

【ハーブ(フレッシュ&ドライ)】

フレッシュハーブをふんだんに使う、東南アジアのカレー

東南アジアのカレーには、インドほど多くのスパイスは入りません。その代わりに、大量に使用するのが、レモングラスやカランガル、コブミカンの葉、フレッシュコリアンダー、シャロット(紫小玉ねぎ)といったハーブです。生を使うことで、強い香りがたち、爽やかな味

を楽しめます。フレッシュハーブが手に入らない場合は、ドライタイプを購入しましょう。香りはフレッシュのものより弱いので、好みで使う量を調節します。コリアンダーはインドや周辺国、フィジー、ケニアといった国々でもトッピングに使われます。

● カレーリーフ

ミカン科に属する木の葉で、南インドやスリランカ、ミャンマー、マレーシアなどで使われる。葉の形はサンショウとよく似ていて、甘さのある香ばしい香りが特徴。油で炒めると香りが出る。手に入らない場合は、パンダンリーフで代用する。

● サフラン

クロッカスの仲間で、花の離しべの部分で1本ずつみ取ったもの。1gのサフランをとるには150個以上の花を使わなければならない。スパイスの中で、もっとも高価。水に浸すと美しい黄色色を出し、ライスの色づけに使われる。魚との相性も良い。

● フレッシュコリアンダー

タイ語で「バクチャー」、中国語で「香菜」と呼ばれる、世界で最も使われるハーブのひとつ。独特の香りは好き嫌いがはっきり分かれるが、カレーの仕上げのトッピングに欠かせない。消化促進、食中毒、二日酔い予防に効果があるといわれる。

● ドライコリアンダー

コリアンダーの葉を乾燥させたもの。フレッシュが手に入らないときの代用品として使う。香りはフレッシュのものよりマイルド。

● レモングラス (フレッシュ&ドライ)

イネ科の植物で、その名のとおり、レモンのような爽やかな香りをもつ。東南アジアでは、みじん切りにしたものをカレーペーストに使う。香りづけと魚や肉の臭み取りなどにも向いている。消化の促進や鎮静作用もあるといわれる。

● タイム (フレッシュ&ドライ)

地中海沿岸原産、シソ科の多年草植物で、柑橘系を思わせるすがすがしい香りが特徴。苦い味がするので、使いすぎに注意する。肉や魚との相性が良く、香りづけや臭い消しに使われる。長時間煮込んでも香りが飛ばない。殺菌効果もある。

● コブミカンの葉 (フレッシュ&ドライ)

タイを代表するハーブ。タイ語で「バイマックルー」、英語で「カフェラ임リーフ」という。柑橘系の爽やかな香りが特徴で、タイやラオスのカレーには欠かせない。煮込んだり、細く切ってトッピングする。苦みを出さないため、長時間煮込むことは避ける。

● ローリエ

クスノキ科の月桂樹の葉で、カレーやシチューなど、煮込み料理に使用されるハーブ。マイルドで爽やかな甘い香りとわずかな苦みをもつ。肉や魚の臭みを消す効果のほか、防腐作用もある。使うときは、ちぎったり折ったりして、香りを出しやすくする。

● パンダンリーフ

ほんのりと甘く香ばしい香りのする細長い葉は、加熱すると香りが強くなる。米やココナツミルクとの相性が良く、インドネシアでは、ターメリックライスの香りづけと一緒に炊く。また、タイには鶏肉を包み揚げる料理もある。カレーリーフの代用品にもなる。

● ミント

ミントティーにしたり、ポプリにしたりと、さまざまな用途のある、清涼感のあるハーブ。ベトナムではバジルやレタスなど、たくさんの野菜を料理のつけ合わせとして出されることが多く、ミントも肉や魚とともに食べるために使われる。



【スパイス&調味料】カレーの香りと味を作る、基本のスパイス

インドの人々にとって、スパイスは料理をおいしくするものであると同時に薬でもあります。どの家庭にも数多くのスパイスがあり、体調や食材によって配合や種類を変えるのです。インド古来の医学・アーユルヴェダでは、健康の基本は食事であると考えます。いい

食事を摂れば身体が良くなり、悪い食事を摂ると身体のバランスが崩れてしまうのです。たくさんのスパイスをそろえるのは大変ですから、まずは主要なスパイスをそろえましょう。風味や香りを保つため、湿気の少ない冷暗所で保管します。

●ギー

牛乳から作る油。スパイスではないが、炒め物のほか、チャパティやライスにも使われ、インド料理には欠かせない。本来は絞った牛乳で作るが無塩バターで代用可。弱火で溶かし、不純物を取り除いたものを使う。



●コリアンダー (ホール&パウダー)

クミンやカルダモンとともにインドのガラムマサラに欠かせないスパイス。乾燥させた完熟の種を使用する。レモンとセージが混ざったような爽やかな香りと、かすかな苦みがある。健胃、解毒などの効果があるといわれる。

●クミン (ホール&パウダー)

ガラムマサラやカレー粉の香りを決める、重要な役割を持つ。刺激的是はっきりした香りが特徴で、ほんのりとした甘みと苦みがある。種は煎ったり、油で炒めてから使うとさらに香りが強く出る。パウダーは肉や魚の臭み消しにも使われる。

●カルダモン (ホール&パウダー)

ショウガ科の多年草でサフラン、パニラなどに次いで高価なスパイス。さやの中にある黒いごま粒大の種子を使う。種子の成熟度によって香りは異なるが、爽やかで強い香りが出る。インドではピラフや野菜料理の風味づけにも使われる。

●クローブ

高さ10m以上に生長するフトモモ科の常緑樹。花のつぼみを乾燥させたものをスパイスとして使用する。肉の臭み消しに効果があり、強く刺激的な香りに、バニラのような甘さと爽やかさを併せ持つ。香りが強いので使いすぎないようにする。

●レッドチリパウダー

カレーの辛さを決定づける、最も重要なスパイス。赤唐辛子の果実部分を乾燥させ、粉状にしたもの。口の中がカッと熱くなりそうな辛さがあり、味つけだけでなく色づけにも使われる。消化促進や食欲増進、発汗作用がある。

●ホワイトペッパー

ブラックペッパーと種類は同じだが、こちらは完熟した果皮をはがしたものである。辛みの成分は皮に含まれているため、ブラックペッパーより、香りも辛さも穏やか。また、グリーンペッパーは未熟な緑色の実で、爽やかな風味が特徴。タイではフレッシュを炒めものなどに使う。

●ターメリック

しょうがに似た植物の根茎を乾燥させ、皮をむき粉末にしたもの。日本では秋ウコンがこれにあたる。鮮やかな黄色が特徴で、味はほろ苦く渋みがある。カレーの黄色はターメリックによるものだ。ごはんを着色するのにも使われる。

●ブラックペッパー

インド原産の、ツル科の植物で、ぶどうの房状に実をつける。未熟な実を乾燥させたもので、ホワイトペッパーより風味、辛みが強い。ガラムマサラの材料のほか、肉の臭み消しにも使われる。食欲増進や消化促進の効果がある。

●マスタードシード

からし菜の種を乾燥させたスパイス。ブラック、ブラウン、ホワイトの3品種があり、インドのカレーに使われるのはブラウンマスタード。鼻の奥にツンとくるような強い刺激がある。使用する前に油で炒め、味をまろやかにし、旨みを出す。

●オールスパイス (ホール&パウダー)

主産地は中南米。16世紀後半のメキシコでスペイン人が発見し、ヨーロッパに持ち込まれた。シナモン、クローブ、ナツメグをミックスさせたような香りがある。辛みはなく、爽やかな香りと若干の刺激、甘みとほろ苦さをもっている。

●ホットガラムマサラ

ガラムマサラと同じ、インドのミックススパイスのことで、唐辛子の量を増やし、辛さをより強めたもの。スパイスの配合の種類や割合は、肉、魚、野菜など、料理の素材や調理法によって異なる。好みによってスパイスの増減をさせてもかまわない。

●ガラムマサラ

インドのカレーに使われるミックススパイスのこと。クミン、コリアンダー、カルダモン、クローブ、ブラックペッパー、シナモンなどといったスパイスを、乾煎りし粉砕して使用する。市販品もあり、メーカーによって配合は異なる。

