

調理実習レポート

小齋知実

2015年11月10日火曜日、二宮ゼミでは、調理実習を行った。インドのスパイスを使ったタンドリーチキン、茄子とトマトの炒めあえ、ロクム(ターキッシュ・ディライト)の三品を作った。今回は私が担当したロクムを中心に振り返っていきたいと思う。

ロクムとは、砂糖とデンプン、ナッツを加えて作る甘いトルコ菓子である。バルカン半島やギリシャの他欧州でも知られている。またC・Sルイスの小説『ナルニア国物語』に登場する誘惑のお菓子としても知られている。今回は料理サイト [cookpad](#) のレシピを参考に調理を進めた。今回の手順は以下の通りである。

①鍋を二つ用意し、片方の鍋にグラニュー糖 500g と水 2 カップ、レモン汁少々を入れて火にかける。(中火)沸々してきたら弱火にする。色づく前に火を止める。

②①とは別の鍋にコーンスターチ(デンプン)100g とクリームタータ(凝固剤)大匙 1、水 2 カップを入れてコーンスターチをよく溶かし、中火にかける。火をかけながら泡だて器でしっかりと混ぜる。



(上図：向かって奥の鍋が②の鍋、手前が①の鍋)

③火にかけていくとかたまってくるのでよく混ぜ、火からおろす。

④①の鍋の中身を少しずつ③の鍋に三回に分けて加えてよく混ぜる。

⑤弱火にかけ、とろみがつくまでしっかりと混ぜる。

⑥黄色く色づき重くなってきたらナッツ(今回はピスタチオ、クルミ、アーモンドを入れた)



を入れよく混ぜる。

⑦オリーブオイルを塗ったバットに流しいれ、少し冷ました後冷蔵庫でよく冷やす。

⑧冷えて固まったらサイコロ状に切って粉糖をまぶす。



手順②において3つの材料を混ぜたが泡だて器で混ぜられないほど固まってしまった。その後水の量が少し足りなかったことに気づき、しっかりと固まったものの中に水を足したため、ダマが出来てしまった。④の後にダマはだいぶなくなったが、冷やしてもあまり固まらず、上手く形にならなかった。今回の失敗のポイントは火のかけ方、材料の混ぜ方だと感じた。味は、ひとかけらで十分だと感じるほど甘く、触感はロクムのような弾力はなく、和菓子のゆべしのようにプニプニとしていた。②で後から水を加えたことがうまく固まらなかった原因と思われる。今回は使わなかったがローズウォーターや食用色素を使い、バニラエッセンスを入れてみると風味が出たのではないかと思う。より工夫、改善することで求めるロクムの味を作りたい。

参考文献：<http://cookpad.com/recipe/2494668>（最終参照日：2015/11/22）

11月10日のインドのラージャスターン地方の料理を実際に作ってみる機会にて、私は副菜料理の「茄子のバルター(BAIGAN KA-BHART)」を担当した。今回はそのレシピと調理実習の感想についてまとめていきたいと思う。

1. レシピ

*レシピは由利三さんによる「私だけのインド料理講座 上級編」を参考にした。

〈材料〉

- ①茄子 …600 グラム
- ②ギー …大きじ1
- ③ヒーング …小さじ6分の1
- ④トマト …300 グラム
- ⑤塩 …小さじ1
- ⑥赤唐辛子粉 …小さじ2
- ⑦青唐辛子 …2本
- ⑧生コリアンダーの葉 …大きじ3

☆当日は人数等に変更があったためこのような材料となった

- ①茄子 …約1000 グラム(6~8袋分)
- ②ギー …大きじ1
- ③ヒーング …小さじ6分の1
- ④トマト缶 …400 グラム1缶
- ⑤塩 …小さじ1
- ⑥赤唐辛子粉 …小さじ2
- ⑦ししとう …3分の2パック
- ⑧生コリアンダーの葉 …適量

☆また、トマト抜きバージョンも当日作成した

- ①茄子 …600 グラム
- ②ギー …大きじ1
- ③ヒーング …小さじ6分の1
- ⑤塩 …小さじ1
- ⑥赤唐辛子粉 …小さじ2
- ⑦ししとう …3分の1パック
- ⑧生コリアンダーの葉 …適量

〈調理法〉 ＊実際に行った調理方法を示す

(下ごしらえ)

- 1、茄子のヘタをちぎり、水洗い
- 2、茄子に縦の切り目を5～6ヶ所をいれ、先の方を少し切り落としておく
- 3、ししとうはみじん切り
- 4、コリアンダーを葉だけむしり、小さめにちぎる
- 5、ヒーングはつぶしておく(みじん切り?)

(調理)

- 1、焼き茄子を作る(網焼き)
 - ・下ごしらえをした茄子に竹串を刺し、網でまんべんなくこんがり焼く
 - ・焼けた茄子は水を入れたボウルに浸し、そこで皮をむく
- 2、皮をむいた茄子を粗みじん切りにする(一口サイズでも可)
- 3、鍋にギョーをとり、つぶしたヒーングを加えて炒める
- 4、茄子も加えてさらに炒める
- 5、トマト缶を投入。続けて、塩・赤唐辛子粉・ししとうを加えて炒める
- 6、焦げ付かない程度までに炒まってきたら、弱火にし、蓋をして10程度煮る。
- 7、皿に盛り付けコリアンダーの葉を散りばめ完成



＊実際の完成図。奥二つがトマト入り、手前がトマト無し

2. 感想

【調理】

材料で青唐辛子とししとうを間違える痛恨のミスを犯したものの、料理そのものの完成度は比較的良好にできたと思う。今回のレシピは上級編と書かれていたものの、手順が上級というより手間がかかるため、手際の良さに上級者並みの能力を求められているようにも感じた(特に焼き茄子)。焼き茄子は、先端の切り込みをつけ忘れると皮むきにだいぶ時間をかけてしまうのでぬかりたくないなと感じた。材料に関してだがほとんどの商品が近くのスーパーマーケットで購入可能なので家庭で調理もさほど難しいようには思えなかった。また、トマトは缶の代用も手間が省けるのでぜひ代用したい(家庭料理的には)ところではあるし、ギーは普通のサラダ油で代用可能であった。生コリアンダーの葉も輸入食品店、ハーブ専門店まで探したが、意外にもパクチーの名で身近なスーパーマーケットで購入することができた。ただ、ヒーング投入と茄子を焼くことは絶対に抜かしてはいけないものだと実感した。その点については味の方で記そうと思う。

【味】

味は、赤唐辛子の後からくる熱い辛さが特に食をすすめてくれるように感じた。また、香りではヒーングとコリアンダーがよく働いており、特にヒーングはトマト抜きバージョンで主要な味を抜いてもしっかりと調理された食材の味を演出しており、予想していた味気のないものとは違い、ご飯を一緒につけたくなる一品となった。

調理実習後に個人で再度作ってみたのだが、調理場の事情で焼き茄子を作る手順を抜かしてしまった。代わりに茄子の大きさと炒めと煮込みの時間を長くし、よく火を通したつもりだったが、茄子の食感にどうしても硬さが残り、ペースト的な食感が再現できなかった。また、ヒーングを抜かした分、味の幅が狭まり、赤唐辛子の辛さと煮込んだトマトのみの味になり、パンチが効きづらくなった。単品おかずとしても利用できるがパスタソースといったものに代用が効かないか目下研究中である。

3. 写真など



* 焼き茄子(左)と剥き茄子(上)の様子



*炒め中。割とすぐに焦げ付きやすい



*他のものを集めて完成図。色合いが似ている…。