

## インド料理講座

— 上級編 —

ヴェジタリアン料理

No2 第1回 その2 グジャラート料理

[講習品目]

### 1-② VATANA-NU-LEELU SHAK

(グリーンピースの料理)

由利三

VATANA とはグリーンピース、SHAK とはグジャラートで料理（主に野菜の）のことを意味しますが、いろいろなシアークがあります。

- ①グリーンピース
- ②五種の野菜
- ③いんげんと茄子
- ④白瓜とチャナ・ダール
- ⑤白瓜といんげん
- ⑥フェヌグreekの葉とペーサン
- ⑦キャベツ
- ⑧グリーンマンゴー
- ⑨いんげん
- ⑩瓜(トーリ)
- ⑪モロッコいんげんとペーサン団子
- ⑫オクラと苦瓜
- ⑬じゃが芋と茄子

などなど。列举してみましたが、互いに明らかな共通性はなく、すべてのシアークに通じるのは香辛料のヒーングだけ。玉葱やにんにくにも含まれている硫化アリル系の香りが特徴です。

### 1-② VATANA-NU-LEELU SHAK

<材料>

- |                    |      |
|--------------------|------|
| ① グリーンピース(冷凍)      | 1kg  |
| ② サラダオイル           | 大さじ2 |
| ③ ヒーング(Asafoetida) | ひとふり |
| ④ 青唐辛子             | 4本   |
| ⑤ 生姜               | 小さじ1 |

- |             |        |
|-------------|--------|
| ⑥ お湯        | 1カップ   |
| ⑦ 塩         | 小さじ2.5 |
| ⑧ コリアンダー生葉  | 大さじ3   |
| ⑨ ココナッツパウダー | 大さじ3   |

<下ごしらえ>

- ① 青唐辛子はみじん切り。生姜はすりおろし
- ② コリアンダーの葉はちぎっておく。

<調理法>

- ① 鍋に油を加え、ヒーングを泡立たせ、すぐグリーンピースを入れてかき混ぜる。青唐辛子と生姜を加えて混ぜ、お湯を加え煮ていく。
- ② グリーンピースが柔らかくなったら塩を加え、煮上げる。
- ③ 盛り付けてから、コリアンダーの葉、ココナッツをふり飾り、仕上げる。

シアークは今回の料理のように汁気がないものが多く、サイドディッシュに最適と思われます。

また、生のグリーンピースが手に入る季節には水分を2カップにし、重曹を入れて煮、青唐辛子、生姜、塩を加えて煮上げていきます。

ほかのシアークも簡単で美味しいです。

<ゆり さん>

