



# 畑のスパイス レシピ

～冬野菜とサツマイモのスパイスプレート～

## MENU

- ① 芋サモサ 高菜入り
- ② 野菜もりもりオムレツ
- ③ 冬野菜のグリル
- ④ チャトニ ゴールデントマト
- ⑤ 焼き芋ごはん
- ⑥ 芋クルトンがけサラダ
- ⑦ カジューカドゥー  
(カボチャ汁粉)
- ⑧ 紫芋のチャイ



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

2025  
1月

# ① 芋サモサ 高菜入り

サツマイモの甘さを抑えながら旨みを感じる菜葉ということで「高菜」を入れたサモサができました。狙い通りの味わいになっていると思います。

4人分 8個

具材	スパイス	そのほか
ベニハルカ（焼き芋の皮をむいたものをマッシュ） 100g	マスタードシード 小1/4	塩 1/4
高菜（みじん切り） 50g	アジョワン 小1/8	炒め油 大1
全粒粉 細挽き 150g	レッドペッパー 小1/10	油 20cc
		水 50cc程度
		塩 小1/4

## 1 サモサの具を作る。

- ・サツマイモ（ベニハルカ）を蒸し焼きにしてマッシュする。
- ・フライパンに油 大1をしいて加熱し、マスタードシード、アジョワンを炒める。
- ・高菜を入れ、塩とレッドペッパーも加えて炒める。
- ・炒めた高菜とサツマイモを合わせておく。

## 2 皮を作る。

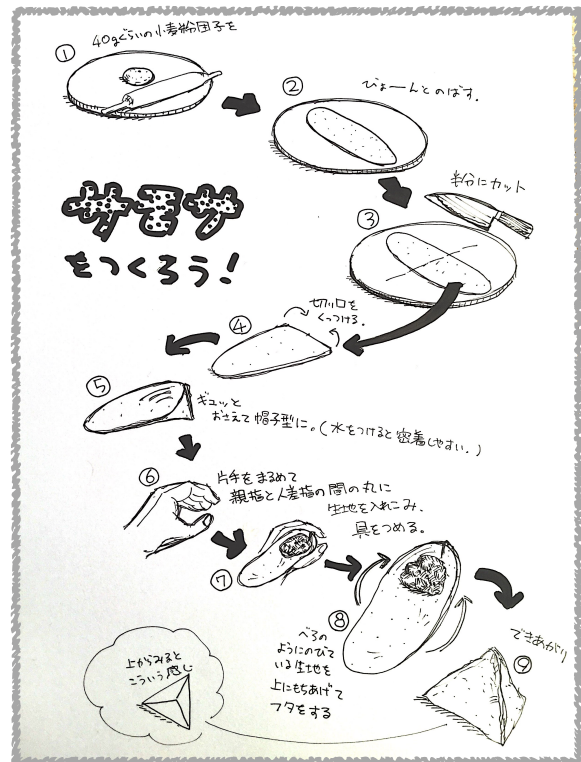
- ・ボールに全粒粉と油と塩を入れて軽く混ぜたら、水を少しずつ加えていく。
- ・程よい柔らかさ（耳たぶぐらい）にまでねったら4等分しておく。
- ・まな板に小麦粉をさっとふりかけて綿棒で楕円形に伸ばして皮を作る。

## 3 成形する。

- ・皮に具をつめる。
- ・皮はきっちりと閉める。合わせ目は水を少々つけると良い。

## 4 揚げる。

- ・成形されたサモサを油で揚げて出来上がり。チャトニと一緒にサーブすると良い。



かとはあさんと宮本さんがいい感じに作ってくれました。  
 宮本さんはいきなりサモサを包むことになりましたが、すぐに包み方を覚えられて素晴らしかったです。いつでもサモサ屋をひらけるかもしれません・・・  
 高菜はコクのある菜葉です。和にも中華にも、そしてインド料理にまで使えるとは可能性のある野菜と思いました。

## ②野菜もりもりオムレツ

グリルした野菜と炒めた野菜の組み合わせが味わい深いオムレツです。冬ならではの贅沢な感じがたまりません。

具材	スパイス	その他
リーキ（茎 3cmにカット）30g	フェンネル 小1/6	塩 小1/2（ターメリック）
リーキ（葉 みじん切り）20g	ヒハツ 小1/8	塩 小1/6(グリル)
じゃがいも（3cm長に拍子木ギリ） 80g	カレーリーフ（ドライ ちぎって細かく）15枚程度	塩 小1/8(卵)
ターメリック（すりおろし）20g		油（グリル）大2
卵 3個		油（卵液用）小2
		油（オムレツ用）大1

### 1 野菜をグリルする。

- ・リーキとじゃがいもを油をしいたフライパンで弱火でグリルする。
- ・塩とフェンネルとヒハツを仕上げにかけておく。

### 2 卵液を用意する。

- ・ターメリックはすりおろしたものに塩を入れて、絞っておく。黄色い汁は苦いので使わない。
- ・フライパンに油を敷いてリーキとターメリックを炒め、カレーリーフも加える。
- ・ボールに卵を割って入れて混ぜておく。
- ・そこに炒めたリーキ等を入れて混ぜる。

### 3 オムレツを焼く。

- ・直径20センチくらいのグリルパンに油をしいて、グリルした野菜を放射状に並べる。
- ・そこに卵液を入れてグリルする。150度で15分程度。
- ・焼けたらケーキを切るように切り分ける。

なおさんが作っていただきました。

グリルした野菜のゴロツとした感じと卵に混ざったリーキやターメリックの膨らみ感が絶妙の食感でさすがです。

手間もかかるけど美味しさもひとしお！

そんな素敵なレシピだと思います。

### ③冬野菜のグリル

グリルした野菜をチャトニをつけて食べようということで作ったレシピです。そのままでも十分に美味しいです。

具材	スパイス	その他
ネギ（白い部分 3cmにカット） 40g		油 大1
白菜 ざく切り 100g		塩 小1/3
カブ 厚めに輪切り 80g		

1 野菜をグリルする。

- ・フライパンに油をしき、野菜を弱火で加熱する。
- ・一回はひっくり返して両面に焼き色をつける。

かとはあさんが作っていただきました。

カブとネギは想像通りの味わいでしたが、白菜がトロッと柔らかくて甘くて意外な美味しさに。

シンプルながらも、じっくり焼くことで出てくる美味しさを教えてくれるレシピです。

### ④チャトニ ゴールドントマト

付け合わせのチャトニ（ディップ）です。トマトペーストを使うとケチャップとは違った透き通るような味わい。湘南ゴールドの香りもたって爽やかな味わいです。

湘南ゴールドとトマトペーストのチャトニということでネーミングしてみました。

具材	スパイス	その他
トマトペースト 30g（2本弱）		油 小2
湘南ゴールド 50g程度		砂糖 小1/4
		塩 小1/8

1 湘南ゴールドを中身と皮に分ける。

- ・皮は10g程度をみじん切りにする。
- ・中身は絞っておく。

2 ステンレスボールで仕上げる。

- ・トマトペースト、湘南ゴールドの絞り汁、砂糖と塩をボールに入れる。
- ・フライパンに油を入れて加熱し、湘南ゴールドの皮をサッと炒めて香りを出したらボールに入れて混ぜる。

さとうさんが担当していただきました。

クッキング当日は春菊のチャトニも作っていただきましたが、食べ比べたらトマトペーストのチャトニが个性的で美味しいということで、一つに絞って清書しました。

シンプルさが美味しさに結びつく良いレシピだなと感心するばかりです。

## ⑤焼き芋ごはん

炊いたご飯にテンパリングした焼き芋を合わせます。炊き込みご飯とは違ったホクホク感がスパイス料理ならではの味わいです。

具材	スパイス	その他
ごはん 2合分	八角 小さめを1個	油 大2
カシューナッツ 25g		塩 小1と1/4
安納芋（焼き芋の皮をむいたものを1cm角にカット） 100g		

- 1 ご飯を炊く。
  - ・炊飯器でご飯を炊く。
- 2 具材を調理する。
  - ・焼き芋を作っておく。
  - ・フライパンに八角を入れて炒め、安納芋とカシューナッツを炒めてカリッとした感じを出す。カシューナッツは焦げやすいので注意。
  - ・塩を加えて混ぜる。
- 3 仕上げる。
  - ・具材をご飯と合わせてさっくりと混ぜて出来上がり。

宮本さんが担当しました。

ごはんの食感に驚かれたかもしれませんが、テンパリングによる美味しさを引き出せる良いレシピなのだと思います。

今後も幅広く料理してみてください。

## ⑥ 芋クルトンがけサラダ

サラダのドレッシングにテンパリングした油を使っています。安納芋をみじん切りにしてクルトンっぽくしてみました。

具材	スパイス	そのほか
水菜（ざくざり）50g	セイロンシナモン 1かけ（2cm程度）	油 大2
春菊（ざくざり）50g		酢 小2
ミニ人参 30g		塩 小1/4
くるみ（クラッシュ）30g		
安納芋（みじん切り）30g		

### 1 ステンレスボールに野菜をセットする。

- ・水菜、春菊、ミニ人参はよく水を切ってボールに入れておく。

### 2 テンパリングしたドレッシングを作る。

- ・フライパンに油を入れて加熱する。
- ・セイロンシナモンをできるだけ砕いてさっと炒める。
- ・クルミと安納芋を入れて、安納芋に火が入るまで炒める。
- ・火を止めて酢と塩を入れる。

### 3 仕上げる。

- ・ボールに入っている野菜に熱いままのドレッシングをザッとかけ、軽くあえて出来上がり。

大住さんが作っていただきました。

いろんな野菜が候補にあがってましたが、人参・春菊・水菜の3種類で、彩りも香りのバランスも良くて美味しかったです。

盛りは、レシピでは控えめにしています。

## ⑦カジュー カドゥー

### (カボチャ汁粉)

インドの言葉で「カジュー」がカシューナッツ。「カドゥー」がカボチャです。

カシューナッツを使ったお菓子は高級品。そんなニュアンスが感じられるようにレシピ名をインドの言葉にしてみました。

具材	スパイス	その他
ヨモギ 10g		砂糖 30g+ 5g
かぼちゃ (皮をむいて角切り) 100g		水 30cc程度
カシューナッツ 25g		
白玉粉 30g		

#### 1 汁粉の汁を作る。

- ・かぼちゃは茹でてマッシュして砂糖 30gを加えておく。
- ・カシューナッツは10分ぐらい水に浸して、すり鉢でする。
- ・カシューナッツのペーストをマッシュしたかぼちゃに加える。
- ・ヘラでかき混ぜながら軽く火をいれて冷ましておく。

#### 2 団子を作る。

- ・ヨモギは湯がいてすり鉢でペーストにする。
- ・白玉粉と水と砂糖 5gを加えて団子にする。
- ・熱湯で団子を茹で、茹でたら水で冷やしておく。

#### 3 盛り付ける。

- ・器に汁を入れて、その上に団子をのせる。

かおりさんが作ってくださいました。かぼちゃにカシューナッツに蓬と贅沢なスイーツで美味しかったです。

クッキング当日には蓬餅を差し入れてくださり、そのお餅で作りましたが、レシピでは白玉粉バージョンにしています。

熊本にお引越しということで、なかなかお会いできなくなりますが、あちらに行っても美味しい野菜と出会えることでしょう。お元気で！

## ⑧ 紫芋のチャイ

ミルクにサツマイモを入れて仕上げたホットドリンクです。紫芋は淡い色合いとなるので、上品な感じに仕上がります。

具材	スパイス	その他
牛乳 400ml	<u>カルダモン（粉）小1/3</u>	砂糖 大2
<u>紫芋（蒸して裏漉し）40g</u>		ギー（バター）小1

- 1 牛乳をミルクパンで弱火で沸かす。
- 2 紫芋の裏漉ししたもの、砂糖、ギーを溶かして混ぜる。
- 3 最後にカルダモンを入れて香りを添える。

さとうさんが作ってくださいました。

もっと色合いの強いものをイメージされていたようですが、むしろ淡い色の方が上品で良いのではと思います。

ギーも加えてコクが出てくると寒い季節ならではの美味しさだなと思います。