

健康すぎる食欲を支える カフェのタイカレーの作り方

ライター 平田詠子

Writer's voice

毎度のことながら原稿の仕上がりが滞ってくと、キッチンと食事を作って食べることが極端なことに思えることがままあります。そんな時、私が救いを求めるのがカフェのごはん。どんな状況下でも規則正しく空腹感が訪れ、それに真摯に対応して私には有り難い存在です。いつもの困窮した姿を見かねてか、常カフェの一つmasohoさんが家庭向けのタイカレーの作り方を教えてくれたので、皆様にもレシピ公開おすそ分けいたします。



- 材料■
- とり肉 2枚
 - たけのこ (茹でたもの) 200g
 - 赤ピーマン 緑ピーマン 各2コ
 - 茄子 1コ
 - グリーンカレーペースト 100g
 - ココナッツミルク 100g
 - パームシュガー 大さじ3
 - チキンブイヨン 2カップ
 - ナンブラー 大さじ3
 - バイマックル (こぶみかんの葉) 5枚
 - バジルの葉 適量
 - サラダ油 大3

- 作り方■
- ①とり肉を一口大に切り、たけのこ、ピーマンは細切りにする。茄子は縦半分に切って長さを半分にし、1cm幅の棒状に切ったものを素揚げしておく。
 - ②鍋にサラダ油をひき、グリーンカレーペーストを中火で炒める。香りが立ったら、とり肉とたけのこを加える。
 - ③とり肉とたけのこが油になじんだところに、ココナッツミルク、ナンブラー、チキンブイヨン、パームシュガーを加える。
 - ④パームシュガーが溶けるまで煮たら、バイマックルの芯を除いて入れる。
 - ⑤ピーマン、茄子を加え、最後にバジルの葉をちぎって加え、一旦煮立たせたところで火を止める。

このレシピで約5~6食分とのこと。馴染みの薄い食材もありますが、輸入食材を扱っているスーパーに行けば大抵は揃うという事です。ちなみにこのレシピ執筆時にはまだ実行されていませんが、閑散期にこれを仕込んでストックしておけば、次の困窮期は楽々乗り切れる(?)と今から、余裕の構え。あとは、すぐに資料等が巻き散らかされる台風一過の部屋を何とかするだけ。次(?)は劇的にビフォーアフターしてくださる方を募集いたします。

大口でパクッ、の感覚も トウモロコシも100%

スタンドで買ってそのまま頬張ったり、ビールの友になったりと、メキシコの大衆派メニュー、タコス。京都でもメキシコ料理店に行けばまずあるが、アノ軽いスタンドのまま食べられるのが「パチャンガ」のタコス。トウモロコシの粉と水だけで作るトルティージャは、ぶくっと膨らめば焼き上がりだが、その香ばしさは焼きもろこしとは違って、もっととっほい感じ。小型のうずら豆のような、ブラジルの豆で作ったペーストや、挽肉の煮込みを挟んだタコスに、自分でたっぷりかけるのが自家製のサルサ。コリアンダーの香りと世界一辛いと言われる唐辛子、ハバネロが効いたソースはピリピリくるが、「じゃあちょっとだけ…」という訳にもいなくなるのだ。



TAQUERIA PACHANGA
タケリア パチャンガ
京都市左京区田中大久保町22 ☎075-712-7891
◎12:00~22:00/火休



京都のINGを
CHECK IT OUT!!
**ロコミ
情報
カタログ**

**ソ
de
ごはん**
その2

タコス 各280円

レタス、チキン、豆のペースト、サワークリームが入った「チキン＆フリホーレス」や、「スパイシーミート」「アボガド＆サーモン」など全7種。トルティージャは注文ごとに焼かれる

I am a みやげマニア!!

100年後にも残したい
京都おみやげファイル



油づけシリーズとして、子持ちししゃも、わかさぎ、はたはた、はたて貝柱燻製、かき燻製なども。注文は本社FAXでも受付中

海見たきに訪れた久美浜町で買ったその旨さに感銘を受けたのは、缶を開けた直後から。透明な油の中に長さ約6センチの鰹がきちんと並び、早速一口に口に長さは驚くほど油の存在は軽く、魚の味を引き立てる控えめな塩加減。ルーツをたどれば、製造元は明治41年創業のいわば旨詰のプロで、オイルサーディンを発売したのは約50年前。今では年間120万個を生産する売れ筋ナンバー1。その年に天然ふ化した国産の真鯛が片口鰹の幼魚を赤穂の塩で軽く漬けた後乾燥させ、生臭さを取る特別な工程を経て輸送用に、一朝一夕にはできない代物なのだ。後日、市内の食料品店で発見し、なんとオチが付いていた。自信を持ってメイドイン京都。

日本海の
恵みに感謝!
苦節50年の
ミリオンヒット

天の橋立
オイルサーディン



天の橋立オイルサーディン1缶400円。京都市内での取り扱いは、北大路VWRE、フジダイマルBIF (TAVELTJ)、2F (B-SHOP) など

●竹中謹詰株式会社 たけなかかんづめ
京都府宮津市字小田宿野160-3
☎0772-25-0500 FAX0772-25-0837



ボツった「し」

四半世紀ぶりと言えば、50年ぶりのブームと言われた焼酎人気もすっかり根付いた感。日本酒の里・京都にも、いまや焼酎の方が充実して店が軒並み。確かに芋・麦・米のバリエーションも、梅・レモン・炭酸など飲み方だって多種多様。蒸留酒は後に残らないのも嬉しいけれど、飲酒検問最近ホント厳しいです。気をつけて。

新築

風とりどり@Kyoto

読者の皆さん、先月発売の弊誌別冊「京都ブランド」はご覧いただけましたでしょうか。なに？まだ？知らなかった？すぐに本屋へ行きなさい。ちなみに京町家のよき店がゴッソリ載っている本です。なんとかランドとかの遊園地ガイドと間違えんように。

この町家、「一旦壊したら二度と建てられない」と建築的にも価値あるもの。なにせ現存するのは全て明治初期から戦前のもので、「京都ブランド」に登場する店も皆、労力・金力・情熱かけての再生品。というのも京都市の規制ではアルミサッシやモルタル使用が義務で、町家の新築は事実上不可能。それが今年7月、防火規制が緩和され、伝統的外観の町家の新築が約四半世紀ぶりに可能になったのである。これに先んじて、高層マンションの建築には「まちなみ税」をかける課税案も既に提出済み。これで京都の町もちょっとあ見られるか？と喜ぶも、次の問題は町家を建てる職人さんの減少。やっぱり人材って肝心のね。