

幸せのスパイスごはん Vol.05

文・写真 天野 明子 text&photo by Akiko Amano

夢のスリランカ編 その5 「シンハラアチャール」

暑さが増してきた今日この頃、それとも雨の多い今日この頃、でしょうか？ いずれにせよ、こちらの号が世に出る頃、世界の人が穏やかな心で過ごせる状況に変化していたらよいなと願いつつこの文を書いています。

さて、今は遠く懐かしいスリランカ。初めて訪れた際、いくつものレストランのビュッフェで「なんだらうこれは？」と気になった未知の野菜のお惣菜があり、それがシンハラアチャールでした。

生にも見える小さな赤い玉ねぎや小指の先の様に小さい青唐辛子と刻まれた野菜にまんべんなくスパイスがまとわりついて見るからに辛そう。恐る恐る食べてみるとやっぱ辛い。でもどこか癖になる味わいで、帰ったらレシピを調べてすぐに作ろうと思った一品でした。

アチャールと言えば、インドやネパールなどでもお漬物の的な保存食として有名ですが、スリランカのアチャールはそれまで私が知っていたそれとは味も作り方も違うように感じました。

塩気や油分を強く感じるインドのアチャールと違い（といってもインドでも地方によってさまざま）なタイプがあるそうなのですが、酸味と辛みと甘みがバランスよくやってくる味わい。「ん？これは何かに似ているぞ」と思ったら私が自宅で時々作るピクルスでした。でも思い切りスパイシー。

さまざまな作り方がありますが、マリネ液も材料の野菜類も火を通す方法で作ると、驚くほど日持ちし、漬かる程に美味しくなっていくので保存食としても優秀です。

漬ける野菜は、スリランカでは小さい玉ねぎや青唐辛子にヤングパイヤなどが多いようですが、大根や人参等の根菜類、みょうがや新生姜、あとカリ



フラワーも合うと思います。今回の写真はある日の自宅での試作カレープレートですが、この時は蓮根とヤングパイヤと赤玉ねぎと人参で作ったものが所々に乗っています（わかりづらくてすみません）。では簡単にですが、私のアレンジしたシンハラアチャールの作り方を紹介しますね。

① マスタードシード小さじ1、ターメリック、赤唐辛子パウダー、ブラックペッパー各小さじ2、にんにくと生姜各1〜2片をすり潰しペーストを作っておきます。

② 野菜は洗って好みのサイズに切って下処理しておきます（蓮根を使う場合は酢水で色止めし茹でておきます）。

③ ワインビネガー2カップに砂糖大さじ3、塩大さじ1弱を溶かして煮立たせたアチャール液に野菜を入れ、さつと火を通したら一度取り出し、①のペーストを加え再度沸騰したら野菜を戻し、一呼吸火を通して混ぜ合わせ、味をみて調整したら出来上がりです。

酸味が強すぎるのが苦手な方は、更に私の自己流ですが、アチャール液をビネガー、白ワイン、水各1の比率で作るのもお勧めです。ハチミツを加えるとさらにまろやかになります。これから暑くなる季節、食卓に少し酸味のあるものが欲しくなる気がします。

カレーのお供にはもちろん、おつまみにもピッタリなシンハラアチャール。好みの味で作り置きしておくとも便利なお惣菜です。



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、関心した出版物からの影響を受け調理の道へ。レストランやスベ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/>