タイ料理をもっと美味しくもっと楽しく
タイの台所新聞
Vol.11 MONTHLY 8月1日発行
www.allied-thai.co.jp/newspaper
バックナンバーもこちらで公開中!!
この新聞は各商品に封入してお届けしているため発行日と配布時期が多少ずれ込む場合がございます。また、号数を指定してお届けすることが出来ませんので予めご了承ください。タイの台所ファン会員になりますと、毎月月初に直接お送りいたします。
発行：株式会社アライドコーポレーション 〒231-0033 横浜市中区長者町5-85 明治安田生命ラジオ日本ビル9階

日本の技術とタイの素材から誕生した逸品

名品「鍛高譚」の杜氏が3年の月日をかけて生みだした、最高のタイ産焼酎

あまり知られていませんが、日本の焼酎はタイと深い係わりがある、と言われているのをご存じですか？　その理由のひとつは、焼酎の起源にまで遡ります。焼酎が生まれるずっと昔から、タイの家庭で作られ、飲まれていた「ラオカオ」というお酒。その製造法がいつしか海を越えて沖縄へ渡り、生まれたのが泡盛なのだとか。その後、製造法を少しずつ変えながら鹿児島へと伝わり、焼酎が誕生したといわれています。つまり、焼酎誕生の起源をたどると、タイへと行き着くというわけです。そして、もうひとつの大きな係わりは「今」のお話。実は現在、日本で作られている焼酎に使われている米や黒糖など、原料の多くはタイから輸入したものを使用しているのだそう。つまり、その誕生から現在の原料に至るまで、タイと切っても切れない縁のあるお酒、それが日本の焼酎なのです。

米はタイの新米を使用。「タイ米で焼酎」と聞くと驚くかもしれませんが、日本の焼酎でもタイ米を使用しているものは多いのだそう。

今回ご紹介するのは、そんなタイで生産されている唯一の本格焼酎『ろじゃな黒糖南国焼酎』です。「日本の最上級品にも負けない、本当に美味しい焼酎を作りたい」という生産者の思いから始まったタイでの焼酎生産プロジェクト。そこで初めに行われたのが、日本から確かな技術を持つ杜氏を呼び寄せることでした。そこで白羽の矢が立ったのが、日本ではすっかりおなじみの北海道産しそ焼酎「鍛高譚（たんたかたん）」を開発した熟練の杜氏、沼田氏。タイで優れた焼酎を生産するためだけに海を渡った沼田氏の指導の元、開発チームは研究プラントで数えきれないほどのサンプルを作り続けました。

そして着想から約3年後、誰もが納得する味わいと品質を誇る焼酎として誕生したのが、この『ろじゃな』なのです。

最上級の米、黒糖、水だけを使用。オーク樽で仕上げるプレミアものの一品

製造段階でチームがこだわったのが、タイから日本に輸出されている焼酎の原料の中でも、最上級のものだけを使用すること。例えば米はタイの米所ともいわれるイサーン（タイ東北部）地方のものを中心に新米だけを使用。また、黒糖は産地直営の工場からもっとも高級なものを仕入れ、水は美味しいお米の産地でもあるコラートの地下水を焼酎に適するph値、硬度に調整して使うなど、徹底したこだわりを見せています。

そして、さらに力を入れているのが工場の設備です。バンコクから車で約2時間、ナコーンラチャシマー県にある広大な工場は、『ろじゃな』を作るためだけに沼田氏の指導の元で作られたものだそう。沼田氏とともに設計を担当したのは、鹿児島で焼酎の製造工場も手がけている日本バイオマスエンジニアリング。それぞれがおいしい焼酎を作るために必要な持てる技術を結集し、最新の機器を日本から輸入して〝焼酎のため〟の工場を作り上げたのです。

もちろん、機械では表現できない繊細な味わいの調整にもこだわりが。例えばロットごとに味の違うものが上がってきても、沼田氏が味見をして整えることでしっかりとした〝日本の味わい〟になることに開発チームのタイ人たちは当初とても驚いたそう。ですが、月日をかけてその技術を習得することで、現在ではタンクごとに味の違うものを作り、その中から『ろじゃな』にふさわしい仕上がりのものを選別、独自にブレンドすることでパーフェクトな仕上がりのものを生み出せるまでに成長したのだとか。

麹ドラムや蒸留機など、工場内の機器はすべて日本から輸入されたものを使用。

さらに、貯蔵と熟成に使うオーク樽もすべて日本から輸入したものを使用。いくつもの日本の焼酎を味見した結果、甘みが強く香りのいい焼酎は、ほとんどがオーク樽で貯蔵・熟成していることから250リットルサイズのものを200本輸入。使えば使うほど香りが出るオーク樽の特質を重視し、すべて中古のものを仕入れることで、焼酎に芳醇な香りをまとわせることに成功しました。

このように、日本の最新の技術とタイの最上の素材が集結して生まれた『ろじゃな』。上質な黒糖だからこそ生まれるコクがあり濃厚な酒そのものの旨みに加え、オーク樽ならではの甘みと香りを含んだその味わいは、焼酎好きなら引き込まれること請け合いです。タイ米の甘みが生きたまろやかな喉ごしは日本料理のほか、タイ料理との相性も抜群にいいのが特徴。タイ料理店やご家庭でのタイ料理ディナーの際に、ぜひ一度試してみてはいかがでしょうか。

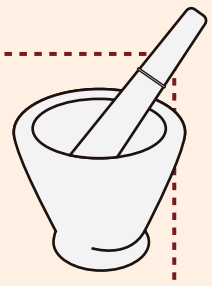
清潔感のある『ろじゃな』の工場。原料の仕込みから瓶詰め過程まで、杜氏の指導内容を忠実に守りながら日本の焼酎を生産しています。

タイの台所ファン会員募集中!!
www.allied-thai.co.jp/fan.html

プレミアム会員【会費：3,000円】
特典1 3,000円のお買い物クーポン贈呈!! 3,000円の会費を払い、その場で3,000円のクーポンと交換。通常価格より10%OFFで買い物ができるので、実質3,300円分の商品が、3,000円にて交換可能!1品多く交換できます。
特典2 『タイの台所新聞』が年間購読料（1,800円）無料で一年間お届け!! トータル4,800円分のサービスをご提供!!

ベーシック会員【会費：1,800円】 特典 『タイの台所新聞』を毎月お届け!!

アマラー先生の本格タイ料理レッスン



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、おもてなしにもぴった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。

氏家アマラー昭子

『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「ブサラカム」のチーフシェフ、ブンチュー氏に15年間に渡り師事。現在も料理教育で有名なスワンドゥシット大学に年に２回通い、タイ料理への造詣をさらに深めている。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「アマラーズ・キッチン」主宰。

最新刊
『きょうのごはんはタイ料理』
ナンプラー1本からはじめられる、簡単なのにおいしい本格タイ料理メニューが満載です。NHK出版より、大好評発売中!

ポイント! メニュー名の「クローブ」は「カリカリの」という意味。小魚のカリッとした食感が命なので、ソースは必ず食べる直前にかけましょう。しらすの塩分を見ながら、ナンプラーの量は調整してください。小さめのわかさぎでも代用できますが、その際は小麦粉を付けて唐揚げにしておきましょう。

基本のタイ料理

ヤム・プラー・クローブ
カリカリ小魚のサラダ

カリカリに揚げた小魚が、酸味の効いたソースとたっぷりのお野菜でおしゃれなタイ風サラダに変身します。冷蔵庫にある身近な食材だけで簡単にできるので、もう一品欲しい時やさっとおつまみを作りたい時など、覚えておくと便利ですよ。

材料【2人前】

大きめのしらす……50g　　揚げ油……適量

A
- 赤たまねぎ……1/8個（スライス）
- ニンニク（スライスして素揚げまたはチップ）……2粒
- カシューナッツ（素揚げ）……1/4カップ
- パクチーの葉……1/4カップ（ザク切り）
- 万能ねぎ……2～3本（2～3cm幅にカット）

ソース
- プリッキーヌーまたは日本の唐辛子…2～3本（みじん切り）
- ナンプラー……大さじ1
- レモン汁……大さじ2
- 砂糖……大さじ1/4

作り方【調理時間 15分】

1. しらすは素揚げしておく。
2. 1とAの材料をすべて平な器に盛り付け、ソースを別の器に入れてサーブする。
3. 食べる直前にソースをかけ、全体をさっくりと和える。

アレンジタイ料理

カオ・ナー・ガイ
鶏とブラウンマッシュルームのあんかけご飯

とろりとしたあんかけに、鶏肉の美味しさをぎゅっと閉じこめた中華系タイ料理。優しい味わいなので、スパイシーな料理が苦手な方やお子様にも喜ばれる一品です。ご飯のほか、茹でたビーフンにのせても美味しくいただけます。

材料【2人前】

皮なし鶏もも肉（ひと口大に切る）……200g
ブラウンマッシュルーム……6個
黄ニラ（1/3幅にカット）……1/2束
赤ピーマン（細切り）……1/4個
ごま油……小さじ1/2
サラダ油……大さじ1

A
- スリースパイス※…大さじ1/2
- 生姜（すりおろし）…小さじ1

※ニンニク、パクチーの根、粒コショウを細かくつぶしたもの

B
- オイスターソース…大さじ1
- ナンプラー…大さじ1.5～2
- 砂糖……4g
- 鶏がらスープ……200cc
- 片栗粉……大さじ1と1/2

作り方【調理時間 15分】

1. 鶏もも肉にAをもみこんで15分ほどマリネーする。
2. 鍋にサラダ油を入れ温め、1を炒める。80％ほど火が通ったらブラウンマッシュルームを加え、鶏肉によく火が通るまで炒める。
3. あらかじめ混ぜておいたBを2に加え、ひと煮立ちしたら黄ニラと赤ピーマンを入れて火を止める。
4. 3にごま油で香り付けをすれば完成。お皿にご飯と一緒に盛り、サーブする。

ポイント! Bの材料はあらかじめよく混ぜておき、一度に加えるとダマにならずきれいに均一になじみます。黄ニラは食感を残すよう、火を止める直前に加えましょう。3の工程の際に、片栗粉の照りが出るまで炒めておくと、時間が経っても水っぽくなりにくく、美味しくいただけます。

レストランで使えるタイ料理用語集

第5巻

「ガパオ」とは鶏肉と相性抜群なホーリーバジルのこと

イラスト：林匠子

日本のタイ料理ランチで、一二を争う人気を誇る「パットガパオガイ」。パッタイの時にも紹介したように「パット」は「炒める」という意味。そして「ガパオ」は「バジル」、「ガイ」は「鶏肉」のことなので、日本語では「鶏のバジル炒め」となります。

タイ料理ではいくつかのバジルを使い分けていますが、「ガパオ」とは、葉先が少しギザギザしているホーリーバジルのこと。バジルの中でも味と香りがしっかりとしているのが特徴で、包丁で粗めにひいた鶏肉と炒め合わせると、臭みを消して爽やかな香りが印象的なひと皿に仕上げてくれます。

ちなみに、目玉焼きを付けたいときには「カイダーオ（目玉焼き）ドゥアイ（一緒に）」と言い添えるのも忘れずに。

教えて！タイの朝ごはん

5　ムーピン＆カオニャオ

タイ人が出勤前にサクッと食べる、タイの定番朝ごはんをご紹介。ちょっと早起きした朝は、ホテルを抜け出してローカルな朝食を楽しんでみませんか。

香ばしく柔らかな豚の串焼きともち米で満腹朝ごはん

朝食の定番といわれるものには比較的軽めの食事が多いタイですが、朝からしっかり食べてパワーを蓄えたい、という人におすすめのメニューも。それが今回ご紹介するムーピン（豚の串焼き）とカオニャオ（もち米）のセットです。

程よい脂身のついた豚肉を炭火で焼き上げるムーピンは、驚くほど柔らかく香ばしい仕上がり。そこにピリッと辛い乾燥粉唐辛子やパクチーが入った、タイの香り満載の甘辛いタレをたっぷりつければ完成です。唐辛子の辛さの後に豚肉自体の甘みがジュワッと広がるその味わいは、日本の有名焼きとん専門店に勝るとも劣らない完成度の高さ。

日本のもち米に比べると粘り気が少なく、甘みのあるカオニャオと交互に味わえば、ほとんどの日本人は夢中になること間違いなし！　まさにやめられない、止まらない美味しさです。こんな朝食が20Bほどで楽しめるのだから、タイ旅行中は早起きしないと損ですね。

ムーピンは1本6B、カオニャオも1人前6B前後と、驚きの安さ。

朝食時のほか、夕方もよく見かける。タイの子供にも大人気のメニュー。

タイ料理 本気の一品

スッキーヘーン・タレー VS 豚といんげんのピリ辛レッドカレー炒め

人気レストランの「自慢の一品」をバンコクと東京から1品ずつお届けします。絶対ハズしたくないなら、まずはこちらからお試しを！

スッキー クルージアップ
こだわりの手作りタレで味わうスッキーヘーン

ソイ サラデーン2

一見、どこにでもある普通のスッキー屋台。ですが、お昼時になるとサラリーマンやOLが押し寄せ、一日100皿は出るという、知る人ぞ知る人気店です。

こちらでぜひ味わってほしいのが、新鮮なイカやエビがたっぷり入った「スッキーヘーン・タレー（魚貝入り春雨炒め）」。ベースになるのは、オーナーの手作りソース。各種スパイスにニンニクや生唐辛子、タイのライム、ニンニクの酢漬けなどを加えたソースは、水を一切加えず素材の水分だけで仕上げるため、旨みが凝縮された濃厚な味わい。そこにごま油が香ばしさをプラス。あっさりとした春雨を、調味料の力で奥深い旨みのある主食に変えた、タイ料理らしい一品です。

スッキーヘーン・タレー　45B
魚貝は新鮮なものを使っているので、火を入れ過ぎずプリっとした食感に仕上げているそう。

屋台が集まるフードコートの一角。売り切れ次第終了なので、お昼前に。

電: なし
営: 7:00～16:00
休: 土・日
交: BTSサラデーン駅４番出口、MRTシーロム駅2番出口よりそれぞれ徒歩約5分。シーロム通りからソイサラデーンに入り、ソイ2を右折してすぐのところにある「スーンサラデーン2」内。

Thai Restaurant & Bar D-Four
ハーブが効いた爽やかなレッドカレー炒め

目白

1階はカウンターバー、2階はゆったりと寛げるダイニングカフェのような作りになっている、キュートなお店。飾らない雰囲気と温かな接客で、気負わず気軽にタイ料理を楽しみたい時にぴったりです。

以前、期間限定メニューとして出していた「豚といんげんのピリ辛レッドカレー炒め」は、好評につき定番に仲間入りした注目の一品。スパイスの刺激が重なり合うレッドカレーに、ふんだんに加えられたバイマックルート（こぶみかんの葉）が爽やかさを添え、後をひくクセになる味わいに仕上がっています。豚肉の甘みを閉じ込め全体にコクを生むため、豚肉は一度揚げてから炒めているのも美味しさのヒミツです。

豚といんげんのピリ辛レッドカレー炒め　1,300円
タイ料理の大きな魅力のひとつである、ハーブの香りを存分に堪能できる仕上がり。男女を問わず人気。

ひとりでも気軽に寄れる嬉しい一軒。お酒も豊富に揃っています。

住: 東京都新宿区下落合3-19-5
電: 03 5996 6910
営: 11:30～15:00　17:00～24:00(22:30LO)
　土・日 11:30～24:00(22:30LO)
休: なし
交: JR山手線目白駅より徒歩４分

やっぱり屋台・フードコートがおもしろい!!

第11屋台　スーンアハーン&タラートナット ペットアソーク（スクムビット通り ソイ23）

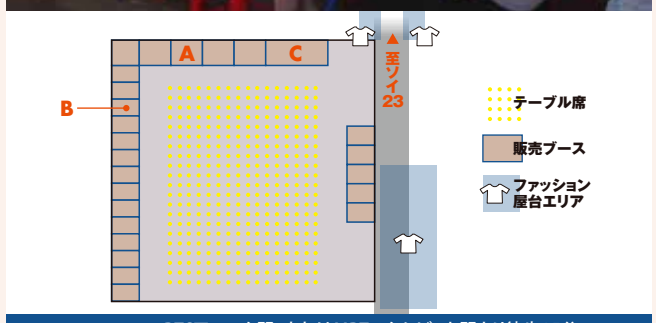
タイに行ったら「地元の人で賑わうローカルな場所で食べてみたい！」という方は必見！
アクセスしやすく外国人でも入りやすい屋台やフードコートを、厳選してご紹介していきます。

人気店はあっという間に大行列 みんなの胃袋を支える巨大屋台街

シーナカリンウィロート大学とグラミービルに挟まれるようにある、巨大な屋台街がこちら。近隣はバンコク有数のオフィス街でもあるため、12時前後には大学生から社会人、近隣で働く外国人まで、老若男女を問わず多くの人が流れるように押し寄せてきます。人気のお店には瞬く間に長い行列ができ、数えきれないほどの席があっという間に埋まって敷地内が一気に賑やかになる様はまさに圧巻！

ここで気になるのが、ほかではあまり見かけないタマリンドを使った酸味のあるスープ、ゲーンソムの専門屋台。エビや揚げ魚、ドークケーという花のつぼみなど、ずらりと並んだ具の中から好きなものを選べます。もちろん、全部のせもOK。周辺にはタイのOLさんや女子大生が大好きなファッション屋台もたくさん並んでいるので、ついでにぶらぶらと眺めてみるのも楽しいかもしれませんね。

各種タイ料理からイスラム教徒のための料理やデザート、ドリンクまで、あらゆる料理が揃う大型屋台街。営業時間は８時から14時くらいまで。土曜日と日曜日は定休。



▶アクセス方法　BTSアソーク駅、またはMRTスクムビット駅より徒歩15分。スクムビットソイ23を直進し、大学の校門横にある小道を入る。

ゲーンソム
さらりとしたのど越しで、辛さがしっかりとあるタイプのゲーンソム。具材をたくさん入れて、ご飯と一緒に食べれば立派なランチに。ゲーンソム40B、ライス５B。

カオソーイ ガイ
チェンマイ名物のココナッツミルクが入ったカレー麺、カオソーイの専門店もあり。具は鶏肉のほか、シークローン（スペアリブ）なども選べる。30B。

カーオ・ゲーン3種
バットに並べられたおかずの中から、好きなものを２～３種類選んでご飯にかけてもらうタイの定番屋台。こちらは種類が豊富で味も確かなので人気。25～35B。

タイの“あは～ん”事情

タイの「あは～ん=食」事情をお伝えするこのコーナーでは、タイ人が夢中になっている食の流行や食べ物関係のニュースを徹底調査。旅行ではなかなか見えてこない、リアルな「今」をお届けします！

第５章

タイ最大の食品展示会『THAI FEX』でも人気の日本食

タイ国内はもとより、海外からも多くのサプライヤーが出展するタイ最大の食品展示会、『THAI FEX』。今年も世界各国から900社以上が参加する中、出展4回目を数える食品輸出入商社「Bangkok Food System Co.,ltd -WORLD OF FOOD ASIA」も、6ブースを借り切り出展。必要な調味料があらかじめセットされており、手軽にアジア料理が作れる「One Dish Asia」シリーズをはじめ、多くの商品の展示、提案を行いました。

パッタイなどのタイ料理キットはもちろんですが、欧米からのバイヤーにとくに好評だったのが、誰でも簡単に握り寿司やみそ汁が作れる日本食キット。また、電子レンジで温めるだけでトムヤム麺やうどんが食べられるカップ麺シリーズも注目を集め、欧米諸国でのアジア料理人気のさらなる高まりを直接実感できる結果となりました。

タイ食品業界の最新事情がわかるタイフェックスは、毎年一般公開日も設定。タイ料理に興味のある方なら、一度実際に訪れてみるのも楽しいかもしれませんね。

「One Dish Asia」などの食品セットのほか、調味料も多数展示。世界各国のバイヤーが次々と訪れた。

幕張の『FOODEX JAPAN』に相当する、大規模なイベント。年に1回のペースで開催されている。

取材・文（P1～3）　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。現在はタイでの経験を生かし雑誌やウェブ、書籍など幅広い範囲でタイ料理専門の編集・ライターとして活動。

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。
http://www.d-mark.jp/

その道のプロがおすすめ商品を紹介する「楽天市場ラウンジにて、ショッピングソムリエを担当。
http://lounge.plaza.rakuten.co.jp/gourmet064/

東京とバンコクを行き来して集めた最新タイ料理情報満載ブログ「Thai Food Writer Blog」　http://ameblo.jp/maipenrui/

レシピカードとしてお使いください

タイの調味料を使った簡単レシピ

香菜とチキン、もやしのパスタ

調理時間 20分

香菜（パクチー）は茎と葉に分け、時間差で調理するのがポイント。パスタの他、そうめんやビーフンで作るのもおすすめですよ。お好みでマンゴーチリソースを添えて。

調理時間に蒸し鶏の調理時間は含まれておりません。

※こちらは下記、植松良枝さんのレシピになります。

1　熱したフライパンまたは平鍋にオリーブオイルをひき、長ねぎともやしをさっと炒めたら蒸し鶏を加え（※1）、ナンプラー大さじ1/2で調味しておく。塩（分量外）を加えた湯でパスタを茹で始める（目安：2ℓにつき大さじ1と1/2の塩）。

2　ゆであがったパスタと香菜の茎、ゆで汁おたま1杯分を1に加えて強火で手早く炒め合わせ、残りのナンプラーを回し入れて味付けし、香菜の葉の部分とあさつきも加えてざっと混ぜ合わせる。お皿に盛り、レモンと別皿に入れたマンゴーチリソースをトッピングし、お好みで加えていただく。

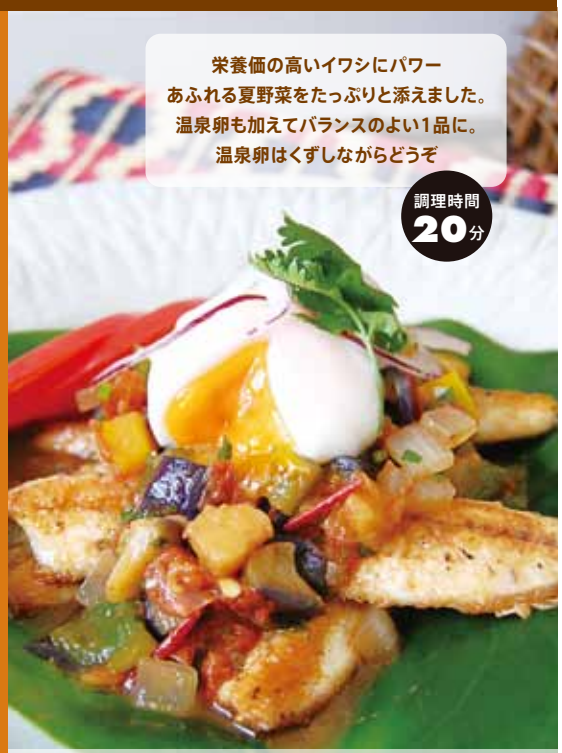
（※1）蒸し鶏の作り方：両面に塩小さじ1/4ずつをまぶした鶏肉を皮目を下にして耐熱皿に置き、酒小さじ2を全体にふり、上にあればしょうがの皮、ねぎの青い部分各適量を風味づけにのせてふんわりとラップをかけ、レンジで2分半加熱する。いったん取り出して裏返し、再びラップをかけてさらに1分半加熱する。そのまま粗熱をとってから手で食べやすい大きさにほぐし、蒸し汁に浸してしっとりとさせておく。（皮は千切りにして合わせる）。

材料　【2人前】

- ●ロングパスタ（おすすめはフェデリーニ1.4ミリ）　160g
- ●香菜（葉と茎におおまかに分け、ざく切り）　80g
- ●蒸し鶏（手で食べやすく裂いたもの）　80g
- ●もやし　100g（約1/2袋）
- ●あさつき（小口切り）　1/3カップ
- ●ナンプラー　大さじ1と1/2
- ●オリーブオイル　大さじ1と1/2
- ●レモン（くし切り）　2個
- ●マンゴーチリソース　適量

カラダにうれしいヘルシータイ料理

イワシのソテー 夏野菜のタイ風煮込み&温泉卵のせ



栄養価の高いイワシにパワー
あふれる夏野菜をたっぷりと添えました。
温泉卵も加えてバランスのよい1品に。
温泉卵はくずしながらどうぞ

調理時間 20分

1　小鍋にサラダ油（分量外）をひき、にんにく、赤唐辛子を入れて火にかける。香りがでたら玉ねぎ、なす、黄色パプリカを加え、しんなりしたらピーマン、トマトを加える。トマトが崩れるまで火を通したら、ナンプラー、砂糖で味を調え、レモン汁、香菜を加える。

2　いわしは塩、こしょうをふって薄力粉をはたく。熱したフライパンにごま油をしき、いわしの両面を焼く。

3　器に2を盛り、1をかける。温泉卵をのせ、紫玉ねぎ、香菜、トマトを飾る。

材料　【2人前】

- ●いわし（三枚におろす）　2尾
- ●塩、こしょう　各少々
- ●薄力粉、ごま油　各適宜
- ●なす（1cm角切り）　1/2本
- ●黄色パプリカ（1cm角切り）　15g
- ●ピーマン・トマト（ともに1cm角切り）　各1/2個
- ●玉ねぎ（1cm角切り）　1/8個
- ●赤唐辛子（小口切り）　1/2～1/4本
- ●にんにく（みじん切り）　1/2片
- ●香菜（みじん切り）　1/2本
- ●ナンプラー、レモン汁　各小さじ1
- ●砂糖　ひとつまみ
- ●温泉卵　1個
- ●（飾り用）トマト、紫玉ねぎ、香菜　各適宜

佐藤わか子 世界各国料理コーディネーター

栄養士免許を取得後、コンビニエンスストアなどのメニュー開発をする会社で企画を手掛けた後独立。雑誌やテレビなどのメディアでレシピ提供をはじめとする執筆活動を行う。「世界各国料理」を学ぶことをライフワークとし、総合情報サイト「All About」のエスニック料理のガイド役にも。
http://allabout.co.jp/gourmet/ethnicfood/

野菜を美味しく食べるタイ料理レシピ

れんこん入り揚げ肉団子 スイートチリソース添え

調理時間 20分

れんこんのさくさく、もっちりとした歯ごたえが楽しい揚げ団子のご紹介。れんこんは細かく刻みすぎないように。食感の楽しさを味わうには7ミリ角以上がおすすめです。

1　れんこんは7mm角に刻み、5分ほど水にさらしたらざるに上げて水気を切り、ペーパータオルなどでおさえておく。さらに、Aの材料と一緒にボウルに入れてよく練り混ぜる。

2　1を12等分に丸め、小麦粉をまぶし、170度に熱したサラダ油で5分程表面がしっかり色づくまで揚げる。

3　スイートチリソースをからめて器に盛りつけ、仕上げにししとう（甘とう）を素揚げしたものを添える。

材料　【12個分】

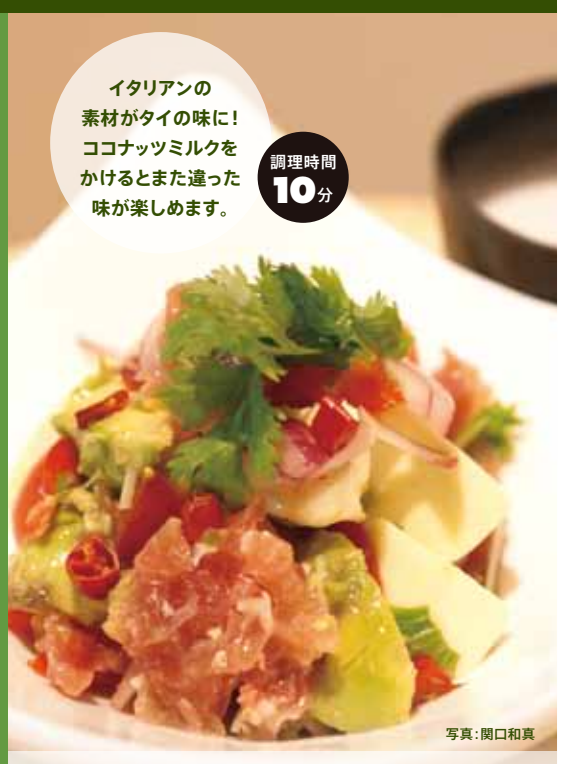
- ●れんこん　200g
- ●サラダ油　適量
- ●小麦粉　適量
- ●スイートチリソース　1/2カップ
- ●ししとう（素揚げ）　適量
- A｜豚挽肉　300g
  - たまねぎ（みじん切り）　中1/2個
  - 卵　1個
  - パン粉　1/2カップ
  - 塩　小さじ1
  - こしょう　少々

植松良枝 料理研究家

料理研究家。旬の野菜をたっぷり食べられるレシピが中心の料理教室を主催。自ら広大な畑で四季折々の野菜や果実を育て、収穫した野菜が料理教室にも度々登場する。また旅好きで知られ、世界各国で出会った野菜料理が定番レシピになることも。
四季折々の野菜や植物を育て、日々の料理にとりいれる生活を綴ったHP『日々の飯事』：www.uemassa.com

日本の杜氏によるタイの黒糖焼酎とタイのおつまみ

アボカドとモッツァレラチーズのヤム



イタリアンの素材がタイの味に！ココナッツミルクをかけるとまた違った味が楽しめます。

調理時間 10分

写真：関口和真

1　アボカドは食べやすい角切りにし、レモン汁（分量外）を少量ふりかけておく。モッツァレラチーズもアボカドと同じくらいの大きさに切っておく。

2　生ハムは一口大に切り、紫たまねぎは薄切りにする。

3　1～2をボールに入れ、あらかじめ良く混ぜ合わせておいたAで和えて器に盛り付け、パクチーを散らす。仕上げにココナッツミルクを添えて、お好みで上からかけて頂く。

材料　【2人前】

- ●アボカド　1/2個
- ●モッツァレラチーズ　50g
- ●生ハム　30g
- ●紫たまねぎ　30g
- ●パクチー　適宜
- ●ココナッツミルク　大さじ2（別に添える）
- A｜チリーインオイル　小さじ1
  - レモン汁　大さじ2
  - ナンプラー　大さじ1
  - 砂糖　小さじ1/2
  - オリーブオイル　大さじ1
  - にんにく（すりおろし）　小さじ1/2
  - プリッキーヌー〈または鷹の爪〉（小口切り）　1本

鈴木直美（らーぷ）フードクリエーター

アメリカのカレッジ卒業後、外資企業で長年勤務する間、タイの魅力に惹かれ、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。2007年独立。タイ料理をベースに自由な発想でアレンジしたスタイリッシュなおもてなし料理が好評。
ブログ：http://ameblo.jp/laap/
著書：にんにく&とうがらしの本（グラフ社）