



スリランカ料理 レシピ

スパイスをたっぷり使用した本場の味です！

難しそうなスパイスカレーですが、実は簡単に作れます！ぜひ、ご家庭で本格的なスリランカカレーを作ってみてください！



国際学院高等学校

食物調理コース

スパイスご飯

<材料（4人分）>

・バスマティライス	300g（2合）	・シナモン	大さじ1/2
・玉ねぎ	50g	・ウコン（パウダー）	大さじ1/2
・ローリエ	3～4枚	・油	小さじ2
・カルダモン（粒）	10粒	・ココナッツミルク	75g
・にんにく	20g	・水	225g
・粒黒こしょう	10粒	・パセリ（仕上げ用）	適宜

<作り方>

1. 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
2. 温めたフライパンに油を入れ、1 とカルダモンを炒める。全体に油が回ったら、カレーリーフ、粒黒コショウ、シナモン、ウコンを入れ、玉ねぎの色が変わるまで弱火でじっくりと炒める。
3. 研いだ米を2に加えて軽く炒める。
4. 炊飯器に3とココナッツミルク、水を入れ加熱する。

**バスマティライスはパラパラな食感のため、
カレーと混ぜて食べるそうです！**

**今回はココナッツミルクの缶詰を使用しましたが、
本場スリランカの各家庭では、ヤシの実から直接搾り取るそうです！**



チキンカレー

<材料（4人分）>

・鶏肉	600g	・チリパウダー	小さじ2
・唐辛子	2本	・カレー粉	小さじ3
・玉ねぎ	1.5個	・ウコン（パウダー）	小さじ1
・ローリエ	2枚	・黒こしょう	少々
・レモングラス	8本	・塩	少々
・にんにく	6かけ	・油	大さじ2
・生姜	4cm	・酢	大さじ2
・マスタードシード （ブラウン）	適宜	・水	300ml

<作り方>

1. 生姜とにんにくをすりおろす。玉ねぎはみじん切りにする。
2. カレー粉をフライパンで炒っておく。
3. 鶏肉は少し大きめの一口大に切る。
4. ボウルに鶏肉、チリパウダー、カレー粉、ウコン、ブラックペッパー、塩、レモングラスを入れて混ぜ、1～3時間程度冷蔵庫で漬けておく。
5. 鍋に油を入れ、玉ねぎ、生姜、にんにく、唐辛子、カレーリーフを弱火で炒める。色が付いたら、マスタードシードを入れ、一度火を止める。蓋をして3分程度なじませる。
6. もう一度火を点けて鶏肉、お酢、塩を加えて焦げない様に炒める。
7. 水を加えてから蓋をして、30分～40分鶏肉が柔らかくなるまで煮込む。

**辛さは、チリペッパーや唐辛子の量で調節してください。
スリランカではチキン以外にも、豆、野菜などたくさんの具材で
カレーを作るそうです！**



スリランカ料理 用語集

- ✿バスマティライス 細長い形の米で、香りがよい芳香米のこと。“バスマティ”とは、ヒンドゥー語の、“バースマティー”で、「香りの女王」に由来しています。
- ✿カレーリーフ 別名オオバゲッキツ。スリランカやインド原産の葉のこと。スリランカでは生で流通されていますが、日本では乾燥のものが主流です。入手困難な場合はローリエ（月桂樹）で代用できます。
- ✿カルダモン 爽やかで上品な強い香りがあり、「スパイスの女王」と呼ばれています。少量でも強い香りが出るので、入れ過ぎには注意が必要です。
- ✿レモングラス レモンの香味成分が含まれているため、レモンのような爽やかな香りがします。ハーブの一種で、ハーブティーにもよく使われます。

**スリランカのカレーは、日本人が想像するカレーとは見た目や味が異なるものも多くあります。
なんと、離乳食用の辛くないカレーなどもあるそうです！**

**スリランカは昔「セイロン」と呼ばれていて、セイロンティーの産地として知られています。
あの有名な「午後の紅茶」の茶葉はセイロンを使用しているため、実は身近な国だったんですね！**

