

南インド料理

Shanti yoga club 伊豆リゾートで、スワミジにお出したメニューを紹介します。

南インド料理の、Sambar soup と Dal wada, Pulihora です。

Sambar soup は、南インドを代表する家庭料理、豆と野菜のスープ。味噌汁のような存在。いろいろな野菜を入れて、作れます。

Dal wada は、ダルで作るスパイシーなスナック。Sambar soup と一緒にどうぞ。

Pulihora は、ターメリックで黄色く仕上げた、さっぱり味のませごはん。バスマティ米を使用しますが、日本のお米でも大丈夫です。

今回レシピをまとめるにあたって苦労したのは、私が、インド人家庭の台所で、見聞きしたものを、分量を文章におこす作業でした。

ご自分でお作りになる際は、加減して下さいね。

今回は、スワミジ用に、ニンニク、たまねぎ、きのこ類は、入れませんでした。

味付けも優しくしてあります。

ふだんのインド人家庭では、もっと油、塩、チリがたっぷり入るようです。

明らかに入れすぎ一と、びっくりしたことが、度々ありました。

You Tube でも、見ることができますので、是非ご覧下さい。



南インド料理でよく使われるスパイス

カレーリーフ 和名(ナンヨウザンショウ)タウリンが豊富で、コレステロールを低下させ、消化促進や、疲労回復を促し、髪の毛にもよい。日本では、ドライで売られている。

タマリンド 豆科の植物、梅干しにも似た独特の酸味があり、防腐作用殺菌作用がある。

ヒング アギという樹木のエキスを樹脂化させたもの。料理の隠し味になる。

Sambar soup(4人分)





材料

トウモロコシ 3/4 カップ・水 1カップ・レッドチリ 3本・チェナダル 小1・クミンシード 小1

野菜(人数分)

オクラ・なす・いんげん・さつまいも・人参

タマリンド(ピンポン玉1)・トマト 1個・ショウガ(親指大 みじん切り)

ターメリック 小 1/2・レッドチリパウダー 小 1/2・塩 小2・黒砂糖 小1・サンバマサラ 大2

テンパリング用スパイス

クミンシード・マスタードシード・ヒング・フェヌグリーク 各小 1/2・油

コリアンダーの葉(仕上げ用)



下準備

ダルは、洗って水に浸す(30分) 野菜類は、一口大に切っておく。

タマリンドは、カップ1の水にひたし、エキスをよくもみだし、エキスを取った後の種やカスは、取り除く。

(ペーストでもよい)



作り方

1. ダルに、水1カップと、レッドチリ(3本、手で3~4にちぎる)、チェナダル(小1、なければ省略)、クミンシード(小1)を加え、圧力鍋で5分位煮る。
ミキサーか、バーミックスでダルの粒を潰す。(ピューレ状)
ここに、タマリンド、トマト(ざく切り)、しょうが(みじん切り)を加え、もう一度、ミキサー、バーミックスなどでピューレ状にする。
2. 野菜(トマト以外)を蒸してやわらかくする。(軽く水をふり、電子レンジ6分30秒)
3. 大き目の鍋に、野菜とひたひたの水を入れ、1のピューレ状のダルも加え、なじませる。(中~弱火)
4. スパイス:ターメリック(小 1/2)、レッドチリ(小 1/2)、塩(小1)、黒砂糖(小1)を加え、水量を加減しながら、弱火で15~20分煮る。
5. 仕上げに、テンパリングしたスパイスを加え全体をなじませ、火を止める。
お好みでコリアンダーの葉を、トッピングする。

ふたをして、しばらくおくとよい。タマリンドの入った料理は、次の日がおいしくなるそうです。

テンパリングとは？

フライパンか厚手の小鍋に、油を入れ、弱めの中火にして、ホールスパイス、パウダースパイスの順番に入れ、焦がさないように加熱し、香味油を作り、仕上げに入れること

Pulihora レモンライス(4人分)

ターメリックで黄色く仕上げた、さっぱり味のませごはん。ヨーグルトと一緒にどうぞ。



材料

米2合 カシューナッツ 大さじ2
チリ(青唐辛子) 2本(なければ、ししとう4本か、ピーマン1個でもよい) レモン汁 大さじ2
ホールスパイス マスタードシード 小さじ1 クミンシード 小さじ1 カレーリーフ 10枚位
パウダースパイス ターメリック 小さじ 1/2 塩 小さじ 1/2 ショウガみじん切り 大さじ 1/2
油 大さじ2

下準備

米は洗って、水に浸す(30分) チリ、ショウガは、細かくきざむ。カシューナッツは、粗くきざむ。
ご飯を、少しかために炊く。

作り方

1. 小さめのフライパンか、厚手の小鍋に油大さじ2を入れ、中火にして、カシューナッツを少し色づくまで、いためる。
次に、マスタードシードを加え、パチパチとしたら火を弱め、クミンシード、チリ、ショウガを加えて香りを出す。さらに、ターメリックを入れ、軽くまぜて、火を止める。
2. ボールに炊きあがったご飯を入れ、フライパンの中身を全部入れ、切るようにまぜる。
さらに、レモン汁と塩を加え、味を調える。

Dal Wada(ダル ワラ)

水で戻したダルを生のまますり潰し、高温の油でこんがり揚げる、スパイシーな豆のスナック



材料

ウラダール 1と1/2カップ ショウガ みじん切り小さじ1 チリ2~4本(お好みで)
塩 小さじ2~3 クミンシード 小さじ2 塩 小さじ1/2 ベーキングパウダー 少量
コリアンダー(生)10グラム 揚げ油(菜種油など) 適量

下準備

ダルは水で3~4回洗い、水に浸す(夏~2時間位、冬~3~4時間)
コリアンダーの葉は、粗く刻む

作り方

1. 水でやわらかくなったダルに(よく水をきる)、ショウガ、チリ、塩を加えミキサー、または、フードプロセッサーでドロドロにすり潰す。
2. ボウルにダルを入れ、揚げ油以外のものすべてを入れ、よく混ぜ合わせる。(手で練る)10分位
3. 水を入れたボウルに、生地をまるめたものを入れ、浮かんでくれればよい。
4. 厚さ1cm、直径3~4cmの丸い形にする。
揚げ油を180°に熱し、4をキツネ色になるまで揚げる。

