもなく、ただモタモタ。カボチャにレーズン、カシューナッツも入れて、絶妙な美味しさになったと思います。

4人分

具材	スパイス	その他
カボチャ（千切り） 200g	フェンネル 小1/2	ギー 大1
玉ねぎ（みじん切り） 80g	胡椒 小1/4	塩 小1
レーズン（荒みじん） 20粒程度		水 300cc
カシューナッツ（荒みじん） 20粒程度		
セモリナ粉 40g		

### 1 スパイスをテンパリングする

- ・フライパンにギーをいれ、フェンネルを炒め、さらに胡椒を炒める。

### 2 具材を炒める。

- ・すぐに玉ねぎを入れて軽く色づく程度まで炒めたら、カシューナッツとレーズンを入れて炒める。
- ・カシューナッツが色づきそうになったら、カボチャと塩を入れて炒める。

### 3 煮込んで仕上げる。

- ・カボチャが炒まってきたら、水を入れて煮込む。
- ・セモリナ粉を入れて一度火が通ったら、モタモタな感じになるようにして適宜温めながら練って出来上がり。

かとはあさんと佐藤さんが一緒に作っていただきました。

レーズンやカシューナッツの甘さと旨味がカボチャとマッチして、畑の野菜がいかされたものになりました。おかずにも主食にもなるような面白い料理になったと思います。

いつも手際よく作ってくださって、ありがとうございます。

## ⑥パリカリ煎餅（カレーリーフ入りドーサ）

米粉のクレープというより煎餅にちかいと思います。鉄板で焼くというより揚げるに近い感じで調理します。インドでは平たい専用の鉄板を使いますが、このレシピではフライパンで代用します。

4～6枚

具材	スパイス	そのほか
セモリナ粉 30g		油 たっぷり
米粉 12g		塩 少々
小麦粉 8g		水 180cc
ヨーグルト 小2		
ベーキングパウダー 小1/2		
玉ねぎ（みじん切り） 20g		
カレーリーフ（荒みじん切り） 20枚		

### 1 生地を作る。

- ・ボールにセモリナ粉、米粉、小麦粉、塩、ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- ・ヨーグルトと水を加えてトロトロの生地を作る。
- ・玉ねぎとカレーリーフを入れて混ぜておく。

### 2 煎餅として焼く

- ・フライパンに油を入れて強火で熱する。＜強火で油たっぷりがコツです＞
- ・生地をフライパンの奥半分を広げて半月状に薄く広げる。生地に穴が空いてレース状になるようにする。
- ・追い油をレースの穴に垂らす。
- ・1分程度焼いたら、折って仕上げる。  
1回目：フライ返しで手前をちょっと奥に折る。  
2回目：左半分（または右半分）にフライ返しを入れて1/4円の形になるように折る。
- ・皿に盛り付けて出来上がり。全体にパリカリな仕上がりになるようにします。

hirokoさんとmatsudairaさんが作って下さいました。イドゥリだけでなく、ドーサでもご苦労をかけてしまいました。道具も不十分で申し訳なかったです。  
ドーサ用の鉄板はなかなか手に入らないので、クレープ用のフライパンが良いと思います。しかしわざわざ用意するのも大変ですので、普通にフライパンで焼くレシピに仕上げておきました。  
どうぞもう一度作って下さい。きょううまくいきます。

## ⑦きゅうり蒸しパン（イドゥリ）

とてもシンプルな蒸しパン。南インドでは日々のごはんとして愛されています。畑の野菜を取り入れてきゅうりの爽やかな香りのある蒸しパンにしてみました。

4つ

具材	スパイス	そのほか
米粉 80g		塩 少々
セモリナ粉 30g		水 60cc
ベーキングパウダー 小1		
ヨーグルト 60g		
きゅうりの絞り汁 20cc		
きゅうり（2mm厚にスライス）4枚		

### 1 型を用意する

- ・バナナリーフを直径15センチほどの円状に切る。＜多少の破れはO.K.＞
- ・プリンカップを用意する。

### 2 蒸器を蒸す&きゅうりを切る

- ・蒸器に水を入れ沸騰させる。
- ・まずは、軽くバナナリーフを蒸します。柔らかくなるので、型紙となるようにプリンカップに敷くのが楽になります。
- ・きゅうりは皮を剥いて、2mm厚にスライスしたものを4枚を用意しておく。

### 3 生地を作る

- ・ボールに、米粉、セモリナ粉、ベーキングパウダーと塩を入れて混ぜたら、ヨーグルトときゅうり汁と水を入れてモタモタな生地にする。  
＜ヨーグルトの酸味でベーキングパウダーが泡立ち始めます。手際よく進められるように、軽量した材料を用意しておくが良いです。＞

### 4 型に入れて蒸す

- ・生地を型に入れて、きゅうりをその上にトッピングする。
- ・すぐに蒸器に入れて中火で10分蒸す。
- ・蒸器の蓋を開けて軽く冷ましたら、プリンカップから外して出来上がり。

hirokoさんとmatsudairaさんのお二人が担当くださいました。バナナの葉っぱで蒸すというのが結構大変でご苦労をかけてしまいました。  
このレシピでは確実にうまくいくように清書してみました。  
懲りずに作って味わってくださいませ！