

世界のくるみ料理

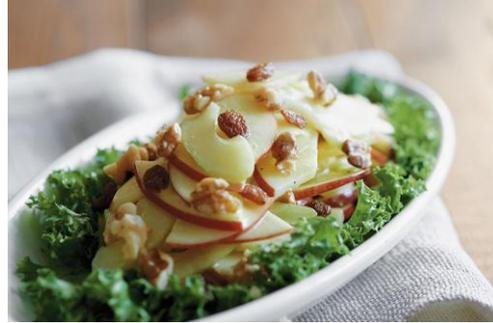
カリフォルニアくるみ協会



Tokyo | April 24, 2025 | カリフォルニアくるみ協会



レシピ名: 地中海風ウォルドフサラダ (アメリカ)



材料:

[A]

りんご 1/2 個(いちょう切り)

セロリ 40 g(斜め薄切り)

マヨネーズ 大さじ 2

塩、黒こしょう 各少々

カリフォルニア産くるみ 10 g

レーズン 10 g

グリーンリーフ(ひと口大) 適量

[B] マヨネーズ(作りやすい分量)

卵黄 1 個分

酢 大さじ 1

塩 小さじ 1/4

エキストラバージンオリーブオイル 80 cc

作り方:

*レーズンは熱湯をまわしかけ、水気を切っておく。

*くるみは予熱なしのオーブンでローストし(160℃ 約 10 分)粗くくだいておく。

1. ボウルに[B]を入れ泡立て器でよく混ぜる。
2. エキストラバージンオリーブオイルを少しずつ加えながらよく混ぜ、乳化させる。
3. 2 に[A]を入れ和える。
4. 器にグリーンリーフを敷き、3を盛り付け、くるみとレーズンを散らす。



レシピ名: 野菜とくるみのウェリントン (イギリス)



材料:

冷凍カットバターナッツかぼちゃ 500g
リーキ 200g (スライス)
タイムの葉 大さじ1(刻む)
油 適量
マッシュルーム 300g

カリフォルニア産くるみ 100g
パン粉 50g
塩、こしょう 適量
冷凍パイ生地 500g パック
卵 中サイズ1個(溶き卵)

作り方:

1. オーブンを 200℃に予熱する。
2. フライパンに油を熱し、バターナッツかぼちゃ、リーキ、タイムを加えて 5~6 分炒める。
粗く刻んだマッシュルームを加え、さらに 5 分炒める。
刻んだくるみとパン粉を加え、塩とこしょうで味を調べて、冷めるまで置いておく。
3. 打ち粉をした台の上で、パイ生地を 30×35cm の長方形に伸ばす。
フィリングを生地の中央に細長く並べ、両端に 4cm の余白を残す。
生地の側面をフィリングの上に折り込み、残りの生地で包み込む。
4. シームを下にして天板に移し、表面に溶き卵を塗る。飾り用の刻んだくるみを散らす。
5. オーブンで表面が黄金色になるまで 30 分焼く。



レシピ名: くるみ入りパニールマカニ (インド)



材料:

【A】

トマト(中サイズ) 4 個(乱切り)
玉ねぎ 1 個(乱切り)
にんにく 4~5 片
生姜 1/2 片
赤唐辛子 2~3 本
塩 適量
コリアンダーパウダー 小さじ 1
赤唐辛子パウダー 小さじ 1
クミン 小さじ 1

カリフォルニア産くるみ 1/3 カップ
ギーまたはオリーブオイル 大さじ 1
青唐辛子 1 本(縦に切り込みを入れる)
ショウガ 適量(細切り)
はちみつ 大さじ 1
プレーンヨーグルト 1/4 カップ
パニール(インドのカッテージチーズ) 300g
ガラムマサラ 少々
カスリメティ(乾燥フェヌグリークリーフ) 小さじ 1

作り方:

1. 鍋に【A】と水 200ml を加え、蓋をして約 7~8 分煮る。くるみを加え、さらに 3~4 分煮る。
2. 1を冷まして、ミキサーで滑らかなペーストになるまで攪拌する。
3. 鍋に少量のギーまたはオリーブオイルを熱し、青唐辛子とショウガを 30 秒ほど炒める。
4. 3に2のペーストをざるでこしながら入れて、はちみつ加えて弱火で煮立てる。
5. ヨーグルトをしっかりとホイップし、火を弱めて加える。
6. サイコロ状に切ったパニールを加え、3~4 分煮る。
7. ガラムマサラとトーストしたカスリメティを加える。



レシピ名: くるみ入りラビットライス (スペイン)



材料:

ウサギ肉 500g(食べやすい大きさに切る)	サフラン 適量
オリーブオイル 大さじ 4	にんにく 2 片(刻む)
赤ピーマン 1 個(細切り)	パセリ 1 枝(刻む)
熟したトマト 1 個(すりおろし)	カリフォルニア産くるみ 40g
インゲン 100g(刻む)	塩 小さじ 1
	米 400g
	お湯またはブイヨン(米の量の 2 倍)

作り方:

1. フライパンにオリーブオイルを熱し、ウサギ肉をきつね色になるまで炒め、取り出しておく。
2. 同じフライパンに、赤ピーマン、トマトとインゲンを加え、さらに数分炒める。
3. すり鉢に、サフラン、にんにく、パセリ、くるみの半量、塩を入れ、ペースト状にする。
4. 2のフライパンにウサギ肉を戻し入れ、残りのくるみと米を加えて全体を軽く混ぜる。
5. 4にお湯またはブイヨンをいれ、3を加えて混ぜる。その後、弱火で 18 分煮る。
6. 火を止めて 5 分蒸らす。



レシピ名: ヴィーガンミートボール (ドイツ)



材料:

レンズ豆(緑または茶色) 300g (缶詰を使用し、水気をしっかり切る)	塩、こしょう 適量
カリフォルニア産くるみ 120g(細かく刻む)	豆乳ホワイトソース(既製品)500ml
ヴィーガンエッグ代替品 小さじ 2(10g)	中辛マスタード 大さじ 1
ミネラルウォーター 50ml	ケッパー(塩水漬け、瓶入り) 1 個(90g)
オートブラン大さじ 4	
チャイブ(みじん切り) 大さじ 1	
パセリ(みじん切り) 大さじ 1	

作り方:

1. レンズ豆とカリフォルニア産くるみをしっかり混ぜる。
2. ヴィーガンエッグ代替品をミネラルウォーターで溶き、オートブラン、チャイブとパセリを加える。
3. 1と2を塩、こしょうで味付けし、フードプロセッサーを使って固めの生地にする。
4. 生地を 30 分休ませた後、1個約 40~50g のボール状に成形する。
5. 鍋に豆乳ホワイトソースを入れて沸騰させた後、弱火にしてミートボールを加えて 15~18 分煮る。
マスタードとケッパーを加え、味を調える。



レシピ名: ウォールナット・バクラバ(自家製シロップ付き) (トルコ)



材料:

<自家製シロップ>

(A)グラニュー糖 2 カップ

水 1 カップ

レモン果汁 大さじ 2

はちみつ 大さじ 2

(オプション)

オレンジブロッサムウォーター 大さじ 1

ローズウォーター 大さじ 2

<ウォールナット・バクラバ>

(B)カリフォルニア産くるみ 4 カップ

(細かく刻む)

グラニュー糖 1/4 カップ

溶かしバター 1-1/4 カップ

シナモンパウダー 小さじ 1/2

フィロ生地 1 パウンド

(1 箱、冷蔵庫で一晩解凍)

作り方:

<自家製シロップ>

1. (A)を鍋に入れ、中火にかける。沸騰したら、弱火にして 10 分煮詰める。
2. 火を止め、オレンジブロッサムウォーターとローズウォーターを加え、冷ます。

<ウォールナット・バクラバ>

1. オーブンを約 175°C に予熱する。オーブンラックを中央にセットする。
2. 大きなボウルに(B)とバター大さじ4を加え、よく混ぜる。
3. 約 23×33cm の耐熱皿の内側に、クッキングスプレーを軽く吹きかける。
4. フィロ生地を広げ、平らにする。耐熱皿のサイズに合わせて余分な部分を切り落とす。
5. 残りのバターをフィロ生地に塗り、フィリングと交互に重ね、バクラバの層を作る。(5~10層)
最上層のフィロ生地にも溶かしバターを塗り、菱形にカットする。
6. 表面が黄金色になるまで 40~50 分焼く。
7. 焼き上がったバクラバにシロップをかけ、完全に冷ます。

*このレシピは、カリフォルニアくるみ協会の各国の代表事務所が開発したレシピを翻訳したものです。



レシピ名: くるみチキンカンジョン (韓国)



材料:

とりもも肉 300g
にんにく、しょうが、塩、こしょう 適量

卵 1個半
片栗粉 1カップ
植物油 適量

カリフォルニア産くるみ 50g

植物油 適量
にんにく 2片(みじん切り)
パプリカ 黄・赤をそれぞれ1/4個ずつ

玉ねぎ 1/2個(みじん切り)

[A]

唐辛子粉 大さじ2
しょうゆ 大さじ3
料理酒 大さじ4
水あめ 大さじ6
砂糖 大さじ4
水 大さじ5

作り方:

1. とりもも肉を食べやすい大きさに切り、にんにく、しょうが、塩、こしょうで下味をつける。
2. 1に卵と片栗粉をまがし、二度揚げする。
3. くるみを軽く炒る。
4. フライパンに油をひいてにんにくを炒め、食べやすい大きさに切ったパプリカと玉ねぎを炒める。
5. [A]を煮立たせてソースを作る。
6. とりもも肉、くるみ、パプリカ、玉ねぎとソースを混ぜる。