

幸せのスパイスごはん Vol.34

文・写真 天野 明子 text&photo by Akiko Amano

夢のスリランカ編 その34「カリフラワーのテンパード」

令和に入って5回目の新年を迎えますね。1年の抱負を胸に心の高まりを感じつつも、厳しい寒さに身が引き締まるように感じる時期でもあります。さまざまな体調不良も懸念される季節ですが、旬の食材を取り入れながら健康維持を心掛けていきたいですね。今回はそんな旬の野菜の中から、加熱でも壊れにくいビタミンCを含み、免疫力向上などの効果も期待できるカリフラワーをメインに使い、日々の食卓の常備菜やおつまみ、お弁当など幅広く使えるスパイス料理を紹介したいと思います。では早速作っていきましょう。

①野菜類を下拵えします。カリフラワー1株(400g)を小房に分けて一口大にカットし、玉ねぎ1/2個(100g)は繊維を断つ方向で2等分した後繊維に沿って千切りにし、にんにくと生姜は各小さじ1ずつすりおろして混ぜておき、青唐辛子は小口切りにし、フレッシュユカレリーフは枝から葉を外しておく(青唐辛子やカレリーフは手元がない場合は省いても可)。ジャガイモ2個(約200g)の皮を剥いて食べやすい大きさのくし形に切り、5分ほど水に漬けてから水気を切っておき、トマト1/2個(100g)は細かく刻んでおく。

②スパイスと調味料を用意します。材料がすべて入る大きさのフライパンに植物油大きじ2とマスタートード小さじ1を入れてコンロの上に待機させておく。ほかに小皿を3つ用意し、1皿目①には赤唐辛子1本、クローブ3粒、セイロンシナモン1/3本をざっくり裂いたもの、2皿目②には塩小さじ1/2、ターメリックパウダー小さじ1/2を



入れて混ぜ合わせたもの、3皿目③には塩小さじ1/2、赤唐辛子パウダー小さじ1/4、コリアンダーパウダー1/2、クミンシードパウダー小さじ1を混ぜたものを混ぜて置いておく。

③②のフライパンを中火で加熱し、マスタートードがパチパチとはじけ始めたらふたをし、はじける音が収まってきたら小皿①のスパイスを加え、スパイスの香りがたつたら玉ねぎを加えてうつつらと色づくまで炒める。

④にんにくと生姜、青唐辛子、カレリーフを加え、香りが立つたらジャガイモを加えて炒め、全体にまんべんなく油が回ったら小皿②の中身を加えて具材全体に馴染ませてトマトも加え、全体にトマトが行き渡って崩れ始めたなら、弱火にしてふたをし、ジャガイモに7割程度火が通るまで6〜7分、時々混ぜつつ蒸し煮する。焦げ付きそうな場合は、植物油を少量足して混ぜて調整してください。

⑤④の小皿の中身とカリフラワーを加えて全体を混ぜながら炒め、再度ふたをして引き続き弱火のまま4〜5分、カリフラワーに程良い食感を残しつつ火が通るまで加熱し、味をみて足りないようなら塩少量で調整して出来上がりです。

カリフラワーにまとったジャガイモや玉ねぎなどの野菜もスパイスと相まっておいしさを高め、箸が進む一品です。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。レストランやスパ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/>