



牡蠣カレー和風味 シソライス添え

- 材料（4人前）
- 牡蠣…大きさにより16～20個（小さめの牡蠣のほうが向いている）
 - 玉ねぎ…450g
 - にんにく…1かけ（10g）
 - しょうが…1かけ（10g）
 - だし汁（水…3カップ、昆布…5センチ×20センチ程度、鰹節…6g）
 - 粉末だし…小さじ1
 - ミニトマト…20個
 - サラダ油…120mL
 - クミンシード…小さじ2/3
 - 粗塩…小さじ1/2
 - ターメリック…小さじ2/3
 - レッドペッパー（一味唐辛子）…好みで。小さじ1/3～1/2
 - 醤油…25mL
 - 砂糖…小さじ1/2
 - ガラムマサラ（ターメリック、唐辛子、ハーブなどの入っていないもの）…大さじ1
 - 薄力粉 適量
 - バター 30～40g
 - ごはん 適量
 - 大葉 4～5枚
 - 花椒 少々

- 作り方
- ①牡蠣は塩水で洗い、しっかり水気を切る。
 - ②玉ねぎ、にんにく、しょうがをフードプロセッサーで滑らかなペースト状にする。大葉は刻んでおく。ミニトマトはヘタをとっておく。
 - ③分量の水にしばらく昆布をつけておいてから鰹節と一緒に火にかけ、だしをとり、昆布だけを引き抜いてからさらに粉末だしを溶かしておく。
 - ④大きめの鍋にサラダ油をあたため、クミンシードを数粒落とすシューッと泡が出てくる温度になったら残りのクミンシードを全部入れる。
 - ⑤クミンシードがパチパチと弾けて色づき、良い香りが立ったら、黒くなる前に玉ねぎ、にんにく、しょうがのペーストを入れて炒め、すぐに粗塩を入れる。
 - ⑥水分がなくなり色づき始めたら、ターメリックとレッドペッパーを入れる。
 - ⑦しっかりした餡色になり、油が染み出てくるまで焦がさずきれいに炒め上げる。途中で炒めにくかったらサラダ油を少々足してもよい。
 - ⑧醤油とガラムマサラと砂糖を入れ、ひと混ぜしたら③のだし汁を鰹節ごと入れる（このときの鰹節の量で仕上がりの濃度の調節が可能。サラリと仕上げたいときは鰹節を少し抜き取る）。蓋をして弱火でふつふつと5分ほど煮てからミニトマトを入れ、トマトの皮がはじけたらトマトが崩れる前に火を止める。
 - ⑨牡蠣に薄力粉をはたいて高めの温度のバターで揚げるように焼く（牡蠣から水分が出てこないように、カリッとすると両面をしっかりと焼く）。
 - ⑩ごはんに刻んだ大葉をサッと混ぜたら花椒を好みで振り、大葉が変色しないうちにカレーを盛りつける。
 - ⑪⑩の牡蠣をカレーに載せる。

前号で紹介した山上康弘さんがつくるミニトマトは「スポーツマンのような力強いトマト」だ。粒が大きく、実がしつかり詰まって、皮が厚くなくて食べやすい。今回は、インド・スパイス料理研究家の香取薫さんに、このミニトマトにぴったりの創作インド料理を教えてもらった。「私がインド料理を教えた20年前は、スパイス料理を知らない人がほとんどでした。インド料理と聞いただけでしり込みしてしまう人に、スパイスのおいしさを知ってもらおうと、この『牡蠣カレー和風味・シソライス添え』を考案しました」

あるとき、香取さんは、インドでは使わない牡蠣を、ミニトマトとともにダシ風味のカレーにすることを思いつく。のちにこの和風味の海鮮カレーが料理コンテストで賞を受賞し、インド料理研究家の道を歩み始めた。今回はそのとっておきのレシピを元にした一皿だ。

「ミニトマトのいいところは、ひと口で食べられ、酸味も適度なところですね。これ以上大きいと、切らないと食べにくいですし、あまり酸味があっても、食べたときに口の中がびっくりしてしまいます」

牡蠣カレーに大玉のトマトを切って入れると、赤いトマトの色が混じってしまう。コクのある醤油味で黒いカレー。その中に

香取 薫

1962年、東京生まれ。三鷹市にあるインド・スパイス料理教室キッチンスタジオ ペイズリーを主宰。1985年に初めてインドを訪れ、さまざまな地方で主婦たちから家庭料理を習う。日本の気候や日本人の味覚に合う健康的なスパイス使いが好評。『5つのスパイスだけで作れる！はじめてのインド家庭料理』（講談社）など著書多数。



たべものがたり

～食材と作り手の、出会いとあゆみ～

第2回【料理人編】

ミニトマトと香取 薫

浮かぶ赤いミニトマトをかじったときに酸味を感じるように仕上げるのが、この料理のポイントだそう。山上さんのミニトマトは、加熱しても皮がはじけず、少し残るくらいなので、この料理にぴったりだ。

カレーの唐辛子は控えめ。誰でも食べやすいように、あえて辛くしていないそう。ライスには刻んだ青シソを混ぜてあり、花椒を振ってある。花椒の辛さを少し感じるくらいに、ちょうど良い味にまとまっている。

「このメニューのポイントは、牡蠣をバター醤油でしっかりとソテーするところです。半生のおいしさを食べようと考えず、外側がカリッとさせるくらいまで焼いてください。最初にバターの温度を高くして、焦げることを恐れずに、高温でジュッと焼いてしまう。あとは、玉ねぎが餡色になるまでしっかりと炒めることですね」



山上さんのミニトマトは、栽培過程で適切な栄養バランスを保つことで、へた落ちせず、鮮度が長持ちする。

ミニトマトについては、2014年1月号も併せてごらんください。
取材・文・写真／新井由己

