

ワールドキッチン マレーシア編

2024年8月24日(土) 10:30~14:00

マレーシア料理 <レシピ/5人分>

ナシ・カンダール Nasi Kandar



Name

更新日:2024/08/12



ナシ・カンダールは、ご飯にカレーをかけて野菜、肉、魚など自分の好みの具材をのせて食べる料理で、マレーシアのパナン州が発祥の料理ですが、現在ではマレーシア全土で食べることができます。今回は、鶏肉、野菜、ゆで卵を使います。**ステップ①:ナシカンダール・ライス**(ターメリック・ライス)、**ステップ②:スパイシー・フライドチキン**、**ステップ③:カレー**、**ステップ④:トッピング**(オクラとゆで卵)に分けて、みなさんとナシカンダールを作ります。試食しながら、マレーシアの文化について紹介します。

ステップ①:ナシカンダール・ライス

- 材料
- ・バスマティライス 3カップ (日本のお米でも可)
 - ・無塩バター または ギー 大さじ2
 - ・パンダンの葉 (冷凍) 2枚(長い葉を結んで使用、なくても良い)
 - ・スパイス 4種
= カルダモン3粒、スターアニス(八角)1個、クローブ3粒、シナモンスティック2本
 - ・ターメリックパウダー 小さじ1.5
 - ・塩 小さじ1.5

- 手順
- 1.バスマティライスを洗い(日本のお米と同様に)、炊飯器の3合分の目盛りまで水を入れる。
 - 2.フライパンを弱火で温め、無塩バターを入れ、全体がゆるく溶けてきたら、パンダンの葉、4種のスパイス、ターメリックパウダーを加え、全体を良く炒める。この時、焦がさないよう火加減に注意する。
 - 3.シリコンベラなどを使って2をきれいにかき集め、固形のスパイスも含めすべてを炊飯器の中に流し入れる。
 - 4.塩を加え、お米全体をまんべんなく混ぜ合わせる。
 - 5.炊飯器のスイッチを入れる。この時、早炊きの場合、全体の炊きあがりに30分かかるとして、20分経ったところでふたを開け、お米全体を下からひっくり返すようによく混ぜ、再びふたをして残りの時間を続けて炊く。(※炊飯器のスイッチと同時にタイマーを20分でセットする)



スターアニス カルダモン クローブ



シナモンスティック



パンダンの葉



炊きたてのナシカンダール・ライス



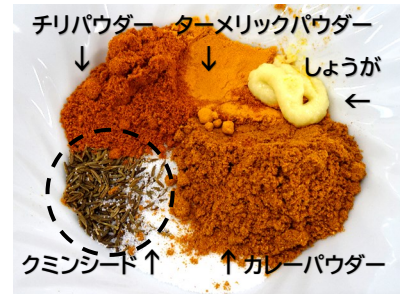
<https://lifestylog.com/pandan-layer-cake/>

「パンダンの葉」って、なに??

東南アジアでは、ニオイタコノキ(*P.amaryllifolius*)の葉は料理の香りづけに用いられ、ナシレマツのような飯・カレー料理から、カヤジャム(単にカヤとも)、パンダンケーキ、ピカアンボンなどのデザートまで、さまざまな料理に使われる。特にアイスクリームのようなデザートでは、チョコレートとあわせて提供されることが多い。インドネシア語やマレー語で“*daun pandan* ダウン・パンダン”、中国語では“斑蘭”と呼ばれる。料理に使われる生の葉は、扱いやすいようにひも状に引き裂いて結び、鍋に入れ、料理の最後に取り出す。他にも乾燥品や葉の抽出液などが販売されている。(Wikipediaより)

ステップ②:スパイシー・フライドチキン

材料	・チキン	約700g (今回はハラル用のチキンを使用)	
A	・にんにく(チューブ)	3cm	マレーシアのカレー粉 カリヤム&ダギン (市販のカレー粉代用可能)
	・しょうが(チューブ)	3cm	
	・クミンシード	小さじ1	
	・チリパウダー	小さじ1	
	・カレー粉	大さじ1	
	・ターメリックパウダー	小さじ1/2	
	・塩	小さじ1	
	・米粉	3/4カップ	
	・食紅(赤い食用色素)	付属の小さじ2	
	・卵	1個	
	・水	約100cc	
	・カレーリーフ(冷凍)	約10枚(なくても良い)	
	・クッキングオイル	約750ml(フライ用)	



- 手順
- 1.チキンを約6~8センチ大にカットする。(骨付きでもよい)
 - 2.ボールにAの水と卵以外の材料をすべて入れ、かたまりが残らないようによく混ぜ合わせる。
 - 3.水を少しずつ注ぎ入れ、混ぜながらゆるくなりすぎないように様子を見てトロトロになるまで水を足し、卵も加えてよく混ぜる。
 - 4.チキンをボールに入れて衣をよく練りこむ。
(※チキンから出た水分を先に取り除く)
 - 5.冷蔵庫で1~3時間ほど寝かす。
 - 6.フライパンに油を注ぎ、菜箸の先を差し込んだ時に泡が出るくらいまで熱し、チキンをフライパン全体に入れる。
 - 7.タイマーを使い片面5分ひっくり返して5分油で揚げる。この時、最後の1分でカレーリーフを投入して、チキンと一緒に取り出す。完成



「カレーリーフ」って、なに??

葉にはマイルドな柑橘系の芳香があり、傷つけたり刻んだりすると、ムスク系のフローラルな香がほとばしる。カレーの名で呼ばれるが、いわゆる「カレー粉」とはやや異なる香りを持つ。インド(特に南インド)やスリランカで料理の香り付けとして用いられる他、タミル・ナードゥ州などの南インドからの移民が多いマレーシアでも、南インド系の料理に用いられる。葉は乾燥させると香りが弱まるため、普通は生のまま、小葉を他の香辛料や小粒の豆類と油で炒めて用いる他、サンバルやラッサムの味付けに用いる香辛料粉末にも配合する。(Wikipediaより)

ステップ③:カレー

- 材料
- A
 - ・にんにく(スライス) 3片
 - ・しょうが(チューブ) 3cm
 - ・エシャロット(スライス) 2個
 - ・スパイス 3種 = カルダモン4粒、スターアニス(八角)1個、シナモンスティック2本
 - B
 - ・にんにく(チューブ) 3cm
 - ・エシャロット(みじん切り) 2個
 - C
 - ・カレー粉 大さじ2
 - ・チリパウダー 小さじ1
 - ・クミンパウダー 小さじ2
 - ・コリアンダーパウダー 小さじ2
 - ・水 400cc
 - ・牛肉 スライス 300g(今回はハラール用を使用、部位はお好み)
 - ・じゃがいも 2個
 - ・塩 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ大盛1
 - ・クッキングオイル 大さじ2 (なべ底全体に広がる程度)
- (市販のカレー粉代用可能)



- 手順
- 鍋で油を十分に熱し、Aの材料を入れ、焦がさないよう火加減に注意して香りが立つまで炒める。
 - Bを加えて炒め、Cの材料も投入したら水を50ccだけ注ぎ入れ、焦がさないよう火加減に注意して炒める。スパイスの成分が油に溶け出し、油が褐色になって分離するまで、時折かき混ぜて20分ほど炒める。
 - 残りの水をすべて入れ、煮立ったら水気を切った牛肉と半月切りに切ったじゃがいもを投入し、柔らかくなるまで煮る。
 - 塩と砂糖を加え味を調節し、必要であれば水を少し足すなどし、煮立ったら火を止める。

「エシャロット」って、なに??

エシャロットの味は普通のタマネギにいくぶん似ているが、風味はより柔らかい。タマネギのように、生のエシャロットを刻むとヒトの眼を刺激する物質が放出するため、涙が出る。(Wikipediaより)

マレーシアではバワンメラ (Bawang Merah)といい、料理には欠かすことのできない材料。料理にはもちろん、サンバルにも使われ、油で揚げたバワンゴレン(Bawang Goreng)いわゆるフライドオニオンは料理のトッピングとしても使われます。



ステップ④:トッピング

- 材料
- ・ゆで卵 5個(一人1個)
 - ・オクラ 10本(一人2本)

- 手順
- ゆで卵を作り、殻をむく
 - オクラを水洗いし、煮立ったお湯に塩をひとつまみ入れ、オクラを2分ほど茹でて、ざるにあげる。



お茶どうぞ!

盛り付け

大皿にナシカンダール・ライスを盛り、スパイシー・フライドチキン、ゆで卵、オクラを盛り付け、ナシカンダール・ライスにカレーをかけて、できあがり! **Mari Makan!** (マリ マカン=さあ、たべましょう!)

タイムテーブル

9:30	10:30	講師/スパイス、エシャロット、にんにく等準備、オクラを茹で、じゃがいも半月切り				事務局/受付	
10:30	10:45	講師/全体の説明				レシピ配布	
10:45	11:00	①ナシカンダール・ライス 講師/材料と炊飯の説明				タイムキーパー 鍾・堀	
11:00	11:15	参加者/洗米、炊飯器に水	②フライドチキン 講師/材料説明				④トッピング 講師/材料説明
11:15	11:30	参加者/炒める作業	参加者/ころもの準備	③カレー 講師/材料説明	参加者/ゆで卵殻むき		
11:30	11:45	参加者/炊飯器セット タイマーセット	参加者/揚げる(コンロ1) 15人分の半分(5分+5分)	参加者/炒める(コンロ2) ※状態を全員で確認	講師/お茶の説明 参加者/ポットで湯沸かし		
11:45	(11:50) 12:00	炊飯完了10分前に攪拌 ライス完成	参加者/揚げる(コンロ1) 15人分残半分(5分+5分)	参加者/煮込む(コンロ2)	参加者/お茶を入れる 参加者/食器の準備		
12:00	12:15	時 間 調 整					
12:15	12:30	参加者/お茶、準備 お皿、スプーン、フォーク	講師/プレゼン準備				
12:30	12:45	とりわけ、着席					
12:45	13:00	試食会 開始					
13:00	13:15	講師/プレゼン	} ※食事をしながら				
13:15	13:30	適宜 質疑応答					
13:30	14:00	片付け 終了・解散					

メモ