

# 幸せのスパイスごはん Vol.07

文・写真 天野 明子 text&photo by Akiko Amano

## 夢のスリランカ編 その7 「ワタラツパン」

今年の夏はほんとうに暑かったですね。こちらを  
読んで頂いている今も、きつとまだ暑さが残ってい  
て、キンと冷やしたデザートが美味しく感じられる  
のではないのでしょうか。

というわけで、今日は「ワタラツパン」というス  
リランカのプリンのようなデザートを登場させて  
みようかと思えます。

余談ではありますが、思えば去年の今頃はスリラ  
ンカで旅をしておりまして。

そびえ立つ巨岩に築かれた宮殿の遺跡、シーギリ  
ヤロックから真っ赤な夕日を望み、大自然と

一体化し今にも緑に飲み込まれそうなタン  
ブツラのホテルの野外キッチンで現地

の料理を教わり、夜は動物たちの声  
に包まれて過ごし、と実に宝物の様

な体験だったと感じています。

誰もが再び思うように旅ができ  
る日を思い描きつつ、しばらく

は思い出の味の再現を試みなが  
ら心の旅をして過ごしたいと思

います。

ワタラツパンに私が出会った  
のは、普通だったスリランカ料理教

室でデザートにいただいた時でし  
た。スパイシーな料理との優しい

甘さのコントラストが印象的だった  
のを覚えています。

本場の家庭ではおもてなしや特別な集  
まりの時などに作られるデザートだそうです

が、作る過程で所々膨らんで不格好になったり、  
「ず」が入ったりしても気にしないおらかなデ

ザートののように感じます。

プリンと同じく卵を使って作りますが、違うのは  
牛乳ではなくココナツミルクを使うところ。そし

て、ジャガリという、ヤシ蜜（サトウキビ由来のも  
のがあります）を煮詰めココナツの殻に入れ固めた

粗製糖と、カシユーナツツ、少しのスパイスを使  
います。  
ジャガリは日本では日常的に入手しにくいかも



しれませんが、味わいが近い黒砂糖で代用できま  
す。

いろいろな作り方があり、材料それぞれの割合  
も人それぞれ。レーズンやシナモンを加えたりす  
るレシピもありますが、今回はシンプルな作り方  
で紹介しますね。

材料は、卵5個、ジャガリ（黒砂糖）180g、  
湯30cc、砂糖20g、ココナツミルク200g、塩  
ひとつまみ、ナツメグパウダー小さじ1/4、カ  
ルダモンパウダー小さじ1/4、カシユ  
ーナツツ20g。

作り方は以下。

①カシユーナツツは生のもの  
ならあらかじめローストして  
おく。

②削ったジャガリ（黒砂  
糖）を湯で溶かし、ココ  
ナツツミルク、砂糖、塩を  
加え、温める程度の温度  
で加熱しながら全体が溶  
け合うまで混ぜ、ナツメ  
グパウダーとカルダモン  
パウダーも加え、粗熱が  
とれるまで冷ましておく。

③大きなボウルに卵を割  
り、よく溶きほぐし、②を加  
え混ぜ、濾し器でこす。

④プリン用のカップや耐熱容器  
に注ぎ、①のカシユーナツツを乗せ、  
蒸気の立った蒸し器で弱火にして20〜30分  
蒸すか、180度のオーブンで40〜50分ほど湯煎  
焼きをする。どちらも揺らして表面がだれずに安  
定し、串を刺し中身が付いてこなくなったら出来  
上がりです。

温かいままでも、冷やしても美味しいのですが、  
この時期はぜひヒンヤリ冷やして。カレーなどの  
スパイシーな料理の後にいただく格別です。

ほっとすると共にどこか懐かしさを感じる味わ  
いを楽しんでいただけるとは嬉しいと思います。

### 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。レストランやスベ  
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/>

