

小松菜入りモモの調理法

蒸しモモ steamed-MOMO



蒸気のあがった蒸籠や蒸し器に、凍ったままのモモを並べ、5分蒸します。

電子レンジで手軽に

冷凍モモを皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ600Wで約2分30秒加熱します。

揚げモモ Fried-MOMO



160℃に熱した揚げ油に凍ったままのモモを入れ、中火で5分ほど揚げます。最後に油の温度を上げ、皮がきつね色になったら引き上げ油をきります。

タレの作り方 ネパールでは、家庭ごとお店ごとに工夫したタレでモモをいただきます。

蒸しモモ・揚げモモに トマト風味のつけダレ

材料(作りやすい量)

油	大さじ1
ニンニク(すりおろす)	小さじ1/2
ショウガ(すりおろす)	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
ミニトマト(ざく切り)	10個
チリパウダー(好みで山椒も)	少々



1. 温めたフライパンに油を入れ、弱火でニンニクをきつね色になるまで炒める。
2. 1にショウガを加え、香りが出てきたら、塩とミニトマトを加える。
3. ミニトマトに火が通ったら、ミニトマトをつぶし、ペースト状になるまで煮詰める。
4. 3にチリパウダー(好みで山椒も)を加える。

蒸したてのモモに 本格派スープ風かけダレ



材料(2人分)

油	大さじ1
ニンニク(すりおろす)	小さじ1/2
ショウガ(すりおろす)	小さじ1/2
塩	小さじ1
ミニトマト(ざく切り)	4個
ターメリックパウダー	小さじ1/2
チリパウダー	小さじ1/2
いりエゴマ(または、いりゴマ)	50g
ヨーグルト	50g
レモン汁	1/2個分
水	400cc
パクチー	お好みで適量

1. 温めたフライパンに油を入れ、弱火でニンニクをきつね色になるまで炒める。
2. 1にショウガを加え、香りが立ったら、塩とミニトマトを加える。
3. ミニトマトをつぶし、ペースト状になるまで煮詰め、チリパウダーとターメリックパウダーを加える。
4. いりエゴマとヨーグルトをミキサーにかける。
(すり鉢ですり混ぜてもOK)
5. 4にレモン汁、3、水を加え、ミキサーで軽く混ぜる。

蒸したてのモモに常温のタレをかけ、パクチーをのせます。
モモはタレと一緒にスプーンですくい、皮の中の肉汁とタレを混ぜ合わせるようにしていただきます。

Nepali Dumplings MOMO

मःमः

ダルマさんのネパール餃子 小松菜入りモモ

葉っぱー Farm
富山県射水市

× 富山産小松菜

ネパール 伝統料理“モモ” 出合い



ネパールの家庭料理「モモ」は、餃子に似た料理。祭りなどで親戚が集まるときにみんなでつくる御馳走です。具にはクミンやカルダモンなどのスパイスをたっぷり混ぜ込み、その配合は、家々の主婦の腕の見せどころ。季節や体調によって種類や量を加減し、家族の健康を支えます。ダルマさんのモモは、幼い頃から食べ慣れた母の味。母直伝のスパイスと自ら育てた富山産小松菜を加え、さらにヘルシーに仕上げました。



ダルマさんのモモには、健康や美容、疲労回復に効果があるといわれる12種類のスパイスと、カルシウムが豊富で生でも食べられるほどアクの少ない富山産小松菜が使われています。

スパイシーで よりヘルシーな 小松菜入りモモ

スパイス：ブラックペッパー、マウンテンペッパー、ホワイトカルダモン、ブラックカルダモン、クミン、コリアンダー、クローブ、ターメリック、シナモン、レッドチリ、ニンニク、ショウガ

健康的なネパール料理の美味しさを知って



曼荼羅仏画師、葉っぴーFarm代表、
富山ネパール文化交流協会会長

ダルマ・ラマ Dharma Lama

ネパール生まれ。父は仏教寺院の僧侶。幼い頃から仏教絵画を学び、絵師として独立。2005年、富山県出身の女性との結婚を機に来日し、制作活動の傍ら、曼荼羅教室を主催。農業や食への関心が高く、小松菜農場・葉っぴーFarmで働き、やがて後継者に。

妻や友人に振る舞ううちに料理上手になり、ネパールと日本の交流を目指して、ネパール料理を楽しむイベントを不定期で開催。



葉っぴー Farm

〒939-0411 富山県射水市円池 23 TEL 0766-75-9747

FAX 0766-52-1224 Mail dharmal124@hotmail.com

<https://happyfarmtoyama.wixsite.com/happyfarm>