

「CAFE NADI」店主 ワヤンさんの

サンバルマタ Sambal Matah

サンバルマタは、インドネシアのバリ島でよく食べられているバリ料理（ソース）です。魚や肉、サラダや白ご飯など、いろいろな食べ物にかけて食べることができ、日本人にも人気があります。

今回、「CAFE NADI」のシェフ・ワヤンさんに、日本で手軽に手に入る食材を使ってサンバルマタの作り方をビデオでご紹介いただきました。このレシピには、「本格バリ風バージョン」も載せています。お好みのバージョンで、ぜひサンバルマタに挑戦してみてください！



INDONESIA BALI

<日本の食材で作るバージョン>

- ① 赤玉ねぎ 100 g
- ② スダチ（またはレモンやカボス） 1/4個分の皮(と果汁)
- ③ ミョウガ 1個
- ④ 万願寺とうがらし（またはピーマンやシシトウ） 30 g
赤ピーマン（またはパプリカ） 50 g
- ⑤ 醤油（またはナンプラー） 7 g
- ⑥ だしの素 ひとつまみ ※1
- ⑦ サラダ油 50 ml
- ⑧ 塩 3 g 前後 ※2

💡 次のページ「本格バリ風バージョン」の①～⑧それぞれの代用です。2つのバージョンを照らし合わせてみてくださいね！

※1・・・だしの素は、コンソメや鶏ガラスープの素等のうま味調味料で代用可。

※2・・・食材から水分が出てくるので味見しながら調節してください。

<作り方>

1. ①～④を細かくみじん切りしてボウルにまとめる。
2. 醤油、だしの素、塩を入れる。
3. サラダ油を注いで混ぜる。



<本格バリ風バージョン>

- ① バワンメラ（小赤玉ねぎ、ホムデン）100g
- ② ライムリーフ 2枚
- ③ レモングラス（根本の部分）1本
- ④ 唐辛子 10~30g ※1
- ⑤ トウラシ（海老発酵調味料）2g
- ⑥ だしの素 ひとつまみ ※2
- ⑦ サラダ油 50ml
- ⑧ 塩 1~3g ※3

※1・・・お好みの辛さに合わせて分量を調節してください。

※2・・・だしの素は、コンソメや鶏ガラスープの素等のうま味調味料で代用可。

※3・・・食材から水分が出てくるので味見しながら調節してください



<作り方>

1. ①~④を細かいみじん切りにしてボウルにまとめる。
2. ボール等に塩とトウラシをいれ軽くつぶす。
3. フライパンで油をいれ、2. をいれて火にかけ、香りがたつまで火をいれる。
4. 1. の上から熱い3. を注いで混ぜる。



-----サンバルマタのおいしい食べ方をご紹介します-----

ゆでどりサンバルマタ

<材料>

- 鶏ささみ 4切れ
- 塩 大さじ山盛り1杯

<作り方>

1. 鍋に鶏ささみと塩を入れて、ささみがかくれるくらいの水を加え、火にかける。
2. 沸騰直前で火を止めて、氷水にとる。
3. 冷めたら、水を切って、ささみを食べやすい大きさに割り、サンバルマタとあえる。

※ビデオでご紹介しているように、サラダチキンで代用して簡単に作ることもできます。

サラダチキンで代用した場合は、作り方3. のチキンの身を割くところから始めてください。



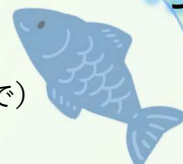
魚のソテーとサンバルマタ

<材料>

- 魚の切り身 200~300g（お好みで）
- 塩コショウ 適量
- あればマスタードペースト、もしくはターメリックパウダー、コリアンダー

<作り方>

1. 魚に塩コショウして、あればマスタードペーストやターメリック、コリアンダーを全体にまぶす。
2. サラダ油をいれたフライパンで火が通り表面がカリッとなるまでソテー。
3. できた魚のソテーにサンバルマタをのせてたべます。



🌸 白ご飯やつけあわせの野菜（スライストマトやきゅうりなど）をそえて、召し上がれ！

🌸 サンバルマタのビデオとワヤンさんのインタビュー記事も、ぜひ合わせてご覧ください。