

# 幸せのスパイスごはん Vol.08

文・写真 天野 明子 text&photo by Akiko Amano

## 夢のスリランカ編 その8 「カボチャのカレー」

実りの秋ですね。

私が住む長野でもこの時期には美味しい農産物が多く収穫されるので、農産物直売所等を訪れると、あれもこれもと欲しくなります。そしてどんな料理を作ろうかと考えるだけでも楽しくなります。スリランカで青果市場にお邪魔した時も、日本でおなじみのものから、見たことのないものまで、ありとあらゆる農産物が豪快に山積みされている様子を見て、これらがどんな風に調理されていくのだろうとワクワクしたのを覚えています。よく知る野菜でも、例えば蓮根やインゲンが日本のものと比べるととても長かったり、ゴーヤもキウイのような小さく丸い形をしていたり…。そんな違いも楽しみました。

秋が深まると、美味しく感じられる食材の中にカボチャがあります。うつつすらと冬の気配を感じるこの時期には、カボチャのほっこりとした食感と甘みが似合うような気がします。スリランカでは、一個でいったい何人分の料理が作れるのか見当もつかないほどの大きなカボチャたちが豪快にトラックに積まれていく様子を見ました。

そんなかの地のカボチャ料理はさまざまあるようですが、今回はスパイスとココナッツミルクでさつと煮るシンブルレシビながら鮮烈な味わいのカボチャカレーの作り方を簡単に紹介します。

①カボチャ350gは3〜4cm程の食べやすい大きさに切り、玉ねぎ80gは縦に薄切り、トマト100gはざく切り、青唐辛子1本は縦に切り込みを入れ、んにく2片(10g)はみじん切りにし、全て厚手の鍋に入れておく。

②①の鍋にスリランカのローストカレーパウ



ダー小さじ大盛1(通販などで入手できます。この料理には是非使っていた方がいいのですが、無ければガラムマサラ小さじ1強とコリアンダーパウダー小さじ1/2強を軽く煎って代用してみてください)、赤唐辛子パウダー小さじ1/4、ターメリックパウダー小さじ1/2、ブラックペッパー小さじ1/4、細かく裂いたセイロンシナモンスティック1cm、挽いたモルジブフィッシュユ小さじ1強(厚削りタイプの鱈節で代用可)、塩小さじ1強を加え、野菜全体と手で混ぜ合わせる。

③ココナッツミルク100ml、水400ml、米粉小さじ2をよく混ぜたものを加え混ぜ、弱めの中火でカボチャに火が入りつつ煮崩れない程度まで煮る。

④再度ココナッツミルク100mlを加え混ぜ、弱火でカボチャが崩れないよう4〜5分煮る。

⑤フライパンに油大さじ1を熱し、マスタードシード小さじ1/2を入れ、シードがはぜ始めたら蓋をし、音が弱まったら、玉ねぎの薄切り50g、フレッシュユカレリーフ10枚程を加え、玉ねぎが色づいてカラツとしてきたら熱いうちに④に加えてひと混ぜして出来上がり。

私はこの料理を、シャキツとした野菜のおかずやピリツと辛めのお肉料理と合わせて食べるのが気に入っています。

スパイシーでありながらも優しく、鱈の風味がどこか懐かしさを醸し出すカボチャのカレー。皆さんにもカボチャ料理の新たな一品として、お好みにアレンジしながらレパートリーに加えていただけたらと思います。



### 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/>