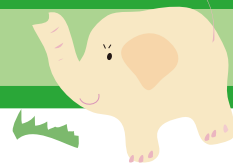


今月はみんな大好きベトナム屋台の味をご紹介します。
不思議とハマるアジアの味を、ご家庭でお試しあれ!



バインミー (ベトナム風サンドイッチ)



(材料 2~3人分)

バター	1本
マヨネーズ	適量
牛もも切り落とし肉	200g
紫たまねぎ(みじん切り)	大さじ4
ニンニク(みじん切り)	大1かけ
A ニョクナム	大さじ1と1/2
黒こしょう	適量
砂糖	小さじ2
きゅうり	1本
紫たまねぎ	適量
大根とにんじんのなます	//
パクチー	適宜
シラチャーチリソース	//

(つくり方)

- 1 ボウルに牛肉とAのタレを入れてよく揉みこみ、15分程なじませる。
- 2 きゅうりはピーラーで縦薄切りにする。紫たまねぎはスライスして水にさらす。
- 3 フライパンにグレープシード油を熱し、(1)を炒める。
- 4 バターを2~3等分に切り、横に切り込みを入れてトーストしてマヨネーズをぬり、牛肉、きゅうり、なます、パクチー、紫たまねぎをサンドする。
- 5 お好みでチリソースをかけてどうぞ♪

大根とにんじんのなます



(材料 作りやすい量)

大根(皮をむいて)	300g
にんじん(//)	100g
塩	小さじ1
A 酢	1/2カップ
砂糖	大さじ5
水	大さじ2



(つくり方)

- 1 大根とにんじんはそれぞれ皮をむいて千切りにする。*しりしりスライサーがあればしりしりすると良い。
- 2 (1)に塩を揉みこみ、しんなりしたら流水で臭みがとれるまですすぎ、手で水気をきっちり絞る。
- 3 Aで甘酢を作り(2)を漬け込み、2~3時間おいて味をなじませる。
*冷蔵庫で1週間ほど保存できます。



memo

ベトナム料理の付け合わせや箸休めとして欠かせないなます。サンドイッチやサラダに入れる他、お好み焼きやゆで豚の時にはニョクナムに入れて葉っぱと一緒に巻いて食べたりします。

フォー・ガー (鶏の米麺)



(材料 2~3人分)

フォー(乾麺)	200g
鶏もも肉	1枚
鶏ガラスープ	4カップ
(水4カップ+ウェイパー大さじ1)	
ニョクナム	大さじ1
塩	適宜
もやし	1/2袋
万能ねぎ	適宜
パクチー	//
ライム	//
(お好みで)	
春菊、ニラ、ミント、紫たまねぎ等、シラチャーチリソース	

(つくり方)

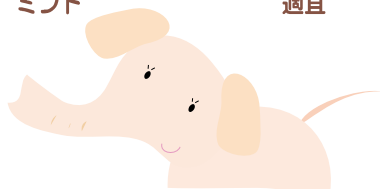
- 1 フォーはぬるま湯に20分ほど浸け、手で握って折れない程度に戻し、水気を切る。
- 2 鍋に鶏ガラスープと鶏肉を入れ、火にかける。アクを取りながら鶏肉に火が通るまで煮て取り出す。
- 3 鶏の粗熱が取れたらそぎ切りにする。鍋に残ったスープにニョクナムを加え、塩で味を調べて温める。
- 4 もやしは芽とひげを取りのぞき、さつと茹で、その他の香菜類は3cm長さに切り揃えて大皿に盛る。
- 5 別鍋に湯をたっぷり沸かし、(1)のフォーを入れ、20~30秒さつと茹で、湯を切って器にもり、鶏肉、もやしを乗せ、アツアツのスープを回しかける。
- 6 好みでライム、香菜類をのせ、シラチャーチリソースをかけていただきます。

あずきのチエー



(材料 3~4人分)

ゆであずき缶(井村屋)	小1缶
ココナッツミルク	200ml
(砂糖)	大さじ5
タピオカ(小)	20g
氷	適量
ミント	適宜



(つくり方)

- 1 タピオカを茹でる。小鍋にたっぷり水を沸騰させ、タピオカを入れて、沸々と踊る火加減でときどき混ぜながら15分茹でる。茹でた湯を切り、水を張ったボウルに入れる。
*食べる直前まで浸しておくこと。
- 2 氷をミキサーにかけてクラッシュアイスにする。かき氷器があれば使用するとよい。ココナッツミルクに砂糖をよく混ぜる。
*残ったココナッツミルクは冷凍できます。
- 3 グラスの器に、ゆであずき、タピオカ、クラッシュアイスを入れ、ココナッツミルクを注ぐ。
- 4 スプーンで全体をよく混ぜていただきます。