



畑のスパイス レシピ

～干物とみかんのスパイスプレート～

MENU

- ① 田芋の天ぷら サーモンのせ
- ② シャケ人参
- ③ 干物ダール
- ④ みかんライス
- ⑤ 金時草とみかんのサラダ
- ⑥ みかんのみたらし団子



2024

11月

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

① 田芋の天ぷら サーモンのせ

あっさり美味しい田芋にスモークサーモンをトッピングに。田芋は江戸前寿司っぽくシャリを握るような感じで。

4人分 8個

具材	スパイス	その他
スモークサーモン40g	カレーリーフ 20枚程度	ギー (又はバター) 8g
田芋 200g	アジヨワン 小1/3	油 小2
		塩 小1/3+小1/6
		ベスン粉 25g
		水 40cc
		揚油

1 田芋の具を作る。

- ・ 田芋は皮を剥いて乱切りにし、蒸し器で火が通るまで蒸す。
- ・ 蒸された田芋をボールでマッシュし、そこにギーと塩 (小1/3)を加えて軽く混ぜる。

2 天ぷらにする。

- ・ ボールにベスン粉と塩 (小1/6)と水とアジヨワンを入れて衣液を作っておく。
- ・ マッシュした田芋を8等分し俵型に成形する。
- ・ そこにサーモンをのせて軽く握る。
- ・ 衣液をつけて、天ぷらにする。

なおさんが作ってくださいました。クッキング当日はサワラの干物でした。魚を油とアジヨワンで軽くグリルしてから成形するなど手間をかけて美味しく作っていただきました。

このレシピでは魚を変更し、ちょっと楽しんで作れるようにしてみました。おいしさはキープしたつもりです。

② シャケ人参

スラップトゥーというインドのほぐした魚の炒め物があります。それをヒントにしてシャケと人参の葉っぱとを一緒に炒めたレシピにしました。馴染みあるけど新しい味だと思います。

4人分

具材	スパイス	その他
ニンジンの葉っぱ (みじん切り) 200g	レッドペッパー 小1/4	トマトケチャップ 大1
塩鮭 200g	ターメリック 小1	油 大2と1/2
ニンニク (みじん切り) 3片		塩 適宜

1 塩鮭をほぐしておく。

- ・塩鮭は小鍋で軽く茹でて冷まし、皮や骨をとってほぐしておく。

2 炒めて仕上げる。

- ・フライパンを熱し、ニンジンの葉っぱを入れて空炒りして水分を飛ばす。
- ・ニンジンの葉っぱが軽くちぢんだら、油をいれ、ニンニクも入れて炒める。
- ・ニンニクに火が通ったところで、レッドペッパーとターメリックを入れて軽く炒める。
- ・ケチャップをフライパンの端っこに入れて火を通してから全体に和える。
- ・塩鮭を入れて軽く炒めて出来上がり。

こまげやさんとjun junさんが担当してくださり、ご飯に合う美味しい料理になりました。意外と料理で難しかったのは、人参の葉の香りを出すことでした。そこで、空炒りする手法を追加してみました。

スパイスクッキング当日はサワラの干物でしたが、塩鮭に変えてみたので、味付けにトマトケチャップを追加してあります。魚の種類によって味付けは臨機応変にアレンジするのが良いかなと思います。

③干物ダール

干物を使ったカレーですが、豆も入れたので「ダール」としました。干物は下拵え不要なので、作りやすいです。干物は、太刀魚やサワラなどのあっさりしたものがオススメです。

4人分

具材	スパイス	その他
干物（4切れにカット）200g	<u>ターメリック 小1</u>	油 小2
<u>ニンジン（すりおろし）60g</u>	<u>レッドペッパー小1/4</u>	塩 小1
<u>ネギ（みじん切り）100g</u>	<u>ニゲラ 小2/3</u>	水 600cc
<u>ショウガ（みじん切り）20g</u>	<u>フェンネル 小1/2</u>	
<u>レンズ豆（皮剥きタイプ）60g</u>	<u>コリアンダー（粉）小1</u>	
	<u>コリアンダー（粒）小1/2</u>	

1 レンズ豆を煮る。

- ・小鍋にレンズ豆と水を入れて、弱火で15分程度煮る。レンズ豆が煮崩れるぐらいに。

2 ダールを作る。

- ・フライパンに油をしき、ニゲラとフェンネルをテンパリングする。
- ・ニンジン、ネギ、ショウガを炒める。
- ・塩を加えて、ターメリック、レッドペッパーとコリアンダー（粉と粒）と塩を加えて軽く炒めたら、干物とレンズ豆（煮汁も）を加えて煮込む。5分ほど茹でたら出来上がり。

莉玲さんが作ってくださいました。クッキング当日は緑豆で作りましたが、一般的に手に入りやすいレンズ豆でレシピは仕上げてみました。

やはり豆が入ることで汁物の奥行きが出ます。

レンズ豆も緑豆も短時間で茹でるので、そんなに手間なく作ることができると思います。

④ みかんライス

温州みかんを丸ごと使った炊き込みご飯です。皮まで使うところがポイント。ターメリックも入れて彩りも鮮やかです。

4人分

具材	スパイス	そのほか
日本米 (1合) 150g	ターメリック (みじん切り) 40g	油 大1
バスマティライス (1合) 150g	カレーリーフ20枚	塩 小1
温州みかん (しぼり汁) 30cc		水 300cc
温州みかん (皮 みじん切り) 8g		

1 ターメリックの苦味をとる。

- ・小鍋に湯を沸かし、刻んだターメリックを入れて5分ほど茹でる。
- ・ザルで漉して煮汁は捨てる。(煮汁はターメロンという苦味成分が抽出されているので料理にはむきません。)

2 炊飯のセットをする。

- ・炊飯器にお米と水を入れてセットする。
- ・ターメリック、みかんの汁と塩を入れる。

3 香りをつけるためのテンパリングをする。

- ・フライパンに油をしき、カレーリーフとみかんの皮をテンパリングする。
- ・油ごと炊飯器に入れる。

4 炊飯する。

- ・全てセットできたところで普通に炊飯して出来上がり。

莉玲さんが担当してくださいました。温州みかんの甘さが活かされていて美味しいごはんになりました。スパイス料理にぴったり！ 手軽にできて色も鮮やかで気分も上がります。

リピートして作りたいレシピができたのではと思います。

⑤金時草とみかんのサラダ

温州みかんと金時草がなかなか良いコンビですが、全体に味わいを整えているのはテンパリングした油です。スパイス料理ならではの美味しさです。

4人分

具材	スパイス	その他
キンジソウ（葉と茎の柔らかいところをちぎって一口サイズに） 60g	ニゲラ 小1/2	油 大1
温州みかん（中身だけを2cm程度にカット） 40g		塩 小1/4
クルミ（軽くクラッシュ） 40g		砂糖 小1/4

1 ボールに具材を入れる。

- ・キンジソウとみかんをボールに入れる。

2 テンパリングをする。

- ・フライパンに油をしき、ニゲラをテンパリングし、さらにクルミを炒める。
- ・油ごとボールにかける。

3 仕上げる。

- ・塩と砂糖も加えて和えて出来上がり。

こまげやさんとjun junさんが分担しながら作っていただきました。

ニゲラとクルミのテンパリングがとてもマッチしていて、シンプルなレシピなのにこんなに美味しく良いのだろうかと思う一皿です。

素材の持ち味を活かすのがスパイスクッキングの醍醐味。そんなことを改めて感じます！

⑥ みかんのみたらし団子

カボチャの団子にみかん汁で作ったソースをかけてあります。温州みかんの甘さに塩が加わるとみたらしのように。香りの良いお団子です。

4人分 16個

具材	スパイス	
カボチャ 60g		片栗粉 小さじ1
白玉粉 60g		塩 小1/10
みかん汁 50cc		砂糖 大2
みかんの皮（薄く刻んで）ひとつまみ		

1 団子を作る。

- ・カボチャは蒸し器で蒸して、皮は取った上でマッシュする。
- ・白玉粉を混ぜて団子にする。水分が足りないときは適宜加える。
- ・小鍋にお湯を沸かし、整形した団子をゆで、ゆだったら冷水にあけて、その後で水を切る。

2 みたらしを作る。

- ・小鍋にみかんの汁と片栗粉と塩と砂糖を入れて、火にかけて混ぜる。
- ・とろみがついたところでコンロから下げ、冷ましておく。

3 仕上げる。

- ・カップに団子をいれ、その上にみたらしをかける。
- ・トッピングでみかんの皮を飾る。

さとうなおこさんが作って下さいました。

クッキング当日は、もう一つ、カボチャのラッシーも作って下さったのですが、ここでは「みかんのみたらし団子」に絞りました。すいません、、、
華やかさのあるデザートですが、なんか馴染みある味でもあり、程よい感じが良いなと思います。カボチャとみかんの相性もバッチリです！