

風"s・風のたよりオンライン版

2002/7/5 No.72

風のたより72号

さあ、カレーパーティーを開きませんか！
本格派マサラ(ネパール語でスパイスの意)カレーです。
マサラティーも紹介します。

シナモン・ジンジャー・ブラックアカルダモンなど、自然栽培でオーガニック。アーユル
ヴェーダ(命の科学)を取り入れて暮らすネパールの食生活をちょっととりい入れて、この夏
しか出来ないことを楽しみましょう！

ネパールカレー生産者紹介
(ネパリバザー口2002春夏カタログより)

■ 吟味して材料を選び、自信をもってお届けする---シターラさん

このカレーマサラ(スパイス)は、女性の就業の場を増やし、生活改善と自立した生活を目指して活動をはじめたシターラさんのもとで作られています。「良い食生活」には「良い材料を」と十分吟味したマサラを作り販売しています。事業の経験の無かったシターラさんは、WEANのメンバーになり、運営や品質管理などを学びました。

■ WEANとは・・・

事業を成功させたネパール人女性起業家9名が、他の女性たちの事業設立や成長を助けるために、1987年に始めたNGOです。規模に関わらず、ネパール各地の女性起業家を対象に、トレーニング、マーケット支援、貸し付け、ネットワークなど様々なサービスを提供しています。1991年には、姉妹組織 WEAN Co-operative(協同組合)が設立され、WEANのトレーニングを受けた約150名のメンバーが共同の店舗を運営するなど、販路拡大の役割を果たしています。

■ WEANの目指しているもの・・・

女性が事業を運営するのは、技術的にも精神的にも厳しい状況です。とりわけ、読

み書きのできない村の貧しい女性は、WEANの実践的なトレーニングを受けることで技術と自信を得、小額の資金を借りて家畜・野菜栽培・工芸などに利用し、手にした収入から返済をすると共に、グループで貯蓄をして今後に生かし、地域社会での活動を増やしていています。成功した女性起業家はこれから事業を起こそうとする女性にとって、重要なモデルとなりますし、他の女性たちの雇用機会を生み出すことになります。WEANの活動の目的は、貧しい女性起業家の事業を発展させることにありますが、それが、ひいては彼女の家族や地域社会の生活の質の向上にもつながるのです。

- 1.チキンマサラ ¥480
- 2.シーフードマサラ ¥480
- 3.ベジタブルマサラ ¥480

[4皿分×2袋入り]誰にでも手軽にできる本格派ネパールカレー。スパイスが小袋に分かれて入っているので、あなたの好みに合わせて調節も自由自在です。(チリペッパーと塩は控えめにして後で調整してください)

4.マサラティー ¥480(紅茶50g マサラ20g)

- ・シナモン(心臓をきれいにする。血液の循環をよくする。顔も輝くようになるとも言われています)
- ・ジンジャー(のどをきれいにする。外からの悪い菌が入ったら食い止める)
- ・ブラックカルダモン(消化する働き、あつい季節にたいへんいい)

ネパール料理教室 レシピ

チキンカレー(4人分)

[材料]骨つき鶏モモ肉500g(骨なしの場合400g)、タマネギ中2コ、トマト中2コ、ニンジン中1本、ジャガイモ2コ、サラダ油大さじ7、塩小さじ4、コショウ少々、水500cc、ネパールカレーチキンマサラ1/2箱

[作り方]

(1)鶏肉に塩小さじ2とターメリック半袋、コショウ少々をまぶしてもんでおく。

- (2)ガラムマサラ以外のスパイス(チリは1/4袋、ターメリックは残りの半袋)と塩小さじ2を混ぜておく。
- (3)フライパンに油大さじ5を入れ、薄くスライスしたタマネギを茶色になるまで弱火でよく炒める。さいの目にきったトマトを加えさらに弱火でじっくり炒める。
- (4)トマトがタマネギとよく混ざりペースト状になったら、深鍋に移し、(2)のマサラを加え、なじませる。
- (5)フライパンに油大さじ2を足し、鶏肉を炒める。焼き目がついたら、④の鍋に加える。
- (6)フライパンでさらに、乱切りにしたジャガイモとニンジン炒め、鍋に加える。
- (7)火を止めたフライパンに水500ccを入れ、フライパンを洗うようにして、鍋に移す。ふたをせず、20分煮込む。
- (8)野菜が柔らかくなったら仕上げにガラムマサラを入れ、ト口火で5分ほど煮る。

ベジタブルカレー(4人分)

[材料]タマネギ中1コ、トマト2コ、ニンジン中1/2本、ナス中3個、オクラ半袋、サトイモ300g(皮をむいたものなら200g)、塩小さじ2、サラダ油大さじ6、水200cc、ネパールカレーベジタブルマサラ1/2箱

[作り方]

- (1)タマネギ、トマト、ニンジン、サトイモ、ナスを乱切りにする。
- (2)パンチフルナ以外のスパイスと塩を混ぜ合わせる。チリは1/4袋程度。
- (3)鍋に油とパンチフルナを入れ、火にかけて弱火で焦がさず香りを出す。
- (4)中火にし、ナスを入れて油をなじませ、タマネギ、ニンジン、サトイモを加える。
- (5)トマトを入れて混ぜてから、②のマサラを加えてまぶすように炒める。
- (6)水を入れてフタをして、蒸すように20分煮る。途中で様子を見てかき混ぜる。
- (7)オクラのヘタを取り、半分の長さに切って鍋に入れ、3分ほ

ど煮て完成。

*ベジタブルカレーの野菜は、ジャガイモ、ピーマン、カブなど、お好みでアレンジできます。

*カレーに入れるチリは、1/4袋を標準にして、お好みで調節してください。

ムラコ アチャール(4人分)

アチャールは、カレーに混ぜ込んで食べる漬け物です。トマト、ジャガイモ、マンゴーなど様々な食材で作ります。辛さはお好みで。ここでは、大根をメインに、ゴマたっぷりのアチャールをご紹介します。

[材料]ダイコン200g、ニンジン50g、キュウリ50g、すりゴマ大さじ4、ねりゴマ大さじ2、チリパウダー小さじ1/2、ターメリック小さじ1、酢大さじ5、ゴマ油大さじ2、塩

[作り方]

(1)ダイコン、ニンジンを厚めの短冊に切り、塩小さじ1/2をまぶし、重石をする。

(2)キュウリもダイコンと同じくらいの短冊切りにして塩少々をまぶしておく。

(3)ダイコン・ニンジンをよく絞ってボウルに入れ、塩小さじ2/3、ターメリック小さじ1/2を混ぜる。

マサラティー(4杯分)

ネパールで一般的に飲まれる飲み物です。牛乳と水の割合はお好みで調整でき、牛乳の割合を増やせば濃厚に、水の割合を増やせばさっぱりと楽しめます。

[材料]牛乳300cc、水300cc、ヒマラヤンワールド紅茶10g、マサラ小さじ2/3、砂糖小さじ5杯前後(好みで)

[作り方]

(1)鍋に水、牛乳、砂糖、紅茶葉を加え、沸騰したらマサラを加え、火を消して、フタをして5分蒸らす。

(2)茶漉しでこして、器に入れる。
