

## ■ ナシレマツ Nasi Lemak ■



ココナッツミルクで炊いたごはんの周りに、  
ゆで卵、ピーナッツ、きゅうり、煮干しのサンバル炒め、チキンレンダンを盛り付けます  
※写真は唐揚げですが、今回チキンレンダン(鶏のココナッツミルク煮)付き

ナシレマツは、マレーシア人なら誰もが大好きなごはん。朝ご飯としてよく食べられています。甘辛ソース(サンバル)でからめた煮干しが味のポイント。きゅうり、ピーナッツ、ゆで卵、サンバルイカンビリスをぜんぶ、ごはんに入れて食べるのがおいしいです。

### 【材料 4人前】

(ごはん)

タイ米(ジャスミンライス) 2合  
生姜 1枚 薄切り  
レモングラス 1/2本  
パンダンリーフ 1~2枚  
塩 少々  
ココナッツミルク 100ml  
サラダ油 20cc  
水 適量

(煮干しのサンバル炒め: サンバルイカンビリス)

煮干し 50g  
玉ねぎ 1/2個 薄切り  
生姜 2枚 薄切り  
サンバル・トウミス・ソース (ブラヒム社) 180g  
チリパウダー 5g  
砂糖 20g  
ナンプラー お好み  
サラダ油 100cc  
※揚げ油 分量外

(付けあわせ)

きゅうり 薄切り

ゆで卵 半部に切る

塩味ピーナッツ 皮付きのピーナッツを乾煎りして胡麻油と塩であえる

#### 【作り方】

- 1 まずご飯を炊く。タイ米を軽く洗い、炊飯ジャーに入れる。
- 2 そこに生姜、レモングラス(根をたたいてつぶす)、パندانリーフ(結んでおく)、塩を入れ、2 合目盛りの少し下まで水を加える。ココナッツミルク、サラダ油をいれて、軽く混ぜてスイッチオン。炊きあがったら、ハーブを取り出し、全体をよく混ぜる。(※生姜、レモングラス、パندانリーフは香りをつけるためで食べません。炊飯直後はココナッツミルクが上に固まっているので、まんべんなく混ぜてください)
- 3 煮干しのサンバル炒め(サンバルイカンビリス)を作る。煮干しを素揚げする。(オーブンで焼いて、水分を飛ばしても OK)
- 4 フライパンに分量のサラダ油を入れて、スライスした玉ねぎと生姜を炒める。玉ねぎがキツネ色になったら、サンバル・トゥミス・ソース、チリパウダーを入れてよく炒めたら、水と 3 の煮干しを加えて煮詰める。砂糖とナンプレーで味を調える。(甘辛い味にする)
- 5 付け合わせのきゅうり、ゆで卵、塩味ピーナッツ、チキンルンダン(店提供)を用意し、盛りつける。

## ■ カヤジャム Kaya Spread ■



カヤジャムとは、ココナッツミルク、砂糖、卵で作るスプレッドで、香りづけにパンダンリーフを使う

カスタードのような甘い味。カリカリに焼いたトーストにバターとともに塗って食べるのが、マレーシアやシンガポールの定番の軽食。コンスターチなどは一切加えていないので、ダマになるのを避けるため、ゆっくり時間をかけて湯煎します。伝統的なカヤジャムの作り方です。

### 【材料 8人前】

卵黄 250g（常温に戻しておく。20～25個程度の卵が必要）

砂糖 250g

ココナッツミルク 300ml

パンダンジュース\* 100cc

\* パンダンリーフ 15枚程度を適度にカットし、ミキサーに入れて100ccの水を加えてスイッチオン。細かく砕かれたパンダンリーフのしぼり汁。香りと色付けに使う。

※この分量で、800g程度のカヤジャムができる。

※パンダンリーフはタイやインドネシアの食材を扱う店で購入可（冷凍が多い）。もしくはamazonで

### 【作り方】

- 1 フライパンに水をはり、ボウルに分量を全部入れたら、弱火の湯煎でじっくり火をとおす。
- 2 温度は75℃前後を保つようにして、ダマにならないようかき混ぜ続ける
- 3 30分程度でだんだん固まってくるので、好みの固さになったらできあがり。
- 3 煮沸消毒した容器に入れ、冷蔵庫で1週間程度保存可。

## ■ チキンカレー Kari Ayam ■



鶏肉は骨付きがおすすめ。野菜はじゃがいもとオクラが現地流

多種あるマレーシアのカレーのなかで、人気 No.1 がチキンカレー。現地名は「Kari Ayam カリアヤム」です。まろやかなココナッツミルクの風味が特徴で、辛さはひえかめ。スパイスの香り豊かな濃厚な味わいなので、ご飯やロティチャナイ(薄焼きのパン)によく合います。

### 【材料 4~5 人前】

玉ねぎ 1 個 ミキサー  
にんにく 4~6 片 ミキサー  
生姜 20g ミキサー  
レモングラス(生) 1 本 ミキサー  
鶏もも肉 500g 適度にカット  
カレー粉 (ADABI 肉用カレー粉) 85g  
サラダ油 300cc  
じゃがいも 150g 適度にカット  
八角 3 個  
ココナッツクリーム(ミルクでも可) 300ml  
水 500cc  
牛乳 500ml  
塩 10g  
砂糖 10g  
オクラ お好みで。ゆでておく

### 【作り方】

- 1 A の材料をミキサーでペースト状にする。
- 2 サラダ油を熱した鍋で、1 と八角を炒める。水分が無くなり、油が透明になるまで、よく炒める。
- 3 カレー粉と水(まずは 100ml)を入れ、焦げないように慎重に炒める。

油が表面に浮いてきたら、鶏肉、じゃがいもと塩少々(分量外)を入れ、よく炒める。  
のこりの水を加え、沸騰したら、牛乳を加え、具材に火がとおるまで煮込む。

- 4 ココナツミルクを入れ、10分ほど弱火で煮たら、塩と砂糖を入れて、調味。  
ゆでたオクラを加えて完成。

## ■ボボチャチャ Bubur Cha Cha■



芋やタピオカ入りのココナッツミルクのおしるこ

マレーシアで人気のおやつ。温かいままでも、冷たくしても OK。食べる直前ではなく、ひと晩置くと、いもに甘いココナッツミルクの味がしみてよりおいしい。

### 【材料 6～8 人前】

冷凍さといも 3～4 個

さつまいも 100g

かぼちゃ 100g

タピオカ 20g

ココナッツミルク 500cc

牛乳 500cc

砂糖 30g

### 【作り方】

- 1 さといも、さつまいも、かぼちゃをひと口大に切り、それぞれ茹でておく。
- 2 タピオカも袋の表示どおり下茹でしておく。
- 3 ココナッツミルク、牛乳、砂糖を鍋に入れ、砂糖が溶けたら、1 を加える。
- 4 仕上げに 2 を加えてできあがり。