



畑のスパイス レシピ

～南インド チェティナード風のプレート～

MENU

- ① ミックス野菜のポリヤル
Vegetable Poriyal of Early Spring
- ② 春菊天カレー
Chrysanthemum Fry Kozhambu
- ③ 菜花コロッケ
Croquette of Saagu Flower
- ④ 粉物2種 卵平焼き・蒸し米粉（ビーフン）
Egg Dosa / Idiappam
- ⑤ 甘辛ディップ
Danger Chutney
- ⑥ ビーツ白玉
Sweet Beet Root & Coconut Cream

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
3月

① ミックス野菜のポリヤル

Vegetable Poriyal of Early Spring

旬の野菜をたっぷり入れた野菜炒め（ポリヤル）です。野菜のパワーで元気になれると思わせてくれる一皿です。

具材	スパイス	そのほか
人参（短冊切り） 35g	グーンドゥ唐辛子 1個	油 大1
ほうれん草（4cm程度にカット） 90g	フェヌグリーク 小1/4	ギー（バター）小1
ブロッコリー（4cm程度にカット） 70g	マスタードシード 小1/2	塩 小1/2
葉ニンニク（2cm程度にカット） 15g	フェネル 小1/4	トマトペースト10g程度
ショウガ（みじん切り） 2g程度	ウラドガル 小1	水 200cc程度
葉玉ねぎ（みじん切り） 50g程度	カレーリーフ 10枚程度	
	ターメリック 小1/2	
	レッドペッパー小1/2	
	シナモン（粉）小1/8	

1 フライパンで野菜を茹でる。

- ・フライパンに水をいれて沸かす。
- ・人参をまず2分、次にブロッコリーを入れて1分、最後にほうれん草を入れて1分ほど茹でる。
- ・お湯は切ってボールにあけておく。ゆでた野菜も別のボールに入れておく。

2 フライパンで炒める。

- ・フライパンに油を入れて加熱する。
- ・グーンドゥ唐辛子とフェヌグリークとマスタードシードとフェネルとウラドガルを炒める。さらにカレーリーフも入れる。
- ・葉ニンニクとショウガと葉玉ねぎを入れて炒める。
- ・ターメリックとレッドペッパーとシナモンと塩を入れてさっと炒める。
- ・ギーとトマトペーストを入れて混ぜる。茹で汁の残りも入れる。
- ・ゆでた野菜を入れて混ぜ、フタをして3分程度煮る。
- ・程よく水分を飛ばして、出来上がり。

junjunさんが作っていただきました。

「ブロッコリーの茎って美味しいよね」という話題から出来たレシピです。クッキング当日にはビーツの茎も入れて色鮮やかに。このレシピでは抜いていますが、旬の食材を適宜入れて楽しめる応用の幅の広いレシピになったと思います。

②春菊天カレー

Chrysanthemum Fry Kozhambu

春菊の天ぷらはそれだけでも美味しいですが、カレーの具にして更なる味わいを楽しむ一皿です。

具材	スパイス	そのほか
春菊（5 cm程度にカット 葉と茎は分ける）90g	グーンドウ唐辛子 1個	油 大1
葉ニンニク（1 cm程度にカット）30g	フェヌグリーク 小1/2	揚油
ネギ（みじん切り）30g	フェネル 小1/2	ベスン粉 20g
	ターメリック 小2/3	塩 小1/6+小1/3
	胡椒（粉） 小1/2	水 40cc
	カレーペースト※ 大1	水 200cc程度

1 春菊天を作る。

- ・衣を用意する。ベスン粉と塩1/6をボールに入れ、水40ccを少しずつ入れて混ぜる。
- ・天ぷらの用意をし、揚油を熱しておく。中火で。
- ・春菊を衣の入ったボールに入れて混ぜ、揚げる。カリカリになるまで。
- ・揚げた春菊天はバットの上にとっておく。
★春菊は葉と茎を分けて別々の天ぷらにしておくが良い。

2 カレーを作る。

- ・フライパンに油を入れて加熱する。
- ・グーンドウ唐辛子とフェヌグリークとフェネルを炒める。
- ・葉ニンニクとネギを入れて炒める。
- ・カレーペーストを入れる。
- ・ターメリックと胡椒と塩1/3を入れてさっと炒める。
- ・水200ccを加えて混ぜ、春菊天の半分（茎の部分）を入れてフタをして3分程度煮る。
- ・程よく水分が飛ばしたところに、残りの春菊天（葉の部分）を入れて軽くまぜ、出来上がり。

※カレーペーストの作り方

- ・油 大2
- ・ニンニク1かけ（荒みじん）、生姜1かけ（荒みじん）
- ・フェネル 小1 ・フェヌグリーク 小1 ・ポピーシード 小1
- ・カシューナッツ 5粒程度
- ・ベスン粉 大1 ・ココナッツファイン 大2

フライパンに油を入れて、すべての素材を炒めます。ベスン粉とココナッツファインは最後に軽く炒める程度。冷ました後に水200ccを加えてミキサーでペーストにします。

hirokoさんがサクサクと作って下さいました。

クッキング当日は人参の葉っぱもかき揚げに。春菊も人参もあげた時の味わいに似た爽やかさがあります。同じレシピで人参葉かき揚げで作るのもおすすめです。

畑のものを美味しく食べるアイデアが自然と出てくるのがスパイスクッキングのいいところと、参加して下さる皆様に感謝です。②春菊天カレー

③菜花コロッケ

Croquette of Saagu Flower

春の野菜といったら菜の花！ 花のところをギュッとつめたコロッケです。ツーンとした香りがたまりません。

12個分

具材	スパイス	そのほか
菜花（花のところをみじん） 60g	フェンネル 小1/2	揚油
ネギ（みじん切り） 40g	マスタードシード 小1/2	油 小2
緑豆（皮剥き） 40g		水 200cc
		小麦粉（衣用） 適量
		溶き卵（衣用） 適量
		パン粉（衣用） 適量
		塩 小1/3

1 具を作る。

- ・小鍋に緑豆と水を入れて弱火で30分煮込む。
- ・最後の方は緑豆が溶けてくるのでよく混ぜて、水分を飛ばしながらペーストにする。
- ・菜の花を塩もみする。
- ・フライパンに油を入れて、フェンネルとマスタードシードをテンパリングする。
- ・これらのものをボールに入れて混ぜる。もしゆるい具の場合、米粉を入れて調整する。

2 揚げる。

- ・天ぷら鍋に油を入れて熱する。
- ・バットを2つだし、小麦粉用バット、パン粉用バットを用意する。
- ・溶き卵も用意する。
- ・具を12等分し、丸めて成形する。
- ・具に次の順に衣をつけて揚げる。
小麦粉をまぶす→溶き卵をつける→パン粉をつける→揚げる
- ・程よく揚がったら出来上がり。

莉玲さんが作ってくださり、きれいな形の美味しいコロッケに。

カットして盛り付けられて色合いも美しく。

美味しさは見た目も大事と感じます。

クッキング当日はビーツのソースまでできたのですが、レシピでは割愛しております。ソースは今後の研究課題とさせていただきます。

④粉物2種 卵平焼き・蒸し米粉（ビーフン）

Egg Dosa / Idiappam

チェティナード料理に欠かせないのが米の粉物です。本来、お米などを一晩浸してからひいて生地にしませんが、手軽に粉を使うレシピに置き換えてみました。

卵平焼き 4枚分

具材	スパイス	そのほか
米粉 75g	フェヌグリーク 小1/4	塩 小1/4+小1/6
ウラドダル粉 25g	胡椒 小1/2	水 160cc程度
ヨーグルト 50g		ベーキングパウダー 小1/3
卵 1個		油
コリアンダー（荒みじん） 10g		

1 生地を作る。

- ・ボールに米粉とウラドダル粉とフェヌグリークと塩（小1/4）とベーキングパウダーを入れて混ぜ、そこにヨーグルトを入れて軽く練る。
- ・少しずつ水を加えてとろ～とした生地にする。

2 卵液を作る。

- ・別のボールに卵を割って入れ、コリアンダーと胡椒と塩（小1/6）を入れて混ぜる。

3 焼く。

- ・専用のドーサパン（ガレットパンもOK）を中火で加熱し、油を十分に行き渡らせる。
- ・お玉一杯の生地を入れ、お玉やヘラで薄くのばす。
- ・卵液を適当に生地の上に散らす。
- ・油を生地の縁にかけ、30秒ほど蓋をする。
- ・蓋をとったらフライ返しで生地を裏返す。
- ・10秒ほど火を入れたらフライ返しで取り出して出来上がり。
2つ折りでサーブするのが一番合理的です。

蒸し米粉 8～10枚分

具材	スパイス	そのほか
米粉 150g		塩 小1/6
片栗粉 3g		熱湯 210cc

1 生地を作る

- ・ボールに米粉と片栗粉と塩を入れて混ぜておく。
- ・熱湯を徐々に注ぎ、団子が作れるような生地にする。生地がまとまったら油をひとつたらしする。手にくっつきにくくするため。

2 成形する。

- ・クッキングシートを広げ、専用の道具（イディアップンプレス）で生地を押し出し、丸く平たい麺状のパンケーキを作る。直径10cm程度。

3 蒸す。

- ・湯気が上がっている蒸し器に入れて3分。取り出して冷ます。
- ・サーブするときは一枚一枚でも良いが、半割して掴みやすくしておくのも良い。

⑤ 甘辛ディップ

Danger Chutney

唐辛子たっぷりなのに旨味もたっぷり。粉物と一緒に食べるとやみつきになるディップです。

具材	スパイス	その他
葉玉ねぎ（みじん切り） 50g	マスタードシード 小1/2	太白ごま油 大2
葉ニンニク（1cm程度にカット） 50g	グーンドウ唐辛子（皮のみを適当にカット） 3個	塩 小1/4
ジャガイモ（みじんぎり） 50g	乾燥ローゼル（砕く） 3個	砂糖 小1/2
		黒砂糖 小1/6、
		水 200cc程度

- ・フライパンにごま油を入れて熱する。
- ・マスタードシードとグーンドウ唐辛子を入れて炒める。
- ・葉玉ねぎと葉ニンニクを入れて炒める。
- ・じゃがいもを入れて炒める。
- ・塩を加えて更に炒める。
- ・全体が馴染む感じにまで炒められたら、水と乾燥ローゼルを加えて煮込む。
- ・ジャガイモが溶け、水気がなくなってきたら砂糖と黒砂糖を入れて更に煮込み、ドロドロのコロイド状にして出来上がり。

これはインドから持ち帰ったものを再現したレシピです。クッキング当日にも「美味しい」と評判だったので、今回のレシピに入れました。

⑥ビーツ白玉

Sweet Beet Root & Coconut Cream

ビーツの色鮮やかさを活かしたスイーツ！ ビーツだけでは色が濃くなりすぎるので、ココナッツの白さが程よいピンク色にしてくれます。

具材	スパイス	その他
ビーツ（皮を剥いて5mm角） 20g	フェヌグreek 小1/4	砂糖 小2 + 大1
白玉粉 20g		水 適宜
ココナッツミルク 50cc		

1 ビーツの甘煮を作る。

- ・小鍋に水（200cc程度）を入れて、フェヌグreekを5分ほど煮る。
- ・フェヌグreekは茶漉しで取り出し、煎じ汁だけを小鍋に入れてビーツを15分ほど煮る。
- ・砂糖（小2）を入れて冷ましておく。
（フェヌグreekの香りとビーツの香りを合わせることで上品な感じにします。）

2 白玉を作る。

- ・ボールに白玉粉をいれ、水（20cc程度）を少しずつ入れてこねる。この時にビーツの煮汁を少々入れるとピンク色の白玉になる。
- ・16個程度に分けて小さな団子にする。
- ・熱湯で茹でて、浮いてきたら冷水に入れて冷ます。

3 ココナッツクリームを作る。

- ・粉のココナッツパウダー35gに水35ccを入れて溶かして50cc程度のココナッツクリームにする。砂糖（大1）を加える。
缶の場合は、スムーズな味わいになるようによく混ぜる。

4 盛り付ける。

- ・小さなカップにココナッツクリームをいれ、その後に、白玉とビーツの甘煮を入れる。
（金粉を散らすとインドっぽい仕上がりになります。）

なおさんが作っていただきました。

ビーツの色を活かすデザートになるようにと工夫して下さったものを、多少アレンジしてまとめました。香りもより感じられるようにしたつもりです。やはりビーツをデザートに仕上げるというアイデアが素敵です。ビーツの可能性を広げてくれるレシピになりました。