



カレー天国
マレーシアの
豪華飯

大人数で楽しむ、ハレの日の定番料理

フィッシュヘッド カレー

GULAI KEPALA IKAN
咖喱魚頭

マレーシア人はカレーが大好き。国民の約7%を占めるインド系民族が持ちこんだ本場のカレーがどこでも安くおいしく食べられるからだ。みな舌も肥えている。人気のカレーは魚の頭を使った「フィッシュヘッドカレー」。さらさらのスープ系で、タマリンドというマメ科の実の酸味がさいている。具はオクラ、トマト、なす、油揚げなど。大皿や大鍋で提供され、家族や友人とワイワイ食べる料理。

写真のフィッシュヘッドカレーはこのお店!!

スリラタ・カレーハウス [Sri Latha Curry House]

ボルネオ島のコタキナバルにあるインド系の店。多種のカレー、ロティなどの軽食、鶏の唐揚げなど豊富なメニューがそろっている。フィッシュヘッドカレーは3~4人前の大皿で提供され、だしが出るため骨ごと豪快に煮こんである。マレーシア人は手食が多いため、魚の骨を取るのには意外に簡単なのだ。



日本で
食べるなら

マレーアジアンクイジーン(東京・神奈川)、マレーチャン(東京)、馬來風光美食(東京)、
ケニーアジア(大阪)など どの店も要予約なので事前に連絡を。

Recipe

「マレーアジアンクイジーン」(日本)に習う フィッシュヘッドカレーの作り方

材料 [2~3人分]

タマリンドペースト* 30g
鯛の半身 250~300g
にんにく(みじん切り) 7片
しょうが(みじん切り) 1かけ
レモングラス(3センチ幅でカット)* 1本
玉ねぎ(角切り) 1個
カレー粉(Adabi社・魚用)* 50g
なす(乱切り) 1本
オクラ 8本
トマト(くし切り) 2個
油揚げ(8等分) 1枚
オイスターソース 大さじ1.5
塩 小さじ1
油 130ml

*御徒町や新宿の
アジア食材店で購入可



作り方

- ①タマリンドペーストを500mlの水に浸し、ふやかしておく。
- ②鯛を洗い、うろこを取り除く。骨の周りの血をしっかりと洗い流す。
- ③中華鍋に分量の油を入れ、にんにく、しょうが、レモングラス、玉ねぎを炒める。香りが立つまでしっかりと。
- ④カレー粉を加えて全体を混ぜたら油が浮いてくるまでよく炒め、タマリンド水を加える。種は取り除くこと。
- ⑤オイスターソース、塩で味つけ。
- ⑥強火にして沸騰したら鯛を加え、水100~200ml(分量外)も加えて5分ほど蒸し煮。
- ⑦なす、オクラ、トマト、油揚げを加え、具に火を通す。
- ⑧最後に味をみて、塩や酸味を調整。

食べ方のPoint

骨の多い魚の頭だが、
カマ焼きを食べるときと同じ要領で、
エラの下や脳天の身をほじほじ。
するとカレーがたっぷり染みた
やわらかな身があらわれ、
魚好きにはたまらない！

現地のフッシュヘッドカレー情報



ベナンのインド系の店
「Nasi Kandar Kayu」は、
スパイスの香りが豊か



イボーのニョニヤ料理店
「Yum Yum」の人気メニュー。
酸味が効いている



ベナンの屋台にて1人でも
食べられる小サイズの土鍋
版。(写真提供うしぞーさん)



インド系の食堂ではチキン
カレーや塩卵などのおかず
の中に魚の頭が並んでいる

