

インド料理講習会中級(9月)

メニュー:

(1) マサラドーサ

米と豆をミックスした粉をクレープのように焼き丸めたもの。南インドの軽食:ティファンのメイン。スパイスで調味したジャガイモを中に包む。

(2) サンバル

野菜と豆のスープ。ティファンでドーサと共に供される。

(3) トマトのチャトニ

ドーサやライスなどに付けて食べるソース

料理の写真



マサラ・ドーサとトマトのチャトニ



サンバル

講師: 原 (エスニック料理研究会メンバー)

費用: 材料調達費+調理室使用料

レシピ:

<<マサラドーサ>>

材料(4人分)

<ドーサ生地>

米:300g

ウラドダル(皮なし):80g

フェヌグリーク:大きじ2/3

水:適宜

サラダ油:適宜

<具>(ジャガイモのサブジ)

ジャガイモ:300g

グリーンピース:10g

サラダ油:40cc

クミンシード:小さじ1/2

ターメリック: 小さじ1/2
レッドペッパー: 小さじ1/2
コリアンダー: 小さじ2
塩: 小さじ1/4
ガラムマサラ: 小さじ1/2

作り方

<ドーサ生地>

1. 米、ウラドダル、フェヌグreekを別々に水に漬けて一晩置く。
2. 各材料を一旦水を切り、別々にミキサーにかけ、ペースト状にする。水を少し加えてとろとろにする。
3. ボールに入れラップで蓋をして一晩常温放置する。泡が立ち発酵(体積が倍くらいになる)したら生地の出来上がり。

<具: ジャガイモのサブジ>

1. ジャガイモは皮をむき1cm角に切る
2. 鍋に水を沸かし1のジャガイモを火が通るまで茹でる。
3. 鍋にサラダ油とクミンシードを入れて火にかける。クミンシードのまわりが泡立ち始めたら2のジャガイモ、グリーンピース、ターメリック、レッドペッパー、コリアンダー、クミンと塩を加えて混ぜる。このときジャガイモの形を少し崩しておく。最後にガラムマサラを加える。

<ドーサを焼く>

1. ホットプレートまたはお好み焼き用の底が広く平坦なフライパンを180度程度に熱する。サラダ油を薄くのばす。
2. ドーサの生地をお玉ですくいプレートの上へ丸く落とす。直ちに底が平坦なカップやヘラを使って生地を出来るだけ薄く円形にのばす。すばやくよどみなく広げる所が最大のポイント。これを生地が固まり始める前に終えないとカップやヘラの底に生地が張り付いてしまい失敗する。
3. 上面が透き通ってきて、周辺部がカリカリになってきたら薄いヘラで生地の周囲から段々中心に向かってプレートから剥がしてゆく。
4. 具を中央より少し手前に細長く載せる。
5. 具を包むようにドーサを丸めそのまま全体をロール状に丸める。

参考文献: 10分でできる南インド料理(ベーガム・アクタル) p60、カレーのすべて(柴田書店) p144

<<ナスとオクラのサンバル>>

材料(4人分)

レンズマメ: 120g
ナス: 1本
オクラ: 8本
タマリンドペースト: 小さじ1.5
<スパイス>
ターメリック: 小さじ1
レッドペッパー: 小さじ1/2
水: 800cc

<テンパリング用>

サラダ油: 30cc
マスタードシード: 小さじ1
赤とうがらし: 2本
レッドペッパー: 1/2

0レンズマメは5~6時間水に漬けて置く。
ナスは5mm幅の輪切り

オクラは両端を切り落とした後真ん中で切る

1. 鍋に水を入れてお湯を沸かす
2. レンズマメの水を切ってから、レンズマメ、ナス、オクラとくスパイス>、塩を入れる。沸騰したら弱火で15分煮込む
3. タマリンドペーストを加える。泡立て器を使ってペーストが良く溶けるように混ぜる(このとき野菜が崩れても良い)
4. <テンパリング(チョーク)>をする。
小さめのフライパンか鍋にサラダ油、マスタードシード、赤とうがらしを入れて弱火にかける。
5. マスタードシードの周りに小さな泡が立ってプチプチとはじけ始めたら火を止めてレッドペッパーを入れる。
6. 5で作ったテンパリングを熱々なうちに3に入れて(ジュッと音がする)軽くかき混ぜ、さらに5~6分弱火で煮る。火を止め蓋をして5~6分蒸らす。

出典:おいしいインド料理(レヌ・アロラ)p75

<<トマトのチャトニ>>

材料(4人分)

スパイス1:

マスタードシード:小さじ2/3

スパイス2:

たかのつめ:1本

ブラックペッパー:小さじ1/2

レッドペッパー:小さじ1/4

トマト 300g(2個)

塩:小さじ1

マスタードオイル:大さじ1

水:30~60cc

作り方

1. トマトはざく切りにし、ミキサーにかけておく
2. 鍋にマスタードオイルを熱し、マスタードシードをはじけさせ、ついで、トマトを入れる
3. スパイス2を加え煮詰める
4. 水を加えて再沸騰させソース状の粘度にする
5. 塩を入れ味を調える。