

# 幸せのスパイスごはん Vol.06

文・写真 天野 明子 text&photo by Akiko Amano

## 夢のスリランカ編 その6 「夏の鳥賊カレー」

梅雨空の続く毎日でしたが、この号が発行される頃にはカンカン照りの太陽の下、セミの合唱が響いているのでしょうか。

夏になり気温が上がってくると私は常以上に魚介を使った料理を食べたくになります。

涼しい季節には、濃厚で甘い香りのスパイスを多用した肉料理が好まれる我が家でも、暑い季節には爽やかさが際立つスパイスを使った魚介料理が好まれるようになります。

今回はスリランカのビュッフエスタイルのレストランで食べたイカ料理を参考に、スルメイカを夏野菜とシンプルなスパイスで仕上げた料理をご紹介します。

スリランカの旅でのビュッフエと言えば、私が真っ先に思い出すのがコロンボのホテル「シナモン・グランド・コロンボ」にある「NUGA GAMA (ヌガガマ)」というレストランです。

昔ながらの村の暮らしをイメージした屋外に客席を配したレストランで、伝統的なスリランカ料理がズラリと並び、ポピュラーなスリランカ料理は一通り味わうことができます。

中央には樹齢200年のベンガル菩提樹(お世話になったガイドさんによると妖精が住んでいるとか)がうっそうと鎮座し、足元には猫も行き来する。ここが賑やかなコロンボの街中であることを忘れてしまふような、ゆつたりとした雰囲気にあります。

その場で作ってもらえる軽食類のコーナーもあり、タイミングが合えば気に入った料理の作り方を教えてくれるスタッフさんのサービスマンも嬉しい、ちよつとしたテーマパーク感も味わえるお店です。では、そんな彼の地に想いを馳せて作る、「イカカレー」のざっくりレシピを紹介します。

用意する材料は、スルメイカ1杯、塩・ターメリック・レモン果汁各少々、しょうが・にんにく各1片、



玉ねぎ100g、甘長唐辛子4〜5本(しし唐、ピーマンなども良さそうです)、トマト200g、コナツミルク50ml、パウダースパイスミックス(コリアンダーパウダー小さじ2、クミンパウダー小さじ2、ガラムマサラ小さじ0.5、塩小さじ1.5を混ぜ合わせておいたもの)

作り方は、次の通り。

① スルメイカのワタ、骨、嘴を取り、胴は皮を剥いて輪切り、足はぶつ切りにして共に洗い、熱湯でさつと茹でて臭みを抜いた後、塩、ターメリック、レモン果汁を揉みこんでおきます。

② 厚手の鍋に油を入れて火にかけて、細かくみじん切りしたしょうがとにんにくを弱火で香りが立つまで炒め(あればフレッシュユカレリーフ1枝分も)、繊維に沿った厚めの千切り玉ねぎを加え透き通るまで炒めます。続いて、一口大に切った甘長唐辛子とごく切りのトマトを加えて数分炒めたら、ココナツミルクと水少々、さらにパウダースパイスミックスを混ぜ、①のイカも投入し、混ぜながら2〜3分煮ると出来上がりです。

短時間の加熱で済みますし、主に使用するスパイスであるコリアンダーには体の余計な熱を取る効果があると言われており、さまざまな面から夏に嬉しい一品です。

以前出張ランチでこの料理を作った時、毎日食べたいと言ってくださった方がいるのですが、私自身もとても好きな料理です。時にはスパイスの力を借りて気力、体力を養い、軽やかにこの夏も乗り切っていきたいですね。



### 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。レストランやスパインバリ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/>