

ディラーニさんの ポルサンボル レシピ	お米の炊き方： 2合の日本米に1. 5の水、油少々、塩少々いれて固めに炊く。	
材料 <ul style="list-style-type: none"> ・ココナッツファイン 2カップ ・ココナッツミルク 大さじ2 ・お湯 大さじ3 ・玉ねぎ (白 or 紫どちらもOK) 半分 スライス ・にんにく 少々 ・チリフレーク 大さじ2 ・黒コショウ 小さじ1 ・生のカレーリーフ 葉っぱ3枚 (ドライは使わない) ・カツオブシ (モルディブフィッシュ) 大さじ1 ・塩 少々 ・ライム or レモン 2つ ・砂糖 ほんの少し 	手順 <ol style="list-style-type: none"> ① ボールの中にココナッツファイン、お湯大さじ3、ココナッツミルク大さじ2を入れて混ぜておく。(乾燥している感じがあれば、更にお湯を足して、生の感じを出す) ② 乳鉢へ玉ねぎ、黒コショウ、チリフレーク、塩少々生のカレーリーフ3枚、隠し味のにんにくを少し入れて、玉ねぎの形がなくなるまで、叩いて潰していく。 ③ ②の乳鉢へココナッツファインを少しずつ入れて叩いていく。 ④ ③のココナッツファインをプラスチックもしくはガラスボールに入れて、カツオブシ、ライム、砂糖をほんの少し入れて素手で全体をかき混ぜる。 <p style="text-align: right;">完成</p>	気づき <ul style="list-style-type: none"> ◎ココナッツファインは、短いものが、よりスリランカ料理が再現できる(ロングファインでないもの) ◎材料の加工法(たたき、切る)で味が変わる(アーユルヴェーダの8つのルールの一つに値します) ◎ココナッツ(ファイン)を叩くことで、より味が出てきて美味しくなる ◎ライムを使う料理では、ステンレスのボールを使うと体に悪い ◎パンにつけても美味しい(別レシピ) フライパンに油大さじ1 マスタードシード小さじ1/2 玉ねぎ1/8スライスにして炒め、 ポルサンボルを入れてドライにする。 ↑バケツにオリーブオイルを塗って このドライサンボルをのせると美味しい