

インド煮親子 with ジンジャー雑穀ライス

「おでんもスキヤキもインド煮だった」



- ① ジンジャー雑穀ライスを炊いてしまいましょう。フライパンにオリーブオイル、生姜をいれて弱火にかけ、ゆっくり香りを出します。洗わないままのお米を加えて少しお米が透き通るまで炒めてください。炊飯器に①と雑穀と水、酒をいれて普通に炊き上げます。
- ② インド煮部分を作ります。手羽元の水気をよく拭いてから塩をまぶしつけ1時間くらい置いておきます。その間に玉葱炒め。鍋に多めの油と玉葱、セロリをいれてじっくりゆっくりソテーします。アメ色にならなくてもいいですよ、でもキツネ色ぐらいは。んにくと生姜も足して、もうしばらく炒めます。
- ③ 塩をした手羽元から水気が出ているので、もういちど軽く拭いてから、熱したフライパンに少しだけ油をひいて、手羽元の皮にしっかり焼き目をつけて、②の鍋に入れて行きます。かつおだしと水、酒、醤油、みりん、ナンブラー、シナモンスティック、あればビッグカルダモンを入れて、柔らかくなるまで煮ていきます。
- ④ 別のフライパン（インド系スパイス専用のフライパンをカレーパンと呼んでいました）にスパイス全部を入れて、超弱火で煙が出る寸前まで（香りが立ってくるまで！）炒めたら火を止めて、ヨーグルトを混ぜてスパイスをなじませます。そこに鶏を煮ているスープを少し注いでルウをのぼして、残らず鍋に戻します。20分ほどさらに煮込めば出来上がり。手羽元の骨ははずして使います。
- ⑤ お皿に雑穀ライスを盛ってその上にキュウリを乗せて準備しておきます。
- ⑥ 親子丼を作る器具があればぜひそれで、なければ小さめのフライパンなどに適量のインド煮とガラムマサラを入れて中火にかけて、ふつふつしてきたらザッと溶いた卵を一気に入れてしまって強火にして30秒、始終細かく鍋を揺すってミディアムレアみたいなところで火を止めます。ライスの横にザッとすべらせて、すりごまを振って、お好みでパクチーを飾って完成です。



フライパンの中のスパイス、点火前



スパイスを煎ってからヨーグルト



ここからは親子丼のごとくです

どうだ、この難解なネーミングは！笑！

これも2005年から入ったメニューなのですが、はじめ、他のメニューに比べて注文してくれるお客さんが少なくて、「やっぱりこの名前がいけない！」と反省し、卵とじチキンカレーだったかな、そのような名前に変えてレイアウトし直してもらった幻の原版がきつとどこかに残っているはずですよ。だけど、チキンカレーの卵とじっていうのもなんだかなあと踏ん切りがつかないで愚図愚図していたら、なんかぼつぼつとオーダーしてもらえるようになって、結局そのまま最後までコレでしらを切らせていただきました。

インド煮という呼び名。古くは修行の自主トレ時代からもうすでに登場させていました。〇〇のインド煮。ずいぶんいろいろやりました。そもそもはインドの旅から帰った親友がビッグカルダモンという貴重なスパイスと（雑な印刷技術がグッとくる）かわいいパッケージに入ったミックスカレーパウダーをおみやげにくれたのがきっかけで、シャビシャビ系のカレー作りにはまってみたのです。「これ、いつ調合されたのかなあ」って感じの妖しげなカレーパウダーの、今まで経験したことがないような魅惑的で刺激的な香りにもびっくりしたし、ビッグカルダモンが鍋のなかで見え隠れする様子の絶対的な優越感を味わったりで、インド系スパイスとかつおだしと醤油とみりんのベストマッチは私周辺の好物になっていきました。そしてインド風煮物のような、和風のカレーのようなそのコードネームを「インド煮」と呼ぶことに決めちゃったのです。

しかし月日がたてば、もらったものはなくなります。もうあの香りは作れない。と一瞬弱気になったけど、インド料理の本を買い、アメ横あたりをうろついて、クミンやターメリック、マスターシードやフェネグリーク、たくさんのスパイスを買い込んで。そう、ビッグカルダモンもちゃんと売ってた！というわけでインド煮制作の第2ステージはそこから永遠につづくことになりました。

第一期は「マグロと大根とこんにゃくのインド煮」が気に入ってました。お店をオープンしてからは「鶏とがんもとゴボウ」だったり、「もやしと牛肉」だったり、もういろいろウィークリーで。「おでんのインド煮」も「スキヤキのインド煮」もありましたよ。いやあインドはさすが懐ふかいです。

鶏をメインにしたインド煮をさらに親子丼みたいな感覚で卵とじにしたこのメニューをレギュラーにしちゃってからは、あれこれ遊べなくなってしまったのは、やや残念でした。

[ジンジャー雑穀ライス 4~5皿分相当]
 インディカ米 2カップ
 もちぎび、もちあわなど 合わせて大さじ4
 生姜みじん切り 大さじ3
 オリーブオイル
 水 2カップ
 酒 少々

[手羽元のインド煮]

手羽元 10本
 塩 適宜
 玉葱 1個スライス
 セロリ 1本スライス（葉も適宜に）
 にんにくみじん切り 大さじ3
 生姜みじん切り 大さじ3
 サラダ油など 大さじ4~5
 かつおだしと水を合わせて ヒタヒタより多め
 （様子を見ながら水を足してください）
 酒とみりん 50ccぐらいずつ
 醤油 はじめは薄目にしておいて、あとでキメてください

ナンブラー 大さじ2ぐらい
 シナモンスティック 2片
 ビッグカルダモン 2~3粒（あればうれしい）
 ターメリック 大さじ3
 クミン 大さじ2
 コリアンダー 大さじ3
 カイエヌペッパー 辛さのお好みで！
 クローブ 大さじ1
 タイム あれば適宜に
 五香粉 あれば適宜に
 オールスパイス あれば適宜に
 （すべてパウダーを使いました。自分で挽けばなお素敵）
 ヨーグルト（無糖） 1カップ

[仕上げ・一人前]

インド煮 おたま2杯ぐらい
 卵 1個
 キュウリ 適宜（小口からスライス）
 すりごま（白） 適宜
 パクチーなど