

各 位

2021年12月23日
イカロス出版株式会社<https://www.ikaros.jp/>

スリランカの料理上手が作る絶品まかないレシピを大公開 『スパイスカレーと野菜のおかず スリランカのまかないごはん』発売

インプレスグループで航空・鉄道分野のメディア事業を手がけるイカロス出版株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：山手章弘）は、2021年12月23日に石野明子（STUDIO FORT）著『スパイスカレーと野菜のおかず スリランカのまかないごはん』を発売いたしました。



複数の食材を一緒に調理する日本のカレーと違い、スリランカのカレーは基本的にひとつの食材で作られます。食材ごとにスパイスの配合やココナツミルクの濃さを調整し、その食材のよさを引き出すのです。違う食材のカレーやおかずを何種類か作り、ごはんを囲むように大皿に盛りつけるのがスリランカ流。「ライス&カレー」とよばれ、少しずつごはんを混ぜながら食べます。一つひとつのカレーからさまざまなスパイス&ハーブが香り立ち奥深い味わい。でも使う油は少なめ、合わせる副菜も野菜が中心で、一皿の栄養バランスもよいのです。

スリランカの魅力に惹かれて、2017年に家族とともに移住したフォトグラファーの石野明子さんが、そんなスリランカカレーのレシピをたっぷりご紹介します。掲載しているのは、彼女がコロombo郊外で営む写真スタジオ STUDIO FORT で、料理上手な現地スタッフが毎日作る「まかない」のレシピたち。どれも健康を考えていてねいに作られたおかずばかりです。

日本の家庭でも作りやすいよう、レシピは極力シンプルに、日本で手に入らない食材はできるだけ代用品も記載しています。日々のごはんに加えて現地で親しまれているおやつや食材についてもご紹介しているので、旅するような気分でスリランカの食文化全般を楽しめる1冊です。



豆のカレーはスリランカ人にとってのお味噌汁的な存在。



ローストカレーパウダーとこしょう、ハーブで酸味とパンチを効かせたポークカレー。



ポテトとチーズをもっちりした生地で包んで揚げたパニール・ロールスは人気のおやつ。



何種類かのカレーとおかずを食卓に並べて。スリランカの人たちは基本的に手で食べる。

■目次

【巻頭】

はじめに／スリランカごはんの特徴／スリランカごはんに欠かせないスパイスや食材たち
おいしいまかないの作り手たち

【肉&魚のカレー】

チキンカレー／ブラックポークカレー／ジャフナスタイル・ポークカレー／マトンカレー／いかカレー
まぐろの黒こしょう煮“アンブルティヤル”／えびカレー／さば缶カレー／揚げ卵カレー
ポーチドエッグカレー／スリランカオムレツカレー／デビルチキン

【野菜のカレー】

レンズ豆カレー／ひよこ豆カレー／大唐辛子カレー／里いもカレー／オクラカレー／ポテトカレー
かぼちゃカレー／カシューナッツカレー／ビーツカレー／ジャックフルーツカレー／キャベツカレー
瓜カレー／マンゴーカレー

【野菜のおかず】

ココナツのあえもの“ポル・サンボル”／なすの揚げびたし“バトウ・モジュ”
ツボクサのあえもの“ゴツコラ・サンボル”／ムクヌウェンナの蒸し炒め／いんげんのスパイス炒め
四角豆のスパイス炒め／スリランカ・ピクルス“シンハラ・アチャール”／空芯菜のスパイス炒め
にんじんのあえもの“キャロット・サンボル”／ゴーヤのあえもの“カラウイラ・サンボル”
パイナップルのサラダ／へび瓜のあえもの“パトラ・サンボル”／干しえびのあえもの“クーニツ・サンボル”
干し小魚のピリ辛炒め“ハールマツ・テルダーラ”

【ごはんもの&粉もの】

スリランカで食べられているお米について
イエローライス“カハ・バトウ”／スリランカ・チキン・ビリヤニ／スリランカ・マトン・ビリヤニ
ミルク・ライス“キリ・バトウ”／ココナツ・ロティ“ポル・ロティ”／チキン・コットウ／スリランカ風チヂミ“トーセ”
◎つけ合わせ～ミーキリ・サンボル／ミント・サンボル／シーニ・サンボル／ルヌミスコラ・サンボル
ラトゥミス・サンボル

【スナック】

卵コロッケ“ビッターラ・カトゥレット”／ツナコロッケ“ケラワツラ・マール・カトゥレット”
ひよこ豆のコロッケ“パリップ・ワデ”／チーズ揚げ春巻“パニール・ロールス”
ツナカレーパン“マール・パーン”／ひよこ豆のスパイスミックス／パパダン・スナック
ワニパン“キンブラバニス”

【スイーツ&ドリンク】

ヤシ蜜プリン“ワタラッパン”／ココナツあんのクレープ“パンケーキ”／スリランカ風蒸しパン／ミルクトフィー
アボカド・ジュース／ライムティーソーダ／デヒ・テー・ソーダ／スリランカミルクティー“キリテー”

【いつか食べたい現地ごはん紹介(レシピなし)】

ホッパー／コラキャンダ／キリコスカレー／ケセルムワ・サンボル／ムルンガ・ホディ・キラタ
WE LOVE ランプライス／スリランカの野菜いろいろ／スリランカの調理器具いろいろ／地元市場を訪ねて

【巻末】

主な食材別 INDEX

■著者紹介



○文・写真 石野明子

日本大学芸術学部で写真を学び、朝日新聞社出版写真部の嘱託として3年間在籍。その後13年間フリーランスとして活動。2017年にスリランカの魅力を現地から発信するために移住し、写真スタジオ STUDIO FORT を立ちあげる。さまざまな媒体で現地から新鮮なスリランカの情報を発信するほか、現地スタッフに習ったスリランカ料理の「まかない」も日々SNSで発信中。著書に「五感でたのしむ！ 輝きの島スリランカへ」（イカロス出版）。

■書籍情報

書名：スパイスカレーと野菜のおかず スリランカのまかないごはん

著者名：石野明子

発行所：イカロス出版

発売日：2021年12月23日

ISBN：978-4-8022-1109-3

体裁：B5変型判・128ページ

定価：1,760円(本体1,600円+税10%)

<https://www.ikaros.jp/sales/list.php?srhm=0&tidx=77&Page=1&ID=5124>

【イカロス出版】 <https://www.ikaros.jp/>

『月刊エアライン』を中心に航空、鉄道、ミタラー、レスキュー分野で出版活動を展開。さらに旅行、通訳・翻訳、ライフスタイルなどの分野でも多くの出版物を展開しています。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証1部9479）を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「航空・鉄道」「モバイルサービス」「学術・理工学」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

【本件に関するお問合せ先】

イカロス出版株式会社 担当：西村 薫

〒162-8616 東京都新宿区市谷本村町2-3

TEL：03-3267-2831 E-mail：tabinohint@ikaros.co.jp

<https://www.ikaros.jp/>