幸せのスパイスごはん Vol.18

文・写真　天野　明子　text&photo by Akiko Amano

旅する 775 GOHAN

夢のスリランカ編 その18「ナスのモージュ」

次第に秋の気配が感じられつつも、残暑の厳しさもまだ残る季節であるかと思います。

秋においしくなるといわれる野菜の中にナスがありますね。ナスは身体を冷やす食材ともいわれますが、体内に籠った熱を取りたいこの時期には適度に食べることで身体にうれしい働きをしてくれる食材でもあると思います。

スリランカの市場でも色や形や大きさもさまざまなナスが並んでいたのを思い出します。

今回はそんなスリランカのナス料理の中から、油で揚げた後にスパイシーな甘酢に漬け込む、モージュと呼ばれる一品を紹介します。

比較的保存が効くことから法事の際にもよく作られるようです。また、カレーのお供に最適で、前回登場のパイナップル・チャットニーとも相性の良い副菜です。

では早速、作り方に入っていきますね。

①ナス500g（中型のもの6本程度）は洗ってヘタを取り、横半分に切った後、拍子木切りにし、塩小さじ1とターメリック小さじ1／2をまぶして10分程置いて水分を抜く。その後絞ってキッチンペーパーなどで水気をよくふき取る。

②赤玉ねぎ1／2個は横半分に切ってから櫛形切りにし、青唐辛子（またはしし唐）5～6本はヘタを切ってから2カ所ずつ切り込みを入れ、フレッシュカレーリーフ1枚は枝から葉を外し、小さめの煮干し5～10gは頭とはらわたを取る。

③マスタードシード小さじ大盛1をミルか、すり鉢・すりこぎで細かく挽いて鍋に入れ、赤唐辛子パウダー小さじ1／2、スリランカカレーパウダー（または市販のカレーパウダー）小さじ大盛1、砂糖小さじ大盛1、塩小さじ1、ココナッツビネガー（または白ワインビネガー）大さじ2、水50ml加えてよく混ぜる。

④❶をうっすら焦げ目がつく程度まで揚げて油を切り、続けて❷も順番にそれぞれ火が通るまで揚げ、こちらも油をよく切る。

⑤❸を火にかけ、沸々と煮立ったら火を止めて❹を加えてよく混ぜ合わせて出来上がり。

この料理はいろいろな作り方があり、今回のようにナスを塩もみして水分を抜く過程は省略することが可能。その場合、揚げ時間が増え、口当たりは柔らかくなります。ただ油っぽさが増すので、揚げた後念入りに油を切ることで油分を抑えることができます。

また、今回はスリランカでハールマッソーと呼ばれる干し小魚の代用として煮干しを加えましたが、入れなくても作ることはできます。

前述のように、カレーととてもよく合うお惣菜で、お客様のリクエストも多い一品です。揚げ時間が少々面倒に感じるかもしれませんが、出来上がりの喜びも大きい一品だと思います。

秋ナス料理のニューフェイスとしてぜひ作ってみてください。

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。リストランテ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/