

タイ料理 “基本の基本”

「ナンプラー」



カタクチイワシを塩に漬けこみ、発酵させるとだいたい1年くらいでナンプラーに。

日本も一家に一本ナンプラーの時代

どんなメニューも「味の仕上げはナンプラー」という人が多いだけあり、現在タイで販売されているナンプラーの銘柄は、なんと60種類にも及ぶそう！それだけに、タイ人のこだわりは相当なもので、用途によつて

ナンプラーのすべてを知りたい！！



ナンプラーに唐辛子を浮かべたタレは、タイの食卓でよく見かける調味料。

香りだけじゃない！旨みや栄養も豊富

の香りで有名ですが、タイでは料理の味のバランスを整えるのに欠かせない仕上げる調味料としても重宝されています。その秘密は、製造過程を見れば明らか。通常、下処理をしないカタクチイワシをそのまま塩に漬け発酵させるため、内蔵に含まれる酵素が魚のタンパク質を分解。そのタンパク質に含まれるアミノ酸などの「旨み」の素のおかげで、塩気に「旨み」や「甘み」が加わり、味の広がり

ナンプラー製造工程



工場があるラヨーン近海で獲れたカタクチイワシを使用。まるやかな口当たりが特徴の天然の塩に漬けこみ発酵させる。



2〜3日で水がたくさん出て、2週間ほど発酵させるとだんだんオレンジ色に変化していく。このまま、2年間発酵を続ける。



発酵が終了したナンプラーは、銘柄ごとにタンクに移して砂糖を全体の1%量だけ加えて混ぜる。



最後に、瓶詰めをすればナンプラーが完成！タイ国内はもちろん、世界中へと発送されていく。



長い経験の末に作り上げた最高の24か月熟成ナンプラーを手にしたトラチャンブランドの社長

あなたのナンプラーは一番絞りですか？

「味を決めるのは素材」と社長が言い切る通り、こちらでは脂の量が程よい5〜8センチサイズの新鮮なカタクチイワシと天然塩のみを使用。「魚の旨みが最大限に引き出される」理想的な期間である24か月発酵させた後、フィルターで魚のクズを除去。タイでも数種類しかない24か月発酵、一番搾りのナンプラーを製造しています。

これぞ最上級のナンプラー。24か月熟成混じりけのない「一番搾り」がおいしい！

ナンプラーにもオリーブオイルと同じ「一番搾り」があるのを、ご存じでしたか？今回ご紹介するのは、プロ級の料理の腕を誇るサマック元首相が「一番好きなナンプラー」として紹介していた「トラチャンゴールド」です。



ナンプラーのイメージがガラリと変わってしまうほど、奥みのない澄んだ味わいが特徴の「トラチャンゴールド」。日本では200ml 315円で販売中。



特典満載！！

タイの台所ファン募集中

http://allied-thai.co.jp/fan/

アンケートにお答えいただくと、タイの台所商品をプレゼント！

一緒にタイの台所新聞を盛り上げませんか？

http://allied-thai.co.jp/enq/

レシピ選手権

レシピ募集中

http://allied-thai.co.jp/cook/

毎号、タイ料理好きなら一度は食べたことのあるベーシックなメニューと、おもてなしにもびびりな先生オリジナルメニューの豪華2本立てでお贈りする、氏家アマラー昭子先生の本格タイ料理レッスン。タイ料理を知りつくしたアマラー先生だからこそ生みだせるおいしさは、一度食べたら病みつきになること、間違いなしですよ。



ポイント 鶏肉は5分くらい茹でたら火を止めて、そのままお湯の中に15分ほど置いておくとふわっとジューシーに茹で上がります。干しエビを揚げることで味に深みが出るので、素揚げするひと手間を惜しまずに。ヤムを作る場合、ナンブラーとレモン汁の割合は1:1と覚えておきましょう。

スパイシーなタイのサラダ、ヤムの代表的なメニューが、この「ヤム・ウンセン」です。茹でた春雨をそのままソースで和えてサップするので、生温かい状態でいただきます。このメニューに限らず、ヤムを作るときはナンプラーとレモン汁の量は1：1と覚えておきましょう。

作り方

緑豆春雨	・ ・ ・ ・ ・	80 g
無頭エビ (7〜8 cmくらいのもの)	・ ・	4尾
鶏胸肉	・ ・ ・ ・ ・	1/2枚
豚挽き肉 (乾煎り)	・ ・ ・ ・ ・	50 g
赤玉ねぎ	・ ・ ・ ・ ・	1/4個
セロリ	・ ・ ・ ・ ・	10cm
干しエビ	・ ・ ・ ・ ・	大さじ3
きくらげ	・ ・ ・ ・ ・	大さじ1 (乾燥時)
A<ソース>		
ナンプラー	・ ・ ・ ・ ・	大さじ2〜3
レモン汁	・ ・ ・ ・ ・	大さじ2 1/2
砂糖	・ ・ ・ ・ ・	大さじ1
んにく (すりおろす)	・ ・ ・ ・ ・	1片分
ブリッキーヌ (みじん切り)	・ ・ ・	4〜6本

- ①春雨は水で戻した後に茹でて、食べやすい長さにハサミでカットしておく。
- ②エビは尾を残し殻と背わたを取り除いて茹でて3等分に切り、鶏肉は茹でて細く裂いておく。赤玉ねぎは繊維にそって薄くスライスする。セロリは3cmの長さに切ってから細切りにし、葉の部分は1cmくらいに切る。干しエビは少量の油で素揚げし、水で戻したきくらげは石づきを取る。
- ③②の材料を①の春雨と合わせ、Aの材料を混ぜて作ったソースでよく和えれば完成。

※プリッキーマーとは？

多くのタイ料理に使われる、小さめのタイ産唐辛子のこと。
手に入らない場合は、日本の唐辛子で代用しても大丈夫です。

10 分ほどでできるので、料理初心者の方にも気軽にチャレンジしていただけるアレンジタイ料理です。簡単ですが見ためはとても華やかなので、ホームパーティの時などにも最適ですよ。イカやマグロのほか、サーモンやタイ、ヒラメ、ホタテなどを使ってもおいしく仕上がります。

作り方

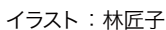
マグロ	100 g
イカ	100 g
アボカド	100 g
むきエビ (3〜4 cm くらいのも)	4 尾
パクチー (または万能ネギ)	1/2 カップ分
A (ソース)	
ナンプラー	45 cc
レモン汁	45 cc
んにく	1 片
プリッキーヌー	3 本
砂糖	小さじ 1 強

- ①マグロ、イカ、アボカドはそれぞれ8mm 角に、パクチーは細かめのザク切りにする。エビは茹でてタテ半分にカットする。
- ②さっと水に通して抜きやすくしたセルクルに、イカ、アボカド、マグロ、パクチーの順に乗せる。最後にエビを丸く敷き詰め、上にラップをかけてキュッキュッと押し付けるように型を作る。
- ③にんにくとブリッシーヌは細かめのみじん切りに。Aの材料をすべて合わせ、セルクルから抜いた②にサープする直前にかければ完成。



ポイント セルクルに入れた時、上からきちんと押さないと、型崩れしやすくなるので注意しましょう。ブリッキーヌーとにんくは、大きさを揃えるときれいなソースに仕上がります。

麺を食べる時「ズルズルッ」と大きな音をたてるのは重大なマナー違反！



「そばは音をたてて食べるのがマナー」なんて言われる私たち日本人からすると意外ですが、タイでは麺類を音をたててするのは、重大なマナー違反なので要注意！たとえそれが道端の屋台でも、大きな音をたてて麺をすすったりしたら周囲のタイ人はきつと驚くはず。同じお店で食事を楽しむ人たちに不愉快な思いをさせないためにも、麺類はひと口分ずつレンゲに入れて口に運ぶか、少しずつ音を立てずにゆっくりといただくましよう。

タイ料理ライター 白石路以 rui shiraishi

バンコクで約4年間、現地採用として働きながらイサーンや北部、南部などを回り、さまざまな地方のタイ料理を食べ歩く。帰国後、東京を拠点にフリーのフードライターとして独立。雑誌やウェブ、書籍など幅広い範囲で編集・ライターとして活動。現在はタイでの経験を生かし雑誌やウェブにてタイ料理に関する記事を中心に手がけるとともに、月に1度のペースでタイに通いながらタイ料理への造詣を深めている。

- 日本国内のタイ情報フリーマガジン『D-MARK MAGAZINE』にて、タイ料理情報を連載中
- 光文社『女性自身』のWeb版「Web女性自身」にて「タイ式エンタ タイに行きタイ!」を連載中 <http://jisin.jp/serial/> 料理レシピ/
- ブログ「タイ料理ライターのタイ料理 365 日」 <http://ameblo.jp/maipenrui/>

■タイの台所 タイグリーンカレーセット1袋 ■エビ 8～10尾
 ■ほうれん草（葉の部分のみ） 200～300g
 ■ジャガイモ（さいの目切り） 大1個 ■サラダ油 大さじ3
 ■パルメザンチーズ 適量

作り方

- ①ほうれん草は葉の部分だけを茹でて、30～50ccの水と一緒にペースト状になるまでミキサーにかけます。
- ②深鍋にサラダ油でゆめめたグリーンカレーペーストを入れて中火で炒め、香りが出たら殻をむいたエビを加え混ぜる。
- ③300mlの熱湯で溶いたココナッツパウダーを加え、ジャガイモも加えて煮る。
- ④ジャガイモに火が通ったらエビと①のほうれん草ペーストを加え、ナンプラーとスパイスで味を調える。お皿に盛りつけ、パルメザンチーズをこんもりとふりかければ完成。

【ポイント】ココナッツミルクパウダーは、必ず熱湯で溶かしましょう。
ジャガイモを入れた後はあまりかき混ぜないように注意してください。



『きょうのごはんはタイ料理』ほか多くの著書を持つ、
日本タイ料理研究界のパイオニア。

1967 年より 2 年間、タイの首都バンコクに在住。以降、バンコク宮廷料理レストラン「プサラカム」のチーフシェフ、ブンチュー氏に 15 年間に渡り師事し、タイ料理への造詣を深める。伝統的なタイ料理はもちろん、日本の食材を最大限に利用したオリジナルタイ料理レシピにも定評がある。タイ料理教室「アマラズ・キッチン」主宰。



最新刊『きょうのごはんはタイ料理』

日本人にもなじみのある身近な素材で作る、本格タイ料理レシピ集。ナンプラー 1 本からはじめられる、簡単なのにおいしいタイ料理メニューが満載です。NHK 出版より、大好評発売中！

「タイの台所セット」で作る簡単アレンジタイ料理

ひとつあれば、すぐに本格的なタイ料理が作れるとあり大好
評の「タイの台所セット」を使った秘伝のアレンジレシピをご紹介！
記念すべき第1回目は、「グリーンカレーセット」を使ったヘルシーレシピの登場です。



タイ料理本気の一品

「あのタイ料理を食べるなら、絶対あのお店」と断言できる、とっておきの“ひと皿”を徹底調査。バンコクと東京から、選りすぐりの味だけをお届けします♪



タイ料理 セラドン 幡ヶ谷

遠方からもタイ料理ファンが訪れる人気店の自慢の一品！



あさりのチリソース炒め 1400 円。ハーブの香りとあさりの旨みがたっぷりのソースは絶品！

わざわざ遠方から訪れるタイ料理好きも多い人気店。どんな料理も日本人向けにアレンジはしないというオーナーの言葉通り、料理はタイのおいしい屋台や食堂で出されるような飾り気のないものを中心。タイの味を再現するためにハーブはフレッシュなもののしか使わない、というシェフのこだわりを堪能できる



トムヤム・グローブ 1400 円。日替わりメニュー。ハーブの香りを堪能できる人気の炒め物。

のが、「あさりのチリソース炒め」。シェフの大きな手ひとつかみ分はありそうなく投入し強火で一気に仕上げるため、チリインオイルの辛さと甘さ、バジルのフレッシュな香りがほどよくあさりに絡み合い、絶妙な味わいに！シェフの大胆かつ繊細な料理センスが感じられる食のひと皿だ。

<データ>
電話：03-5371-3223 / 住所：東京都渋谷区幡ヶ谷1-8-3 GS ビル本館1 階
営業時間：11:30～14:15 (LO)、17:30～22:45 (LO)、土・日・祝 16:30～22:45 (LO)
月曜日定休 アクセス：京王新線幡ヶ谷駅南口より徒歩 5 分



グリーンカレー 40B。できたてペーストならではの味と香りは、一度食べたら病みつきに！



マサマンカレー 55B とイエローカレー 40B。

<データ>
電話：02-635-2365 / 住所：Pan Road (Opposite the Indian temple) ., Silom, Bangkok
営業時間：6:00～18:00 無休 / アクセス：BTS スラサック駅の 3 番出口を降りて、サートンヌア通り沿い、ソイ (小道)・パンに入り、徒歩 10 分、お店はインド寺の向かい側

Krua Aroy Aroy パン通

自家製ペーストで作るフレッシュな味と香りのグリーンカレー

やっぱり屋台がおもしろい!! 第1屋台 トンロー屋台 (スクムビット通り ソイ38)



オープン時間はお店によりますが、賑わっているのは 20 時くらいから深夜 1 時か 2 時くらいまで。早めの時間は会社帰りの OL さんやサラリーマン、家族連れ、深夜はクラブ帰りの若者などで賑わう。

タイ人のお金持ちが高級車で乗り付ける屋台街としても知られる、有名な屋台街。BTS トンロー駅のすぐ下という恵まれた立地にあるためか、道の両側に屋台がずらりと並び通りでは地元の人客のほかに外国人旅行者の姿もよく見かけます。麺やカレーオマンガイ、何でも作ってくれるおかし屋台などひと通りの屋台が揃うなかでも、とくに人気が高いのがソイ38の入り口付近にあるパッタイとバミールの屋台。現地のメディアでもよく取り上げられる有名店のパッタイやバミールも、バンコクの屋台なら 150 円前後で楽しめちゃいます。英語メニューを用意しているお店が多く、店員さんも外国人慣れしているのが、タイ語がわからなくても安心して屋台料理を満喫できるはずですよ！

現地のお金持ちも御用達！
初心者も安心して使える 駅近屋台街

タイに行ったら「一度は屋台で食べてみたい!」と思っている人のために、アクセスしやすく外国人でも入りやすい雰囲気の屋台街を厳選してご紹介いたします。タイのローカルグルメを堪能するなら、食事系からデザートまで、何でも揃う屋台街がやっぱりおすすめです！



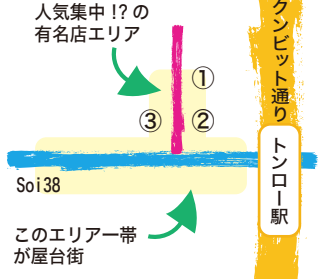
①バミー屋台
あっさりスープとコシのある麺が日本人好み。カニ入り、チャーシュー入りなどが選べます。



②パッタイ屋台
細めの麺を強火でさっと炒めあげるため、濃厚な味付けながら口当たりは軽く食べやすい。野菜やエビなど具もたっぷり。



③カオニャオ・マムアン屋台
とろりと濃厚な甘みが特徴のタイ産マンゴーにもち米を添え、ココナッツミルクをかけて食べるカオニャオ・マムアンは、日本人女性にも大人気。



【アクセス方法】BTS トンロー駅の 4 番出口を降りてすぐ。スクムビット通りソイ 38 の入り口付近。



シンハー de チャイヨー

レシピ・料理制作/鈴木佳代子 スタイル/ Saai

ガイ・ヤーン

鶏骨付き肉のオープン焼きタマリンドソース添え

■材料 (2 人分)

鶏もも骨付き肉※1	2 本	Bナム・チム・ガイヤーン (タマリンドソース)	
<付け合わせ (旬のお野菜)>		ミニトマト (粗みじん切り)	3 個
かぼちゃ (薄切り)	小 1/4 個	タマリンドペースト※2	大さじ 1
パプリカ (1cm 幅に切る)	1/2 個	ナンプラー	大さじ 2
A 漬け込みダレ		砂糖	小さじ 1
にんにく	1 片	チリフレーク (プリックボン)※3	小さじ 1/2
パクチーの根	1 本	パクチー (みじん切り)	1 本
シーズニングソース	大さじ 2		
オイスターソース	大さじ 2		
ナンプラー、酒	各大さじ 1		
砂糖	小さじ 1		
こしょう	小さじ 1/2		

■作り方

- ①Aをフードプロセッサーにかける。
- ②ビニール袋に①と鶏肉を入れ、よく揉み 2 時間から一晩おく。
- ③天板にオープンシートを敷き、鶏肉と野菜をのせ、200～230℃のオープンで 30 分ほど焼く。
※途中肉汁を肉にかけながら焼くと皮目がパリッとつやのある仕上がりになる。
- ④小さいボウルにBの材料を入れ、トマトを潰しながらよく混ぜ合わせる。
- ⑤器に③を盛り、④のソースを添える。



株式会社 池光エンタープライズ

〒160-8505 東京都新宿区四谷 1-8-14 四谷一丁目ビル7F
TEL:03-3355-0506 FAX:03-3353-7550
e-mail:bestbeer@ikemitsu.com http://www.ikemitsu.com



鈴木 佳代子 Kayoko Suzuki

東京都在住、2000 年よりフランス家庭料理、各国料理を学ぶ。2004 年フードコーディネーター専門校にて資格取得。2005 年よりタイ・バンコクにて文部省認定校・WANDEE CULINARY SCHOOL、現地レストランや家庭料理 (タイの地方料理)、宮廷料理を学ぶ。その後、タイ料理研究家・竹下ワサナ氏のアシスタントを務め 2006 年に帰国。現在、タイ料理研究家、フードコーディネーターとして活動中。タイ料理教室、おもてなし料理教室主宰。各種イベント、レシピ開発、執筆などに携わる。

レシピ選手権
レシピ募集
<http://allied-thai.co.jp/cook/>

オフィス街のランチお助け隊！
ネオ屋台村は都内近郊で活躍中！
ネオ屋台村情報満載で月イチ発行中のフリーペーパー“ネオヤタイムズ”も要チェック!!



ネオ屋台村 検索

タイのスイーツ タピオカを使ったスイーツ編

レシピ・料理制作/鈴木佳代子 スタイル/ Saai

タピオカココナッツミルクデザート

タピオカの戻し方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、タピオカを入れて混ぜながら 8 分ほどゆでる。
- ② ①の火を止め、ふたをして 10 分蒸らし、洗って水気を切る。



■材料 (2 人分)

タピオカ	60g
湯	350ml
ココナッツミルクパウダー	1 袋 (60g)
砂糖	50g
塩	小さじ 1/3

■作り方

1. 上の要領でタピオカを戻す。
2. 分量の湯に A を混ぜ溶かし、1 を加えて器に盛る。

タピオカといちごのヴェリーヌ

■材料 (グラス 2 個分)

タピオカ	30g
いちご (ヘタを取り薄切り)	80g
(*ラズベリー、いちじく、りんごなど季節の果物)	
砂糖	大さじ 2
牛乳	350ml
ココナッツミルクパウダー	1 袋 (60g)
砂糖	大さじ 2
板ゼラチン	5g
A リキュール (*アマレット、コアントローなど)	小さじ 1
B いちご、チャープル	各適量

■作り方

- (1) 板ゼラチンは水に漬けてやわらかくする。
- (2) 小鍋にいちご、砂糖を入れ、弱火で混ぜながら 5 分ほど加熱し、器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- (3) 鍋に A を入れ沸騰直前まで温めて火からおろし、(1) の水気を絞って加え混ぜ溶かす。
- (4) (3) にゆでたタピオカ、リキュールを加え混ぜ、粗熱が取れたら (2) の型に流し入れる。
- (5) 冷蔵庫で冷やし、お好みで B を飾る。

日本の杜氏によるタイの黒糖焼酎と
タイのおつまみ

イカとセロリのチリーインオイル炒め



レシピ、写真：鈴木直美

■材料

イカ	一杯
セロリ	1本
チリーインオイル (ナンプリックパオ)	小さじ1
ナンプラー	小さじ1
赤唐辛子	1〜2本
パクチー	適宜
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1

イカワタのkokのある旨みと唐辛子の辛味が黒糖焼酎にぴったり。チリーインオイルを加える事で更に深みのある味わいに！

■作り方

1. イカー杯は内臓を取り出し（ワタは壊さないように取っておく）、皮をむき、1cm幅くらいの輪切りにする。足の部分は吸盤をこそげ落とし、食べやすい大きさに切る。ワタの部分はスミ袋を取り除いておく。
2. セロリは斜め薄切りにする。唐辛子は小口切りに、にんにくはみじん切りにする。
3. フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくのみじん切りを入れて香りが出てくるまで炒めたら、イカ、セロリを加える。軽く炒めたら、イカのワタを袋からこそげ出して一緒に炒め合わせる。
4. チリーインオイル、ナンプラーで調味する。
5. 皿に盛ってパクチーを飾る。

ジャスミン米を使ったレシピ



レシピ、写真：佐藤わか子

■材料

ジャスミンライス	1合
水	1合
ほうれん草	1/2把
モッツアレラチーズ	50g
カシューナッツ	
（縦1/2に割っておく）	20g
玉ねぎ（スライス）	1/4個
青唐辛子（しし唐）（斜め切り）	1本
（しし唐の場合は3〜4本）	
しょうが（みじん切り）	小さじ1
シナモンパウダー	小さじ1/4
クローブパウダー	小さじ1/4
バター	8g
オリーブオイル	小さじ1
塩	小さじ1/2強
ごぼう（スライス）、サラダ油	適宜

モッツアレラチーズと
ナッツのグリーンライス

今回のレシピは、お米のバラリとした食感の特性を生かすため、炊いたお米をチャーハンのように炒めるのではなく、ソースに和えました。このレシピは、ジャボニカ米では粘りがでてしまい、不向きなのですが、ジャスミンライスにしたことで、バラリとした食感が生かされ、美味しくいただけます。

■作り方

1. ジャスミンライスは軽く水で洗い、水気を切る。炊飯器に水とともにに入れて炊く。
2. ほうれん草は軽く茹でて適当な大きさに切り、ミキサーでペースト状にする。
3. 鍋にバター、オリーブオイルをいれて熱し、玉ねぎ、青唐辛子、しょうがを炒める。玉ねぎがきつね色になったらカシューナッツを入れ、さらに炒める。
4. 2のほうれん草のペースト、塩を加え、フタをして3分間ほど中火にかける。
5. シナモンパウダー、クローブパウダーを加えてかき混ぜ、1のご飯を加える。全体をまんべんなくかき混ぜたら火を消し、食べやすい大きさにカットしたモッツアレラチーズを加えて軽く混ぜあわせる。器に盛り、ごぼうを揚げたものをのせる。

ワンポイント・アドバイス

- 青唐辛子は種を除かずに使います。辛さはものによってさまざまですので、調節してください。
- モッツアレラチーズを加えたら手早くかき混ぜ、器に盛りつけましょう。



木徳神糧 株式会社

「タイ香り米」のホームページはこちら

<http://www.kitoku-shinryo.co.jp/goods/jasmine-rice/>



世界各国料理コーディネーター 佐藤わか子

栄養士免許取得。食の市場調査を行い、トレンド情報をいち早く食品メーカーへ提供し、商品開発やパンフレット制作を行う食の広告代理店で、居酒屋、コンビニエンス、ベーカリーショップ向けなどにメニュー開発し、企画、調理を手掛ける。並行しながら、総合情報サイト「AllAbout」の『エスニック』ガイド（<http://allabout.co.jp/gourmet/ethnicfood/>）として、多岐にわたるエスニック情報を発信している。現在は独立し、常に新しい味を追求するために積極的に海外へ出かけ、ホームステイをして家庭料理を学んでいる。雑誌やテレビなどでも世界各国のレシピやレストランを紹介。執筆活動なども行っている。

タイの調味料を使った簡単レシピ
色々きのこのナンプラーサワークリーム炒め



レシピ、写真：鈴木直美

きのこの他にレンコンでも美味しくできます。ナンプラーとサワークリームの組み合わせを是非体験してみてください！

■材料（2人前）

エリンギ	1/2パック
しめじ	1/2パック
しいたけ	3、4枚
まいたけ	1/2パック
にんにく	1片
唐辛子	1本
ナンプラー	大さじ1
サワークリーム	大さじ3
パクチーまたはディル	適宜
ピンクペッパー（あれば）	適宜

■作り方

1. しめじ、まいたけは石づきを取って一口大にさいしておく。エリンギ、しいたけは食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにしておく。
2. フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、香りが出たら、唐辛子、きのこを入れて炒め合わせる。
3. きのが少ししなっとなってきたら、サワークリーム、ナンプラーを入れ、手早く炒め合わせる。
4. 皿に盛り、パクチー、またはディルを上に乗せる。あればピンクペッパーを飾る。



バランス フィッシュソース
(ナンプラー)200ml



鈴木直美（らーぶ）

北海道網走生まれ。アメリカのカレッジ卒業後、外資企業で20数年勤務する間、タイの魅力にひかれ、タイ料理教室講師、レストラン、企業のメニュー開発等を手がける。自身が大好物のタイ料理の名称“ラーブ”の愛称で知られる。現在は料理関係の仕事に専念し、タイ料理にとどまらず、パーティシーンで活躍する、あらゆる食のスタイルを発信中。デモンストレーションレッスンとパーティを組み合わせ、新しいレッスンスタイル“らーぶのStylishDining”は毎回キャンセル待ちがでる人気となっている。

個人ブログ：<http://ameblo.jp/laap/> 著書：にんにく&とうがらしの本（グラフ社）

バンコク週報

BANGKOK SHUHO CO., LTD.

「バンコク週報」ってなに?!

1976年にタイで創刊された東南アジアで最も歴史のある日本語新聞社です。33年もの間、タイとインドシナの「今」を日本語で発信して来ました。これからも、社会、ビジネス、政治はもちろんのことレストラン、スパ・ビューティー、トラベル、ライフスタイル、イベント情報 etc... タイの幅広い内容を満載して発信していきます。

まずはこちらへ タイの役立つ情報満載！
www.bangkokshuho.com/

日本からはホームページでご覧いただけます。



RS Tower Building 19th
Floor, 121/64-65
Rajadapisek Rd., Dindaeng,
Bangkok Thailand 10400

TEL: +66-2247-8991
FAX: +66-2247-9771
E-mail:
info@bangkokshuho.com

タイの調味料を日本の調味料で代用してみよう!!

タオチオを田舎味噌に置き換えるだけで、手軽にパクブンファイデーンが楽しめます。

空芯菜の炒め物（パクブンファイデーン）



レシピ、写真：鈴木直美

■材料（2人前）

空芯菜又は小松菜、チンゲンサイなど	200g
赤唐辛子（乾燥鷹の爪でも）	2、3本
パプリカ（赤）	20g
にんにく	2、3片
味噌（田舎味噌）	小さじ2
鶏がらスープ	大さじ3
オイスターソース	小さじ2
紹興酒	大さじ1
サラダオイル	大さじ3〜4

■作り方

1. 空芯菜は根元のかたいところを切り落とし、5cmくらいの長さに切る。
2. 赤唐辛子は小口に切る（乾燥鷹の爪ならあらかじめ湯に浸して柔らかくしておく）。パプリカは細切り、にんにくは包丁でたたいてつぶしておく。
3. 味噌、鶏がらスープ、オイスターソース、紹興酒をボールでよく混ぜ合わせておく。
4. フライパンに油を熱し、にんにくを入れて香りが立ってきたら空芯菜、唐辛子、パプリカを加えてざっと炒め、3.の調味料を加えたら手早く炒め合わせ、皿に盛る。

【ポイント】 青菜はすぐにしんなりしてしまうので、手早く、強火で炒める事。合わせ調味料はフライパンの横にスタンバイしておきましょう。



タイってこんなところ!

タイは、アロイ!(おいしい)
タイは、サヌック!(楽しい)
タイは、サバイ!(心地よい)



本場のタイ料理を食べに行こう!

おすすめのタイグルメの旅はこちら



タイ国際航空のツアーブランド
ロイヤルオーキッドホリデイズ
株式会社 エーアンドエー

日本地区販売総代理店

観光庁長官登録旅行業第1289号
東京本社：03-5550-7210
名古屋営業所：052-961-5061
URL: www.roh-japan.com
(社)日本旅行業協会正会員

大阪営業所：06-6535-0381
福岡営業所：092-771-2241