



暑い夏がやってくる！ 今月は人気エスニックをご紹介します！

家族みんなでアジアの屋台メニューを楽しもう！



★ バインセオ

- 2006年 9月 -
(材料 3枚分)



- (生地)
- | | |
|-------------|--------|
| 上新粉 | 50g |
| 薄力粉 | 50g |
| A ターメリック | 小さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| (お湯) | 250cc |
| (ココナッツパウダー) | 大さじ3 |
| 万能ねぎ(小口切り) | 適量 |
| 豚バラ薄切り肉 | 90g |
| むきえび | 90g |
| もやし | 2袋 |
| 紫玉ねぎ | 1/4個 |
- (ヌクチャム)
- | | |
|--------------|------|
| ニョクナム(ナンプラー) | 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 |
| 赤唐辛子(小口切り) | 適量 |
- (付け合わせ)
- | | |
|----------|----|
| レタス(細切り) | 適量 |
| 大葉(千切り) | // |
| ミント | // |
| グレープシード油 | 適量 |

(つくり方)

- 1 お湯にココナッツパウダーを溶かして冷ましておく。
- 2 ボウルに粉類Aを合わせてよく混ぜ合わせ、(1)を少しずつ加えながらダマにならないようによく混ぜる。
- 3 (2)に万能ねぎの小口切りを適量加えて混ぜる。
- 4 豚肉は3cm長さに切る。えびは片栗粉(分量外)をまぶしてよく洗う。もやしは芽とひげを取りのぞき、水に放してシャキッとさせ、紫玉ねぎはスライスする。
- 5 生地と材料は、それぞれ3等分に分けておく。ヌクチャムの材料は合わせておく。
- 6 大きなフライパンに油を引き、1回分の豚肉とえびを炒め、火が通ったら全体にバランスよく散らし、1回分の生地を流し入れて、ふちいっぱい丸く広げる。
- 7 生地の表面が乾いてきたら、鍋肌から油をまわし入れて、中火弱に落とし、じっくり時間をかけて焼く。周りがパリッと生地がチリチリしてきたら、もやしと玉ねぎを生地の手前半分載せて、重ねて半分に折り、もやしにほどよく火を通し、取り出す。残りも同様に焼く。
- 8 お皿に盛り付け、付け合わせ野菜を添えて、ヌクチャムにつけながらいただきます。



★ ガイヤーン

- 2003年 6月 -
(材料 2~3人分)



- | | |
|-------------|------|
| 鶏もも肉 | 2枚 |
| A オイスターソース | 大さじ4 |
| ナンプラー | 大さじ2 |
| にんにく(すりおろし) | 小さじ2 |
| レモングラス(葉) | 5~6本 |
| レモン汁 | 大さじ2 |
| はちみつ | 大さじ2 |
| ごはん | 適量 |
| 松の実 | // |
| グレープシード油 | // |
| パクチー | // |

(つくり方)

- 1 タレの材料を合わせておく。レモングラスは4~5cm長さに切る。
- 2 鶏肉は包丁で筋切りをして、肉の厚みを開き、肉の両面をフォークで突き刺して、ジップロックに入れてAのタレに漬け込む。(最低1時間、一晩つけても良い)
- 2 タレをふき取り、グリルパンで皮目から美味しい焼き色をつけて焼き、裏返してしっとり焼き上げる。
- 3 残ったタレは鍋で少々煮詰める。
- 4 松の実を油少々で香ばしく炒る。ごはんは松の実を混ぜ合わせる。
- 5 肉を食べやすい大きさに切り、ごはんを添えて、タレをかける。パクチーを散らして出来上がり。



*レモングラスは本来ならば茎の部分を使いますが、アジアの食料店、ネットでの販売になります。茎を使用する場合は、2本分を小口切りにして加えてください。

★ 紫芋とタピオカのココナッツ汁粉

- 2006年 9月 -
(材料 5~6人分)



- | | |
|----------|-----------|
| 紫芋 | 1本(300g) |
| 水 | 400cc |
| グラニュー糖 | 80g |
| 塩 | ひとつまみ |
| ココナッツミルク | 1缶(400cc) |
| コンデンスミルク | 大さじ3 |
| タピオカ | 50g |

(つくり方)

- 1 さつまいもは皮をむき、1.5cm角に切り、水にさらしておく。
- 2 鍋に水・さつまいも・砂糖・塩を入れて火をかけ、さつまいもに竹串が通るまで茹でる。
- 3 (2)にココナッツミルクを加え、軽く煮立てて火を止める。コンデンスミルクを加えて混ぜ、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしておく。
- 4 鍋にたっぷりの湯を沸かし、タピオカを20分ほど茹でて、ざるにあげたら水にさらしておく。
- 5 器にココナッツ汁粉を注ぎ入れ、タピオカを適量のせて出来上り♪