

Vol.1

2015年10月発行

タイ料理や中華(四川料理)をはじめとする面白くて為になるワールドワイドな情報や、家庭でできる美味しいレシピ、話題のお店を紹介する月刊フリーペーパーです。



個性的な
香りが魅力

特集

タイのパクチー3兄弟

香りも使い方もそれぞれ “パクチー3兄弟”



長男

パクチー

中国語で香菜(シャンツアイ)、英語ではコリアンダー。タイでは主に在来種とアフリカ種が栽培。前者は葉が小ぶりで香りが強く、後者は葉が大きめでソフトな香り。

次男

パクチーファラン パクチーラオ

別名オオバコエンドウ。パクチーの香りを強くしたような芳香。葉は20cmほどまで伸び、先端にはケのようなくぼみがあります。

三男

パクチーラオ

ディルの名前でビンとくる方も多いはず。パクチーとは他の種と区別するため「パクチータイ」とも呼ばれ、種から根、葉まで捨てるところなく料理に活用されています。



市場で出合える3つのパクチー

タイの市場では、どこでも見かけるパクチー3兄弟。現地を訪問したら、市場でフレッシュな香りを比べてみるのもおすすめです。

バンコクの高級食材市場
「オートーコマーケット」
営業時間／6:00~18:00(無休)
アクセス／MRTガムペーン駅直結

パクチー3兄弟を使った

定番メニュー at SOMTUM DER

パクチー



ラーベット

ミントとパクチーがたっぷり入った、ダックの酸っぱ辛い和えもの。パクチーファランもよく使われます。

パクチーファラン



トムセーフグラドックオーン

酸っぱくて辛いスペアリブ入りのサーンヌイスタイルのスープ。たっぷり加えたパクチーファランがアクセント。



ゲーンオムムー

たっぷりの野菜とラー油(発酵調味料)の旨みがポイント。パクチーラオの爽やかな香りがよく合う。



【SOMTUM DER】

NY店がミシュランでひとつ星を獲得した本格的なイサーン料理をリーズナブルに味わえる人気店。
5/5 Soi Saladeang, Silom Rd, Bangkok
02 632 4499
11:00~22:30 (LO22:00) 休なし
BTSサラデーン駅、MRTシーロム駅より徒歩約5分

さらにマニアックなパクチー情報をwebで公開中!

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



取材・文／白石路以

創刊号

Vol.1

2015年10月発行

タイ料理や中華(四川料理)をはじめとする面白くて為になるワールドワイドな情報や、家庭でできる美味しいレシピ、話題のお店を紹介する月刊フリーペーパーです。

日本でパクチーといえば、あの独特の香りを放つハーブのことですが、本場タイにはほかにもいくつかのパクチーが存在していることをご存知ですか? 今回はそれぞれに個性的で香り高い、タイの「パクチー3兄弟」についてご紹介します!

トガつてるのは形だけじゃない
香りも強烈なパクチーファラン

3兄弟のなかでも、1番有名なのは日本でもおなじみのあのパクチー。タイでは他の種と区別するため「パクチータイ」とも呼ばれ、種から根、葉まで捨てるところなく料理に活用されています。そして第2のパクチーとして覚えておきたいのがパクチーファランです。細長く、ギザギザとした葉の形からは想像もつきませんが、パクチーをさらに何倍にも強めたような強烈な香りが特徴。「ファラン」とはタイ語

西洋料理でも使うあのハーブ、
タイではパクチーの一種なんですよ!

驚きなのは、「パクチーラオ」(ラオスのパクチー)と呼ばれる、もうひとつの中のパクチー

で「西洋」の意味ですが、トムヤムクンなどのスープや、イサーン(東北)料理など、多くのタイ料理で使われている人気者。噛みしめると広がる香りは個性的ながらも肉や魚介の旨みを引き立てる深みがあり、タイ通のなかには「パクチーよりパクチーファランのほうが好き」という人も多いほど、中毒性のある香りが魅力です。

の正体。写真の通り、なんとイタリアン等でおなじみのディルなんです! タイ料理に使われている姿からはあのディルと同じものと想像していいかもしませんが、実際に食べてみるとディルそのもの。西洋から伝わった際、ラオスやタイのイサーン地方を中心にして広がったことからこの名前で呼ばれ、イサーン料理に多く使われるようになったその後、爽やかな香りが臭みをおさえてくれるので、イサーン地方では肉料理によく使われています。

パクチー好き大満足! 即席カップ麺新発売

タイの台所より、スープの表面が覆われるほどパクチーがたっぷりと入った即席カップ麺(フォー)2種類が新発売。「パクチーフォー」はスター・アニスが香るカキンスープで、「トムヤムフォー」はレモングラスなどもいた本格トムヤムスープ。大手コンビニで販売中。満足のパクチー感をぜひ!



コンビニ
好評発売中

アジアアンドレッシングで 極ウマRECIPE

普段の食卓に革命！ソース感覚で使える
アジアアンドレッシングの活用レシピを大公開。

今回の使い方

【活用例】
漬けダレとして

【活用例】
ソースとして



タイの台所
パクチーチリドレッシング
パクチーの香りとホットな辛さが際立つ、エスニック好きにはたまらない美味しさ。ナンブラー入りで旨みも深い。今回紹介のレシピはキウイとの組み合わせ。酸味や香りの調和が絶妙。

四川料理しひれ王
クミンドレッシング
カレーに通ずるような香りがするクミンが、たっぷりと入ったドレッシング。マイルド風味で、サラダのほか、肉料理や揚げ物にもマッチ。ここでは肉料理の漬けダレとして活用。ココナッツミルクヨーグルトが好アシスト。

材料【2~3人前】

- ゆでタコ: 100g ● キウイ: 1個 ● パクチーチリドレッシング: 大さじ1 ● ライム果汁(レモン果汁): 大さじ1 ● ライム(レモン・輪切り): 1枚 ● パクチー: 適量

キウイとパクチーの
絶妙ハーモニー



作り方

- ①ボウルにパクチーチリドレッシングとライム果汁(又はレモン果汁)を合わせる。
- ②ゆでタコとキウイを1.5cm角に切り、ボウルに加えて和える。③器に盛り、ライムとパクチーを飾る。

簡単タンドリーチキン クミン風味

材料【2~3人前】

- 鶏手羽元: 4本 ● 鶏もも肉(4等分カット): 1枚分 ● ココナッツミルク(又はヨーグルト): 大さじ2 ● クミンドレッシング: 大さじ2 ● 塩: 小さじ1/2強 ● レモン: 適量

クミン



作り方

- ①ボウルに鶏手羽元、鶏もも肉、ココナッツミルク、クミンドレッシング、塩を合わせてもみ込み、1時間以上漬ける。②オーブンシートを敷いた天板に鶏肉を並べ、230°Cのオーブンで約15分香ばしく焼く。③皿に盛り、好みでレモンを添える。

ココナッツ&クミンの
エスニック感満点の美味さ！



一缶で二度美味しい

家バルで乾杯！



半分はおつまみに



牡蠣のオイルパスタ

材料【1人前】

- 【マスト材料】● スパゲッティ: 80~90g ● 塩: 適量
- 家バル 牡蠣のアヒージョ: 半量程度
- 【サブ材料(あれば)】● ほうれん草(小松菜等の葉もの野菜でも可): 1/4株 ● オリーブオイル: 適量

作り方

- ①フライパンに缶詰のオイル大さじ1と牡蠣、ざく切りしたほうれん草などを炒める。②鍋に湯を沸かし、湯の約1%の塩を加えてパスタを茹でる。③①に茹で上げたパスタを加えて炒め合わせ、塩で味を整える。④器に盛り、好みでオリーブオイルをかける。



今夜のおとも
家バル 牡蠣のアヒージョ

家バル 牡蠣のアヒージョ

ワインやビールなどによく合うグレメ缶詰「家バル」シリーズは、美味しさと量の多さが魅力。半分はおつまみに、残り半分で〆の一皿を作れば、お腹もココロも大満足！



旨みがぎゅっと詰まった小ぶりの牡蠣を、ガーリック＆唐辛子が活きたスペイン風のオイル煮に。ミネラル感のある白ワインとの相性最高。



おうちで本格 「居酒屋気分」

和のお酒には、和のおつまみを。日本酒や焼酎、チューハイにぴったりなグレメ缶詰「居酒屋気分」新登場。どれも小料理店で出てくるような、本格的な美味しさです。「煮あなご」、「牡蠣の味噌煮」、「さばの柚子胡椒煮」「たこの柔らか煮」をラインナップ！



お求めはコンビニ、楽天市場・タイの台所オンラインショップで



本場の味からオリジナルまで アマラー先生の タイ料理レッスン

今回のレシピ

エビの香り包み揚げ (クン・ホー・パー)

パクチーを買ったとき、皆さん根の部分はどうされていますか？捨てるのはもったいない、スリースパイスに利用しましょう。保存ができます、色々な料理の下味つけに重宝します。

材料【2人前】

エビ(大きめ・無頭)……………8尾
大葉……………8片
ナンプラー……………大さじ1
スリースパイス
にんにく(中)……………3片
黒こしょう……………10~15粒
パクチーの根……………1~2本
春巻の皮(約10cm角)……………8枚
ソース(チリソース等)……………適量



スリースパイスは、クロック(石臼)に限らず、すり鉢ですり潰してもOK。上写真のようなペースト状になるまですり潰す。

作り方

- スリースパイスの材料をクロック(石臼)、またはすり鉢などで潰しペースト状にする。※多めに作りラップに包んで冷凍保存しておくのもオススメ。肉や魚の下味つけに。
- エビは尾を残して殻と背わたを取り除き、腹側に縦に切り込みを入れる。| にエビとナンプラーを入れ、混ぜて全体をなじませ15~20分マリネする。
- 2の水けをペーパータオルでふき取り、大葉で巻く。さらに尾が出るように春巻の皮で包み、水に小麦粉を溶いたものの(分量外)を縁に塗って留める。
- |80°Cの揚げ油(分量外)でキツネ色になるまで揚げる。チリソースやスイートチリソースを添えて提供する。



調理時間
15分



氏家アマラー昭子



「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



Khao OPP Wun Sen
150B

カオパッドタイ-80B。カニ入りチャーハン。こちらもその場でサッと作ってくれる屋台めし。カニの量によって値段が変わります。



市場内の小さな屋台。並んだ鍋が目印。



並んでいるエビから好きなものを選んでオーダー。注文してから火にかけて蒸し焼きにするので、できたてアツアツ! ピリッと効いたコショウの香りもポイント。

タイ好きが通うタイレストランガイド

クンオップウンセン タオターン (バンコク・ガムペーンベット)

高級食品市場で旨みたっぷりのエビ料理を堪能

タイ国中の高級食材が集まることで知られるバンコクの食品市場、『オートーコーマーケット』。普通の市場に比べると値段は少々高めながら味も保証付きとあり、最近ではおいしいフルーツやちょっと変わったタイのお菓子などを求める観光客にも人気のスポットです。

市場内を歩き回り、小腹が空いた時におすすめしたいのが、「クンオップウンセン」の専門屋台のこちら。厚手の鍋に春雨とエビを入れて蒸し上げるシンプルなメニューですが、一緒に加えたパクチーの香りやエビの旨みをギュッと吸いこんだ春雨は箸がとまらなくなるおいしさ! 添えてあるシーフードソースを少々かけると酸味と辛さが加わり、また違った味わいも楽しめます。高級食品市場内らしく、ミソたっぷりの高級川エビからブラックタイガーまで、豊富なエビの種類から好みで選べるのも魅力です。



案内人: 白石路以

タイ料理専門ライター。タイで約4年間働きながら各地方の料理を食べ歩き、帰国後も雑誌の取材等で頻繁に現地へ足を運ぶ。著書に『10分で本格タイごはん』(講談社)など。



住: 101 Khumphengphet Rd., Bangkok Aor Tor Kor Market
営: 6:00~18:00 休: なし 交: MRTガムペーンベット駅直結

中国八大料理



成都流麻辣湯(マーラータン)。



中国八大料理の多くは沿岸側で発展し、あっさりと素材を活かす料理が特徴。対して、内陸にある四川料理と湖南料理は激辛料理として独自の発展をとげる。

四川料理6つの辛味

麻辣	マーラー	花椒を使ったしびれと辛み
香辣	シャンラー	花椒と唐辛子の香りが強い辛さ
煳辣	フーラー	唐辛子を炒め焦がした辛さ
糟辣	ザオラー	糟漬け唐辛子の辛さ
酸辣	スアンラー	酸っぱ辛い
鮮辣	シェンラー	生の青唐辛子を使った辛さ

花椒と唐辛子をふんだんに使った麻辣味が四川料理の代表的な味付け。写真は拙書の表紙にもなった青花椒魚片(チンホアージャオユイーピン)。



案内人：中川正道

約4年間中国の成都在住。帰国後も成都が拠点の会社でSEをするかたわら、四川料理を食べ歩く。単身四川へ渡り、200以上のレストランを取材。Webサイト「おいしい四川」を設立。著書に「涙を流し口から火をふく、四川料理の旅」(書肆侃侃房)。
■おいしい四川 <http://www.meiweisichuan.com/jp>

大好評発売中!

今号で紹介する商品は、スーパー・コンビニのほか、楽天市場・タイの台所オンラインショップで販売!

<http://www.rakuten.co.jp/tainodaidokoro/>

四川料理 しびれ王 満を持て降臨!

おうちいながら美食の都・四川にトリップ! 「四川料理 しびれ王」は本格四川料理の麻辣(マーラー)味を楽しめるシリーズです。各調味料が入った調理セットは「麻婆豆腐」「汁なし坦々麺」「牛肉の辛子煮込み」「火鍋」をラインナップ。四川特産のビーン豆板醤や漢源花椒(カシングンホアジャオ)を使用するなど、本場もうなる美味しさです。ぜひお試しください。



中華料理と四川料理

四川料理の旅

第一話

世界三大料理の一つ中華料理。その中で一番庶民に愛されているのが、四川料理。王朝はあれども食文化は変わらず、中国四千年の歴史が生んだ刺激的な四川料理をご紹介します。

三国志、蜀の舞台にして
中国美食の都・四川省
世界三大料理といわれる「フランス料理」「トルコ料理」そして「中華料理」。世界で一番食べられている料理は、おそらく間違いなく中華料理です。「中華」と一括りにされることが多いのですが、実は大きく分けて8つの地方料理に分類することができます(地図参照)。

中国大陸の真ん中にある四川省の人口は約8050万人。肥沃な土地で豊富な食べ物があることから、四川省は昔から「天府之国(物産の豊かな土地)」と言われ、「山東料理」「広東料理」「江蘇料理」「四川料理」です。では四大料理の中でも、最も人気があるのは? 実は四川料理と言われています。

中国大陸の真ん中にある四川省の人口は約8050万人。肥沃な土地で豊富な食べ物があることから、四川省は昔から「天府之国(物産の豊かな土地)」と言われ、「山東料理」「広東料理」「江蘇料理」「四川料理」です。では四大料理の中でも、最も人気があるのは? 実は四川料理と言われています。

日本人の一般的な味覚は甘味、酸味、塩味、苦味、辛味と5つあります。四川料理には「麻(マーラー)」「痺れる」というもう一つの味覚が存在します。そして、辛味の味覚は6種類に分かれます。その6種類の辛味の中で一番有名なのが、山椒の実の一種である「花椒(ホアージャオ)」を使った、しびれて辛い「麻辣(マーラー)」味。日本で愛されている麻婆豆腐もこの麻辣味に属します。

花椒と唐辛子がたっぷり入って、真っ赤な料理をイメージする四川料理ですが、すべての料理が激辛なわけではありません。回鍋肉(ホイコーロー)や糖醋里脊(タンツリーリーゼー)といったご飯に合う家庭料理も四川料理の魅力の一つです。

独自の食文化を育んできました。とにかく多彩な味つけは、類を見ません。