

料理講座・インドネシア料理は太陽の味

2017年6月15日(木) 麻生市民館・料理室 講師：ロサリタ

参加者 10名

インドネシアの首都・ジャカルタ出身のロサリタさんを講師に迎えてインドネシア料理の講習会を初めて開催したのは2006年だった。その時は小学生と学齢前のお嬢さんお二人のお母さんだったが、今は、上のお嬢さんはフィンランドの大学に留学中であり、下のお嬢さんは高校生とのこと、更にもう一人、幼稚園生のお嬢さんがいらっしやるそうだ。講師のロサリタさんは以前と変わらず美人で若々しかった。

私が大学を卒業した昭和30年代の東京は、まだエスニック料理のレストランは珍しかった。日比谷に「インドネシア料理・ラヤ」という店があって、友人の、日系二世米国人のお母さんが友人と一緒にその店に連れて行って下さった。その時のインドネシアカレーとガドガドという温野菜のサラダが私のエスニック料理体験の始まりで、以来、ガドガドは私の中で幻の味になった。

2004年暮れに起こったスマトラ沖大地震による大津波の支援活動で、和光大学経済学部教授(当時は准教授)と知り合い、奥さんのロサリタさんが料理が得意と伺って、早速、インドネシア料理の講師をお願いし、念願のガドガドのタレの作り方と共にナシゴレン・プレートを指導頂いた。既に10年を経ている。‘わんりい’のメンバーも入れ替わったことだし、レシピのレビューをしようとのこと再度ロサリタさんに講師をお願いした。

東南アジア料理とひとくくりにするが国が違えば受



先ず、料理用のペースト作りから

け継がれる民族の味も異なる。しかも、インドネシアは、実は赤道に跨る1万を超える島々から成り立つ多民族国家で、良く知られている島は、首都があるジャワ島の他、スマトラ島、バリ島、ティモール島、ニューギニア島か。その様な訳で一口にインドネシア料理と言っても島々によって料理は異なるようだ。今回は、レシピのレビューということもあり、講習メニューは、インドネシア料理と言えば‘これ

でしょ’的なナシゴレン・プレート(ナシゴレン、アチャル、サテ・アヤム、えびせんの盛り合わせ)、ソトアヤム(鶏手羽先のスープ)、緑豆のココナッツミルク煮のセットにガドガドを添えた。

アジア各国で呼び名は異なるが、小エビを塩漬けし、すりつぶして発酵させたシュリンブペーストを隠し味にしたナシゴレン(ナシ=米、ゴレン=炒める/揚げる)は、いわばインドネシア風チャーハンだが、炒めたシュリ



ンプペーストの香ばしい香りと味わいが夏の味覚にぴったりで、我が家の真夏の食卓に頻繁に上っていた。が、いろいろな食材を混ぜ合わせていた。今回、ナシゴレンの具は、鶏肉だけ、海老だけ、イカだけというように単品なのだと知った。やはり回を重ねて知ることもあるようだ。

ナシゴレンの風味の素となるベースは、ニンニク、玉ねぎ、赤ピーマンなどの野菜をフードプロセッサーにかけてシュリンプペーストと炒めたものだし、アチャル(野菜の酢漬け)が添えられるので、栄養的にバランスがとれている。具は一品の方がナシゴレンの風味を楽しめるのだと理解した。

ナシゴレンの味の決め手になるソースの作り方とアチャルのレシピを後記するので是非試してみたい。その他のレシピは追って‘わんりい’HPに掲載の予定にしている。サテ・アヤム(焼鳥)の

タレなど、ピーナッツたっぷり子どもたちが喜びののではないかとと思っている。(報告:田井光枝)



もうすぐランチですよ～



毎回ながら、和気あいあいとした‘わんりい’料理講座のランチ風景

炒めたシュリンプ・ペーストの香りがそそるナシゴレン・レシピ

■ナシゴレン(5皿分)

硬めに炊いたご飯……………700g(米、約3合)
鶏肉(皮なし)……………1枚(今回はエビを使用)
卵……………5個
ナシゴレン・スパイシーソース材料(後記)
調味料: サラダオイル、塩、少々

【作り方】

1)卵は半熟の目玉に焼く

2)鶏肉は1cm角に切っておく

※ 鶏肉でなくむき海老やイカ等相当量でもよい

3)ナシゴレンソース準備(材料:後記)

油を熱し、用意のナシゴレン・スパイシーソース材料を全て入れて炒める。水分がなくなったら弱火にして、あめ色になるまでじっくり炒めて水分を飛ばす。ねっとりしたペースト状にする(このソースは多めに作って冷凍保存できる)。

4)フライパンで油を熱し、鶏肉(又はむき海老)を炒め、ナシゴレン用ソースを加えてしっかり炒め、焼き上げたご飯を加えて十分炒め、最後に塩(顆粒スープの素)

で味を整える。

5)皿に盛りつけ、半熟の目玉焼きを載せて供する

■ナシゴレン・スパイシーソース(5皿分)

玉ねぎ/中1個、ニンニク/3片、赤ピーマン1個(赤ピーマンがない時は赤パプリカ1/2個)
シュリンプペースト/5g(なければ干しエビ茶さじ2)

※シュリンプペーストは、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等と呼ばれ、東南アジア各国で味のベースとして使われる。発酵食品でそのままでは強烈な臭いだが炒めると香ばしいかおりになる。

■アチャル(ナシゴレンに付け合わせる野菜、5皿分)

胡瓜…1本、人参(太め)…半本、砂糖…小さじ2
塩…小さじ1/4、酢…大さじ2～2.5

▲きゅうりは両端を落として2つに切り、更に縦に5等分

▲先端を落として縦に5等分

▲調味料を全部合わせて漬け置く(一晩寝かせた方が美味しい)