

幸せのスパイスごはん Vol.02

文・写真 天野 明子 text&photo by Akiko Amano

夢のスリランカ編 その2 「スリランカのパンケーキ」

3月といえば春の訪れを少しずつつ感じる頃かと思いますが、まだまだ肌寒さを体感されている方も多いことでしょう。

などと他人事のように言っているのは、原稿を書いている今この時点（2月末です）、ここ信州では春の気配など全く感じられないからなのです。さて、肌寒さの残る季節には温かみのあ

るデザートが欲しくなる気がします。温かくて美味しいセイロントニーをお供になんていいですね。

今日はそんな時にぴったりな、紅茶によく合うココナッツを使ったお菓子をご紹介します。いただきます。

スリランカでは料理からおやつに至るまで実に沢山のココナッツを使います。

日本では生のココナッツは手に入りにくいいため、ココナッツミルクやココナッツファイ

ンで代用することになります。ただスリランカで生のココナッツを一から削って作られたカレーやデザートを食べた時、生を使うとその美味しさは格段にアップするのだと知りました。

こうした生のココナッツを一から削って調理を始めるのは日々の家事仕事としてはかなり骨の折れる作業だと思います。

家族の健康状態を気遣いながら、日々丁寧に手をかけて食事を作っているスリランカの各家庭のシェフたちに改めて尊敬の念を抱かざるを得ませ



ん。

さて今回の写真のパンケーキは、日本でも手に入りやすいココナッツミルクやココナッツファイ

ンを使って作りました。パンケーキといっても日本でよく食べられているものとはタイプが違い、ココナッツ餡をココナッツミルクベースのクレープ状の生地で巻いたお菓子です。

ココナッツ餡に使うのはキトゥルパニといってキトゥル（孔雀椰子）の花から採取した液から作られる、スリランカでポピュラーな甘味料です。黒蜜やメープルシロップなどでも代用できますが、通販でも購入できますので、ぜひそのコクのある美味しさを味わっていただきたいです。ヨーグルトにかけても美味しいですよ。

パンケーキの作り方はシンプルで、キトゥルパニとココナッツファインなどで作った餡を、ココナッツミルク、卵、水、小麦粉、砂糖、ターメリックを混ぜてクレープの要領で焼いたもので巻いた出来上がりです。（簡単なレシピを私のインスタグラムに載せておきますね）ぜひ温かい内に召し上がってください。笑みがこぼれる美味しさですよ。

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。レストランやスペインバル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/>

