

## 世界の料理教室～タイ料理教室～

2005年6月12日(日)



講師：ヤーウィルート・ジャルーン さん (タイ出身)

### 本日のレシピ

#### トム・ヤム・ガイ (鶏肉のトムヤムスープ)

##### 材料 (4人分)

|                  |           |
|------------------|-----------|
| 鶏もも肉             | 250g      |
| 玉ねぎ (薄切り)        | 1/2個      |
| レモングラス           | 大2本または小3本 |
| カー (タイのしょうが)     | 30g       |
| バイマクルー (こぶみかんの葉) | 5枚        |
| パクチー (コリアンダー) の根 | 1本        |
| 赤唐辛子 (生)         | 3～7本      |
| 水                | 3カップ      |
| トマト              | 1/2個      |
| ナンプラー            | 大さじ1      |
| レモン汁             | 大さじ1～2    |
| 塩                | 小さじ1      |
| にんにく             | 3片        |

##### 作り方

鍋に湯を沸かし、カー・レモングラス・バイマクルー・唐辛子・パクチーの根を入れ、塩で味付けし、にんにくをつぶして入れる。

湯が沸騰したら、鶏肉・玉ねぎを入れ、ふたをして10分位煮る。

トマトを入れ、ナンプラーとレモン汁で味をととのえる。



#### サーク・カティ (タピオカのデザート)

##### 材料

|          |    |
|----------|----|
| タピオカ     | 適量 |
| ココナッツミルク | 適量 |
| 砂糖       | 適量 |
| 水        | 適量 |

##### 作り方

鍋に湯を沸かし、タピオカをゆでる。

別の鍋にココナッツミルクと水を入れ、砂糖を入れて煮る。

皿にタピオカを盛り、ココナッツミルクをかける。

## ヤム・ウンセン（春雨サラダ）

### 材料

|              |      |
|--------------|------|
| 赤唐辛子（生）      | 3～7本 |
| にんにく         | 3片   |
| パクチーの根       | 1本   |
| レモン汁         | 50cc |
| ナンプラー        | 50cc |
| 砂糖           | 大さじ2 |
| 春雨（戻したもの）    | 150g |
| 無頭海老         | 100g |
| 白きくらげ        | 10個  |
| 赤玉ねぎ         | 1/2個 |
| 豚ひき肉         | 100g |
| 万能ねぎ         | 適量   |
| パクチー（コリアンダー） | 適量   |

### 作り方

唐辛子・にんにく・パクチーの根はごく細かいみじん切りにする。

ボールに とレモン汁、ナンプラー、砂糖を入れてよく混ぜる。

春雨を水につけて戻す。やわらかくなったら10cm位に切り分ける。

海老は殻をむいて背わたをとり、きくらげは水につけて戻し、赤玉ねぎを薄切りに、万能ねぎは小口切りにする。

鍋に湯を沸かし、手つきのざるに入れた肉をほぐしながら湯通しして水気を切る。

海老を と同様に湯通しして水気を切る。

春雨をきくらげと一緒に湯通しして水気を切る。

に肉と海老を入れよく和え、春雨ときくらげを加え引っくり返しながら和える。

\*先に春雨を入れてはいけない

赤玉ねぎ・万能ねぎを混ぜ、皿に盛ってパクチーの葉を飾る。

### メモ

