

乾しいたけ空旅③

ネパール料理に変身！

(堀桃さん：国際薬膳食育師師範・大分しいたけ食の伝道師)



- 人類は約100万年前に原人としてアフリカからユーラシア大陸に広がり、長い歴史の中、日本人の祖先は環境に適応するように、皮膚や体型を変化させながら陸ルートではヒマラヤの北と南を通り辿り着いたと考えられている。
- ヒマラヤ山脈は5つの国にまたがる(ネパール、ブータン、インド、パキスタン、中国)その中のネパールのグルン族は、まるで日本人の顔そっくりさんらしい。日本人は単一民族だと思われがちだが、古モンゴロイドの縄文人(アイノイド)の末裔、中国大陆や朝鮮半島からの新モンゴロイド(弥生人など)、マレー系の海民などが異なる時期に訪れ命をつなぎ形成されたのが日本民族と伝えられている。

～ネパールの食文化～

ネパール連邦民主共和国は北に中国チベット、インドの東西南に位置し、土地柄融合された独自の食文化があり、ヒンドゥー教徒が多く牛は食べない。野菜、豆料理、ベジタリアンも多く、日本人の口にも合いやすい。

「ダルバート」という豆スープ、カレー(牛以外の材料)、野菜の漬物、ご飯が日常食である。ネパール名物「モモ」(スパイシーな餃子)に乾しいたけを加え、食の融合を楽しもう。

乾しいたけ&ネパール料理



ネパール名物のスパイシーな蒸し餃子、ベジタリアン風

「モモ」

〈材料〉2人分：乾しいたけ2枚(水戻し)、キャベツ大1枚、人参2cm、玉ねぎ1/8個分、A(生姜小さじ1/2・にんにく1/2片すりおろし、カレー粉小さじ1/4、塩胡椒・一味または七味唐辛子少々)、餃子の皮大10枚。

タレ

〈材料〉2人分：トマト1個(ざく切り)、きゅうり2cm(みじん切り)、カレー粉小さじ1/2、生姜小さじ1/2・にんにく1/2片(すりおろし)、サラダ油またはオリーブオイル小さじ1、乾しいたけパウダーひとつまみ、塩小さじ1/4。

作り方：①乾しいたけは水気を絞り石づきを取り、他の具材とともにみじん切りにし混ぜて餃子の皮で包む。※正式な包み方は具を真中に置き丸く包む。②蒸し器にオープンペーパーを敷き、並べ、湯気が上がった後強火で8分蒸す(オープンで蒸しモードにしてもよい)。タレの材料を混ぜておき別器に入れておく。※野菜から水分が出るため味をみて塩は調整する。③器に並べタレを添える。

～かんぶつレシピをもうひとつ～

常備できるかんぶつと安価なもやし、玉ねぎを使って夏の体を労わる漬物に！レトルトの豆を加えると栄養満点

「かんぶつピクルス」野菜高値のための常備菜！

〈材料〉2人分：乾しいたけ2枚(水戻し)、切り干し大根ひとつまみ、もやし少量(あれば、一袋の1/8の量)、A(玉ねぎ薄切り1/4個、味噌大さじ1と1/2、マスタード小さじ1(練り辛子でもよい)、白すりゴマ大さじ1、酢1/2カップ、水1/2カップ、砂糖小さじ1/2)。

作り方：①乾しいたけは水気を絞り石づきを取り薄切り、もやしは洗ってザルに上げ水気を切る。Aをボウルに入れ混ぜておく。②耐熱皿に乾しいたけともやしを並べラップをかけ、レンジで加熱する(もやしに火が通るまでレンジの時間は調節する)。③容器にAを入れ、そこに切り干し大根をそのままハサミで2cm長さに切り加え、「②」を入れ60分以上漬ける。※麦味噌を使用の時は、大さじ2弱にする。



～モモのタレをそばにのせて～
材料に多めに乾しいたけパウダーや塩と油を加えてソース代わりに