

‘わんりい’ 料理講座

インドネシアのココナッツカレーとレンペル・アヤム 2018年9月25日(火) 麻生市民館

講師：ロサリタ(ジャカルタ出身)

I ジャワ風チキンカレー (7~8人分)

【カレーペーストの準備】※カレーペーストは冷凍保存できるので大目にとって保存しておくとい

| 材料 | 分量 | 下準備 | 作り方 |
|------------------------------|--------|-------------|--|
| 玉ねぎ | 中 1個 | 1.5cm位にざく切り | 全部の材料をフードプロセッサーに掛けてペースト状にする (A) ※①赤ピーマンをパプリカで代用する時は赤ピーマンの半量でよい ②カーは東南アジア料理で使用される生姜のようなもの ③キャンドルナッツはインドネシア料理で使用される調理用ナッツ (A)をフライパンに移し、コブミカンの葉、レモングラスを加えて中火で水分を飛ばすように炒めてから、オイルを加えてさらに炒める |
| 赤ピーマン | 1/2個 | 1.5cm位にざく切り | |
| ニンニク | 5片 | | |
| カー | 親指頭大 | 薄くスライス | |
| コリアンダー (P) | 大匙 1 | | |
| ターメリック (P) | 小匙 2 | | |
| 白胡椒 | 大匙 1/2 | | |
| キャンドルナッツ | 4個 | | |
| コブミカンの葉 | 5枚 | | |
| レモングラス | 2本 | | |
| サラダオイル | 大匙 3 | | |
| ※コブミカンの葉、レモングラスは東南アジア料理でよく使う | | | |

【カレー材料と下準備】

| 材料 | 分量 | 準備 |
|----------|-----------|-------------------|
| 鶏もも肉 | 1kg | 皮を外し、1.5cmの角切りにする |
| ジャガイモ | 中 4個 | 縦に四つ切にし、1.5cm幅に切る |
| キャベツ | 1/4個~1/3個 | ざく切り |
| ココナッツミルク | 2缶 | |
| パームシュガー | 大匙 1.5~2 | |
| 白砂糖 | 小匙 2~3 | |
| サラダオイル | 大匙 2 | |
| 塩 | 小匙 1弱 | |

【作り方】

- 1) 鍋に油大匙 2 を加えてカレーベースを移して再びよく炒めてから、鶏肉を加え、鶏肉の色が白変わってコロコロになるまで根気よくしっかり炒める …コツ
- 2) 鶏肉がよく炒められたら、用意のジャガイモとキャベツを加えて更に炒める
- 3) ココナッツミルク 1 缶を加えてから、水をひたひた程度に加え火力を押えて静かに煮る
- 4) 塩小さじ 2、パームシュガー1.5、白砂糖小さじ 2 を加えて30分ほど煮る。
- 5) 更にココナッツミルク 1 缶と塩・砂糖で味の微調整をして火を止める

II レンペル・アヤム (インドネシア風鶏肉のチマキ) (16 個分として)

【準備】

| 材料 | 分量 | 準備 |
|----------|---------|--|
| もち米 | 2.5 カップ | ココナッツミルク 3/4 缶と水を合せて、2.5 カップにし、30 分以上浸してから塩少々を加えて炊いておく |
| バナナの葉 | 1 枚 | 洗って 5cm x 18cm にカットして置く |
| ココナッツミルク | 3/4 缶 | 缶を良く振って置く もち米浸し用 |

【チマキの具と準備】

| 材料 | 分量 | 準備 |
|----------|----------|--|
| 鶏ムネ肉 | 250 g | 皮を外し、塩少々を加えて茹で、細く裂いておく |
| 玉ねぎ | 中玉 1/4 個 | 玉ねぎは 1.5cm の角切りにしすべてを合せてフードプロセッサーでペースト状にする (A) |
| ニンニク | 大 1 片 | |
| キャンドルナッツ | 2 個 | |
| 白胡椒 | 小匙 1/2 | |
| 水 | 少々 | |
| サラダオイル | 大匙 1~1.5 | |
| コブミカンの葉 | 2~3 枚 | |
| レモングラス | 1~2 本 | |
| ココナッツミルク | 1/4 缶 | |
| 砂糖 | 小匙 1 | |
| 塩 | 大匙 1/2 | |

【チマキの具の作り方】

- 1) Aをフライパンに移し、コブミカンの葉、レモングラスを加え、中火で水分を飛ばすようによく炒める
更にサラダオイル大匙 1 を加えてよく炒める。…①
- 2) ①に細く裂いた鶏肉を加えてよく炒め、ココナッツミルク 1/4 缶と水大匙 1 を加え、水分を飛ばすように炒め、味の調節をして火を止める

【チマキの成型】

- 1) 炊きあがっているもち米と準備のチマキの具を 4 等分に分けておく
- 2) ラップを 30cm 角に切ってひろげ、その上にもち米と具を海苔巻を巻くようにおいて巻く
- 3) 2) を 4 つに切り分けて、サイズに切っているバナナの葉で包む
※インドネシア料理に欠かせないが、手元がないときは砂糖でもよい。又、砂糖に少々黒砂糖を混ぜてもよい。又、砂糖に少々黒砂糖を混ぜてもよい

ココナッツミルクについて：

ココナツの果汁の栄養成分は、カリウム、マグネシウム、鉄分などのミネラルが豊富です。カリウムには体内の余分な塩分を排出してむくみを抑える働きが、鉄分は貧血予防、そしてマグネシウムは、筋肉疲労をやわらげる効果があります。また、ココナツ果汁は食物繊維も豊富なので、便秘症の人の味方でもあり、鉄分とならんで貧血予防に効く葉酸なども挙げられています。

Ⅲ白玉団子と白きくらげのココナッツミルク煮（7～8人分として）

| 材料 | 分量 | 準備 |
|----------|--------------|---|
| パンダンの葉 | 20 g (目安として) | 1cm 幅に刻め 100 c c ほどの水を加えてフードプロセッサーに掛ける (A) ※パンダンの葉はなくともよい |
| 白玉の粉 | 125 g | A の縛り汁に水を加えて白玉粉と同じ重さにし、白玉粉と混ぜてよく捏ねる。 5～6 g の団子にして茹でて水に放しておく |
| 白きくらげ | 20 g (目安として) | 綺麗に洗い、30 分ほど水に漬けて戻し、とろ火でゆっくり小一時間ほど煮る。 |
| ココナッツミルク | 1 缶 | 全部の材料を合せて煮立てる よく煮た白きくらげを合せてしばらく煮続け、味の調整をして冷やしておく (B) ※温かいままでも美味しい |
| 水 | 1/2 カップ | |
| パームシュガー | 大匙 3 | |
| 白砂糖 | 大匙 2 | |
| クコの実 | 大匙 1 | |

【食べ方】 カップに白玉を入れ、B のソースをたっぷりかけてクコの実を散らす

【参考】 ガドガドドレッシング(インドネシア風ピーナッツドレッシング)
温野菜にか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 |
|----------|-------------|--------------------------------------|
| 焙煎ピーナッツ | 200 g | ①赤ピーマンはざく切りし、ニンニクは半分に切りサラダオイルで軽く炒める |
| 赤ピーマン | 2 個 | |
| ニンニク | 4 片 | ②①をピーナッツと合せてフードプロセッサーに掛けてペース状にする (A) |
| サラダオイル | 大匙 1/2 | |
| タマリンド | 50～70 g | 200 c c のお湯でよく溶かして漉す |
| ココナッツミルク | 1 缶 | ダマのないように良く振って置く |
| コブミカンの葉 | 5 枚 | |
| パームシュガー | 50 g ～100 g | 好みで増減する |
| 塩 | | 加工ピーナッツは塩分を含むので加減をして加える |

【作り方】 (A) と他の材料を小鍋に入れて沸騰させ、味を調整する。

様々な料理用の植物



上から

パクチー(香菜)

コブミカンの葉 と レモングラス(右側)

バナナの葉(下に敷いてある葉)

カー(一見生姜に似ている)

パンダンの葉 香と色付けに使用する