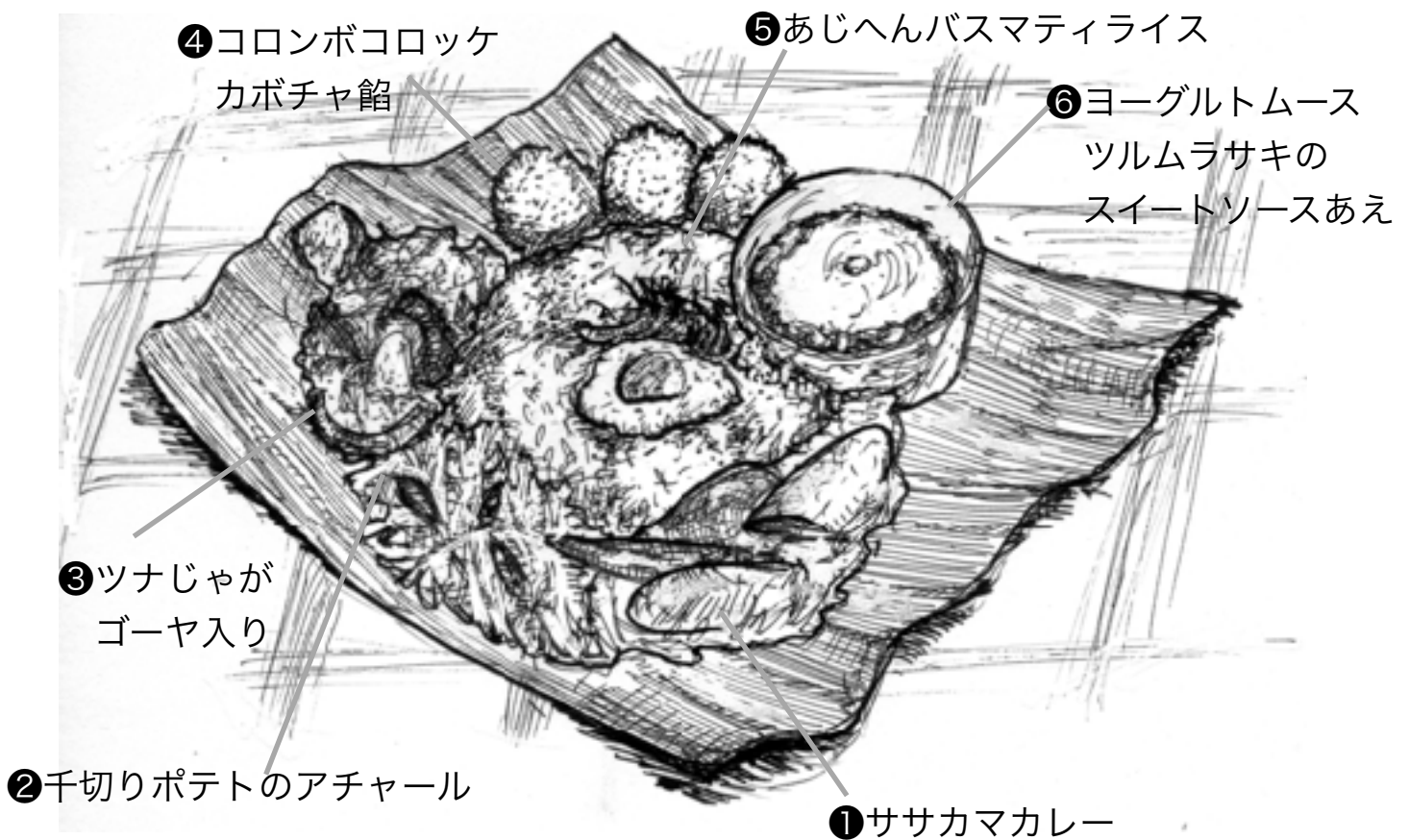




# 畑のスパイス レシピ

～鰹出汁も入ってスリランカ風プレート～



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  
9月

今回は、鰹出汁も使ってスリランカ風のプレートを作りました。

スリランカはインドの南東に浮かぶ島国で、山あり川あり海もある、いろんな食材が豊富な国です。

それゆえか料理全般がおおらかな作り方。なんととっても出汁も使うのでインド料理のテンパリングをしなくてもできてしまうのです。

できた料理の盛り付けもシンプル。ご飯を真ん中にして、まわりにいろいろなおかずをおいていくだけです。

お届けするレシピでは、海の幸を使うものが多いです。荒節、ツナ缶、笹かまぼこ、煮干を使います。なんだかスパイシーな和食という感じもしてきます。

スリランカ料理は作る手順が少ないものも多いので、チャチャッと作れる感じも魅力です。是非、作ってみてください。

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。

かとはあさん、かまがたさん、さとうなおこさん、なおさん（河野さん）、森上さん、あかりさん

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。

#### 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）

ナス	オクラ	タマネギ
カボチャ	カボチャ	カレーリーフ
ジャガイモ	ゴーヤ	ユズ
青トウガラシ	ツルムラサキ	

#### スパイス類（レシピにあるものを小分けにしました）

ターメリック <b>A</b>	コリアンダー <b>A</b>	チリ	クミン	シナモン
セイロンシナモン	ココナッツミルク	ベスン粉	ココナッツフレーク	ココナッツ油
バスマティライス				<b>A</b> ・・・スパイスファームアチャにて収穫

## ①ササカマカレー

ココナッツテイストの汁カレーです。このカレーは竹輪やはんぺんでなく「笹かまぼこ」が合います。笹かまぼこの存在感とコラボレートするようにオクラと茄子をカットすることがポイントです。

4人分

具材	スパイス	そのほか
ナス 2本 100g程度	ターメリック 小1/2	ギー 小2
オクラ 4本 60g程度	コリアンダー（粉末）小1/2	塩 小2/3
タマネギ 薄切り 60g	荒節 4g	水 130cc+30cc
笹かまぼこ 4枚		片栗粉 3g
		ココナッツミルク（粉末）30g

### 1 具材をカットする。

- ・ナスは半割して味が染みるように筋を斜めに3から4箇所入れる。
- ・オクラは丸のままヘタ部分をそぎ落とし、ナスと同様に斜めに筋を入れる。
- ・笹かまぼこは斜めに半分にする。
- ・これらの具材が同じようなサイズ感になるようにする。

### 2 鍋に材料を入れて炒める。

- ・鍋を加熱し、ギーを入れる。
- ・ナス、オクラ、タマネギを入れて軽く炒める。

### 3 煮込む。

- ・ターメリック、コリアンダー、荒節を入れ、水130ccを加えて具材に十分火が通るまで煮込む。
- ・笹かまぼこを入れる。
- ・コップに塩と片栗粉とココナッツミルクと水30ccを入れて混ぜ、鍋に注ぐ。
- ・ひと煮たちさせるととろみがつくので、火を止めて、サーブする。

かまがたさんが淡々と作ってくださいました。野菜の切り方が汁を吸うような切り込みを入れたりとその細やかさに感心させられてしまいました。

煮ふくめた汁をも味わうあたりがちょっと和食っぽくて馴染みやすいなと感じます。

かまがたさんは、クッキング当日にはスリランカの紅茶を差し入れくださいました。

標高によって採れる茶葉の味わいが変わることを実感できるティーセット！ スリランカの土地の豊かさを学べる教材のようで、とっても良かったです。

## ②千切りポテトのアチャール

ジャガイモを千切りにしてサッと湯がくとシャキシャキとした食感になります。カレーリーフをかけたらスリランカテイストに仕上がりました。

4人分

具材	スパイス	その他
ジャガイモ（千切り）200g	カレーリーフ 20枚程度	ココナッツ油 大1
青柚子（絞る）1個	柚子胡椒 10g程度 *	酢 適宜

1 ジャガイモを加熱する。

- ・ジャガイモはスライサーでカットした上で千切りにし、フライパンでお湯を沸かしてそこで1分以上湯がく。必ず沸騰するまでは湯でること。
- ・湯がいたらざるにあけて冷ましておく。

2 味付けする。

- ・ボールにジャガイモを入れ、柚子胡椒を和える。青柚子のしぼり汁を加え酸味を見て好みで酢も加える。
- ・フライパンに油を入れて加熱し、カレーリーフを色が変わるまでテンパリングして炒める。
- ・カレーリーフと油をジャガイモにかけて和えたら盛り付けて出来上がり。

なおさんが作って下さいました。スライサーでスライスしてから千切りにされていて、全体の火の通りが均質で美味しく仕上がっていました。

軽～い食感がバスマティライスともシンクロしていて、なるほどと思わせる一品です。

この技法でかけるオイルや調味料を変えると和風にも洋風にもいろいろとできそうで、日々の食卓に取り入れたいレシピと思います。

※柚子胡椒の作り方

割合は、青ゆず果皮：青唐辛子：塩 が2：2：1になるように。

大体、青ゆず果皮（すりおろし）1個＋青唐辛子（みじん切り）1本＋塩 小1/4程度です。

### ③ツナじゃが ゴーヤ入り

スリランカ風にするならやっぱりツナ！ ゴーヤも入れて夏っぽい炒め煮の一皿ができました。チャチャッと作れるようにジャガイモとゴーヤを茹でているところがポイントです。

4人分

具材	スパイス	そのほか
ジャガイモ（2cm程度に角切り）160g	カレーリーフ（刻む）20枚程度	油 大1
ゴーヤ（ワタをとって7mm厚に半月切り）80g	チリ 小1/6	塩 小1/2
玉ねぎ（みじん切り）80g	ターメリック小1/2	ココナッツファイン大1
ツナ1缶	クミン（粉末）小1/2	

1 具材の下ゆえをする。

- ・フライパンに水をはって沸かし、そこにジャガイモを5分茹で、さらにゴーヤを入れて1分茹でる。油をひとつたらしする。
- ・お湯は捨てて、ボールにジャガイモとゴーヤをとっておく。

2 炒めて仕上げる。

- ・フライパンに油を入れて、玉ねぎを入れて炒める。
- ・チリとターメリックとクミンと塩を入れて炒め、そこにジャガイモとゴーヤとツナを入れて炒める。
- ・水気を取るためにココナッツファインを最後に入れて軽く混ぜて、出来上がり。

森上さんが担当して美味しく作っていただきました。汁気を調整することで、炒め物にもなるし、煮付けっぽくもなります。その日の気分で調整するのがいいように思います。具材も涼しい季節であればゴーヤ以外のものを入れれば、同じように美味しく作れることと思います。合わせる候補は、ブロッコリー、キャベツの芯、野良坊菜あたりでしょうか！？

ぜひ、試してみてくださいませ。

## ④コロンボコロッケ カボチャ餡

勝手に命名しました。「スリランカ風のスパイスと鯉節入りのカボチャコロッケ」ですが、スリランカの首都「コロンボ」とコロッケの韻を踏んでみました。なので形も丸くボールにしてコロコロした感じで仕上げてみました。

4人分 16個

具材	スパイス	そのほか
くりカボチャ (3cm程度に角切り 皮はある程度あって良い) 300g	カレーリーフ (みじん切り) 10枚	油 小2+大1
タマネギ (みじん切り) 100g	荒節 (みじん切り) 4g	塩 小1/2+小1/5
	シナモン (粉末) 小1/4	ベスン粉 大4
	チリ小1/6	水 (ベスン粉用) 大4
	ターメリック 小1/2	ココナッツフレーク大7

### 1 カボチャ餡をつくる。

- ・鍋に油 (小2) を敷き、そこにカボチャを入れ、ターメリックと塩 (小1/2) を加えて、軽く混ぜたら5分程度弱火で蓋をしてグリルする。
- ・5分たったら蓋をあげ、全体を混ぜたらさらに3~5分程度、蓋をしてグリルする。
- ・火が通っていることを確認したら、冷ましてマッシュする。
- ・フライパンを熱し、油 (大1) を入れて、カレーリーフと玉ねぎと荒節を炒める。さらに、シナモンとチリも入れる。
- ・マッシュしたカボチャと合わせて餡の出来上がり。

### 2 コロッケに成形する。

- ・餡を半分にして、さらに半分ずつ、もう2回半分ずつにして16等分する。餡が緩いようであれば米粉を足して、成形しやすい固さにする。手の上で転がしてスーパーボールぐらいの大きさに成形する。
- ・ボールにベスン粉と水と塩 (小1/5) を入れてドロツとしたコロイドをつくる。
- ・バットにココナッツファインを広げておく。

### 3 揚げる。

- ・天ぷら鍋を低温120°Cくらいに熱しておく。
- ・成形した餡にコロイド液を全体にかけ、ココナッツファインを全体にまぶす。
- ・天ぷら鍋で揚げる。軽く色づいたら油の温度を上げるとカラッと揚がる。

あかりさんが作ってくださいました。クッキング当日とレシピは少し変えてみました。カボチャはサブジをつくる要領でグリルして水気を減らすようにしてみました。今回の鯉節入りコロッケは、馴染みのある味なのに新鮮です。日本ではコロッケは肉屋さんのお得意料理だから魚のコロッケはないのかもしれませんが。スパイスも効いて新たな味わいを作ってくださいましたので、是非、地元の浜松でも出してみてください。ウナギ入りにすればご当地コロッケになるかもしれませんよ！？

## ⑤あじへんバスマティライス

香ばしくてさっぱりしたバスマティライス。トッピングをいくつものせて、混ぜながら食べてみてください。いろんな味の変化を楽しめます。

4人分

具材	スパイス	その他
バスマティライス200g	セイロンシナモン（砕く）小1/4	茹でるための水
タマネギ（薄切り）100g		塩 適宜
煮干し12本		油 大1
荒節 5g		
うずら卵4つ		

### 1 ご飯を炊く。

- ・バスマティライスは軽く水で洗い、10分以上水気を吸わせる。
- ・お湯を2リットルぐらい鍋に沸かし、そこにバスマティライスを入れて強火で7分茹でる。
- ・ザルにバスマティライスをあけ、すぐに鍋に戻して蓋をして10分ぐらい蒸らす。

### 2 トッピングをつくる。

- ・煮干しと荒節はフライパンで空炒りしたら冷ましておく。
- ・セイロンシナモンと塩と合わせておいておく。
- ・タマネギはフライパンに油を敷いて良く炒める。茶色くカリカリになるとベスト。最後に塩をふる。
- ・うずら卵は一つ一つ目玉焼きにする。油は多めに使うと良い。塩を最後に振りかける。

### 3 盛り付ける。

- ・お皿の真ん中にバスマティライスを盛り、その上に煮干し、荒節、タマネギのフライ、うずら卵の目玉焼きを載せる。

かとはあさんが作って下さいました。どんどん増えるトッピングに驚きましたが、どれも美味しく大満足です。さすが、料理の達人です。  
あとは刻み海苔があればすっかり和風で良いかもしれません。  
どんどんアレンジができそうです！

## ⑥ ヨーグルトムース ツルムラサキのスイートソースあえ

野菜をスイーツにすることは多々ありますが、ツルムラサキがスイーツになりました。適度に肉厚で食感も良く、とろみが蜂蜜と合うのです。臆せず作っていただきたいレシピです。

4人分

具材	スパイス	そのほか
ツルムラサキ 60g	ブランデー 少々	蜂蜜 大1と1/2+少々
水切りヨーグルト50g	青トウガラシ（薄く輪切） 1/4本	
コンデンスミルク25g	ゆずのしぼり汁 少々	
ココナッツミルク（粉末）25g		

### 1 ムースをつくる。

- ・水切りヨーグルトにコンデンスミルクとココナッツミルクを入れてよく混ぜる。空気を入れる感じでフワッとさせる。
- ・猪口のような小さな器にもる。

### 2 ソースをつくる。

- ・ツルムラサキを軽く茹でる。
- ・荒めにみじん切りにし、ボールに入れて、蜂蜜と混ぜる。
- ・ブランデー少々も混ぜる。
- ・ゆずの絞り汁を少々入れる。
- ・ムースのまわりにかける。

### 3 トッピングをのせる。

- ・青トウガラシに蜂蜜少々を加え、トッピングする。

さとうさんが発想豊かに仕上げてくださいました。とろみのある野菜はオクラやモロヘイヤなどもありますが、ツルムラサキならではの食感がスイーツにしても良い感じなのでしょう。そういう細やかな感性に頭が下がります。  
料理は、既成の概念にとらわれずに取り組むと、きっと良い出会いがあるのでしょう。そんなことを感じさせてくれるレシピです。