

# お料理レシピ AOKI COOKING 2010 AUG

## 手羽先のから揚げニョクマム風味

(材料 2人分)



とり手羽先	6本
<b>【たれ】</b>	
スイートチリソース	大さじ2
ニョクマム	大さじ2と1/2
レモン汁	大さじ1と2/3
砂糖	大さじ1
香菜(みじん切り)	5本分
レモングラス(みじん切り)	1/2本分
温かいご飯	茶碗2杯分
揚げ油	適量

(つくり方)

- 1 ボウルにたれの材料を混ぜ合わせる。
- 2 手羽の先を切り落とし、火の通りをよくするために肉と骨の間に切り込みを入れる。
- 3 肉の水気を拭いて、フライパンに多めの油を入れてじっくり揚げ焼きする。油が跳ねるから注意すること。
- 4 揚げたら直接たれに入れてからめる。ご飯、苦味野菜のサラダと器に盛る。好みで香菜をそえる。

\* ニョクマムはベトナムの魚醤です。  
タイのナンプラーで代用できます。

## 苦味野菜のサラダ

(材料 2人分)



ゴーヤ(塩 少々)	1/2本
きゅうり	1/2本
セロリ	1/3本
みょうが	1個
紫たまねぎ	1/4個
ニョクチャム	大さじ3~4
ピーナッツ(砕いたもの)	適宜
グレープシード油	大さじ2~3
香菜(お好みで)	適宜

## ニョクチャム ~アジアン万能だれ~

(材料 作りやすい量)

ニョクマム	大さじ2
レモン汁	大さじ3
砂糖	大さじ3
水	大さじ2
にんにく(みじん切り)	小さじ1
赤とうがらし(みじん切り)	1/2本

(つくり方)

- 1 ゴーヤは縦半分にしてスプーンで種とわたを取り、薄切りにして塩でもみ、水にさらす。きゅうりは縦半分にして種を除き、斜めスライスにする。セロリは5cm長さの薄切り。みょうがは千切り。紫たまねぎはスライスして水にさらす。
- 2 ボウルに水気を切ったゴーヤと紫たまねぎ、その他の野菜も入れて、グレープシード油を全体に回しかけてあえ、ニョクチャムを加えて味を調える。ピーナッツを散らし、好みで香菜を飾る。

(つくり方)

- 1 材料のすべてをボウルに入れて、砂糖が溶けるまでよく混ぜ合わせる。
- \* 冷蔵庫で3~4日保存できます。  
\* ニョクマムはナンプラーでもOK。  
\* 赤とうがらしは、あればブリッキーズを使うと本場の辛味を楽しめます。

## ナスとオクラのココナッツミルク炒め

(材料 4人分)



ナス	4本
オクラ	10本
グレープシード油	適量
コリアンダーシード	小さじ1
しょうが(薄切り)	1/2かけ
赤とうがらし	1~2本
シナモンスティック	1/2本
たまねぎ(みじん切り)	1/3個(70g)
ターメリック	小さじ1/3
ココナッツミルク	1/2カップ
ナンプラー	大さじ1強

(つくり方)

- 1 ナスはへたを除いて縦4等分にし、長さを半分になり、塩水に浸してから水気をしっかり抑える。オクラは包丁でガクの周りを薄く剥き、さっと湯かく。
- 2 フライパンに油を熱し、ナスを炒め、つややかになったら取り出しておく。
- 3 (2)のフライパンに油少々を加えて、コリアンダーシードを炒める。気泡が出てきたら、しょうが、赤とうがらし、シナモンスティックの順に加えて混ぜる。香りが立ったらたまねぎを加えて炒め、ターメリックを振り混ぜる。
- 4 (3)にオクラを加えて炒め、ナスを戻し入れ、ココナッツミルクを加えて混ぜ、仕上げにナンプラーで調味する。

## パパイヤのゼリー ~マンゴーソース~

(材料 4人分)



パパイヤ	1個
水	2カップ
グラニュー糖	85g
アガー	10g
レモン汁	大さじ2
ブランデー	大さじ2
<b>【マンゴーソース】</b>	
フィリピンマンゴー	1個
サワークリーム	100ml
ココナッツミルク	1/2カップ
グラニュー糖	大さじ2

(つくり方)

- 下準備・アガーとグラニュー糖は一緒に混ぜておく。  
・パパイヤは皮をむき、1cm角に切りつけておく。
- 1 鍋に水、混ぜ合わせたアガー&グラニュー糖、レモン汁を入れて混ぜ合わせたら火にかけて、軽く沸騰させて火を止める。
  - 2 ブランデーを加え、粗熱が取れたら、パパイヤを入れて混ぜる。
  - 3 (2)の粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
  - 4 マンゴーソースを作る。マンゴーは皮をむいてざく切りする。その他の材料と共にミキサーで混ぜ合わせ、器に移して冷蔵庫で冷やす。
  - 5 器にパパイヤのゼリーを盛って、周りにマンゴーソースをかける。