

インブール・キリバト



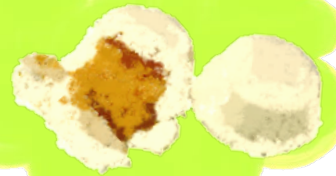
スリランカの甘〜いミルクライス

材料



キリバトは月の始め、祝いごとなどのおめでたい行事があるときに作る料理です。シンハラ語で「キリ=乳、バト=飯」を意味し、ココナッツの果肉を絞った汁、ココナッツミルクで米を炊いた料理です。インブール・キリバトはキリバトの種類でお結びのような形をします。中身はココナッツから作った糖蜜にバニラなどの香辛料、ココナッツの果肉の削ったものを合わせて作ります。

Credit: かしゃぐら通信のホームページ



作り方

ご飯

- ① ご飯を通常どおり炊いて、できあがる最後の10分前、ココナッツミルクと塩を加えてよく混ぜる。
- ② 続けて炊く。



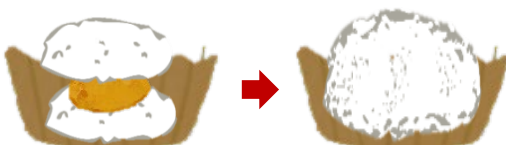
中身

- ① ココナッツシロップとココナッツ・ファインをよく混ぜる。
- ② 塩とバニラで味と香りを付け、もう一度混ぜる。



ご飯と中身を合わせる。

ベーキングカップの半分ぐらいまで、ココナッツミルクご飯を入れ、その上に作った中身をのせて、最後にもう一回ご飯をのせる。中身を見せないようにスプーンなどでご飯の形を丸める。



できあがり〜

