

美郷町薬草研究会
×
美郷町国際友好協会

野草を使った
バリ風料理
レシピ

2023年で、美郷町とバリ島マス村は友好協定30周年を迎えました。

これまで美郷町は、美郷町薬草研究会や美郷町国際友好協会と協力して、町内へのバリ文化と薬草薬樹の普及のために、料理教室や広報みさとなど、様々な場面で野草を使ったバリ料理の紹介をしてきました。

今回、友好協定30周年を記念して、これまで紹介したバリ風料理のレシピ集を作成しました。

目次

インドネシア風ミニカステラ Kue cubit (クエ・チュビット) 3	バリの焼き菓子 Yuzu Tar (ユズタル) 10
バリ風焼き鳥(豚肉) Sate Babi Bali (サテ・バビ・バリ) 4	バリ風焼き魚 Ikan Bakar (イカン バカール) 11
バリ風生サンバル Sambal Matah (サンバル・マター) 4	バリ風豚肉の肉団子スープ Bakso (バッソ) 12
バナナに米粉の衣をつけて茹でたバリ菓子 Pisang Rai (ピサン・ライ) 5	鶏肉のバリ風生サンバル(サンバル・マター)和え Ayam Suwir Sambal Matah (アヤム・スウィル・サンバル・マター) 14
インドネシア風魚の蒸し焼き Pepes Ikan (ペペス・イカン) 6	インドネシア風バナナパイ Pisang Molen (ピサン・モレン) 15
バリ風チキンスープ Gerangasem (グランアスム) 7	ゴーヤとえび炒め Tumis Pare Udang (トウミス・パレ・ウダン) 16
バリ風汁麺 Mie Rebus (ミー・ルプス) 8	じゃがいもを使ったお菓子 Kue Lumpur Kentang (クエ・ルンプル・クantan) 17
バリ風チャーハン Nasi Goreng (ナシゴレン) 9	チキン・ターメリック・スープ Soto Ayam (ソト・アヤム) 18



美郷町国際友好協会
会長 田邊 積

2023年にバリ島マス村との友好交流30周年を迎えました。
バリ島は踊りや音楽だけでなく、絵画や木彫りなど様々な芸術文化に溢れています。

今回はその文化の中から食文化を紹介し、皆さんにバリを身近に感じていただきたいと思います。

美郷町国際友好協会が開催しているワールドキッチンや町内で開催されるイベントなどで実際に体験もできますので、ぜひバリを体感してください。



美郷町薬草研究会
会長 大草 美智江

美郷町薬草研究会は身近な野草の効果的な利用方法についての啓発活動や野草茶づくりの出前講座、みさとみちくさ日和などのイベント活動を行っています。

バリ料理に使われる食材には、日本では手に入りにくいものがあります。それらを私たちの身近にある食品や野草などで代用して、試作を重ねてレシピを完成させました。日本人の口にも合うように仕上げられていますので、ぜひ作ってみてください。



藤の花 ヨモギ のレシピ

インドネシア風 ミニカステラ *Kue cubit* (クエ・チュビット)



材料：5人分

- 小麦粉…………… 150g
- 砂糖…………… 100g
- 卵 (L) …………… 2個
- ベーキングパウダー …… 小さじ1/2
- 重曹…………… 小さじ1/2
- マーガリン …………… 75g+適量
- 牛乳…………… 75ml
- バニラエッセンス …… 小さじ1/2

*季節の食べられる花・葉(薬草・野草)、桜の花の塩漬け、藤の花、ヨモギ

- ① マーガリンを小さな鍋かフライパンに入れて、弱火で溶かす。
- ② 卵と砂糖をハンドミキサーで混ぜる。
- ③ ②に小麦粉、ベーキングパウダー、重曹、バニラエッセンスを入れて泡だて器で混ぜる。
- ④ ③に①を入れてヘラで混ぜ、牛乳を数回に分けて加えて混ぜる。
- ⑤ たこ焼き器を温めて、マーガリン(分量外)を穴に塗る。
- ⑥ たこ焼き器のスイッチを切って、④を穴の3/4の高さまで注ぎ、アルミホイルなどでふわり蓋をしてからスイッチを入れる。約1分後、生地表面に穴が開いてきたら桜の花の塩漬け、藤の花、ヨモギの葉をのせて、蓋をしたままたこ焼き器のスイッチを切る。
- ⑦ 余熱で生地表面が固まるようになったら出来上がり。



車の通らない場所できれいなものを採取してください。安全に食べることができる野草と外見がよく似た有毒植物がありますのでご注意ください。



ノビル のレシピ

『エシャロット』を『ノビル』に、調味料『トラシ』を『アンチョビ』に置き換えています。

バリ風焼き鳥(豚肉)

Sate Babi Bali

(サテ・バビ・バリ)



材料：5人分

- 豚肉(トンカツ用)…350g
- レモンの葉…5枚
- ノビル…24g
- ニンニク…7片
- 素焼きマカデミアナッツ…1個
- 唐辛子…お好みで
- サラダ油…適量
- 生姜(すりおろし)…大さじ1/2
- ターメリックパウダー…小さじ1/2
- ★アンチョビ…片身2枚
- フライドオニオン…大さじ1と1/2
- フライドガーリック…大さじ1
- 塩…大さじ1/2
- 砂糖…大さじ1/2
- 鶏がらスープの素…小さじ1/2

- ① 豚肉を1.5cm位の角切りにして、ボールに入れる。
- ② ★印を全部フードプロセッサーに入れて潰す。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、②を2～3分くらい中火で炒める。
- ④ レモンの葉の中央の太い部分を捨てて、残りをみじん切りにする。
- ⑤ ①に③と④を入れ混ぜる。
- ⑥ 豚肉を3～4個ずつ竹串に刺して、10分くらいおく。
- ⑦ ⑥をフライパンで焼き、両面がキツネ色になったら出来上がり。

バリ風生サンバル

Sambal Matah

(サンバル・マター)



材料：5人分

- ノビル…80g(赤たまねぎでも可)
- 唐辛子…2本
- レモンの葉…2枚
- サラダ油…大さじ2
- レモン汁…小さじ1と1/2
- 塩…小さじ1/2
- 砂糖…少々
- コショウ…少々
- アンチョビ…片身2枚

- ① ノビル、唐辛子をスライスする。ノビルはお好みで塩もみをして水にさらす。
- ② レモンの葉の中央の太い部分を捨てて、残りをみじん切りにする。
- ③ ボールに水気を絞ったノビル、唐辛子、レモンの葉、塩、砂糖、コショウ、レモン汁を入れて混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油と刻んだアンチョビを入れて熱する。
- ⑤ ③に④を入れ、かき混ぜたら出来上がり。



車の通らない場所できれいなものを採取してください。安全に食べることができる野草と外見がよく似た有毒植物がありますのでご注意ください。



ヨモギ のレシピ

「パンダン」を「ヨモギ」に置き換えています。オオバコや抹茶でも代用できます。

バナナに米粉の衣をつけて茹でたバリ菓子

Pisang Rai (ピサン・ライ)



材料：5人分

- バナナ 5本
- 水 145ml
- ココナッツファイン 適量
- 米粉 100g
- 小麦粉 30g
- 片栗粉 20g
- ★ 塩 少々
- バニラ・エッセンス 小さじ1/2
- ヨモギの粉末 5g

- ① ボウルに★を入れる。
- ② 水を少しずつ入れ、その都度混ぜ、衣を作る。
- ③ 鍋に水を半分くらいの高さまで入れて、塩を少し入れ沸騰させる。
- ④ バナナの皮をむいて、半分に切る。
- ⑤ 切ったバナナを②の衣にくぐらせて、③の中に入れ、茹でる。
- ⑥ バナナが浮き始めたら、ザルにあげ、少し冷ましてから再度衣にくぐらせ茹でる。
- ⑦ 再び浮き始めたら、ザルに移して水分を切る。
- ⑧ 大体冷めたら、ココナッツファインを転がしながらまぶす。
- ⑨ 包丁でお好みのサイズに切る。



車の通らない場所できれいなものを採取してください。安全に食べることができる野草と外見がよく似た有毒植物がありますのでご注意ください。



レモングラス のレシピ

「バナナの葉」を「ハランの葉」に置き換えています。
「ペペス」=バナナの皮で包む調理法、「イカン」=魚

インドネシア風
魚の蒸し焼き

Pepes Ikan (ペペス・イカン)



材料：5人分

- 魚の切り身 (サバ・カツオなど) … 500g
- レモン汁 …………… 適量
- ニンニク …………… 5片(揚げる)
- 唐辛子 …………… 2本
- レモングラス …………… 3本
- ニンニク …………… 6片
- カシューナッツ …………… 5個
- ターメリックパウダー …… 小さじ1/4
- バジルパウダー …………… 小さじ1/4
- サラダ油 …………… 適量
- しょうが …………… 7g
- 月桂樹の葉 …………… 1枚
- レモンの葉 …………… 1枚(炒める)
- 黒砂糖 …………… 20g
- レモンの葉 …… 2枚(魚の上のにせる)
- 塩 …………… 小1/2
- ハランの葉 …………… 適量
- 爪楊枝 …………… 適量

- ① 魚の骨と皮を取り、レモン汁をかけて10分間おいておく。
- ② ニンニクをみじん切りにして油で揚げる。
- ③ ①を細かく切り、②と一緒にフードプロセッサーで細かくしてボウルに入れる。
- ④ 唐辛子、レモングラス、ニンニクを細かく切る。
- ⑤ ④にカシューナッツ、ターメリックパウダー、バジルパウダーを加え、フードプロセッサーでつぶす。(少しサラダ油を入れるとなめらかになる)
- ⑥ しょうがを包丁で叩き、細かく刻む。
- ⑦ フライパンにサラダ油を入れて、⑤と⑥、月桂樹の葉、レモンの葉と一緒に炒める。
- ⑧ 粉末状の黒砂糖を⑦に加えて混ぜ、ペースト状にする。
- ⑨ ③と⑧を混ぜて、みじん切りにしたレモンの葉と塩も加えてしっかり混ぜてタネを作る。
- ⑩ ハランの葉を15cm×18cm位の大きさに切って洗う。
- ⑪ ハランの葉でタネを包み、両端を爪楊枝でとめる。
- ⑫ 蒸し器で蒸してから最後にフライパンかグリルで焼き、焼き色をつける。



車の通らない場所できれいなものを採取してください。安全に食べることができる野草と外見がよく似た有毒植物がありますのでご注意ください。



ノビル のレシピ

バリ風 チキンスープ **Gerangasem** (グランアスム)



材料：5人分

- チキン (手羽もと) …………… 10本
- 大根 …………… 100～150g
- マカデミアンナッツ …………… 1個
- 唐辛子 …………… お好みで
- ニンニク …………… 7片
- アンチョビ …………… 片身3枚
- 砂糖 …………… 大さじ1/2
- ノビル …………… 24g
- 塩 …………… 大さじ1/2
- ★ 月桂樹の葉 …………… 2枚
- サラダ油 …………… 適量
- こしょう …………… 小さじ1/2
- しょうが …………… 15g
- チキンパウダー …………… 小さじ1/2
- ターメックパウダー …… 小さじ1/2
- 水 …………… 800ml
- サラダ油 …………… 適量

- ① 大根をひと口サイズに切る。
- ② マカデミアンナッツと★印を全部フードプロセッサーに入れて潰す。
- ③ 鍋にサラダ油を入れる。
- ④ ②を月桂樹の葉と一緒に鍋で2～3分くらい中火で炒める。
- ⑤ 手羽もとを入れて炒め、火が通ったら水を加えて混ぜる。
- ⑥ 大根を入れ、やわらかくなるまで煮る。塩・こしょうで味を調整する。



車の通らない場所できれいなものを採取してください。安全に食べることができる野草と外見がよく似た有毒植物がありますのでご注意ください。



タンポポ スギナ (春) のレシピ

バリ風汁麺 *Mie Rebus* (ミー・ルブス)



材料：2～3人分

- 中華麺…………… 2玉
- タンポポ…………… 40g
- スギナ…………… 60g
- トマト…………… 1/2個
- むきえび…………… 50g
- 青ネギ…………… 5本
- 卵 (L)…………… 1個
- 水…………… 350ml

- ★ ■ニンニク…………… 5片
- ★ ■エシャロット…………… 4個
- ★ ■桜えび…………… 3g

- ☆ ■塩…………… 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ1
- ☆ ■コショウ…………… 少々
- 鶏ガラスープ…………… 大さじ1/2
- フライドオニオン…………… 適量

- ① ★をフードプロセッサーかすり鉢でつぶす。
- ② タンポポ、スギナ (春のみ) は好みのサイズに切り、トマトは角切りにする。
- ③ むきえびは1 cm位に切る。
- ④ 青ねぎを小口切りにする。
- ⑤ 深めのフライパンにサラダ油を適量熱し、卵を割り入れ、白身部分が固まってきたらヘラで混ぜ、全体が固まったら皿にとる。
- ⑥ ⑤のフライパンにサラダ油を適量入れ、①を炒める。
- ⑦ むきえびと②を入れ、炒める。
- ⑧ むきえびに火が通ったら、④、⑤、水、☆を順に入れ混ぜる。
- ⑨ ゆで麺を入れて、火を通しながら混ぜて盛り付ける。
- ⑩ フライドオニオンをのせたらできあがり。



車の通らない場所できれいなものを採取してください。安全に食べることができる野草と外見がよく似た有毒植物がありますのでご注意ください。



タンポポ ノビル のレシピ

バリ風
チャーハン

Nasi Goreng (ナシゴレン)



材料：2～3人分

- むきえび 50g
 - 冷たいご飯 500g
 - タンポポ 30g
 - ノビル 30g
 - 卵 (L) 1個+1個 (目玉焼き用)
 - サラダ油 適量
 - フライドオニオン 適量
- ニンニク 3片
 - ★ ▪ らっきょう漬け 6個
 - 桜えび 3g
 - 塩小さじ 1/2
 - 砂糖小さじ 1/4
- ☆ ▪ こしょう 少々
 - 醤油 大さじ1/2

- ① ★をフードプロセッサーかすり鉢でつぶす。
- ② えびをお好みの長さに切る。
- ③ タンポポをお好みの長さに切る。
- ④ ノビルを小口切りにする。
- ⑤ 中華鍋かフライパンにサラダ油を適量に入れて、卵を入れる。中火で白身の底の部分が固まってきたらヘラで炒め、全体に火が通ったら皿に取って粗熱をとる。
- ⑥ 同じ鍋にサラダ油を適量入れて、目玉焼きを作り、皿に取る。
- ⑦ 同じ鍋にサラダ油を適量入れて、えびを炒め、火が通ったら皿に取る。
- ⑧ 同じ鍋にサラダ油を適量入れて、①を強火で炒める。
- ⑨ ⑧に③、⑤、⑦を入れて炒める。
- ⑩ ⑨にご飯を入れて炒める。
- ⑪ ☆と④を入れてよく炒め、味を調え⑥を乗せて出来上がり。



車の通らない場所できれいなものを採取してください。安全に食べることができる野草と外見がよく似た有毒植物がありますのでご注意ください。



ゆず のレシピ 『パイナップル』を『ゆず』に置き換えています。

バリの焼き菓子 **Yuzu Tar** (ユズタル)



材料：50 個分 (直径2~3cm)

- 無塩バター…………… 150g
- 粉砂糖 (砂糖でも可) ……50g
- 卵(黄身のみ) …… 1個(生地用)
- 卵(黄身のみ) …… 1個(表面の上に塗る用)
- 塩…………… 小さじ1/4
- バニラエッセンス …… 小さじ1/4
- 小麦粉 (中力) …… 250g
- 片栗粉…………… 100g
- スキムミルク ……50g
- ゆずジャム…………… 100g
- サラダ油…………… 大さじ1

- ① バターをハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜる。
- ② 粉砂糖を入れて、また白っぽくなるまで混ぜる。
- ③ 卵の黄身、塩、バニラエッセンスを入れて、また混ぜる。
- ④ 小麦粉、片栗粉、スキムミルクを少しずつ入れて、その都度ゴムべらで混ぜる。さらさらしてきたら、手でこねて生地をまとめる。
- ⑤ オーブンの鉄板の上にクッキングシートを敷く。
- ⑥ 大さじ 1 杯分の生地を手のひらに広げ、ゆずジャムを中央に置き、ジャムが出ないように手で丸める。
- ⑦ オーブンを130度に予熱する。
- ⑧ 130度で20分程度焼く。
- ⑨ 卵の黄身とサラダ油を小さなボウルに入れて混ぜる。焼いたユズタルの表面にはけで塗り、再度130度で20分程度焼きます。表面が乾いたら出来上がり！



車の通らない場所できれいなものを採取してください。安全に食べることができる野草と外見がよく似た有毒植物がありますのでご注意ください。



ノビル のレシピ

「エシャロット」を「ノビル」に、「トラシ」を「イカの塩辛」に置き換えています。「イカン」=「魚」、「バカール」=「焼く」

バリ風焼き魚

Ikan Bakar (イカン バカール)



材料：2人分

- ノビル…………… 5個
- にんにく …… 2片
- ★ ■しょうが…………… 20g
- ターメリックパウダー…小さじ1/4
- いかの塩辛 …… 10g
- サラダ油…………… 大さじ2
- オイスターソース …… 大さじ1
- ケチャップ …… 大さじ1と1/2
- チリソース …… 大さじ1/2
- 水…………… 70ml
- 塩…………… 小さじ1/2
- 砂糖…………… 小さじ1/2
- コショウ…………… 小さじ1/4
- 魚の切り身…………… (3枚おろし) 1尾
- レモン汁…………… 大さじ1/2
- 塩…………… 少々(まぶす用)

- ① ★をすり鉢かフードプロセッサーでペースト状になるまで潰す。(フードプロセッサーの場合、サラダ油を入れると潰しやすい)
- ② フライパンにサラダ油を入れ、①を少し色づくまで中火で炒める。
- ③ オイスターソース、ケチャップ、チリソース、塩、砂糖、コショウ、水を入れ、水気がなくなるまで炒める。
- ④ 魚の切り身に斜めに切れ目を入れ、キッチンペーパーで水気を拭き、レモン汁と塩を少々まぶして、10分ぐらいおく。
- ⑤ グリルで④を半生焼きにして、表面に③を塗って、再度グリルで焼く。
- ⑥ 魚をひっくり返し、ソースを塗って、少し焦げ目がつくまで焼く。両面に重ねてソースを塗って出来上がり！



車の通らない場所できれいなものを採取してください。安全に食べることができる野草と外見がよく似た有毒植物がありますのでご注意ください。



山椒

シソ

ノビル

のレシピ

『エシャロット』を『ノビル』に置き換えています。「バツン」=「肉団子」

バリ風豚肉の
肉団子スープ

Bakso (バツン)



材料：5人分

辛いのが好きな方は、
サンバルと一緒に召し
上がりください。

【豚肉の肉団子】

・氷または冷たい水…130g/130ml

・豚ひき肉…500g	・ラード…10g	・砂糖…小さじ2
・フライドオニオン…大さじ2	・卵の白身…1個	
★・フライドガーリック…大さじ2	・片栗粉…80g	・塩…大さじ1
・コショウ…小さじ1/2	・うま味調味料…小さじ1	
・山椒の実&シソの実…適量	・ベーキングパウダー…小さじ2	

【スープ】

・サラダ油…小さじ1 ・ラード…5g ・塩…小さじ1と1/4
 ・しょうが…15g ・コショウ…小さじ1/4 ・にんにく…3~4片
 ・砂糖…小さじ1 ・水…2.5L

・うま味調味料…小さじ1

【トッピングほか】

・ノビル …………… 適量
 ・フライドオニオン … 適量
 ・中華麺…………… 適量
 ・春雨…………… 適量

- ★の材料を全部ボウルに入れ、ある程度ヘラか手で混ぜ合わせてから、フードプロセッサーでよく混ぜ合わせる。
- 氷、または冷たい水をフードプロセッサーに入れて、またよく混ぜ合わせる。
- 鍋で水を沸かしながら、スプーンか手で②を丸めて鍋に入れ、中火でゆでて火が通ったら、肉団子をザルにあげる。
- スープはにんにくをみじん切りにして、しょうがの皮を剥き、3cmぐらいの大きさに切る。

- 鍋にサラダ油とラードを入れ、にんにくとしょうがを一緒に炒める。
- 水を入れ、かき混ぜる。
- 塩、砂糖、コショウ、うま味調味料を入れ、またかき混ぜる。
- 出来上がった肉団子を入れ、沸騰するまで煮る。灰汁が出てきたら取り除く。
- ノビルを細かく切る。食器に茹でた麺と春雨を入れてから肉団子とスープを入れる。最後に刻んだノビルとフライドオニオンをトッピングして出来上がり！



車の通らない場所できれいなものを採取してください。安全に食べることができる野草と外見がよく似た有毒植物がありますのでご注意ください。



美郷町国際友好協会

おすすめレシピ





鶏肉のバリ風生サンバル（サンバル・マター）和え

Ayam Suwir Sambal Matah

（アヤム・スウィル・サンバル・マター）



材料：5～6人分

【鶏肉】

- 骨なし鶏むね肉…………… 600g
- すだち汁…………… 大さじ1
- 塩…………… 小さじ1

【バリ風生サンバル（サンバル・マター）】

- エシャロット…………… 12～15個
- 唐辛子…………… 4～5個(お好みで)
- ★ レモングラス…………… 2本
- コブミカンの葉っぱ…………… 2枚
- 塩…………… 小さじ1/2
- コショウ…………… 少々
- ★ トラシ…………… 2g
- すだち汁…………… 小さじ1
- サラダ油…………… 大さじ2

- ① むね肉を大きく分けて、ボウルに入れ、すだち汁と塩をかけ、よくもみ込んでから15分程度置いておきます。
- ② ホイルまたはグリル・トレイを使い、①をきつね色になるまでオーブンで焼き、冷ましておきます。
- ③ ★を全部細かく切って、ボウルに入れます。
- ④ ③に☆をかけ、スプーンなどでかき混ぜます。
- ⑤ サラダ油をよく熱し、④に注いで、またかき混ぜます。バリ風生サンバル完成！
- ⑥ ②をフォークまたは素手で裂き、ボウルに入れます。
- ⑦ ⑥に⑤を入れ、スプーンなどでよくかき混ぜ、お皿の上に乗せます。出来上がり！

レシピ動画▶





インドネシア風バナナパイ

Pisang Molen (ピサン・モレン)



材料：4～5人分

- バナナ…………… 3～4本ぐらい
- 小麦粉(中力)…………… 250g
- 片栗粉…………… 20g
- 砂糖…………… 40g
- ★ ■塩…………… 少々
- バター…………… 50g
- バニラ・エッセンス…………… 小さじ1/2
- 冷たい水…………… 100ml
- サラダ油…………… 適量

- ① バターを一口サイズに切る。
- ② ボウルに★を全部入れて、へらで軽く混ぜる。
- ③ 冷たい水を加えて、その都度手で混ぜる。
- ④ 手でひとまとめにして保存袋に入れる、またはラップで包んで、冷蔵庫で少なくとも1時間置いておく。
- ⑤ 台と生地に打ち粉をふり、めん棒で軽く伸ばして、二つに分けて、一つは冷蔵庫にしばらくまた置いておく。もう一つは長さ25cm厚さ0.2cmぐらいの正方形になるようにめん棒で伸ばす。形を整えてから、短いほうの3cmごとにナイフでカットする。
- ⑥ バナナを斜めに切る。(厚さ1.5cmぐらい)
- ⑦ カットした生地の左端にバナナを置いて、きつちりと巻く。中身が出ないように、両端を指で軽く摘まむ。生地がなくなるまで繰り返しの作業をやる。
- ⑧ 深型フライパンにサラダ油を⑦が浸かるまでの高さまで入れ、熱する。(中火)
- ⑨ ⑦をこんがりキツネ色になるまで揚げる。油を切って、出来上がり！



◀ レシピ動画



ゴーヤとえび炒め

Jumis Pare Udang

(トゥミス・パレ・ウダン)



材料：3～4人分

- ゴーヤ …………… 300gぐらい
- にんにく …………… 3個
- 玉ねぎ …………… 1/4個
- えび …………… 150g
- 唐辛子 …………… 適量(お好みで)
- 塩 …………… 小さじ2+小さじ1
- 砂糖 …………… 小さじ2
- コショウ …………… 小さじ1/4
- オイスターソース …………… 大さじ1
- サラダ油 …………… 大さじ1+大さじ2
- 水 …………… 150ml

- 1 りーヤの両端を少し切り落とし、縦半分に切ってスプーンなどでタネとワタを取り除きます。0.2～0.3cmぐらいの大きさに切って、ボウルに入れます。
- 2 ①に塩を小さじ2と砂糖を小さじ2入れて混ぜ合わせ、15分ぐらい置いておきます
- 3 にんにく、玉ねぎ、唐辛子を細かく切って、えびの殻をむきます。
- 4 鍋かフライパンにサラダ油を大さじ1入れて、えびの殻を炒めます。(中火で)
- 5 殻が赤くなったら、水を入れて、4～5分ぐらい煮て、出汁をこします。
- 6 フライパンにサラダ油を大さじ2入れて、にんにく、玉ねぎ、と唐辛子をフライパンで炒めます。(中火で)
- 7 にんにくと玉ねぎが色づき始めたら、えびを入れて炒めます。
- 8 えびの色が赤くなったら、ゴーヤを入れて炒めます。
- 9 フライパンにコショウ、オイスターソースを入れ、かき混ぜて④を入れて、またかき混ぜます。
- 10 水が少なくなったら塩を小さじ1入れて、かき混ぜて火を消し、出来上がりです！



◀レシピ動画



じゃがいもを使ったお菓子

Kue Lumpur Kentang

(クエ・ルンプル・クタン)



材料：6人分

- 小麦粉（中力）…………… 125g
- 砂糖…………… 125g
- 卵…………… 1個
- 卵の黄身…………… 1個
- ココナッツ・ミルク…………… 250ml
- バター…………… 50g+適量
- じゃがいも…………… 250g
- バニラ・エッセンス…………… 小さじ1/4
- 塩…………… 小さじ1/4
- レーズン…………… 適量

※インドネシア産のココナッツ・ミルクを使うとよりおいしく作ることができます。

- ①じゃがいもの皮をむいて、柔らかくなるまで蒸すまたは茹でて、フードプロセッサーまたはマッシャーで潰す。
- ②バターを溶かす。
- ③卵、卵の黄身、と砂糖を白っぽくなるまでハンド・ミキサーで混ぜる。
- ④塩とバニラ・エッセンスを入れて、混ぜる。
- ⑤次にココナッツ・ミルクを入れて、混ぜる。
- ⑥①を少しずつ入れて、その都度ハンド・ミキサーで混ぜる。①を入れ終わったら、次に小麦粉を少しずつ入れて、その都度混ぜる。
- ⑦バターを入れて、再び混ぜる。
- ⑧たこ焼き器に溶かしたバターを塗って、火をつける。
- ⑨生地をたこ焼き器の穴の3/4のところまで注いで、蓋をする。（中火）
- ⑩表面が固まりはじめたら、上にレーズンを乗せて、また蓋をする。
- ⑪表面全体が固まっていたら、出来上がり！



チキン・ターメリック・スープ

Soto Ayam (ソト・アヤム)



材料：5人分

- にんにく 6個
- ★ ■ エシャロット 9個
- キャンドルナッツ 4個
- サラダ油 適量
- レモングラス 3本
- 月桂樹の葉っぱ 5枚
- ☆ ■ コブミカンの葉っぱ 7枚
- ターメリックパウダー 小さじ1
- しょうが 2cmぐらい
- チキン むね肉 350g
- 水 1L
- 塩 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- コショウ 小さじ1/2
- チキンパウダー 小さじ1/2
- ネギ 適量
- フライドオニオン 適量
- 春雨 5人分
- 卵 3個
- もやし 適量
- キャベツ 適量
- レモン汁 適量

- ① チキンを大き目に切って、揚げる。冷めるまで待つ。
- ② キャンドルナッツをフライパンでローストする。
- ③ ★をすり鉢またはフード・プロセッサーで潰す。
- ④ ①を裂きます。
- ⑤ サラダ油を鍋に入れて、③を☆と一緒に2～3分ぐらい炒める。(中火)
- ⑥ 水、塩、砂糖、コショウ、チキンパウダーを順に⑤に入れて、かき混ぜる。
- ⑦ ④を入れ、かき混ぜ、沸騰させる。それから、弱火で10分ぐらい煮る。
- ⑧ ネギとキャベツを細く切る。
- ⑨ 別の鍋で春雨、卵、もやし、キャベツを別々で煮る。
- ⑩ ゆで卵を二つに切る。
- ⑪ お椀に春雨を入れて、キャベツ、もやし、⑦、フライドオニオン、ネギ、卵を順に入れる。最後に、レモン汁をお好みでかける。出来上がり！



2024年3月
発行:美郷町