

暑い夏にはスパイスの利いたエスニックがなぜか美味しい。  
にんにく、しょうが、唐辛子が身体を温め、汗をかき  
新陳代謝を活発に、元気を呼び戻してくれます

## タイ風エビカレー

(材料 4人分)



えび(小) 40尾  
塩 少々  
重曹 小さじ1/4  
トマト水煮缶 1缶  
にんにく 2かけ  
しょうが 大1かけ  
たまねぎ 小1個

サラダ油 大さじ2

A 赤唐辛子 1本  
チリパウダー 大さじ1  
パプリカ 大さじ1

B ローリエ 1枚  
シナモンスティック 1本  
レモングラス 2本

ココナッツミルク 2缶  
ナンブラー 大さじ2  
鶏がらだし 大さじ2  
塩 適量



### (つくり方)

- 1 えびは殻をむいて背わたを取り、塩と重曹を振り、手で揉みこんでおく。
- 2 トマト缶はザルで漬すか粗みじん切りに切る。にんにく、しょうが、たまねぎはみじん切り。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを入れ、香りが出たらたまねぎを加えて透き通るまで炒め、水分をとばす。
- 4 (3)にAを加えてさらに炒め、トマト缶、ココナッツミルク、Bを加え、沸いてきたらナンブラー、鶏がらだしを加えて弱火で7~8分煮る。
- 5 (1)のえびを加えて2~3分煮て、塩で味を調え、火を止める。

\* えびは煮すぎると固くなるので必ず最後に加えます。ホタテでも美味しいです。  
\* バクチャー(香菜)がお好きなら添えてください。



## 豆腐とチキンのアジアンサラダ

(材料 2~3人分)



鶏ささみ 2~3本  
塩 少々  
酒 1/4カップ  
木綿豆腐 1/2丁  
水菜 2株  
香菜(バクチャー) 2株  
ミニトマト 6個  
ワンタンの皮 6枚

【ドレッシング】  
ささみの蒸し汁 大さじ3  
ナンブラー 大さじ2  
レモン汁 大さじ3  
ごま油 大さじ1  
粗引き黒こしょう たっぶり



### (つくり方)

- 1 鶏ささみは筋を取り除き、塩と酒をふりかけ、ラップをしてレンジにかける。(600W-2分、ひっくり返して1分)粗熱がとれたら身をほぐして冷蔵庫で冷やす。
- 2 豆腐はしっかり水切りをして、適当な大きさにちぎる。
- 3 水菜と香菜はよく洗い、3cm長さに切って水気をよく切る。
- 4 ミニトマトは半分にカット、ワンタンの皮は4等分に短冊に切り、油で揚げておく。
- 5 ドレッシングの材料をボウルに入れて、よく混ぜる。黒こしょうはたっぶりかける。
- 6 ボウルにサラダの材料を入れてよく混ぜる。食べる直前に、揚げたワンタンも混ぜて、ドレッシングを振ってまぜる。

\* 木綿豆腐の代わりにカッテージチーズでもOK!  
\* 香菜が苦手なら、みつ葉、万能ねぎ、などで代用ください。



## ココナッツアイスパインシェイク

(材料 2杯分)



パイナップル 約10かけ  
バナナ 1本  
ココナッツミルク 1カップ  
豆乳 1/2カップ  
レモン汁 小さじ1  
メープルシロップ 大さじ3  
氷 4かけ



### (つくり方)

- 1 材料をすべてミキサーに入れてしっかり混ぜる。
- 2 氷を入れたグラスに注ぐ。

\* パイナップルの甘さでメープルシロップの量は加減してください。