

# ハルシャニさん・バラタさんと スリランカカレーを作ろう

1月18日(日) イーグレひめじ3階料理室で、国際交流ふれあい教室を開催しました。講師としてスリランカ出身のハルシャニさん・バラタさんご夫妻をお迎えし、25名の市民の皆さんと一緒にスリランカカレーを作りました。

まずはじめに、ハルシャニさんからスリランカカレーの作り方を習いました。今回はチキンカレーとダル(レンズ豆)カレーの2種類を作りました。ハルシャニさん・バラタさんご夫婦のアドバイスを受けながら、たくさんのスパイスを参加者自身で調合し、フライパンで丁寧にローストすると、スパイスの豊かな香りが料理室中に漂い、食欲をそそりました。



チキンカレーは無水で調理しました。焦げないように慎重に弱火で煮込み、ハルシャニさんご夫婦が各班を回り火加減の調整を行いました。ダル(レンズ豆)カレーに関しては、初めてレンズ豆を扱う参加者がほとんどで、小さなレンズ豆を潰さないようヘラで優しくかき混ぜながら、濃厚なココナツミルクで煮込みました。出来上がったカレーに、ハルシャニさん特製のスリランカ風ターメリックライスを添え、皆で試食しました。

スリランカカレーを初めて食べる人も多く、チキンカレーのスパイスの刺激を楽しみつつ、ダル(レンズ豆)カレーのまろやかさでうまく中和され、「美味しい」という声があちらこちらから上がっていました。

スパイスは、料理に香り・色合いを加えるだけでなく、さまざまな健康効果も期待できます。バラタさんの「私は毎日カレーを食べているので、とても健康です!」という言葉が印象的でした。

