

## 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

講師：ロサリタ（ジャカルタ出身）

2018年9月25日（火）麻生市民館・料理室、参加者：13名

ほぼ1年振りの料理講座は、昨年6月の、インドネシアのチャーハン・ナシゴレン等の講座に引き続いて、今回もジャカルタ出身のロサリタさんにココナッツミルクに焦点を当てたインドネシア料理を指導頂いた。「インドネシア風ココナッツカレー」とバナナの葉で包んだココナッツ味のチマキ「レンペル・アヤム」の指導に加えて、デザートもココナッツ風味のデザートでココナッツミルク、オンパレードを楽しんだ。

ココナッツミルクは、カリウムやマグネシウム、鉄分などのミネラルが豊富で、近年若い女性たちの間で人気の食品になっている。手に入り易いし、値段も手ごろでほのかな甘さが優しい。東南アジア、特にインドネシアでは日常的にいろいろな料理に使われている食材だ。

インドネシアのカレーはベースを作ってしまうと、後は、長く煮込んだりせず手軽にさっとできる。カレーベースのさわやかな風味が生きていて、今年の夏のような酷暑の夏には、気軽でしかも美味しいのではないかと感じた。ベースになるソースではいろいろな香草や玉ねぎなどが使用されるが、カレー料理自体の材料はいたってシンプルだ。香草をペースト状にして炒めたベースにジャガイモと鶏肉だけが一般的だそうで、今回は「日本の方は野菜が好きだから」と特別にキャベツを加えてくださった。そのキャベツも甘くておいしかった。

昨年のナシゴレンでも、具になる鶏肉をナシゴレンベースで炒めた後、ご飯を加えて炒め、半熟の目玉焼きをその上にのせて終わりだった。そういえば中華料理の炒め物も単品の具を炒めたものが多いことを中

国に通うようになって知った。

私はといえば、単品の炒め物は淋しくて、ついつい3種類、4種類と具を増やしてしまう。ナシゴレン

もいろいろな野菜を入れてカラフルにして楽しんでいる。折角、現地そのものの味を指導頂いているのに私のところに来ると、あっという間に田井さん<sup>も</sup>家流の料理になってしまうのだ。

さて、では講習会参加の皆さんに自宅でインドネシア料理（他、東南アジア料理）を調理して楽しんで頂けるだろうか。香草など最近はかなり手にはいり易くはなったもののまだちょっと難しいかもしれない。だが、恐れることはない。手に入らないものではなくてもよいし、日本の食材から似たようなもので工夫してみよう。少々、香りや

味覚に違いがあるとしても、そのようにして様々な食文化が融合し、自国の味になってきたのに違いないのだから。

基本的な味付けの<sup>あんばい</sup>塩梅がよければ間違いなく美味しい筈だと思う。

（報告：田井光枝）



カレーベースを炒めるロサリタさんの手元を真剣に見る



もうすぐランチですよ～



白きくらげとパンダンの葉で色付けした白玉団子のココナッツ味のデザートパンダンの葉の香りが爽やかだ



### 【レンベル・アヤム】

バナナの葉で包んだインドネシア風ちまき(レンベルアヤム)は、茹でて細く裂いた鶏(アヤム)・ムネ肉の香草炒め煮を具に、ココナッツミルクで炊いたもち米で海苔巻のように巻き、切り分けてバナナの葉で包む。冷凍も可能。冷めて硬くなったら電子レンジでチンすればよい。バナナの葉の鮮やかな緑が目にも爽やかで食欲を誘う。バナナの葉が手にはいらぬときは葉蘭でもよいそうだ。コーヒーにもよく合う。

10年ほど前にも指導頂いたが、その時は具を入れてお握りのように握った。今回は、日本の巻き寿司のように巻き簾の方法を教えて下さった。うっかり巻き簾の用意を忘れたら、ロサリタさんはしばし考えてバナナの葉を代用して巻いた。

### ジャワ風チキンカレー (7、8人分)

#### 【カレーのベースの作り方】

(材料A) 玉ねぎ(中1個)、赤ピーマン(1/2個 ※パプリカの時は1/4個)、ニンニク(5片)、カー(親指大)、ターメリック(P)(小匙2)、コリアンダー(P)(大匙1弱)、キャンドルナッツ(4個)白胡椒(大匙1/2弱)

(材料B) 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)

- ①材料Aをフードプロセッサーに掛けてペースト状にする
- ②(A)をフライパンに移し、材料Bを加えて中火で水分を飛ばすように良く炒めてからサラダオイルを加えて更に炒める。

※カレーベースは冷凍保存可。多めに作って保存しておくとい

#### 【カレーの作り方】

(材料) 鶏もも肉(1kg)、ジャガイモ(中4個)、キャベツ(1/4～1/3個)、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2～3)。

- ①鍋にサラダオイルを入れ、上記のカレーベースを移してさらによく炒めてから、コロコロに切った鶏もも肉を根気よくひたすら炒める。
- ②食べやすいサイズに切ったジャガイモ、キャベツを加えて炒める。
- ③ココナッツミルク1缶を加えてからひたひた程度に水を加えて火力を抑え気味に静かに煮る
- ④塩、パームシュガー、白砂糖を加えて30分ほど煮てからココナッツミルク1缶を加えて味の微調整をし火を止める。



今回使用の香草：上から香菜(パクチー)、コブミカンの葉、レモングラス、バナナの葉(レモングラスの下の葉)、カー(生姜状の根っこ)、パンダンの葉(香と色付けに使用する)



インドネシアカレーはえびせんが付く