

ナンプラーや市販のペーストを使って、
もっと気軽に、ちょっと本格的に、タイ料理に Let's TRY !!

豚肉のレッドカレー

(材料 4人分)



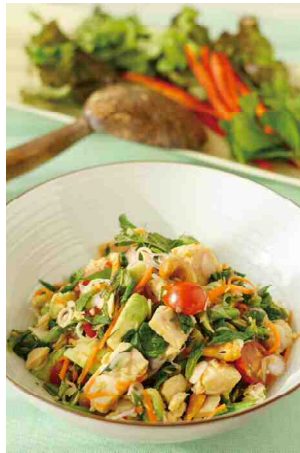
- 豚肩ロース肉(ステーキ用) 300g
- ココナッツミルク(AYAM) 1缶(400ml)
- レッドカレーペースト(MAE-PLOY) 50g
- 水 200ml
- A [ナンプラー 大さじ1~
- ココナッツシュガー 大さじ1~
- ミニトマト 10個
- スイートバジル 2パック(30g)
- バイマクルー(こぶみかんの葉) あれば5枚
- ジャスミン米 2合

(つくり方)

- 1 ココナッツミルクは煮込み用(水分)と炒め用(固形分)に分ける。ジャスミン米を洗って早炊きモード、水加減は少々控えめで炊く。バイマクルーは縦に二つ折りにして軸をちぎり取る。
- 2 豚肉は筋を断つように薄くそぎ切りにする。
- 3 小さめの鍋に煮込み用のココナッツミルク(水分)と水を入れて火にかけ、沸騰したら豚肉を入れ、灰汁を取ったら蓋をして弱火15~20分ほど煮る。
- 4 別の鍋に炒め用のココナッツミルク(固形分)の2/3量を入れて中火にかけ、ときどき混ぜながらココナッツミルクが分離するまでしっかり加熱する。
- 5 ブツブツと分離した状態になったらレッドカレーペーストを入れ、香りが出てそばろ状になるまで炒める。
*ココナッツミルクを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。
- 6 (5)の鍋に(3)を加えて混ぜ、Aで味を調える。
*ここで味を見て〈しょっぱさが最初にきて、甘みを感じ、後から辛さがくる〉ように味を決める。
- 7 強火でしっかりと沸騰させてから、ミニトマト、スイートバジル、バイマクルーを加えてさっと混ぜ、香りが立ったら残しておいたココナッツミルク(固形分)の1/3量を加えて火を止める。
- 8 うつわに入れ、ごはんを盛り、カレーと合わせて食べる。

ツナとハーブのサラダ

(材料 4~5人分)



- ツナ缶(フレーク) 大1缶(150g)
- レモングラス 2本
- ミニトマト 6個
- 万能ねぎ 4本
- ホムデン 5個
- カシューナッツ 20粒
- バイマクルー あれば2~3枚
- アボカド 1個
- にんじん 適宜
- スペアミント 1パック

【ドレッシング】

- 生唐辛子 1本
- パクチーの根 1~2本
- ナンプラー 大さじ2
- レモン汁 大さじ3~
- ココナッツシュガー 大さじ1~

【つけ合わせ】

- サニーレタス 適宜
- ミント、万能ねぎ、パクチー 各少量
- 赤ピーマン

(つくり方)

- 1 材料を準備する：
 - ①レモングラスは皮をむき、根元のほうから薄く小口切りにし、レモン汁(分量外)をまぶしておく。
 - ②ミニトマトは半分に切る。万能ねぎは2cm幅に斜め切り。ホムデンは繊維に沿って薄切り。
 - ③バイマクルーは縦に二つ折りにして軸を取り、ごく薄い千切りにする。
 - ④アボカドは半分に切って種を除き、さいの目に切り込みを入れておく。にんじんは千切り、ミントは葉をちぎる。
- 2 ドレッシングを作る：
 - 生唐辛子は小口切り。パクチーの根は包丁で叩いてつぶし、みじん切りにする。ボウルに入れてナンプラー、レモン汁、ココナッツシュガーを加えて混ぜる。
 - *ここで味見をする。酸味と甘味の次に塩味を感じるくらいのバランスで、ピリツと辛みがあればOK!
- 3 仕上げる：
 - (2)のドレッシングに油を切ったツナを加えて混ぜ、しっかりからめる。残りの材料も順に加える。アボカドはヘラでこそげ取る。全体にドレッシングが絡むように混ぜる。サニーレタスと一緒に皿に盛り、ミント、パクチー等を飾る。

トムヤムから揚げ

(材料 4人分)



- 鶏もも肉 大2枚(600g)
- トムヤムペースト(Lobo) 1袋(30g)
- A 生姜(すりおろし) 1/2塊
- レモン汁 大さじ2
- オイスターソース 大さじ1
- てんぷら粉 60g
- 揚げ油 適量

(つくり方)

- 1 鶏もも肉はところどころ筋切りして開き、脂肪を取り除き、小さいひと口大に切る。
Aをもみ込み、1~3時間ほど味をなじませる。
*3時間以上は漬け込みしないように!
- 2 揚げ油を中温に熱し、天ぷら粉をからめて揚げる。
*下味のタレに天ぷら粉をしっかり馴染ませること。表面が粉っぽいと衣がはがれます。鶏肉1枚分くらい一度に入れて、周りが固まるまで触らず、固まったら網でひっくり返して揚げ油をざっと混ぜ、からっと揚げる。
- 3 うつわに盛り、熱々をいただきます!

梅干しのジュース

(材料 4~5杯分)



- 梅干し(はちみつ漬け) 6個
- 水 400ml
- グラニュー糖 60g
- 塩 小さじ1/2
- 炭酸水 適量
- 氷 //

(つくり方)

- 1 梅干しは潰して包丁で細かく叩く。種ごと鍋に入れ、水、グラニュー糖を加えて火にかける。沸騰してから5分煮出し、種を取り出して塩で味を調える。
*冷やすと味を感じにくくなるから少し濃い目に。
- 2 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
*冷蔵で3日ほど保存できます。
- 3 グラスに氷をたっぷり入れ、(2)の梅シロップを大さじ3~4ほど加え、好みの味に炭酸水で割る。