

\*\*\*\*\*

# Let's Cooking !! 世界の家庭料理教室



-スリランカ カレーに挑戦！-

\*\*\*\*\*

## \*本日のメニュー\*

- ・スリランカカレー
- ・サフランライス
- ・タンドリーチキン
- ・ラッシー

## \*講師 アブドゥル・ラウマンさん\*



- ・スリランカ民主社会主義共和国コロンボ出身
- ・家族4人（妻、子ども2人）で桃木に在住
- ・自動車部品メーカーに勤務
- ・休日は、家族と買い物や映画鑑賞したりして過ごしている

## 本日使用する主なスパイスの紹介



## パウダー系スパイス



▲カレーパウダー

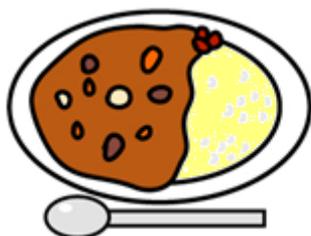


▲コリアンダ  
パウダー



▲ガラムサラ  
パウダー

## <レシピ①>サフランライス&スリランカカレー



数種類のスパイスとココナッツミルクを使ってつくるスリランカカレーは、味にとっても深みがあるカレーです。

本日はチキンカレーですが、シーフードやマトンなどに素材を変えると、多くのバリエーションをお楽しみいただけます。

### \*材料：サフランライス（5人分）\*

米	5合
サフラン	0.25g
塩	小さじ1
オリーブオイル	大さじ2

### \*材料：スリランカカレー（5人分）\*

玉ねぎ	大1個	■スパイスセット	
トマト	大1個	シナモン	2cm (10g)
ピーマン	2個	カルダモン グローブ（あったら）	3～4個
骨付きチキン	700g	ローリエ （ランパ）	3～4個
ヨーグルト	お好み	ターメリック	大さじ1/2
ココナッツミルク	150ml	カレー粉	大さじ3
ニンニク	20g	ガラマサラ	大さじ1
生姜	20g	チリパウダー	小さじ1
サラダオイル	大さじ4	コリアンダパウダー	大さじ1
塩	大さじ1		

※甘口は、ガラマサラを大さじ1/2 チリパウダーは入れない



### \*サフランライスの作り方\*

- ①米をといで、炊飯器に入れ、通常の水加減でセットする。
- ②サフラン、塩、オリーブオイルを加え、軽く混ぜてスイッチオン。  
※オリーブオイルを入れるのは、日本の米は水分が多いのでくっつかないようにするため。

### \*スリランカカレーの作り方\*

- ①ニンニク・玉ねぎはスライスし、しょうがはみじん切りにする。ピーマンは種を取らずに細切りし、トマトは皮ごとざく切りにする。チキンは一口大に切る。



- ②大きめの鍋でサラダオイルを熱し、ニンニク、しょうが、玉ねぎ、ピーマンを入れて、中火で炒める。
- ③次にスパイスセットを加えて、焦げないようによく混ぜ合わせるように炒める。

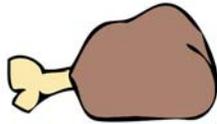
焦げそうな場合は、火力を弱火にする。

- ④ヨーグルトとトマトを入れる。このとき、トマトを潰すように混ぜ合わせ、よく混ぜたら約20分間中火で煮込む。
- ⑤野菜を炒め終えたら、鶏肉を入れる。
- ⑥最後にココナッツミルクを入れ、10～15分間煮込んだら出来上がり！



## <レシピ②> タンドリーチキン

タンドリーチキンは、インド北西部やパキスタンに古くから伝わる土釜「タンドール」で焼く「タンドリー料理」の一つです。



### \*材料：タンドリーチキン（5人分）\*

チキン (骨付きモモ肉)	700 g		
■ 漬け汁			
プレーンヨーグルト	300 g	レモン汁	大さじ 1
ダンドリマサラ	25 g	塩	大さじ 1
おろしニンニク	大さじ 1	サラダ油	大さじ 3
おろし生姜	大さじ 1		
■ 盛り合わせ用（※お好みの野菜でOK!）			
レタス	1/4 個	玉ねぎ	2/1 個
レモン	1/2 個		

### \* タンドリーチキンの作り方 \*

- ①骨付きモモ肉を包丁の角などで数カ所刺して穴をあける。
- ②ボール等に漬け汁の材料を混ぜ合わせ、その中に鶏肉を入れてもみ、半日～1日漬けておく。
- ③オーブンを200℃に設定して点火する。天板にアルミホイルを敷き、その上に鶏肉をのせて焼く。約20分間ずつ片面を焼き、両面焼きあがったら出来上がり！
- ④仕上げに、焼きあがったチキンを皿に盛り、付け合せの生野菜とレモンを添える。



## <レシピ②> ラッシー

ヨーグルトをベースに作るラッシーは、インド料理の飲み物ですが、スリランカでもカレーと一緒にいただきます。

スリランカカレーの中にも入れるヨーグルトは、カレーとの相性抜群！ヨーグルトがスパイスのバランスをうまく調和し、味をマイルドにしてくれます。また、栄養面から見ても相性がいいことが証明されています。

ラッシーは、作る人の好みや地域によって固さが異なります。（飲むヨーグルトのようにドロっとした固さから、水分が多いサラっとしたものまであります。）

本日は、水分が比較的多い、サラっとした固さのラッシーを作ります。



### \*材料：ラッシー（5人分）\*

プレーンヨーグルト	450 g	砂糖	大さじ 4
水または フルーツジュース	250 g (お好み)	(氷)	(適量)

### \*ラッシーの作り方\*

プレーンヨーグルトに砂糖をミキサーに入れ、よくかき混ぜて、出来上がり！あれば、飾りにミントをそえる。

（ミキサーが氷対応のものであれば、氷と一緒に入れてもOK!）

※フルーツジュースは100%のものがおすすめです！



# Sri Lankaについて

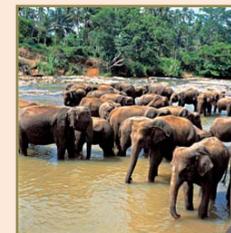


国名	スリランカ民主主義共和国
面積	65,610 平方キロメートル(北海道の 0.8 倍)
人口	2,022 万人(2008 年現在)
首都	スリ・ジャヤワルデナプラ・コッテ ※国会議事堂が存在するだけの首都であり、事実上の首都はコロンボである。
公用語	シンハラ語、タミール語
気候	熱帯性モンスーン気候

## \* インド洋に浮かぶ小さな島国 \*

**紅**茶や宝石で有名なスリランカは、日本から飛行機で行くと約9時間、赤道にも程近い熱帯に位置し、その面積は北海道を一回り小さくしたぐらいです。そんな小さな国ですが、実に変化に富んだ多様な顔を持っています。

**島**には、熱帯の名にふさわしく緑濃いジャングルが沢山あります。ジャングルには野生の象や、大きなトカゲ類、鹿やイノシシや孔雀なども住んでいます。サルは島のいたるところに沢山います。湖には恐ろしいワニもいます。



**島**の海岸部も様々です。椰子の葉が揺れる広大な砂浜、立ち並ぶリゾートホテルにバカンス客（欧米人が多い）というのもあれば、小さな漁村があるだけの素朴な風景もあります。

**島**の中央部に行ってみると、ここには 1,000m を越える山々が連なり、斜面という斜面一面に広がるのは紅茶の園。お茶の葉の緑が美しいこの一帯には、スリランカが誇るハイグロウンティー（高地産の紅茶）の産地があります。紅茶の畑では、色とりどりのサリー姿の女性たちが、大きな籠を背中に背負って手作業で茶を摘んでいます。さらに、この丘陵地帯は標高が高いためとても熱帯とは思えないほど冷涼な気候で半袖では寒いぐらいです。同じ島の中にあるあの熱帯らしいジャングルやビーチとはまるで別世界です。

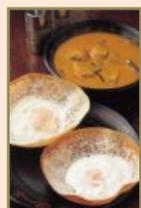


### \* 特産物 \*

**特**産物で最も有名なのは、「紅茶」です。その他には、「ココナッツ」「天然ゴム」「宝石」などがあります。ただし、ダイヤモンドは取れません。



### \* 食事 \*



**ス**リランカの人々の多くは、昼と夜はご飯とカレー（カレー）を食べ、朝食にはヒヨコ豆や緑ヒヨコ豆、小麦粉で作ったパン、米粉とココナツミルクを混ぜて焼くホッパーや、これをそうめん状にしたストリング・ホッパーなどを食べます。

### \* 衣服 \*

**ス**リランカの民族衣装はインドと同じ「サリー」です。サリーには、2種類のタイプがあり、インディアンスタイルとキャンディアンスタイルものがあります。学校の教師や、祭りや式典の際には、女性はサリーを着ます。



**通**常は、男性はシャツにサロン（布を腰に巻いたもの）を身に付けています。女性は、伝統的な服にジャケット、またはワンピースなどを身に付けています。

### \* スリランカの主な記念日・お祭り \*

**ス**リランカでは、毎月満月の日はポヤデーと呼ばれる国民の祝日です。各地の寺院では仏陀の悟りを象徴する幾千もの小さなオイルランプに火がともされ、集う人々が祈りや花を捧げています。厳かなお祭りも、陽気なお祭りも、楽しい旅の思い出となることでしょう。

#### ケラニヤ・ドゥルトゥ・ペラヘラ祭（1月）

コロomboから12キロ離れたケラニヤ仏教寺院で1月に3日間連続で行われるペラヘラ祭りで、その年の幕開けとなるカラフルな宗教的行列です。伝統的なダンサー、ドラマー、松明持ち、旗持ち、火渡りダンサーに扮した人々と共に、たくさんの着飾った象がパレードをします。

#### キャンディ・ペラヘラ祭（7-8月）

7-8月の満月の日の間に行われる、最もカラフルで大々的で有名なペラヘラが、キャンディ・エサラ・ペラヘラです。このお祭りは、仏陀の歯を入れた仏塔をきれいに装飾された象の上に乗せて、キャンディ市内をパレードします。この象は、周りを装飾された百頭もの象や盛装した全民族を代表するダンサー、寺院の長、ドラマー、ファイアーダンサー、旗持ち、松明持ち等に側面を守られながら歩いていきます。このペラヘラは1週間以上開催され、特に夜のパレードは圧巻です。

#### ベランウィラ・エサラ祭（7-8月）

ケラニヤ・ペラヘラに似ている、カラフルなペラヘラです。コロombo市中心から10キロ離れているベランウィラ仏教寺院にて行われます。

（写真出展：スリランカ航空）

