

## 【カボチャカレー】2人前

### 材料

- ・ カボチャ 1/4 一口ぐらいの大きさにカット
- ・ たまねぎ 1/8 スライス
- ・ ニンニク 2片 一度潰してからスライス

### ④スパイスなどの分量

- ・ カレーリーフ 5～10枚
- ・ ランペ (パンダンリーフ) 10cm ※無くても OK
- ・ シナモンスティック 約2cm
- ・ ターメリック 小さじ 1/2
- ・ カレー粉(thuna paha/アンロースト) 小さじ 1
- ・ フェヌグリーク 10粒
- ・ カツオブシ (モルディブフィッシュ) 小さじ 1
- ・ 塩少々

- ・ ココナッツミルク缶 1つ

(薄めのココナッツミルクの作り方)

ティーカップに水1杯+ココナッツミルク大さじ2)

ココナッツミルクパウダーの場合、ティーカップにお湯1杯+大さじ1

ココナッツミルクパウダー使用で濃いココナッツミルク場合は大さじ3

- ・ (ブラウン) マスタードシード 小さじ 1/2 潰す

### (手順)

①お鍋の中にカボチャ、玉ねぎ、にんにく、スパイス④、塩少々を入れて混ぜて馴染ませる。

②お鍋に蓋をして中火で煮る。

③カボチャが半分煮えてきたら薄めのココナッツミルクカップ1杯とマスタードシードをお鍋に入れてかき混ぜたら弱火で煮る。

④カボチャが煮えてきたら (濃い) ココナッツミルク カップ1杯をお鍋に入れて煮る。

※ココナッツミルクの分離を避けるため、ここからはお鍋から目を離してはいけません。

沸騰したら火を消し、優しく混ぜて完成。

### (スリランカ料理ポイント)

- ・ディラーニさんは料理によって塩は、海塩と岩塩を使い分けている。  
(昔のスリランカでは(海)塩の塊しかなかったため、塩水にして料理に使っていたようです。そのため、家庭料理では塩というと塩水を使用しているご家庭が多いです。青山余談)
- ・スリランカは基本海塩を料理に使用していますが、岩塩はアーユルヴェーダ的にどの体質の方にも合うため、岩塩を使用しても OK
- ・スパイスはできる限りスリランカ産を使用する。  
インド産のターメリック場合は、使用量を少なめにする。(料理の味がインド風になってしまうため)
- ・ニンニク、ショウガなどは叩き、すりおろし、みじん切りなどでも味・香りが異なる。  
(ミキサー、フードプロセッサーは使用 NG)
- ・ギーはスリランカ料理に合わない。
- ・インド産のフェヌグreekは味が濃く、スリランカの料理には合わないことがある。  
インド産のフェヌグreekを使用する場合は3粒使用する
- ・スリランカの料理は土鍋を使用します。日本製の土鍋、ステンレスの鍋を使用する。  
なるべく自然の素材の調理器具を使用すると料理はおいしく出来上がります。
- ・カラピンチャは、スリランカ料理には欠かせません。(コレステロール、血液浄化効果)

## 【玉ねぎ炒め】 2人前

### 材料

- ・たまねぎ2つ スライス
- ・あらびきチリ(チリフレーク) 小さじ1  
(韓国ショップでも購入できます。もしくは唐辛子のホールドをで荒めにグラインダーをかける)
- ・塩少々
- ・カツオブシ (モルディブフィッシュ) 小さじ1 (日本の削り節はNG) ※無くても OK

### ①スパイスなどの分量

- ・ニンニク2片 潰してからスライス
- ・カレーリーフ 5~10枚
- ・ランペ (パンダンリーフ) ※無くても OK
- ・シナモンスティック 約2cm
- ・カルダモン1粒

### (手順)

① ボールに玉ねぎ、チリフレーク、塩を入れて馴染ませるように混ぜる。

②お鍋に油小さじ1を入れて弱火で温め、スパイス①を入れてきつね色になるまで炒める。

そしてモルディブフィッシュを入れてこんがりするまで炒めたら①の玉ねぎをお鍋に入れ炒めて完成。

(中火)

※塩加減を見て足りなければ入れる。

※半生状態のほうがカボチャカレーに合う味となる。

※日本米でスリランカ風ご飯の炊き方

2合の場合、1.5の水、塩と油を少々入れて炊く。

※きゅうりサンボル

きゅうり (細切り)・玉ねぎ少々 (スライス)・人参少々 (全切り)

味付け：塩・黒コショウ・レモン (ゆず)

全て混ぜれば、完成。