

料理で脳のアンチエイジング

VOLUME-2 Spice【スパイス】

野菜たっぷり！スパイスたっぷり！
体にやさしいインドとスリランカの
家庭料理に加え、スパイスを使ったデザートまで！
意外と簡単に日々の食卓でも楽しめる、
スパイス料理のレシピです。



コラキャンダ（スリランカの青汁の粥）

材料（4人分）

- ◎ツボクサ茶の茶殻 ……1/2カップ
（なければ葉野菜を増やす）
- ◎ほうれん草 ……1カップ
（柔らかい部分を刻んだもの）
- ◎好みの苦味のある葉野菜
…刻んだ状態で1カップ
（フェネルの葉があれば
味が良くなる）
- ◎水 ……500ml
- ◎黒砂糖 ……大さじ1と1/2
- ◎炊いたご飯 ……1/2カップ
- ◎ココナッツミルク ……80ml
- ◎黒こしょう ……小さじ1/3
- ◎ガーリックパウダー
…ふたつまみ
- ◎ピンク岩塩 ……少々

つくりかた

- ①材料を全てミキサーに入れ、滑らかに回す。
- ②鍋に移して温め、沸いたらすぐに火を止める。

ブロッコリーのクミン炒め

材料（4人分）

- ◎ブロッコリー ……1個
（小房に分け、固ゆで）
- ◎植物油 ……大さじ1強
- ◎クミンシード ……小さじ2/3
- ◎ターメリック ……小さじ1/2
- ◎ピンク岩塩 ……小さじ1/2強
- ◎ガラムマサラ ……小さじ1/2

つくりかた

- ①鍋またはフライパンに油を温め、クミンシードを数粒入れて、シューッと泡が出始めたタイミングで全て入れる。
- ②パチパチと弾けて色づき香りが出たら、固ゆでにしたブロッコリーを全て入れてよく混ぜる。
- ③ターメリックとピンク岩塩を振り入れる。
- ④約1分炒めてターメリックに火が通ったらガラムマサラを振り入れて混ぜて火を止める。

ポルサンボーラ

（スリランカのココナッツ入りのサラダ）

材料（4人分）

- ◎苦味のある生の葉野菜
…刻んでどんぶり1杯程度
（ミツバ、クレソン、小松菜など。
ほうれん草などアクの強いものは刻んでから10分水にさらしてから絞っておく）
- ◎紫玉ねぎ ……1/4個
薄切りにしてさらに広げて
空気にさらしておく
- ◎トマト（固いもの） ……1/2個
（くし形に切ってから横にスライス）
- ◎ピンク岩塩 ……小さじ1/3
- ◎レッドペッパー（一味唐辛子）
…ふたつまみ
- ◎ココナッツファイン
…1/3カップ
- ◎かつお節の厚削り
…砕いた状態で大さじ1

つくりかた

- 材料を全てボールに入れてよく混ぜ、水が出てこないうちにすぐに食べる。

フルーツのスパイスがけ

材料（4人分）

- ◎好みのフルーツ ……好みの量
（酸味の少ない甘いもの）
- ◎ピンク岩塩 ……適量
- ◎黒こしょう ……適量
- ◎クミンシードのパウダー
…適量

つくりかた

- フルーツをカットして並べて、ピンク岩塩と黒こしょう、炒ってひいたクミンパウダーを好みの量だけ振りかける。

グループ名：

氏名：