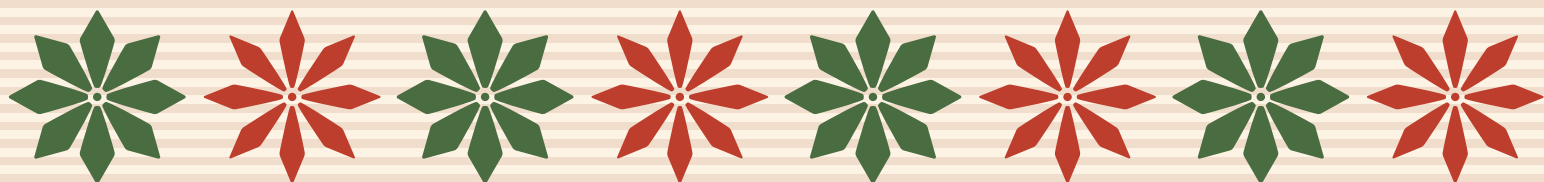


スリランカカレー マーネル

Maanel 

講師: めぐりん





店名: **Maanel (マーネル)**

堺東店: 大阪府堺市堺区南瓦町1-21

三国ヶ丘店: 大阪府堺市堺区向陵中町4-7-22



堺東店



三国ヶ丘店



今回のワークショップって 何するの？

①スリランカカレーの豆知識

- ・スリランカカレーってどんな料理？
- ・スリランカカレー、混ぜるな危険！？
- ・スリランカカレーが広げる世界

②スリランカカレーの作り方

③マイ・スパイスを作っちゃおう！

④スリランカカレー試食タイム



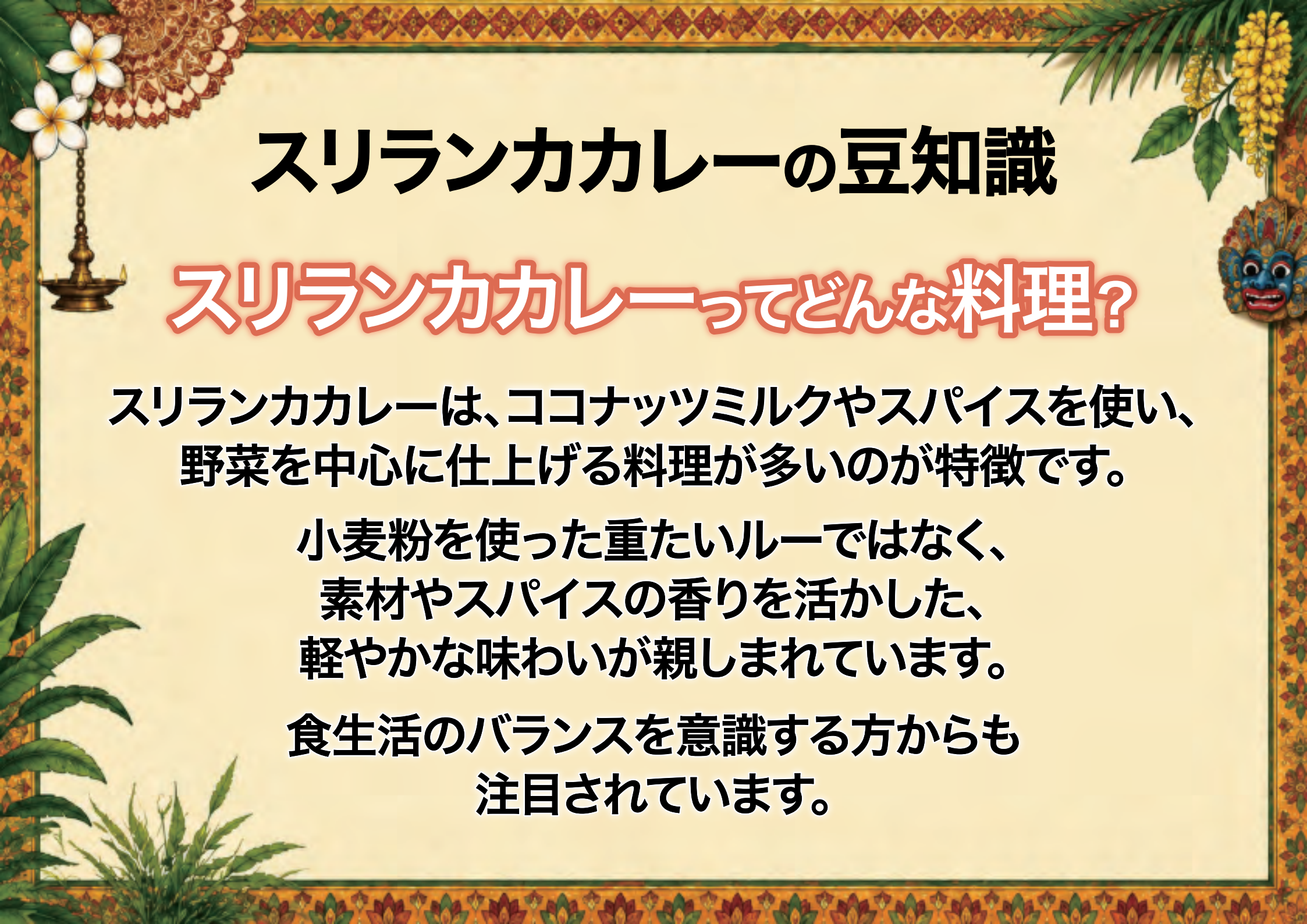
はじめる前に

皆さん、どんなカレーを知ってる？

家庭的なカレー スパイスカレー スープカレー 石焼きカレー
インドカレー ネパールカレー パキスタンカレー
タイカレー マレーシア・シンガポールカレー
インドネシアカレー エチオピアカレー 欧風カレー

そしてスリランカカレーなど、
地域ごとのスパイス、具材、文化によって
全く異なる味わいが楽しめます。





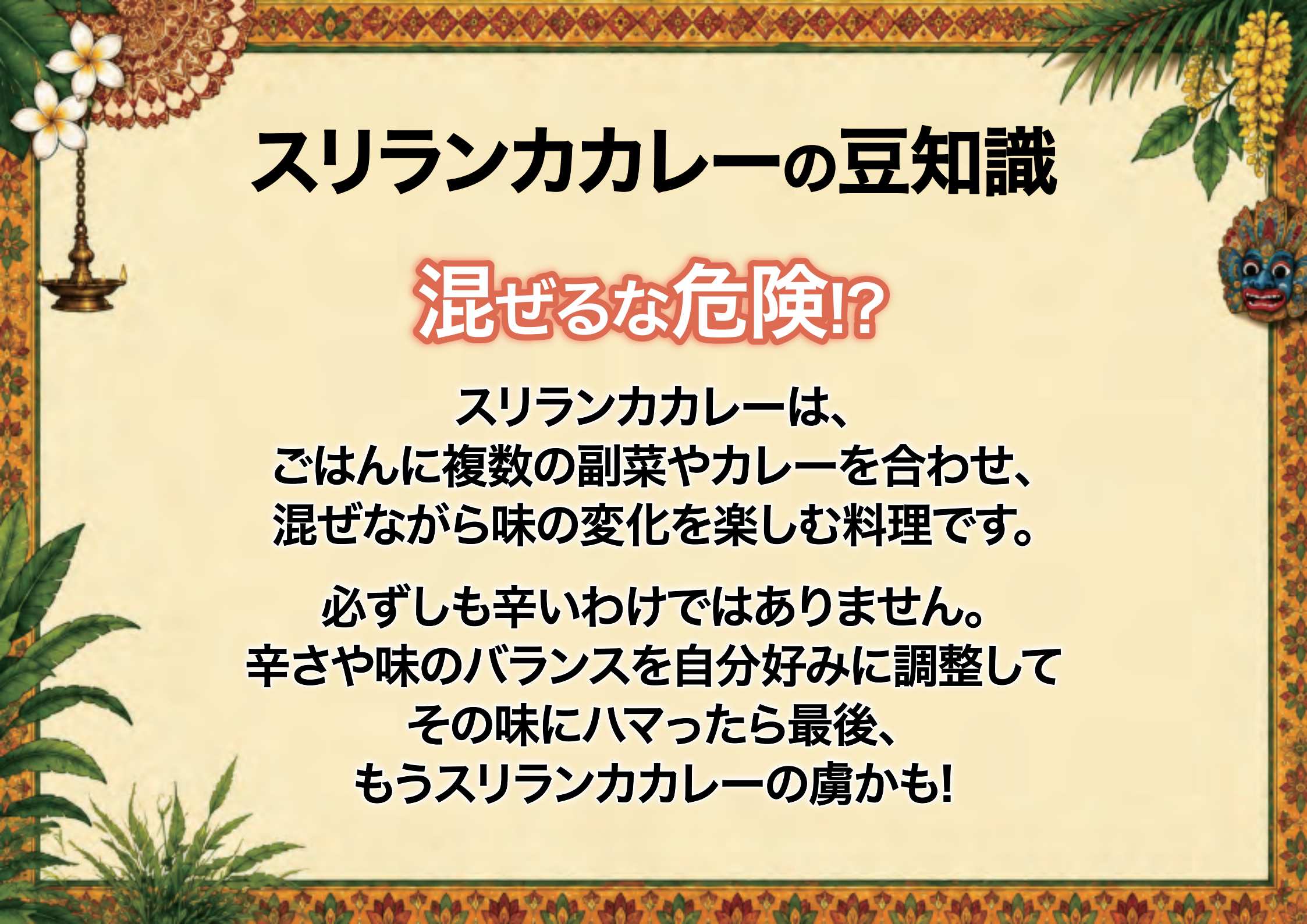
スリランカカレーの豆知識

スリランカカレーってどんな料理？

スリランカカレーは、ココナッツミルクやスパイスを使い、野菜を中心に仕上げる料理が多いのが特徴です。

小麦粉を使った重たいルーではなく、
素材やスパイスの香りを活かした、
軽やかな味わいが親しまれています。

食生活のバランスを意識する方からも
注目されています。

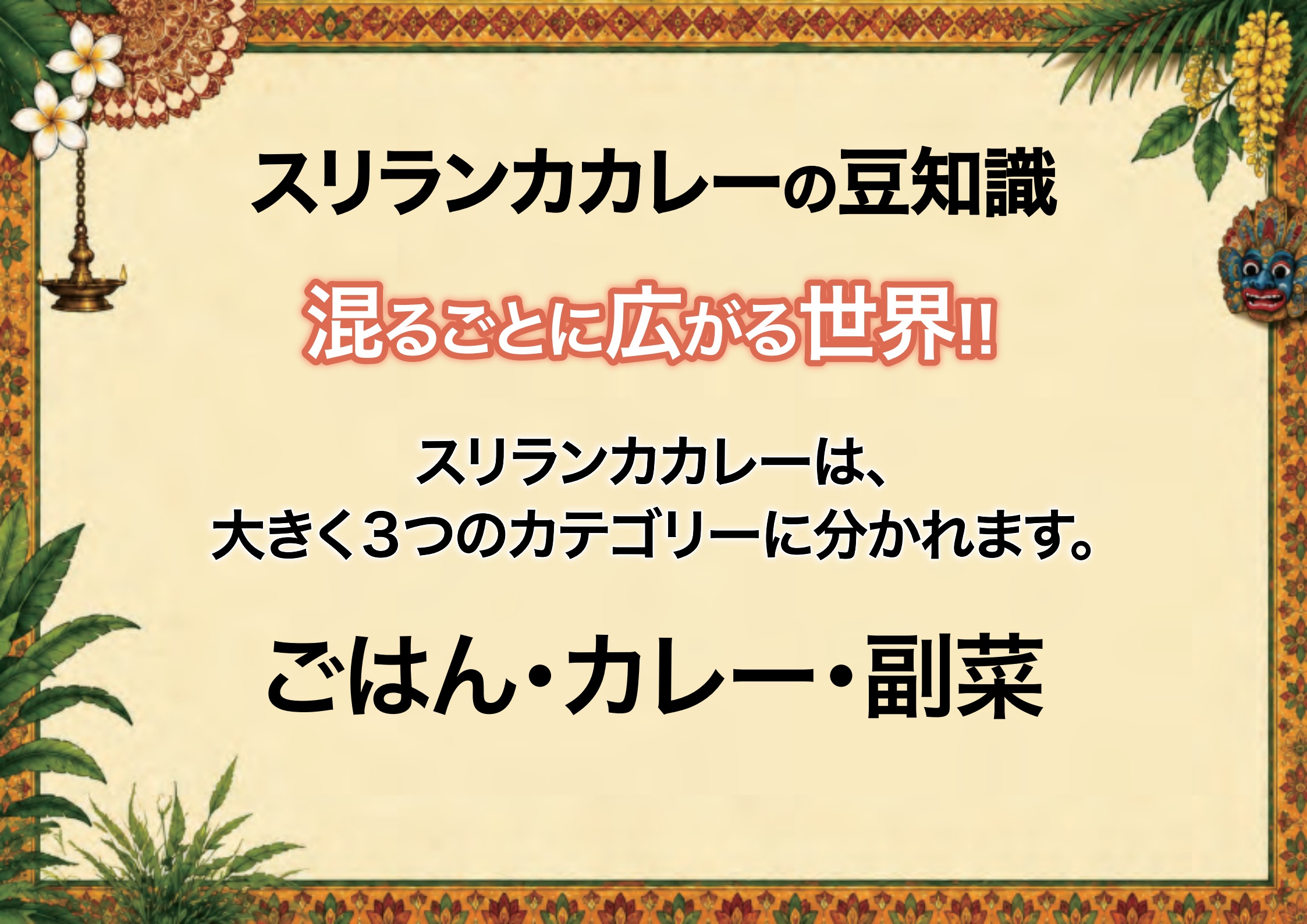


スリランカカレーの豆知識

混ぜるな危険!?

スリランカカレーは、
ごはんに複数の副菜やカレーを合わせ、
混ぜながら味の変化を楽しむ料理です。

必ずしも辛いわけではありません。
辛さや味のバランスを自分好みに調整して
その味にハマったら最後、
もうスリランカカレーの虜かも!



スリランカカレーの豆知識

混るごとに広がる世界!!

スリランカカレーは、
大きく3つのカテゴリーに分かれます。

ごはん・カレー・副菜

ごはんの種類

スリランカでは、パーボイルドライス、赤米といった主流米や
キーリサンバ ライスやスワンデル ライスといった香り米が親しまれています。
一方、日本では、入手しやすさなどから、バスマティライスが使われることがあります。



パーボイルドライス



赤米系



香り米



白米

本日のワークショップの試食タイムでは、バスマティライスと、
みなさんにとってより馴染みのある白米から、お好みで選びいただけます。

カレーの種類

混ぜて楽しむスリランカカレー。
まずは代表的なカレーの種類をご紹介します。

チキンカレー ポークカレー ビーフカレー フィッシュカレー
エビカレー イカカレー ダールカレー(レンズ豆のカレー)
ひよこ豆のカレー ジャックフルーツカレー ナスカレー ビーツカレー
オクラカレー かぼちゃカレー 青菜カレー ほか

肉・魚介・豆・野菜など、さまざまな素材で作られるカレーは、
必ずしも辛いものばかりではありません。

まるやかさや やさしさ、酸味や香りなど、それぞれ異なる魅力があります。



チキンカレー



ポークカレー



ビーフカレー



フィッシュカレー



エビカレー



イカカレー



ダール(レンズ豆)カレー



ひよこ豆カレー



ジャックフルーツカレー



ナスカレー



ビーツカレー



オクラカレー



かぼちゃカレー



青菜カレー

副菜の種類

混ぜて楽しむスリランカカレー。

続いて、味の変化を生み出す代表的な副菜をご紹介します。

ポルサンボル(ココナッツの和え物) マッルン(青菜の炒め和え)

パリップ(豆料理) ビーツの副菜 ナスの副菜

オクラの副菜 かぼちゃの副菜 ジャがいもの副菜

アチャール(スパイス漬け) カッタサンボル(辛味の強い薬味) など

副菜は、辛さを加えるだけでなく、
まろやかさや酸味、香りや食感の変化を生み出します。

辛味の強い副菜を少し加えることで、
より刺激的な味わいを楽しむこともできます。



ポルサンボル
(ココナッツの和え物)



マッルン
(青菜の炒め和え)



パリップ
(豆料理)



ビーツの副菜



ナスの副菜



オクラの副菜



かぼちゃの副菜



ジャガイモの副菜



アチャール
(スパイス漬け)



カッタサンボル
(辛味の強い薬味)

スパイス調合の世界

どんなカレーを作りたい？

スリランカ料理では、さまざまな場面でスパイスが使われています。
組み合わせによって、香りや辛さ、味わいは大きく変化します。
本ワークショップでは、お好みのイメージに合わせた
オリジナルスパイスの調合を体験していただきます。

豆系カレー向け

やさしくまろやかで、ほっとする味わい
豆の香りを引き立てる香り

特徴的なスパイスの方向性



クミン



コリアンダー



ターメリック



フェヌグreek



マスタードシード



カレーリーフ

肉系カレー向け

コクや旨みを引き出し、食べごたえある味わい
香りと深みのバランスがポイント

特徴的なスパイスの方向性



クミン



コリアンダー



ブラックペッパー



シナモン



クローブ



ガーリック

魚系カレー向け

魚介の風味を生かし、爽やかで軽やかな味わい
スパイスと酸味のバランスが決め手

特徴的なスパイスの方向性



フェネル



ブラックペッパー



カレーリーフ



マスタードシード



コリアンダー



タマリンド

万能タイプ

色々なカレーに合わせやすいバランス型
迷ったときの基本になるブレンド

特徴的なスパイスの方向性



コリアンダー



クミン



ターメリック



ブラックペッパー



カレーリーフ



チリパウダー

完成したスパイスはアルミパウチにしてお持ち帰りいただけます。



それでは
いよいよ調理して
いきましょう！

モニターで
調理の流れをご覧ください。
モニターの撮影はオッケーです！

※参加者の写り込みにはご配慮ください。



**お待たせしました！
スリランカカレーの
試食タイムです！**



続きますして
スパイスの
調合タイムです！



Maanel (マーネル) の
めぐりん でした!

ありがとうございました!



マーネルの情報は
こちらからご確認ください