

--* ウォー ネパールの好み焼*-*-*

材料はウラドダール(マスコダル ケツルアズキのひき割り) 適当、水 適当です。

このウラドダールという豆は皮をむいてヒキ割りにしてあります。この豆は関西のモヤシの原料です。だからホントは馴染みがあるんです。モヤシは緑豆モヤシ 大豆モヤシ ケツルモヤシの三種類あります。



ウラドダール



緑豆



ムングダール

ちなみに緑豆の皮なしヒキ割りはムングダールと言います。これもインド・ネパールではよく使う豆です。これでいわゆるダルスープを作るのが普通です。

ひき割りしない緑豆はほんとに緑色しています。台湾なんかではこれでゼンサイ作ります。

チャナダールはひよこ豆の皮むきヒキ割りです。これもカレーに適します。ひよこ豆の割ってないのも使います、これはヨーロッパでもよく使います。癖もなくとても美味しいんですが日本であまり食べないのが不思議。

ツールダール (イエロースピリットビーンズ) はエンドウ豆の黄色いやつです。要するにグリーンピースの黄色いのです。これもヒキ割りで売ってます。めっちゃめっちゃ美味しいです。カレーにします。これもヨーロッパでよく使います。



チャナダール



ひよこ豆



ツールダール

いろいろ豆のことを紹介しましたが、ウォーになるのはウラドダールだけです。他の豆で作っても美味しくありません。私は豆不足で他の豆で増量して悲しく後悔してます。

ジップロックとかの容器にウラドダールを 1/4 ほど入れる 水をヒタヒタよか多く入れる

放置 たぶんフヤケて水がなくなる ちょっと水を足す 様子見る

一撃するなら横から見て豆の上に倍の水たぶん 200g の豆に 500-550g の水ぐらいです。

完全にふやけた状態で水面がマメよかちょっとだけ上ぐらいが適性。

水が多すぎるとお玉でも水捨てないとダメなので様子見て水の量調整してください



完全にふやける時間は冬で 8 時間とかだと思います。ま気長に一晩ふやかしてください。

で、安モンハンディフードプロセッサー（スティックミキサー）で潰す（私のはツインバード KC-4816 2100 円）。お金モチの方はブラウンとかのメーカー品買ってください。



断続運転で根気よく。つぶしたあとでもふやけていきます。

普通のフードプロセッサーでも潰せますがキメが荒くなります。通常のみキサーでも潰せますが効率が悪いです。一旦作業止めて上下を攪拌しないと均一に潰せません。モノによってはモーターが焼けるかもしれません。洗うのが面倒だし。パタンの知り合いの店では肉をミンチにする機械で潰してました。スリコギ+すり鉢なら可能だと思います。

これを油多い目のフライパンで焼く。すんごく油吸うので片面焼いて裏返すときにでも油足したほうがカリっとします。

--パターン 1--

真ん中を凹ましてそこに卵を割って入れる。パラパラと塩を振る。あればクミンも振る。

裏返して焼く。お皿に卵の面を上にとって。トルコの豆スープをかける。半熟黄身が混ざ

って美味しい。ネパールでは濃度の薄いカレーをかけます。まあ豆のカレーなので似たようなものです。トルコのスープの場合バターが入るのでそのぶんリッチな味。

--パターン 2--

片面にオジャコ（しらす干し）を載せて焼く。食べる時醤油たらし。むちゃくちゃ合う。実はウォーって癖が無いのでなんにでも合う。万能です。

--パターン 3--

片面にキムチ載せて焼く。

--パターン 4--

片面に豚バラ載せて焼く。

（本来のウォーはトッピングで水牛の細切れ肉載せます）



本場のウォー

左の鍋に入ってるのは同じ挽き割りのウラドダールですが皮付きの豆をつぶしたものです。ちょっと風味が違います。更科ソバとひきぐるみソバの関係みたいなものです。



これが私が再現したウォー 上にかかっているのはトルコの豆スープ。

--*トルコのレンズマメスープ*-*-*-

2011/01/17

イエロースプリットピース 1カップ タマネギ 1/2 ニンジン 1/2

つぶしたトマト缶 1/2 ニンニク 2片

まずフードプロセッサーでタマネギ ニンジン ニンニクを細かくして（包丁でもよいですトーゼン）、圧力鍋に野菜類とマメ投入、水 7カップ入れてシュッシュ 15分

別ナベにバター（マーガリン不可！）大サジ 2 を溶かして、レッドペッパー小さじ 1 とミントほんの少し入れて熱する。ちょっと焦がしバターになれば OK。そこに圧力鍋で煮たのを入れる。塩入れてコショウ入れて味見て出来上がり。

これトルコ料理の本に載っていたのですが、めちやくちや美味しい。ミント入れるとこだけ省いてもかまいません。

レンズマメはインドネパール料理の定番ですが、バター入れるとめちやくちや美味しい。

インドのギー（バターの精製したやつ）だとアッサリしすぎて味が単調になります。

気が付かれたとは思いますが、マギーブイヨンとかのダシ系は皆無。だから美味しいのです。ダシ系が入らないスープは探せば結構あります。

2011/01/29 追記

イエロースプリットピースはえんどう豆のことです。実は元来のレシピでは引き割り豆（緑豆の引き割り）ムングダールを使うのが正しいのです。完全に勘違いして作って実は超おいしかったというオチです。

2012/01/20

その後正式なムングダールで作ってみましたが、これも美味しい。夏目漱石関係の本で読んだのですが、19世紀霧のロンドンではイエロースプリットピースのスープがイギリス下流では定番のマズイスープと書かれていました。でもなぜマズイと評価されたのかが分かりません。単純な料理だしマズくつれない。考えられるのはバターを入れるかどうかによる差ぐらいです。バターが入らないマズいスープが原因で漱石はココロを病んだのでしょうか。

ここに書いたレシピで作るスープはほんとうに美味しいです。材料もありふれたものだしコツもなにも要りません。

2012年5月12日 川上村 ネパール料理教室 DT