

幸せのスパイスごはん Vol.01

文・写真 天野 明子 text&photo by Akiko Amano

夢のスリランカ編 その1「パリップカレー」

はじめまして。私は長野在住で、カフェやイベントなどへ出張してスパイス料理を紹介し、美味しさを多くの皆さんと分かち合いたいと願う一介の料理愛好家、天野と申します。

スリランカに心惹かれたきっかけは、思い起こせば10年以上前、当時住んでいた東京のスリランカ料理店で食べたランチだったように思います。

すっきりとした辛さのカレーと数種の野菜料理が、ごはんをぐるりと囲んだプレートはスパイスの存在を放ちつつも、舌にも体に優しい印象的な一皿でした。

インドの南東に位置するスリランカでは、お米を主食として食べます。野菜も豊富ですし、島国らしく魚も沢山食べられており、鰹節にとてもよく似たモルジブフィッシュが多く、料理でアクセントになっていたりもします。

現地の市場を訪れ、最初に驚いたのは、前述のモルジブフィッシュのような鰹節タイプから、煮干しのような小魚タイプに至るまで干し魚の種類がとても豊富だったことです。こういったところからも日本人にも親しみやすい味が生み出されているのを感じています。

実際初めて食べて「初めての味なのに懐かしい」と言った方が数人いました。

また料理に使うスパイスは、基本的にトゥナパハというミックスカレーパウダーが中心で、他に必要であれば料理によって足す形で調理することが多く、工程もシンプルなものが多いです。



トゥナパハには非加熱のもの、こんがりローストされたものの2タイプがあります。例外もありますが、野菜や豆のカレーには非加熱のパウダーを、肉や野菜のカレーにはローストパウダーを使用します。トゥナパハは市販されていますが、各家庭でこだわりのレシピもあるようです。

最近では日本でも通販などで市販されていますが、手元になければ一般的なカレー粉で代用を。そこに更にコリアンダーパウダーを加えること（メーカーにより異なると思いますが、アンダー2くらいの割合で）

スリランカカレーに近い味わいを感じられると思います。今回は、そのトゥナパハを使った、豆のカレー「パリップカレー」をご紹介します。こちらの写真のプレートの中で黄色く存在感を放っている一品です。

スリランカカレーの盛り合わせでは大抵おなじみの基本的な一品です。写真の様に他のカレーやお惣菜と組み合わせることで美味しさも増しますが、一品でも、ごはんに合わせてもその優しい味を楽しめるのではないかと思います。

地方や家庭によってレシピは様々ですが、何れも辛みは控えめで、豆のまろやかさな美味しさが際立つようにスパイスのバランスがとられています。家族の日々の健康を気遣うお母さん達の顔が見えてくるような身体も心も温まる一品です。



Profile

調理師、各国料理愛好家
エディトリアルデザイナーを経て、旅で出会った世界の料理や、関わった出版物からの影響を受け調理の道へ。レストランやイベントの調理場で勤務しながら多様なスパイス&ハーブ使いが展開されている世界の料理に惹かれ、日本在住の各国出身の方々から学ぶ。中でもスリランカ料理には特別な魅力を感じ、その美味しさとエネルギーを保ちつつも如何に日本に住まう自分達の体にフィットする形にしていけるか日々研究中。現在、長野で「旅する775(ななこ)ごはん」名義で出張シェフ、カレー教室講師等として活動中。 Instagram「旅する775ごはん」 <https://www.instagram.com/tabisuru775gohan/>