

# ゆったりマクロビ美人食教室 マクロビオティック料理レッスン

## たっぷり野菜×スパイス 3種のスリランカカレー & スリランカベジ料理

\*° ° \*☆\*° ° \*☆ 本日のメニュー ☆\*° ° \*☆\*° ° \*

- ・パリップ(赤レンズ豆のスリランカカレー)
- ・オクラとズッキーニのスリランカ風カレー
- ・ベジポークとお芋のカレー
- ・茄子のモージュ
- ・青菜のマッルン
- ・人参のテルダーラ
- ・マクロビのワタラッパン

日付け \_\_\_\_\_

## ♪パリップ(赤レンズ豆のスリランカカレー)♪

【材料 4~5人分】

- ・玉葱 100g(1/2個)
- ・自然塩 少々
- ・菜種油 適量

- ・レンズ豆 100g(乾)
- ・水 1.5カップ(300ml)

A

- ・カレーリーフ ふたつまみ
- ・ターメリック 小さじ1/2
- ・シナモン 小さじ1/4
- ・コリアンダー 小さじ1/4

- ・ココナッツミルク 100ml
- ・自然塩 3g(小さじ1/2強)~

【作り方】

\* 下準備でレンズ豆は洗っておく。

1. 玉ねぎは、みじん切りする。
2. 鍋に油を温めたら玉ねぎを広げて、塩をまんべんなく全体にふる。
3. 弱火で動かさず、玉ねぎの水分で炒めていく。途中、上下を返すように混ぜる。
4. 軽く熱がまわってきたら、水、レンズ豆を加えて蓋をし、10分~弱火で煮る。
5. 豆が柔らかくなったら、Aのスパイスを入れてさらに10分ほど煮る。
6. 最後にココナッツミルクと塩を入れて味を整えたらできあがり♪



### ☆ポイント☆

- ・スリランカカレーの大きな特徴は、欧風カレーのように野菜をじっくり炒めることや、インドカレーのようにスパイスをよく炒って香りを立たせる、という工程が少ないことです。

そのため、マクロビオティックによく見られる「野菜をじっくり炒める」という特徴も今回はあっさりめの炒め方になっています。

火をじっくり入れるほど、その料理の陽性さ(体の温めやすさ)が増していきますので、ご自身の体質に合わせてじっくり炒めてみましょう。

- ・ココナッツミルクを使うことや、カレーリーフを使うことも特徴の一つです。

### ☆きれいのポイント☆

- ・レンズ豆は、浸水しなくても使えるためとても手軽に作れるだけでなく、タンパク質やミネラルなどの栄養も豊富に含んでいます。野菜カレーだけでは、こうした栄養が不足してしまいますので豆入りのカレーも取り入れるのがおすすめです。

## ♪オクラとズッキーニのスリランカ風カレー♪

### 【材料 4~5人分】

- ・玉ねぎ 100g(1/2個)
- ・オクラ 100g(12本位)
- ・ズッキーニ 150g(小1本)
- ・自然塩 2g
- ・カレーリーフ ふたつまみ
- ・水 250ml
- ・ココナッツミルク 100ml
- ・白味噌 小さじ2
- ・自然塩 2g(小さじ1/2弱)
- ・カレー粉 大さじ1



### 【作り方】

- \* 下準備でオクラに塩を擦って水洗いし、ガクの部分を取っておく。
- 1. 玉ねぎは薄い回し切り、オクラは3等分、ズッキーニは5mm程の半月切りにする。
- 2. 鍋に1の野菜を入れて塩を加えて、手でやさしくなじませる。カレーリーフも加える。
- 3. 水を1cmほどはって蓋をしたら中火にかけ、沸騰したら弱火にして5分蒸し煮する。
- 4. 水、ココナッツミルク、白味噌、塩、カレー粉を入れて、さらに5分~弱火で煮る。
- 5. 最後に、調味料やスパイスなどの味を整えてできあがり♪

### ☆ポイント☆

- ・オクラを食べ応えのある大きさを煮ることで、やわらかく穏やかな粘りのある食感が楽しめます。
- ・オクラやズッキーニ以外に、茄子や冬瓜などを使ってもおいしいです。
- ・最初に塩をなじませてから弱火で蒸し煮をすることで、オクラとズッキーニの甘みと旨みを引き出しますので、塩は丁寧になじませましょう。  
もし時間の余裕があれば、塩をなじませたあと少し時間をおいて、よりなじませるとさらに効果が増します。

### ☆きれいのポイント☆

- ・欧風カレーのように油をたっぷり使うことがなく、とろみのための小麦粉なども不使用のためあっさりとしてヘルシーなカレーになります。
- ・スリランカカレーは、長時間コトコト煮込むことはせず、あっさり煮て仕上げるのも特徴の一つです。ココナッツミルクは体を冷やししやすい食材ですが、ココナッツミルクを加えた後より長く煮るとコクが増えて、冷やしやすさも穏やかになります。

## ♪ ベジポークとお芋のカレー ♪

### 【材料4~5人分】

- ・玉ねぎ 100g(1/2個)
- ・じゃが芋 150g(小2個)
- ・トマト 100g
- ・ニンニク 1片
- ・クローブ 10個
- ・カレーリーフ ふたつまみ
- ・菜種油 適量
- ・自然塩 少々

- ・水 100ml
- ・厚揚げ 200g

### A

- ・ココナッツミルク 100ml
- ・コリアンダー 小さじ1/2
- ・シナモン 小さじ1/2
- ・カルダモン 小さじ1/4
- ・胡椒 少々
- ・醤油 小さじ2
- ・味噌 小さじ1



### 【作り方】

1. 玉ねぎは薄い回し切り。じゃが芋とトマトは、1cm位の角切り。
2. ニンニクはみじん切り。クローブも包丁で細かく砕いておく。
3. 厚揚げは、お湯をかけるか、さっと茹でて油切りをしたら、小さめの一口大に切る。
4. フライパンに油をひいたら、ニンニク、クローブ、カレーリーフ加えて弱火で香りを出す。
5. 1の野菜を広げ入れたら塩を薄く満遍なくふって弱火で加熱。途中、上下を返すように混ぜる。
6. 野菜全体に熱がまわったら、水と厚揚げを入れて蓋をして弱火で5分~蒸し煮する。
7. 野菜が柔らかくなったらAのココナッツミルク、スパイス、調味料を入れる。
8. 全体がなじむように煮からめたら、できあがり♪

### ☆ポイント☆

- ・クローブ、コリアンダー、シナモン、カルダモンは、どれも深みや甘みのあるスパイスになります。もしない場合は、カレー粉でも代用できますが、どれか一つでも入れるとより複雑な風味のカレーができます。
- ・他の芋や根菜で代用してもおいしく作ることができます。

### ☆きれいのポイント☆

- ・豚肉の代わりに厚揚げを使うことで、たんぱく質とコクをしっかりと取り入れつつ、軽い仕上がりになります。酸化油を除くために、油抜きはしっかりしましょう。

## ♪ 茄子のモージュ ♪

### 【材料4人分】

- ・茄子 2本(200g)
- ・自然塩 1g
- ・菜種油 適量(揚げる用)

- ・玉ねぎ 1/4個(50g)
- ・パプリカ 1/4個(又は赤ピーマン)
- ・ピーマン 1/2個
- ・ニンニク 1片
- ・カレーリーフ ふたつまみ
- ・菜種油 適量
- ・自然塩 少々

- ・メープルシロップ 小さじ2
- ・酢 大さじ1
- ・自然塩 少々(味見しながら)
- ・ジンジャーパウダー 少々

### 【作り方】

1. 茄子は小さめの乱切り。
2. 玉ねぎは薄い回し切り、パプリカとピーマンは細切り。ニンニクはみじん切りする。
3. 茄子をボウルに入れて塩をなじませたら10分ほど置く。
4. 茄子から出てきた水分を絞ってからキッチンペーパーで水気を拭く。
5. 油を温めたら、油がぬるいうちに茄子を入れて、しんなりとするまで揚げる。
6. フライパンに油をひいたら、ニンニク、カレーリーフを加えて弱火で香りを出す。
7. 玉ねぎ、パプリカ、ピーマンを広げ入れたら塩を薄く満遍なくふって弱火で加熱。途中、上下を返すように混ぜる。
8. 全体に熱がまわったら、メープルシロップ、酢を加えて煮詰め、酸味が馴染んだら茄子を入れる。
9. 最後に塩とジンジャーパウダーを加えて味を整えたらできあがり♪

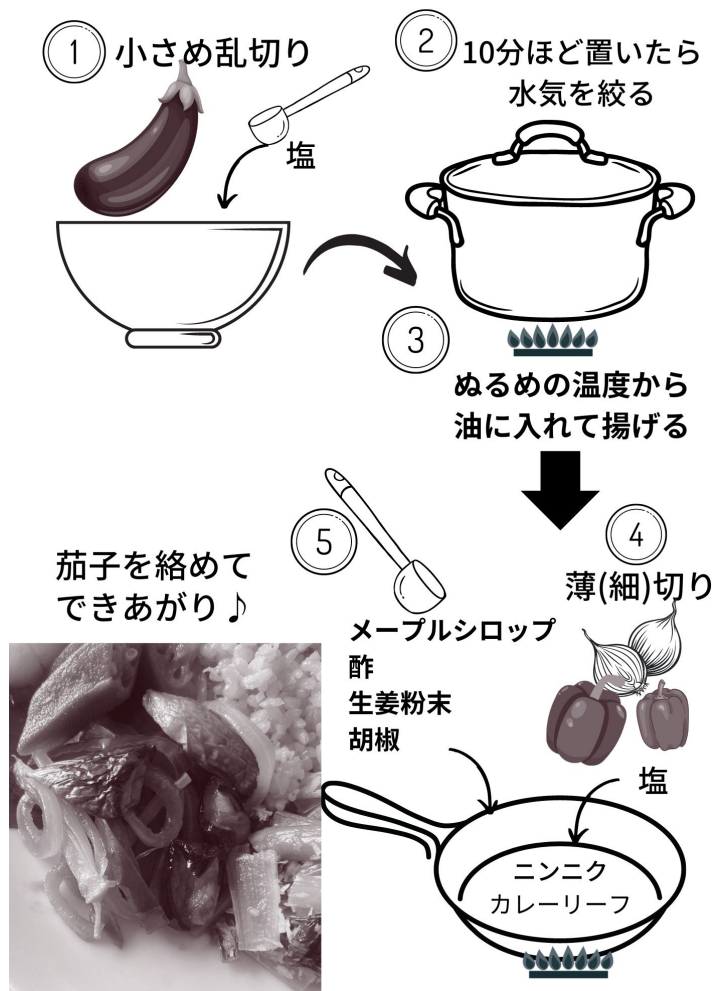
### ☆ポイント☆

- ・モージュは、スリランカの和物ですが、茄子で作るのが一般的です。

- ・油の温度が高くなってから茄子を入れると、油はねをしてしまうため、油の温度がぬるいうちに茄子を入れるようにしてください。また、茄子の水分をしっかり切ることも大切です。

### ☆きれいのポイント☆

- ・ジンジャーパウダーがない場合は、生姜のみじん切りをニンニクと同じタイミングで入れることで代用ができますが、ジンジャーパウダーの方が体を温める作用があります。
- ・茄子の水気を切ってから揚げることで、油を吸いづらくすることができます。ヘルシーに仕上げる大切なポイントです。



## ♪ 青菜のマッルン ♪

### 【材料4人分】

- ・青菜 150g  
(他、葉野菜やインゲンなど)
- ・玉ねぎ 50g
- ・自然塩 1g
- ・カレーリーフ ひとつまみ
- ・水 50ml
  
- ・ターメリック 小さじ1/2
- ・ココナッツファイン 大さじ2~3
- ・自然塩 味見をしながら

### 【作り方】

1. 青菜は、1~2cm幅に切る。玉ねぎを薄い回し切りにする。
2. 鍋に青菜と玉ねぎを入れ、塩とカレーリーフを加えて手でよくなじませる。
3. しんなりしたら10分おく。
4. 水を入れたら蓋をして火にかけ、沸騰したら5分~ほど弱火で蒸し煮する。
5. 野菜が柔らかくなったら、ターメリックとココナッツファインを混ぜてできあがり♪

### ☆ポイント☆

- ・マッルンは、蒸し煮です。塩をやさしくなじませることで、甘みと旨みを引き出します。ココナッツファインは、ココナッツのパウダーですが、粉末より粗めのものを使いましょう。
- ・青菜以外の色々な野菜で作ることができます。蒸し煮をすることでカサが減るため、キャベツや薄切りにした根菜などもたっぷり食べられます。
- ・油分を使わずに野菜を沢山食べられるヘルシーなおかずです。コクを足したい時には、ココナッツミルクをプラスするのもおすすめです。
- ・クミンやカレー粉などをプラスしても、また違った風味に仕上がります。

### ☆キレイのポイント☆

- ・ココナッツパウダーを使うことで甘みとコクがプラスされますが、陰性さが強いので食べすぎないように気をつけましょう。
- ・塩もみをすることは、旨味を引き出すだけでなく、陰性さをおだやかにする料理の工夫です。



## ♪ 人参のテルダーラ ♪

【材料 4人分】

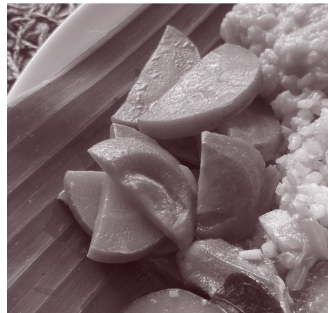
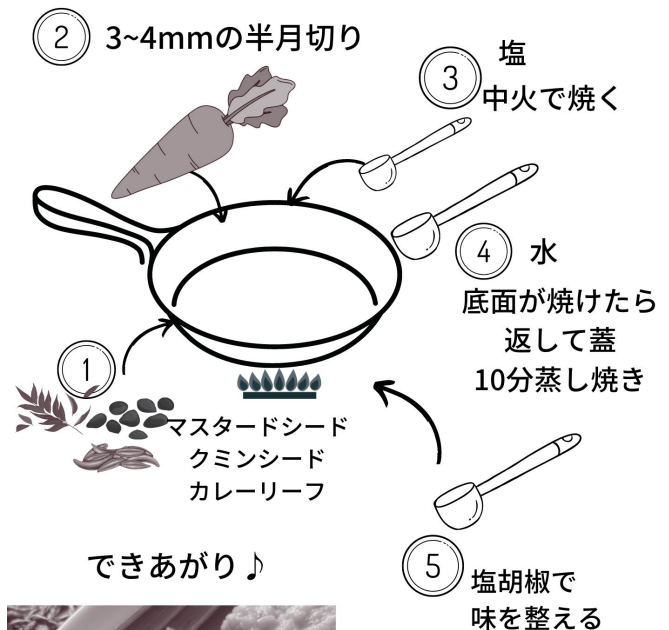
- ・人参 150g
- ・自然塩 少々

A

- ・マスタードシード 小さじ1/2
- ・クミンシード 小さじ1/2
- ・カレーリーフ ひとつまみ~
- ・ココナッツオイル(又は菜種油)適量
- ・水 大さじ1
- ・塩胡椒 調整用として少々

【作り方】

1. 人参は、3~4mmの半月切りにする。
2. フライパンに油を入れて、Aを加えて温める。
3. マスタードシードがパチパチとしてきたらフライパンの端に寄せる。
4. フライパンに人参を広げて、塩を薄く全体に振ったら弱めの中火で加熱する。
5. 底の面に火が入ったら、裏返して大さじ1の水を入れて蓋をし、弱火で10分ほど蒸し焼きをする。
6. 人参が柔らかくなったら、塩胡椒で味を整えたらできあがり♪



## ♪ポイント♪

- ・テルダーラは、スリランカの炒め物、炒め煮のことです。
- ・人参以外でも、さまざまな根菜や芋類、葉野菜でも美味しく作ることができます。  
葉野菜やキノコなどの火が入りやすい野菜の場合は、蒸し焼き時間を短くしてください。
- ・お好みで、カレー粉やターメリック、コリアンダーなどスパイスで味をつけをしても。
- ・水の量は、焦げそうな時には多めに入れてもOKです。

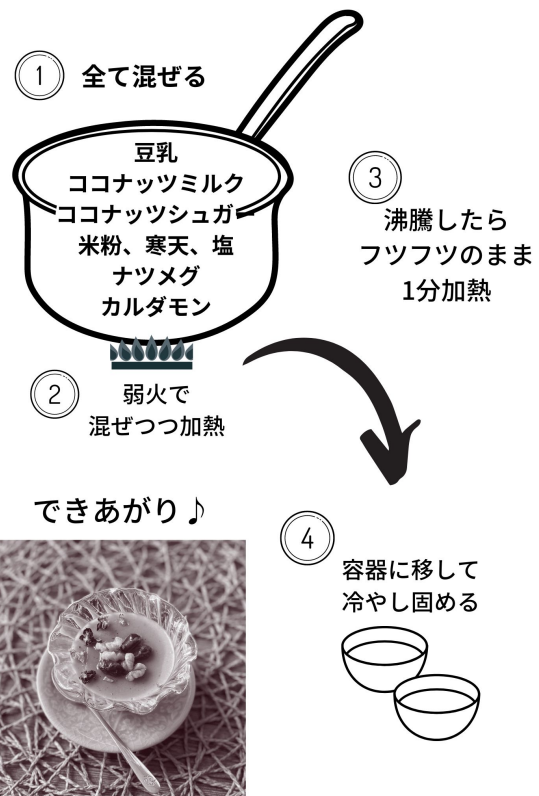
## ☆キレイのポイント☆

- ・β-カロテンは、油を使うことで吸収率がよくなります。  
スリランカ料理は、インド料理と比べると油を使うことは少ないのですが、β-カロテンを豊富に含む緑黄色野菜はテルダーラにするのもおすすめです。

## ♪ マクロビのワタラッパン ♪

### 【材料 4人分】

- ・無調整豆乳 200ml
- ・ココナッツミルク 200ml
- ・ココナッツシュガー(ヤシ糖) 25g
- ・米粉 大さじ1.5
- ・粉寒天 1g～
- ・自然塩 少々(1g)
- ・カルダモン、ナツメグ 計小さじ1/5



### 【作り方】

1. 全ての材料を小鍋に入れ、泡立て器で混ぜて米粉など溶け残りが無いように溶かす。
2. 弱火にかけながらヘラで混ぜつつ、粉寒天を煮溶かしていく。(弱火～弱めの中火くらいが目安)
3. 米粉が入っているため、徐々にとろみがついてくるので絶えずヘラで底から混ぜる。
4. グツグツ沸いてきたら、1～2分ほど軽く沸き立つ火加減で混ぜつつ加熱してから火を止める。  
(グツグツは、しっかりと続ける。米粉がダマになりやすいので、混ぜる手は止めないようにする)
5. 固める容器に流し入れる。
6. 粗熱が取れたら冷蔵庫に入れるか、容器ごと冷水に浸ける、などして冷やし固めたらできあがり♪

### ☆ポイント☆

- ・米粉は、しっかりと溶かしてから火を入れないとダマになります。  
また、混ぜるときもヘラなどでしっかりと底から混ぜないと、ダマになりますので気を付けます。
- ・ベジミルクをじっくり温めながら寒天を煮溶かすことでコクが増します。
- ・ココナッツミルクと豆乳の割合はお好みで変えてください。  
また、アーモンドミルクなどを混ぜてもOKです。

### ☆きれいのポイント☆

- ・通常のワタラッパンは、卵、ココナッツミルク、砂糖がメインで、油分も砂糖分も多い重めのスイーツです。  
今回は、ココナッツミルクの割合を少なくして豆乳を多めにし、負担になる余計な油も使わないため胃腸にも負担をかけづらく楽しむことができます。
- ・ココナッツシュガー(やし糖)は、血糖値を上げづらい甘みの一つです。  
体を冷やしやすい(陰性が強い)特徴はありますが、血糖値が気になる方におすすめです。
- ・寒天は、食物繊維が豊富な食材です。スイーツでも繊維を上手にとって、からだを調えましょう。