



ひと手間加えるだけ！
調味料にちょっこだわって、本格タイ料理にTRY !!

鶏肉のグリーンカレー

(材料 4~5人分)



- | | | | |
|------------------|---------------|------------------------|-----------|
| ココナッツミルク(AYAM) | 1缶
(400ml) | なす | 3本 |
| グリーンカレーペースト | 50g | 赤ピーマン | 1個 |
| 鶏もも肉 | 400g | スイートバジル | 2パック(30g) |
| 鶏がらスープ | 200ml | バイマクルー | あれば5枚 |
| (水+鶏がら顆粒出し/小さじ1) | | ジャスミンライス、
素麺(揖保乃糸)等 | 適量 |
| A [ナンブラー | 大さじ1 | | |
| [ココナッツシュガー | 大さじ1 | | |

(つくり方)

- ナスは皮を剥いて3cm幅に斜め半月切りにし、水に浸けてアク抜きをする。赤ピーマンは縦4等分に切ってから斜め切り。スイートバジルは葉をちぎり、バイマクルーは縦に二つ折りにして軸をちぎり取る。
- 鶏肉は皮を剥いて上下半分に切ってからそぎ切りに、肉が厚い部分は開いて薄くする。
- ココナッツミルクは振らずに缶を開け、固形分(脂肪)と水分に分ける。さらに固形分は2/3と1/3に分け、水分は鶏がらスープと合わせ、小鍋で温めておく。
- 別の鍋にココナッツミルク固形分の2/3を入れて中火にかけ、時々混ぜながら加熱する。油がブツブツと分離した状態になったらカレーペーストを入れ、香りが出てそぼろ状になるまで炒める。
*ココナッツミルクが分離するまでしっかり炒めてからペーストを加えることで色が鮮やかになり、香りが引き出されます。
- 鶏肉を加えて炒め、鶏から水分が出始めたら、(3)で温めたスープを加えて強火で煮る。
- 肉にほぼ火が通ったらAを加える。
*ここで味見が大事！(しょっぱさが最初に来て、甘味を感じ、後から辛さがくる)ように味を決める。
- 鍋をしっかり沸騰させ、ナスを入れたら蓋をして強火のまま1分30秒！煮る。赤ピーマン、バジル、バイマクルーを加えてさっと混ぜ、香りが立ったら、残りのココナッツミルク固形分1/3を加えて火を止める。
- うつわに入れ、ご飯または素麺を別の皿に盛り、カレーと合わせて食べる。



にんじんのソムタム

(材料 3~4人分)



- | | |
|--------------|-----------|
| にんじん | 中2本(300g) |
| いんげん | 6本 |
| A [ナンブラー | 大さじ1~ |
| [レモン汁 | 大さじ2~ |
| [ココナッツシュガー | 大さじ1~ |
| [にんにく(みじん切り) | 小1かけ |
| [生唐辛子(小口切り) | 1本 |
| [ピーナッツ(ロースト) | 10粒 |
| ミニトマト | 4個 |
| ホムデン | 2個 |
| 桜えび(乾燥) | 大さじ1 |
| リーフレタス等 | 適宜 |



(つくり方)

- にんじんは皮を剥き、スライサーなどで千切りにする。いんげんは3cm長さに斜め切り。ミニトマトは半分に切る。ホムデンは薄くスライスする。
- ボウルにニンニク、生唐辛子、ピーナッツを、すりこぎの棒で数回たたいて潰す。いんげんも加え、潰すようにして全体を叩く。
- Aを入れてよく混ぜ、ここで味見をする。
*甘味、酸味が強めで後から塩味、辛味を感じればOK!
- にんじんを加え、しんなりするまで手で揉み込み、味をなじませる。
- 桜えび、ミニトマト、ホムデンもさっと和えて出来上がり。レタスを添えて盛り付ける。

アサリと春雨のレモングラス蒸し

(材料 2~3人分)



- | | |
|------------------|------------|
| あさり | 1パック(250g) |
| 春雨(乾燥) | 50g |
| にんにく(みじん切り) | 1かけ |
| 生レモングラス | 2本 |
| 鶏がらスープ | 200ml |
| (水+鶏がら顆粒出し/小さじ1) | |
| A [オイスターソース | 大さじ1 |
| [シーズニングソース | 小さじ1 |
| [ココナッツシュガー | 小さじ1/2 |
| 万能ねぎ(小口切り) | 適量 |
| パクチー | 適量 |
| 生唐辛子(小口切り) | 1本 |
| ライム | 1/2個 |
| グレープシード油 | 適量 |



(つくり方)

- アサリは海水ほどの濃さの塩水につけて砂抜きする。春雨はバット等に入れ、お湯をかけて3分ほど浸して戻す。春雨が長ければハサミで適当な長さに切る。レモングラスは半分に切り、薄ピンク色の部分をさらに半分に切って寝かせた包丁で押し潰す。
- 鍋に油、ニンニクを熱し、香りが出たらレモングラス、アサリを入れて油が全体にまわったら鶏がらスープを加える。アサリの口が開いたらAで味を調える。
- 春雨を入れて、グツグツと沸いたらうつわに盛り、万能ねぎ、パクチー、生唐辛子を散らす。ライムを添えて、絞って食べる。

柑橘のサラダ - ソムタムオー -



- | | |
|----------------|----------|
| (材料 2~3人分) | |
| グレープフルーツ(ホワイト) | 2個 |
| ぶどう(赤・白) | 各5粒 |
| A [レモン汁 | 大さじ3 |
| [ココナッツシュガー | 大さじ1と1/2 |
| 塩 | 小さじ1/2強 |
| [生唐辛子(小口切り) | 1本 |
| ピーナッツ(ロースト) | 10g |
| フライドオニオン | 大さじ1 |
| ミント | 適宜 |



(つくり方)

- グレープフルーツは薄皮まで剥いて実を取り出す。ぶどうは半分に切る。
- ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、グレープフルーツとぶどうを入れて和える。
- うつわに盛り、砕いたピーナッツ、フライドオニオン、ミントを散らす。

