

～香りと一緒におうち時間(15)～

スパイスの香りとミルクの濃厚なおいしさ。 マサラ・チャイをつくってみました。



マサラとは、さまざまな香辛料という意味
朝晩などずいぶん冷え込むようになりました。ひと息
つきたいとき、温かい飲み物が欲しくなります。そこ
で、少し手間をかけて、マサラ・チャイを作ってみるこ
とにしました。マサラとは、さまざまな香辛料を混ぜた
ものという意味だそうです。

まず、スパイスをつぶします

シナモン(1/2本)、クローブ(2粒)、カルダモン(3
粒)、黒コショウ(1粒)をすり鉢で碎きます。ショウガ(1
かけ)は、生のものを荒く刻みました。

インドにはスパイス専用のすり鉢があるそうですが、
私は普段使っている薬味用で代用します。



紅茶は安いものが向いています

茶葉(大さじ1)は、スーパーで買ったティーバッグ
の中身を取り出しました。チャイは煮だして作るの
で、安価な紅茶のほうが渋みを感じられ、それが美
味しさにつながります。高価な紅茶は、作る過程で繊
細な風味が飛び、つまらない味になってしまいます。

お湯を沸かし、スパイスと紅茶を入れます

水(200ml)を火にかけ沸騰したら、すべてのスパイ
ス、紅茶、砂糖(大さじ1)を入れます。美味しく作るポ
イントは、強めの火加減でしっかり煮つめること
です。そこで、吹きこぼれる寸前まで耐えられるよう、鍋
は少し大きめを選びました。3分ほど沸かします。



牛乳を加えたら、よく煮だしてできあがり

牛乳(200ml)を加え、さらに5分ほど火にかけまし
た。しっかり煮だすと、牛乳が煮つまり、コンデンスミ
ルクのような味わいになります。吹きそうになっては
火から離す作業を何度かくりかえした後、茶こしを
使ってコップに注ぎました。以上2人分の完成です。

年末年始休業のお知らせ

12/30(月)～1/5(日)

ご不便をおかけしますが、
よろしくお願い致します。

おすすめアロマグッズ No.131



KuSu薬用入浴剤

精油メーカー「生活の木」が香りを担当
した入浴剤。ゼラニウムを中心に4種の精
油が組み合わせ、フレッシュな香りが広
がります。穏やかなハーブの印象です
から、多くの方に好まれることでしょう。

成分中にクレイや豆乳が含まれて、粉末
を溶かすと白いにごり湯になりました。お
湯にとろみがあって、お風呂上がりの肌
がツルツルに変わります。

編集後記

今号でご紹介のマサラ・チャイ。使いか
けのスパイスがあつたので、賞味期限を少
し過ぎていたけれど使ってみました。ネッ
トで検索してみると、スパイスは乾燥し
ているので腐らないということ。ただ、風味は
弱まるので、そこは見た目や香りなど実物
の様子から判断するといいたいです。

期限切れとはいえ、香りはしっかり楽し
みたかったので、各スパイスともご紹介し
た量よりもプラス1粒くらい多めに入れまし
た。すり鉢でつぶすとさわやかな香りが立
ち上り、美味しいマサラ・チャイができあ
りました。