



Vol. 64

MONTHLY 8月1日発行

タイの台所新聞

www.allied-thai.co.jp/newspaper

▲ バックナンバーもこちらで公開中!! ▲

昔は薬代わりに
いたぐい
体にいいんだよ



栄養満点の万能水、ココナッツウォーター

タイの街角でよく見かけるフレッシュなココナッツウォーター。タイ人女性の間では、シワを防ぎ肌にハリを与えてくれると人気。現地では1個150円前後で売られています。



タイの街角で
飲むココナッツは
2種類あり!

緑色の若い実は、熟したものに比べ中のジュースがたっぷり入っているそう。市場で出荷を待つひととき。



ドリンクになるのは、「マブラオオーン」と呼ばれる若いココナッツの実。ひとつひとつ手作業で外皮をむきます。

奥の緑はフレッシュなもの。手前の白っぽい実は緑のものを実ごと火で炙った「マブラオバオ」。香ばしく飲みやすい味わい。



タイの台所・楽天オンラインショップでも販売中!
ミルクとオイル
だけじゃない!?
日本で楽しむ
ココナッツ
いろいろ

ハリウッドセレブも
飲んでいる!

ココナッツ ウォーター

タイの有名ココナッツ製品メーカー、チャオコーのもの。慣れるまではグリーンスムージーなどに水代わりに加えて飲むのもおすすめ。



料理にも菓子にも! パームシュガー ココナッツシュガー

実は2種類あるヤシ砂糖。ペースト状で扱いやすく、白砂糖の代わりに煮ものや菓子に使っても。コーヒーや紅茶にも合う。



サクサク食感と甘い香りが魅力 ココナッツチップス

ココナッツの実をトーストして、砂糖と塩で味付けしたシンプルなおやつ。甘い香りと香ばしい食感で止まらなくなるおいしさ!



タイのココナッツ市場潜入レポートをWebで公開中!

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

構成/文 タイ料理ライター 白石路以

飲んでよし! 食べてよし!
もっと知りたいココナッツ

栄 養価が高く日本でもすっかりおなじみとなったココナッツオイル。実はタイには、オイルに勝るとも劣らない栄養価を誇るココナッツ製品がたくさんあるのです。そこで今回は、ココナッツの持つパワーについてさらに掘り下げてお届けします!

**昔は薬代わりだったほど
栄養豊富なココナッツ水**

ココナッツの恵みを手軽に取り入れるなら、まずはタンパク質やカリウム、マグネシウム、各種ビタミン

ンが豊富なココナッツウォーター。新陳代謝を促し疲労回復やデトックスなどの効果も高いことで知られ、有名モデルなど美意識の高い女性の間ではすでに定番のドリンクです。今でこそ世界中から注目を集めています。タイでは昔から体調不良や過労の際の栄養補給のために頻りに飲まれていたほど、栄養価の高いココナッツウォーター。貧血時には点滴薬として使われるなど、昔から健康管理のために日常的に生活に取り入れられていたそうです。

日本でも気軽に試せる
各種ココナッツ製品

実はココナッツミルクと同じくらいタイ料理に重要なのがココナッツシュガー。花茎の蜜を煮詰めた砂糖はココのある甘味が特徴で、タイカレーやソムタムの旨みを左右する欠かせない存在です。栄養価も高く、ミネラル、カリウム、マグネシウムなどが豊富。プラウシュガーに近い味わいなので、ふだんの砂糖の代わりに取り入れられます。果肉や果汁はもちろん、蜜まで栄養豊富なココナッツはまさに南国の恵み。日本でもさまざまな商品が販売されているので、まずは気軽にお試ししてみたいかでしょうか。

ココナッツオイル入り スプレッド新登場!

タイの台所より、ココナッツオイルを毎日手軽に摂れる「タイの台所 ココナッツオイル入りスプレッド」が登場。ガーリック、キャラメルアーモンド、レモン&ハーブの3つの風味があり、パンなどに塗ってお召し上がりいただけるほか、ガーリックはお料理にも。シュガーレス&塩無使用。タイの台所オンラインショップでも好評販売中!

http://item.rakuten.co.jp/taiodaidokoro/c/0000000199/

ぜひ
お試し下さい



ご意見・
ご感想を
大募集!

毎月
10名
様に!!

より良い誌面にするために、弊誌へのご意見やご感想を募集しています。ご応募いただいた方の中から、毎月抽選で10名様に「タイの台所 バクテッドレッシング」を1本プレゼント。お名前と年齢を明記の上、下記メールアドレスまでお寄せください。当選された方にはメールにてご連絡いたしますので、賞品送付先のご住所とお電話番号をお知らせください。応募期間は2015年12月末日まで。
promote@allied-thai.co.jp



アマラー先生の タイ料理レッスン

ベーシックメニューから
日本の食材を使ったオリジナルまで。
簡単なのにおいしい
タイ料理レシピ。



氏家アマラー昭子

日本タイ料理研究界のバイオニア。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、ブンチュ氏に15年にわたり師事。現在もタイの料理教育の名門・スワンドゥシット大学に年に2回通い、造詣を深める。著書に『簡単なのに本格派! はじめてのタイ料理』『きょうのごはんはタイ料理』ほか多数。タイ料理教室「アマラズ・キッチン」主宰。



「きょうのごはんはタイ料理」
NHK出版 刊



「簡単なのに本格派! はじめてのタイ料理」
講談社 刊

ココナッツミルクそうめん

小皿にそうめんを取り、全ての材料をスプーンでかけ、和えて食べます。
タイでは細い米麺で作りますが、そうめんでも◎。驚きの美味しさです。

調理時間
15分

材料【4人前】

そうめん……………4束
ココナッツミルク……………1缶(400cc)
塩……………小さじ1
パイナップル(生)……………1/4個
大葉……………2束分
干しえび(ぬるま湯で戻す)……………1/2カップ
グラニュー糖……………1/2カップ
レモン果汁……………1/2カップ
針しょうが……………1/2カップ
A プリック・ナンプラー*1(ナンプラーにブリッキーマーを入れたもの)、
フライドガーリック*2……………各適量

作り方

- 1 ココナッツミルクを火にかけ、塩を加えてひと煮立ちさせて冷ます。パイナップルは小さく切り、大葉は千切りにして、もどした干しえびはミルなどで細かく砕いておく。
- 2 そうめんを固ゆでにし、ひと口大ずつに丸めて器に盛っておく。
- 3 1と材料Aをそれぞれ器に入れる。そうめん各材料をかけて、和えながら食べる。

*1 ナンプラー(適量)に刻んだブリッキーマーを加えたもの。ブリッキーマーの代わりに乾燥唐辛子でも可。*2 にんにくのみじん切り1個分を1カップのサラダ油で、きつね色のカリカリになるまで弱火で加熱し、冷ましたもの。冷たい油から炒めること。

カノム・ジーン・サオナム

調理時間 10分

チキンラップサンド パクチーソース

ランチにもピッタリな、パクチーのチキンラップサンド。パクチードレッシングは蒸し鶏とは和えずに添えて提供し、つけながら食べるのもおすすめ。

パクチー革命!
パ パ ッ と
満足レシピ

「タイの台所 パクチードレッシング」……………適量
蒸し鶏……………100g
トルティーヤ……………4枚
人参(細切り)……………1/8本分
紫キャベツ(細切り)……………40g
レタス……………4枚程度
パクチー……………適量

- ① 蒸し鶏をさいて、パクチードレッシングで和える。
- ② トルティーヤの中央より手前にレタスをのせ、その上に紫キャベツ、人参、パクチードレッシングで和えた蒸し鶏を並べて巻く。
- ③ 半分にカットして皿に盛り、パクチーを飾る。

今回の
注目!!



パクチーが
香る「タイの
台所 パクチードレ
ッシング」。タイの香りを、
手軽に色々な料理に。

ブロン
ボン

EAT rice & noodles

素材にこだわる
駅近の名レストラン

その名の通り、ごはんと
麺の料理に特化した店。調
理法と具材、ごはんか麺か
を選ぶことで、自分流にカ
スタマイズした本格的なタ
イ料理を味わえます。
米はふわりと柔らかく
香りのいいスリラン産のジャ
スミンライス、ナンプラーは
臭みがなく、すっきりとし
た塩辛さが際立つトラウ
ラ産など、ひとつひとつの
食材にこだわりの。また、
どのメニューも注文を受け
た後で、一から作りはじめる
ため、食材が本来持つ食感
や香りが損なわれること
なく、最高の状態で味わえ
るのも魅力です。オーガ
ニックアイスとタイの伝統
的な甘味を組み合わせた
デザートもおすすめ!



右:ガバオデンパットヌア210B。香り高い
バジルが柔らかな最高級ビーフの旨みと甘
味を引き立てて美味。左:駅直結のショッ
ピングセンター内で1人でも入りやすい。

住: B Fl., Tower B, EmQuartier,
689 Sukhumvit Rd., Bangkok
電: 02 261 0428
営: 10:00~22:00
休: なし
交: BTSブロンボン駅直結、エムク
オーティエ内

レートナータレー
センヤイクローブ
(揚げ太麺の海鮮あんかけ)
345B



外はサクッ、中はもちもちに揚げたセンヤイク
はほかでは味わえないおいしさ。海鮮がゴロゴロ
入った贅沢な一品。リーズナブルな豚肉版も

in THAILAND
VOL. 9

タイ好きが通うタイレストランガイド

タイをよく知る人々に愛される、おいしいタイ料理レストランを厳選。
月替わりで、日本とタイから一軒ずつご紹介いたします。

構成/文
タイ料理ライター 白石路似