

スリランカ料理

はじめに

スリランカとスリランカ料理について

スリランカ料理をつくる上で知っておくとよいこと

ゆるくて広い、スリランカの料理名

スリランカ料理に欠かせないもの、それはココナッツ

スリランカ料理のベースとなる 8 つの食材

トウナパハをつくろう！

焙煎しないタイプのトウナパハ

アムトウナパハ

シンプルトウナパハ

焙煎するタイプのトウナパハ

バダプトウナパハ

カルクドウ

ジャフナカリーパウダー

ホールスパイスについて

パウダースパイスについて

酸味を制する者は、スリランカ料理を制す

米について

よく使う粉類

豆類について

つくりはじめる前に

一章 スリランカの朝

アーツパ（ホッパー）

ビッタラアーツパ（卵入りホッパー）

インディアーツパ（ストリングホッパー）

キリホディ

ピットウ

ポルロティ

エラワルポルロティ（野菜入りポルロティ）

クラッカンロティ（シコクビエのポルロティ）
クラッカンキャンダ（シコクビエの飲むお粥）
コラキャンダ（青菜の飲むお粥）
ルヌミリス（叩くバージョンと和えるバージョン）
シーニサンボーラ（玉ネギの甘辛炒め）
テタハールピティ（生の米粉）
Column スリランカのパン「パーン」

二章 昼はやっぱり、ライス&カレー

ライス&カレーとは？

日常のライス&カレー

ハレの日のライス&カレー

ローカル食堂のライス&カレー

パーセルのライス&カレー

パーセルの包み方

古き良きライス&カレー

西海岸の家庭のライス&カレー

南部の家庭のライス&カレー

モダンなレストランのライス&カレー

手で食べるから、よくわかる

ベジカレー 野菜と豆のカリー

ワッタッカーカルポルマールワ（カボチャの焙煎ココナッツカレー）

ポロスアンブラ（若いジャックフルーツのカリー）

カジュマールワ（カシューナッツのココナッツミルクカレー）

豆のカリー「パリップ」のこと

汁気の少ないパリップ（赤レンズ豆のカリー）

パリップホディ（汁気のあるパリップ）

パリップテンパラードゥワ（テンパリング仕上げのパリップ）

カダラパリップカリヤ（挽き割りひよこ豆のカリー）

ムンアタカリヤ（ムング豆のカリー）

ノンベジカレー 肉と魚のカリー

汁気のあるチキンカレー

汁気の少ない骨付きチキンカレー

ココナッツミルクのチキンカレー

フライドチキンカレー

ブラックポークカレー

ビーフストゥ

ミリスマール（魚の辛いカレー）

キリマール（魚のココナッツミルクカレー）

マールアンプルティヤル（魚のゴラカ煮）

ジャフナクラブカレー（ジャフナ式蟹カレー）

海老のカリー

イカの炒め煮

Column スリランカの魚と干し魚

キラタ、テラタ、ミリサタ 野菜の煮ものと炒めもの

冬瓜のキラタ

ビーツのキラタ

サヤインゲンのキラタ

サツマイモのキラタ

レンコンのキラタ

アラテルダーラ（ジャガイモのテルダーラ）

アラバドゥマ（ジャガイモのバドゥマ）

空芯菜のテルダーラ

モロヘイヤのバドゥマ

ゴボウのバドゥマ

パイナップルのミリサタ

青マンゴーのミリサタ

サンボーラ、マッルマ、アッチャール 野菜の和えものと漬けもの

ポルサンボーラ

炒めたポルサンボーラ

コッチサンボーラ（青唐辛子の白いポルサンボーラ）

Column ミリスガラでつくるポルサンボーラ

三つ葉のコラサンボーラ

素揚げゴーヤのサンボーラ

素揚げオクラのサンボーラ

生のゴーヤのサンボーラ

ニンジンのサンボーラ

ケールのマッルマ

空芯菜のマッルマ

干し海老のマッルマ

シンハラアッチャール

マレーアッチャール

ルヌデヒ（ライムピクル）

あったらうれしいおかず

カトウレット（鯖入りコロッケ）

ワンパトウモージュ（揚げナスの甘酢和え）

魚の素揚げ

マールミリスカトウレット（バナナピーマンのカトウレット）

オムレット（オープンオムレツ）

ニウィティパパダン（ツルムラサキの天ぷら）

角切りサラーダ

輪切りサラーダ

ライス

カハバツ（イエローライス）

エラワルバツ（ベジタブルライス）

スリランカ米の炊き方

Column スリランカの鍋と調理道具

三章 小腹が減ったら、ショーティース

ゴードンバロティ

ビッタラロティ（卵入りロティ）

エラワルロティ（野菜入りロティ）

マールロティ（魚入りロティ）

マールロールス（魚入りロールス）

ショーティースとは

カダラテンパラードゥワ（ひよこ豆の炒めもの）

コットウロティ

Column ポラ―市場―に行こう！

四章 一日何度も、お茶の時間

Column スリランカの紅茶事情

プレーンティー（砂糖入りのストレティー）

キリティー（ミルクティー）

イングルター（ジンジャーティー）

ティーの淹れ方

テヤーラヤのやり方

コンダキャウン

ムンキャウン（ムング豆のキャウン）

コキス
パニワラル
カルドドル
パーンケーク
ワタラッパン
タラグリ
アルワ
ルランアルワ（セモリナのアルワ）
ポルトフィー（ココナッツのトフィー）
プフルドーシ（冬瓜のキャンディー）
Column 伝統的なお祝い料理と菓子
キリバツ
ムンキリバツ（ムング豆のキリバツ）
Column フルーツ天国 スリランカ
Column 「わりとなんでもアリ」な夜ごはん

五章 いろいろな民族の食文化

スリランカンタミル料理

ドーサイ（ドーサ/トーセ）
ウルンドゥワダイ（ウラド豆のワダ/ワデー）
パルップワダイ（挽き割りひよこ豆のワダ/ワデー）
コリアンダーリーフのココナッツチャトニ
イッソーワデー（海老入りワダ/ワデー）
ゴールフェイス イッソーワデー
サンバール

ランプライス

ミックスミートカレー
フリッカデルズ
青バナナのカリー
ランプライス用のライス
ベラチャン

スリランカンチャイニーズ

チキンフライドライス
海老のデビル
ベジタブルチョップシー（スリランカ式八宝菜）
チリペースト

フライドヌードルス

Column 少数民族の食文化