

MA / A国際交流料理教室 クッキング アドベンチャー

～タイ料理教室～

(材料4～5人分)

クワアイ ブアッチ (バナナのココナッツ煮)

冷蔵庫で冷やすので、最初にデザートを作ります。

ココナッツミルク	1 缶 (400cc)	砂糖	大匙3
バナナ (若いもの)	3本	塩	少々

1. ココナッツミルクをなべにあけ、バナナを輪切りにして入れ、砂糖と塩で味つけし、バナナの形がくずれるまで弱火で煮る。
2. お皿に取り、冷蔵庫で冷やす。(温かいままで食べても良い。)

* あればココナッツの細切りやミントを飾ってもよい

ゲーン キャオ ワーン (グリーンカレー)

ゲーンはタイ語で汁物、キャオは緑色、ワーンはココナッツミルクなどの甘さを表します。ここでは手軽にグリーンカレー ベーストを使いますが、本来は青唐辛子、コブみかんの皮、コリアンダー、クミンなど、多くの材料をクロックと呼ばれる石のすり鉢で気長につぶして作ります。タイのカレーは日本のものと違い、汁が多いので、タイ米が合います。タイ米は、日本のお米と違い、よくといたり、水につけたりする必要はありません。さっと洗ってすぐに炊飯器のスイッチを入れます。蒸らす必要もありません。日本のお米の場合はかために炊いてください。

鶏肉 (ももなど)	1 枚	ココナッツミルク缶	1 缶
なす	2本	ナンプラー	大匙 1
竹の子の水煮	100 g	砂糖	少々
サラダ油	大匙 2	バイマックルー	2枚
グリーンカレーペースト	50 g	バジルの葉	少々
水	200cc	赤ピーマン	1/2 個

1. 鶏肉は一口大、なすは皮をむいて表紙切り、たけのこは細切りにする。
(なすは、皮の色がでてしまうのでむく。)
2. フライパンにサラダ油を熱し、カレーペーストを入れ香りが出るまで弱火で炒める。
3. ココナッツミルク缶の半量 (上ずみの濃い部分) を加え、煮たら鶏肉、たけのこ、ナスを加え、火が通るまで煮る。
4. ココナッツミルクの残りとお水を入れ、ナンプラー、砂糖で整える。
5. 最後にバイマックルーを加える。
6. バジル、赤ピーマンの細切りを飾る。
* バイマックルー…コブみかんという柑橘類の葉です。熱を加えると香りが飛びるので、最後に入れてください。
* ココナッツミルクは煮込みすぎると油っぽくなるので、気をつける。

ヤム ウン セン (春雨のサラダ)

はるさめ	80g	プチトマト	5個
豚ひき肉	100g	サニーレタス	3枚
干しえび	大匙2	えび	4尾
赤玉ねぎ	1/2個	セロリ	1本
キュウリ	4/5本	水	50cc
【たれ】			
すだち ライム等のしほり汁	大匙4	ナンプラー	大匙2
砂糖	大匙1	にんにく	1/2かけ
唐辛子	1/2本	コリアンダー	3本

1. 干しえびは50ccの水でもどしておく。(もどし汁は後で使うので取っておく。)
2. えびは殻ごと茹でて、殻をむき、食べやすく切る。
3. 春雨は熱湯で1~2分茹でて、食べやすい長さに切る。
4. 野菜類は、玉ねぎは薄切り、セロリ、キュウリは斜め切り、トマトは4つに切る。
コリアンダーは大きめのみじん切りにする。
5. フライパンにサラダオイル少々を熱し、豚ミンチをよく炒め火を消し、干しえびをもどし汁ごと入れ、ナンプラー、砂糖、すだち、にんにく、唐辛子を加える。
6. 春雨、野菜、コリアンダーを入れて混ぜる。
*コリアンダーはタイを代表するハーブのひとつでタイ料理にはかかせません。
苦手な人はセロリの葉などで代用できます。

トード マンプラー (タイ風さつま揚げ)

白魚のすり身	500g	卵	2個
レッドカレーペースト	50g	いんげん	100g
ナンプラー	大匙1	バイマックルー	3枚
サラダ油	適量		
【たれ】			
酢	50cc	水	50cc
ナンプラー	小匙2	砂糖	大匙1
きゅうり	1/5本	塩	少々

1. バイマックルーは真ん中の固いところを取り除き、なるべく細く切る。
2. いんげんを小口切りにする。
3. ボールに魚のすり身、レッドカレーペースト、ナンプラー、卵を入れよく混ぜる。
4. 粘り気がでたら、いんげんとバイマックルーを加えて混ぜる。
5. 生地をスプーンで丸く整えながら、170℃くらいの油で、きつね色に揚げる。
6. たれは材料を合わせて鍋にかける。冷めてから、キュウリの輪切りを加える。