

## インドネシア料理は太陽の味がする

場所：麻生市民館・料理室 2017年6月15日(木)

講師：ロサリタ

### I ナシゴレン (Nasi Goreng) (5人分)

材料	分量	準備 と 手順
ご飯	700 g	硬めに炊いて置く
むきえび	100 g	
卵	5 個	半熟の目玉焼きを作る ※
サラダ油	大さじ 3 ~ 4	
塩	小さじ 1.5	

※現地では固く焼くが半熟程度の方が美味しい

### 【ナシゴレンソース】

材料	分量	準備 と 手順
赤玉ねぎ	中 1/2 個 (小玉ねぎ 8 個)	全部をミキサー又はフードプロセッサーでペースト状まで回し、中華鍋に移して水分を飛ばすように炒め、油を加えて5分ほど炒める
ニンニク	3 片	
シュリンプ・ペースト 又は小エビ	小さじ 1/2 小エビの時は小さじ 2	※シュリンプペースト：小エビを塩漬けしペースト状にした独特な風味がある味噌の様な調味料 タイではカピ、インドネシアではトラシ、マレーシアではブラチャンなどと呼ばれ東南アジア一帯で使用される
赤ピーマン	1 個	
赤唐辛子 (生) ※	小さじ 1.5	
サラダ油	大さじ 3 ~ 4	
塩	小さじ 1.5	

※赤唐辛子は辛味として使うのでなくともよい

### 【作り方】

1. 中華鍋にナシゴレンソースを入れ、海老を加えて色が変わるまで炒めてからご飯を加える。  
塩で味を調え、まんべんなくしっかりと炒める
2. 盛り付けた上に半熟の目玉焼きを乗せる

※シュリンプペースト(カピ)はニンニク、唐辛子、油を入れたフライパンでじっくりいい香りがするまでしっかりと炒めて使用する。一度に沢山作っておいて冷蔵庫で保存し、炒め物やラーメンの汁などに少しずつ使うと料理のコクがでる。

## II サテ・アヤム (Sate Ayam) (5 人分)

材料	分量	準備 と 手順
鶏もも肉 (皮なし)	300 g	鶏肉の皮を取り除いて、横 1cm、縦 2cm 位 (細長く) 切り、竹串に刺しさらに並べて置き、マーガリンはレンジで溶かし、ケチャップ・マニスと合せてたものにまんべんなく漬け込む (5分)
竹串	10 本	
マーガリン	15 g	
サラダ油	大さじ 3 ~ 4	※ケチャップ・マニスはインドネシア風ケチャップで甘い調味料 Kaldi などで購入できる
ケチャップ・マニス	大さじ 1	

※※取り除いた鶏もも肉の皮は、ソト・アヤム (鶏がらスープ) の出汁として利用する

### 【サテ・アヤムのタレ】

材料	分量	準備 と 手順
バターピーナッツ	100 g	① 全部をミキサー又はフードプロセッサーでペースト状になるまで回す
赤ピーマン	1/2 個	
ニンニク	1 片	
赤玉ねぎ	1/8 個	② 鍋に①を移し、弱火で混ぜながら 10 分煮る
水	130 c c	
砂糖	小さじ 1	③ 上記に砂糖と塩を加えて味を調べ、冷めるまで待つ
塩	小さじ 1/4	
ケッチャップ・マニス		④ 食べる直前に上記に加え、焼鶏に絡める
お湯		

### 【作り方】

1. サテ・アヤムのたれを作っている間に串に刺した鶏肉をキツネ色になるまで焼く
2. 作り置いたサテ・アヤムのタレにお湯とケチャップ・マニスを加えてどろりとするまで混ぜ、焼鳥に絡めて盛り付ける

## III アチャル (ピクルス /Acar) (5 人分)

材料	分量	準備 と 手順
胡瓜	1 本	両先端を落として 2 つに切り、更に縦に 5 つに切り分ける
人参 (太め)	1/2 本	先端を落として縦に 5 つに切り分ける

#### Ⅳ ソト・アヤム (鶏ガラスープ / Soto Ayam) (5 人分)

材料	分量	準備
手羽先	2 本	【スープ・ペース】 ①全てを鍋に入れ、沸騰したらアクを取り、約 10 分煮る ※サテ・アヤム用の鶏もも肉から外した鳥皮も一緒に出しに使用する
水	1200 c c	
レモングラス	1 本	
コブミカンの葉	3 ~ 4 枚	
生姜	2 片	
春雨	50 g	水でもどして約 3 分茹でて適当な長さに切ってカップに入れておく
胡椒	小さじ 1/4	②エシャロット及びニンニクを薄切りにし、全てをスープ・ベース①に加え 15 分煮る
ターメリック	小さじ 1/4	
エシャロット	2 個	
ニンニク	2 個	
コリアンダー P	少々	
塩	小さじ 1.5	③ ②に加えて 5 分煮る スープの仕上がり
砂糖	小さじ 1	
フライドオニオン	大さじ 1	

【仕上げ】 茹でた春雨を入れたカップに②を加えて供する

#### Ⅴ コラック・カチャン・ヒジャウ (Kolak Kajang Hijaw) (5 人分)

(デザート) 緑豆のココナッツミルク煮

材料	分量	準備 と 手順
緑豆	80 g	①緑豆、水、パンドンの葉を鍋に入れて緑豆が柔らかくなるまで煮る
水	800 ~ 1000 c c	
パンドンの葉	1 枚	
ココナッツ・ミルク	200 c c	② ①に全てを加えて沸騰後 5 分ほど煮る
ココナッツ・シュガー	20 ~ 30 g	
塩	少々	

## 参考]

### ガドガドドレッシング (Bumbu Gado-gado)

温野菜に掛けて頂く、インドネシアならではのドレッシング

材料	分量	準備	
バターピーナッツ	300 g	フードプロセッサーに掛け粉状にする ………①	
赤ピーマン	2 個	赤ピーマンは 1.5cm 幅、ニンニクは半分に切ってサラダ油で炒めフードプロセッサーに掛けてペースト状にする………②	
ニンニク	4 個		
サラダ油	大さじ 1		
タマリンド	50 g ~ 70 g	200cc のお湯で溶いて置く	材料 B
ココナッツミルク	1 缶	よく振って缶を開け、ダマのないように良く混ぜて置く	
コブミカンの葉	5 枚		
ココナッツシュガー	100 g 好みで増減する		
塩	小さじ 3		

鍋に①と②、材料 B を合せて沸騰させ、味を見て調整する

※塩や砂糖は各自の好みで調整する