タイハーブ鍋！？

ハーブがたっぷり入ったタイハーブ鍋は、暑いタイでは鍋料理ながら一年中食べられています。

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
第２号 MONTHLY 11月1日発行
http://allied-thai.co.jp/newspapaer
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
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

タイ料理の魅力が凝縮された ハーブたっぷり鍋で体の芯からぽかぽかに！

ハーブの旨みがぎゅっと詰まった絶品鍋

タイの鍋料理といえば、日本でおなじみなのはやっぱり「タイスキ」ですが、実はタイにはもうひとつ、タイスキと同じくらい有名な鍋料理があるのをご存知ですか？ それが今回ご紹介する「タイハーブ鍋」、ジムジュムです。

タイハーブ鍋はソムタム（青いパパイヤのサラダ）やガイヤーン（鶏の炭火焼き）など、美味しい料理がたくさんあることで知られるイサーン地方（タイ東北部）の料理。ほかのイサーン料理と同じように現在はバンコクでもよく見かけるメニューになっていて、レストランはもちろん食堂や屋台など、さまざまなタイプのイサーン料理店でいただけます。

タイハーブ鍋を注文すると、コロンとしたかわいいフォルムの素焼きの鍋と、ハーブを含む山盛り野菜がテーブルに。ハーブ鍋、というだけあり具材はもちろん、スープにもハーブがたっぷり。レモングラスをはじめ、柑橘系の爽やかな香りのバイマックルー（こぶみかんの葉）、生姜に似た形でピリリと辛いカー（南姜）など、タイ料理を代表するハーブの味と香りがスープにぎゅっと凝縮されています。さらにコショウやカオクア（炒った米を砕いたもの）もプラス。酸味と辛さのバランスが取れた爽やかな味わいに、深みのある香ばしさ、ほのかな甘味が加わった極上のスープに仕上がります。

肉、魚、ホルモン どれも相性ぴったり

メインの具は、豚肉、牛肉、シーフード、ホルモンなど、何でもOK。好きな具を選んだら、お肉やシーフードに生卵を絡ませてお鍋に。具材をふわっと包み込んだ卵が旨みのあるスープをたっぷりと吸い込み、ひと口食べた瞬間、スープの深い味わいが口中に広がります。

ほかにも、緑豆春雨や空芯菜、白菜、バジルの一種であるホーラパー、パクチーより風味の強いパクチーファランなど、具材は盛りだくさん。順番は気にせず、食べたいものをどんどんお鍋に入れて、グツグツ煮込むのがタイスタイルです。

タレの味はお店によって多少異なりますが、ベースはナンプラーにタマリンド、マナオ（タイのライム）、ニンニク、乾燥唐辛子、砂糖、カオクアなどを加えた、イサーンスタイルのもの。ピリッと辛くあっさりとした口当たりのタレがスープの旨みを引き立てて、野菜やお肉がいくらでも食べられそうなおいしさに！

バンコクでタイハーブ鍋を食べるなら、ここ！

Isan House

開放的な広いガーデンで食べるハーブ鍋は、タイ人も認める本格的な味わい。

住　　所：117 Sukhumvit soi4(samahan), Bangkok
電　　話：02-253-8887
営業時間：11：00～24：00　休なし
交　　通：BTS ナナ駅２番出口より徒歩 15 分。ソイ４を入ってしばらく直進、左手にある Soi samahan を曲がるとすぐ。
●メニュー
ジムジュム タレー（シーフード） 300 バーツ
ジムジュム ムー（ポーク）、
ジムジュム ガイ（チキン）　各 200 バーツ

SOMTUM BANGKOK

路地裏にある、一軒家風のかわいいお店。カフェのような店内で、ハーブ鍋をどうぞ。

住　　所：19 Ari 3 Phaholyothin Soi 7, Bangkok
電　　話：02-619-8659
営業時間 11：00～23：00　休なし
交　　通：BTS アーリー駅３番出口より徒歩 10 分。ソイ アーリーをまっすぐ進み左手にある、ソイ３を曲がるとすぐ。
●メニュー
ジムジュム ムー（ポーク）　195 バーツ
ジムジュム ヌア（ビーフ）　195 バーツ
ジムジュム タレー（シーフード） 220 バーツ

お家でタイハーブ鍋はいかが！?

ハーブをふんだんに使用することから、残念ながら日本のタイレストランでは提供しているお店が少ないタイハーブ鍋。ぜひそのおいしさを日本でも味わっていただきたい、という思いからご自宅で簡単にタイハーブ鍋が作れるセットが「タイの台所」シリーズより発売となりました！ タイのハーブがたっぷりで体が芯から温まるハーブ鍋は、冬の食卓にもぴったりです。誰でも簡単に作れる「タイの台所 タイハーブ鍋セット」（420円（税込））で、ハーブ鍋のおいしさを体験してみてはいかがでしょうか。

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://www.allied-thai.co.jp/recipi-comp

特典満載！！
タイの台所ファン募集中 http://allied-thai.co.jp/fan/

アマラー先生の本格タイ料理レッスン

ぜひ覚えたい基本のメニュー
&マスターしたいアマラー料理

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。

基本のタイ料理 パッタイ（タイ風焼きそば）

細めの平米麺「センレック」を卵や野菜と合わせて炒め上げる、タイ屋台の代表的麺料理。甘みと酸味のバランスを程よく調えるのが、おいしく仕上げるポイントです。辛くないので、お子様も安心して食べられますよ。

材料（2 人分）

鶏もも肉	1/2 枚
エビ（小）	6 尾
卵	1 個
もやし	50g
ニラ	20g
ピーナッツ（砕いたもの）	大さじ 2
水	50cc
サラダ油	大さじ 2
クイッティアオ・センレック（タイビーフン 2 ～ 4mm）	65g
桜エビ	6g
粉唐辛子	0. 5 ～ 1g
レモン汁	5cc
A（調味料）	
ナンプラー	大さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
シーズニングソース	大さじ 1/3
トマトケチャップ	小さじ 3/4
※全て混ぜておくこと	
酢	大さじ 1/2 弱

作り方

①センレックはぬるま湯に 15 分ほどつけて、戻しておく。
②フライパンにサラダ油を入れ、鶏肉とエビを炒め軽く火を通し、空いた部分でスクランブルエッグを作る。
③戻しておいたセンレックを加えてさらに炒め、麺が柔らかくなったら A を加え、最後に酢を味を見ながら加えていく。
④火を止めたら、もやし、ニラ、桜エビを加えて混ぜ、クラッシュピーナッツ、粉唐辛子、レモンを添えてサーブする。

ポイント 麺は完全に戻すと柔らかくなり過ぎるので、少し固めに戻してください。厚揚げ1/2丁とたくあん2ｃｍをそれぞれ小さめの短冊切りにして、鶏肉を炒めた後に加えるとさらにおいしくなりますよ。ニラはもやしの長さと揃えてカットしましょう。

アレンジタイ料理 センレック・パットプー（渡り蟹のレッドカレー炒め）

スパイシーなレッドカレーペーストに渡り蟹の濃厚な旨みを加えた、贅沢なアレンジ麺料理です。渡り蟹が見つからなければ、大きめのエビを使ってもでもおいしく作れます。このソースはパスタともよく合いますよ。

材料（2 人分）

レッドカレーペースト	大さじ 1
サラダ油（カレーペーストを溶く用）	大さじ 1 と 1/2
クイッティアオ・センレック（タイビーフン 2 ～ 4mm）	65g
渡り蟹	1 ハイ
サラダ油（炒め用）	大さじ 1 と 1/2
もやし	30g
ニラ	15g
A（調味料）	
パームシュガー（無い場合はブラウンシュガー又は砂糖）	30g
タマリンド	20g
ナンプラー	15g

作り方

①Aの調味料はボウルなどに入れて、パームシュガーが溶けるまでよく混ぜ合わせておく。
②センレックはぬるま湯に 15 分ほどつけて、戻しておく。
③渡り蟹はしっかり解凍した後きれいに洗って適当な大きさに切り、サラダ油で 80%くらい火を通して別のお皿に移しておく。
④フライパンに大さじ 1 と 1/2 のサラダ油でゆるめたカレーペースト（※）を入れて炒め、香りが出たセンレックを加える。A の調味料を入れて、全体に味がいきわったところで③の蟹を加えて火を通し、さらにもやしとニラを加え、20 ～ 30 秒くらいで火を止めて完成。

ポイント
●（※）カレーペーストを炒める時は、あらかじめサラダ油でゆるめておくと焦げつかず失敗がありません。パームシュガーが無い場合は、同量のブラウンシュガーや砂糖で代用しても大丈夫です。
●タイビーフンは炒める時くっつきやすいので、水や油（分量外）を少量加えて炒めます。

覚えておきタイ !!【第二条】タイ料理 基本のマナー

スプーンとフォークを両方使って食べるのがタイ料理をいただく際の正しいスタイル

タイでレストランに行くと必ず出てくるのがスプーンとフォークのセット。日本人の場合、チャーハンなどのご飯ものはスプーン1本で食べるイメージですが、タイでは右手にスプーン、左手にフォーク（左利きの場合は逆）を持ち、フォークで食べ物をスプーン集めて、スプーンから口に運びます。

また、大きなお肉などはフォークで押さえ、スプーンでひと口大にカットしてから食べましょう。フォークで刺して、そのまま「ガブッ！」はマナー違反なので注意！

ん
ん
ん

「カオマンガイ」vs「ネームクルック」

「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♪

タイ料理本気の一品

タイ・ベトナム カフェレストラン ソムオー 新大久保

自家製ネームとハーブがたっぷりの贅沢な一品

イサーン（タイ東北部）出身のママが腕を振るう、本格タイ料理店。どのメニューも酸味、辛さ、甘さなど、味のバランスが絶妙でボリュームも満点とあり、日本人、タイ人を問わずファンが多い。

こちらでぜひ試したいのが、イサーン地方の定番おつまみ「ネーム・クルック」だ。自家製ネームや豚の皮、ご飯などを揚げたものを、サニーレタスやミント、バジル、パクチーなど、たっぷりの野菜とハーブでくるんでいただくヘルシーなメニュー。味付けのベースとなるレッドカレーのピリリと辛い刺激に、ネームの酸味やカリッと揚がったお米の食感、ハーブの香りが重なり、後をひくおいしさに。

ひと皿でタイ料理の奥深さを実感できる、完成度の高い一品だ。

ネーム・クルック　1,600円。
ハーブをたくさん摂れるので、タイでは女性にも人気のメニュー。

住 東京都新宿区百人町 1-11-24 白川ビル 1F　電話 03-3366-8686
営 11：00～23：30（LO）、金・土・祝前 11：00～24：30（LO）休なし
交 JR 新大久保駅より徒歩 1 分

ルアントン コーヒーショップ スリウォン通り

「モンティエンホテル」で高級カオマンガイを！

一見、ビジネスホテルによくある普通のカフェながら、一人前271バーツという、贅沢なカオマンガイ（チキンライス）を提供している。

屋台仕立てのキッチンでシェフが作るのは、30年以上の歴史を誇るこだわりの一皿。丁寧に蒸し煮した柔らかい鶏肉はもちろんのこと、ズラリと並んだタレのお皿が圧巻。シーユーダム（ブラックソイソース：甘みのあるタイの醤油）とシーユーカオ（ソイビーンソース：薄口醤油）、タオチオ（味噌風の豆ソース）をベースに、ニンニク、ショウガ、タイの唐辛子を効かせた王道のタレは、屋台とは一線を画す濃厚ながらも上品な味わい。ほかにジンジャーソース、ブラックソイソースなど、全部で4種類のタレが揃う。この味を知ったらもう屋台には戻れない（!?）ので、覚悟を決めてお試しを！

カオマンガイ　271バーツ。
鶏スープとショウガ、ニンニク等で炊き上げたご飯も忘れられない味わい。

住 1st Floor, Montien Hotel, 54 Surawong Road, Bangkok　電話 0-2233-7060（代表）
営 24時間（カオマンガイは11時～24：00くらい）　休なし
交 BTS サラデーン駅 1 番出口より徒歩 5 分。パッポン 2 を抜け、スラウォン通りの反対側。

やっぱり屋台がおもしろい!!

第2屋台　シーロム スクエア屋台 (Soi Anuman Rajadhon)

お昼時は超満席の大混雑！地元タイ人OLで賑わう大型屋台街

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！

ランチタイムになると、屋台街の前の通りにまで近隣のOLやサラリーマンが溢れる、シーロムエリア随一の大型屋台街。お昼前くらいから人が集まりはじめ、12時をまわった頃には数えきれないほどある席がほぼ満席に！

働く女性が多いエリアだけに、定番屋台のほかに、ハンバーグやスパゲッティなど、街かどの普通の屋台街では見かけない、女性が喜びそうなおしゃれ系屋台もあるのがこちらの一番の特徴。

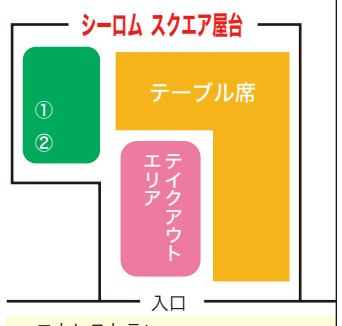
すごい勢いでおしゃべりをしながら食事を楽しんだ後は、みんなで相談しつつ数種類のおやつを購入して会社へ戻る。そんな、タイ人OLの日常を旅の合間に垣間見るのもいいかも。屋根があるので、雨が降っても安心なのもポイント。

屋台は全部で 20 軒以上。食事系からデザート系まで、普通の屋台街にあるものはほとんど揃う。中には、外国人ビジネスマンの姿もチラホラ。タイ語が分からなくても問題なし。指差しでどんどん注文してみよう！

①ラートナー屋台
いつも行列の人気あんかけ麺屋台。ズラリと並ぶ具と麺から好きなものを選ぶだけ。写真のラートナームー（豚肉入り）は 30 バーツ。

②洋食屋台
ハンバーグやスパゲッティが並ぶ、おしゃれ系屋台。ポークハンバーグはライスとセットで30バーツ。タイ料理に飽きた人にはいいかも !?

【アクセス方法】BTS サラデーン駅の 1 番出口を出て、シーロムソイ 6 を右折。コカレストランの手前の小道を左に入って 100mほど進んだ左手。



シンハーdeチャイヨー

レシピ・料理制作／鈴木佳代子　スタイリング /Saai
撮影 / 松岡　誠太朗

白身魚とハーブの包み焼き

■材料（2人分）

	鯛 (25cm 程度のもの)（金目鯛、いさき、さわらなど）	1尾
	レモングラス	2本
	こぶみかんの葉（バイマックルート）	5枚
	カー（タイのしょうが）	2～3cm
	にんにく	1片
	白ワイン	大さじ1
	オリーブ油	大さじ1
A	にんにく	1片
A	パクチー	1本
A	パクチーの根	1本分
A	唐辛子（プリッキーヌ）	2～3本
A	レモン汁	大さじ3
A	**ナンプラー**	大さじ2
A	砂糖	大さじ1
	パクチー（飾り用）	適量

■作り方

(1) 鯛はうろこと内臓を取り除き、表面に切り目を入れ、塩をふって 10 分おき、ペーパータオルで水気をふき取る。（一尾魚がなければ、切り身を重ねて使ってもよい）
(2) レモングラスは斜め切り、こぶみかんの葉は葉脈をのぞき、カー、にんにくは薄切りにする。
(3) (1) の鯛の腹の部分に、(2) の 1/3 量を詰め込む。
(4) 天板にオーブンシートをしき、(2) の 1/3、(3) の鯛、残りの (2) を順にのせ、白ワイン、オリーブ油をふりかけ、ホイルをしっかりとかぶせる。
(5) (4) を 220℃に予熱したオーブンに入れて 10 分焼き、ホイルを取り外してさらに 12 分ほど焦げ目がつくまで焼く。
(6) Aのにんにく、パクチー、パクチーの根、唐辛子をみじん切りにし、A の材料を全て混ぜ合わせてソースにする。
(7) 器に (5) の魚を盛り、(6) のソースをかけ、飾り用のパクチーをのせる。

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。

2009 タイレストランガイド（高木書房）レシピ提供　月刊ワイワイタイランドレシピ連載中
BLOG タイ料理図鑑 http://kacothaifood.blog32.fc2.com/　タイ料理留学 http://kacobkk.blog26.fc2.com/

レシピ選手権　レシピ募集中
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!!
オフィス街のランチお助け隊
ネオ屋台村 NEO STALL VILLAGE®
ネオ屋台村　検索

タイのスイーツ さつまいもを使ったスイーツ編

レシピ・料理制作／鈴木佳代子　スタイリング /Saai　撮影 / 松岡　誠太朗

さつまいものもちもち揚げ菓子（カノム・カイノックガター）

■材料（2人分）

	さつまいも（皮をむいて）	200g
A	タピオカパウダー（又は片栗粉）	大さじ 4
A	小麦粉、砂糖	各大さじ 2
	塩	少々
	牛乳	大さじ 3
	揚げ油	適量

■作り方

(1) さつまいもは一口大に切り、耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ（600W）で 5 分加熱する。
(2) (1) を裏ごししてボウルに入れ、A を加えよく混ぜ、まとまってきたら牛乳を加えてさらに混ぜる。
(3) (2) を一口大に丸め、160℃に熱した揚げ油できつね色になるまで揚げる。

さつまいもと豆乳のアイスクリーム

■材料（2人分）

	さつまいも（皮をむいて）	200g
A	豆乳	350ml
A	砂糖	100g
	バニラエッセンス	少々

■作り方

(1) さつまいもは一口大に切り、耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ（600W）で 5 分加熱する。
(2) Aを鍋に入れて弱火にかけ、2/3 量になるまで煮詰め、粗熱をとる。
(3) フードプロセッサーに、(1) と (2) の半量を入れ、なめらかになるまでよくかき混ぜる。
(4) (3) に残りの (2)、バニラエッセンスを加えよくかき混ぜ、ボウルに入れて冷凍庫で冷やす。
1時間ごとに取り出して、泡立て器でかき混ぜる。この作業を 3 回ほど繰り返す

日本の杜氏によるタイの黒糖焼酎とタイのおつまみ

塩サバのハーブたっぷりサラダ

レシピ、写真：鈴木直美

いつもの塩さばがタイ料理に大変身？
たっぷりのハーブとあわせて
スパイシーなサラダに仕上げました。
焼酎が進みます。

■材料

塩さば	半身
紫たまねぎ	30g
パクチー	5g
ディル	5g
ミント	5g
大葉	3枚
レモングラス	1本
粗挽き赤唐辛子	小さじ1
ライム汁（またはレモン汁）	大さじ2
パームシュガー（またはブラウンシュガー）	小さじ1
ナンプラー	小さじ1

■作り方

1. 塩さばはグリルで焼いて、身をほぐしておく。
2. 紫たまねぎは薄切り、パクチー、ミント、大葉は手でちぎっておく。
3. レモングラスは極薄く切る。
4. ボールにライム汁、パームシュガー、ナンプラー、唐辛子をあわせて、そこに1～3を入れ、よく混ぜる。
5. 皿に盛ってあれば油で揚げた乾燥唐辛子（分量外）を添える。

★レタスや大葉に包みながら食べても、クラッカーやバゲットに乗せても。ナンプラーの量は塩さばの塩気によって加減してください。

焼酎はタイで生まれ、日本で育ちました。

日本の焼酎は、昔タイから伝わった蒸留酒の製法が琉球（沖縄）を経て薩摩（鹿児島）に伝わり生まれたとされています。
そして今、日本の杜氏が熟練された技術と想いを持って再び海を渡り、“ろじゃな南国焼酎”を作り上げました。

タイの調味料を使った簡単レシピ

フリット＆グリーンカレーディップ

レシピ、写真：鈴木直美

グリーンカレーペーストとココナッツミルクを使って、
フリットをピンチョス風に串にさして盛り付けました。

■材料（2人前）

エビ（無頭）	4尾
ブロッコリー	50g
かぼちゃ	50g
衣	
小麦粉	1／2カップ
ビール	100～120ml
塩	少々
グリーンカレーディップ	
グリーンカレーペースト	20g
ココナッツミルク	大さじ4
パームシュガー（またはブラウンシュガー）	小さじ2
オイスターソース	小さじ1

■作り方

1. グリーンカレーディップを作る。フライパンに少量の油をしき、カレーペーストを炒める。香りがたってきたら、分量のココナツミルクを入れ、沸騰してきたらパームシュガーを入れてよく溶かし、トロっとしてくるまで少し煮詰める。最後にオイスターソースで味を整える。
2. フリットを作る。小麦粉に塩ひとつまみを入れ、ビールを入れてサックリ混ぜて衣を作る。
3. ブロッコリーは四つに切る。カボチャも4つに切って皿に平らに並べてラップをかけ、電子レンジで2分ほど加熱しておく。エビは殻を剥き、背綿を取り除いておく。
4. 衣をつけて180度の油でブロッコリー、エビ、カボチャを揚げる。
5. グリーンカレーディップを添える。

チャオコーココナッツミルク 400ml

メープロイグリーンカレーペースト 50g

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た、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戴けます。

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

ジャスミン米を使ったレシピ

ハーブごはん詰めトマトのオーブン焼きヨーグルトかけ

レシピ、写真：佐藤わか子

■材料

ジャスミンライス	1/2合
トマト	4個
牛ひき肉	50g
玉ねぎ（みじん切り）	1/4個
マッシュルーム（粗みじん切り）	1個（15g）
黄色パプリカ（粗みじん切り）	20g
ディル（粗みじん切り）	小さじ2
イタリアンパセリ、ミント（それぞれ粗みじん切り）	各小さじ1
にんにく（みじん切り）	1/2片
トマトピューレ	大さじ3
オリーブオイル	大さじ1
塩、こしょう	各少々
ヨーグルト	適宜

■作り方

1. ジャスミンライスは軽く水で洗い、水気を切っておく。トマトは上部をカットしてくりぬく。水分をしっかりとって塩をふり、逆さにしておく。くりぬいたものはひと口大にカットしておく。
2. オーブンを180℃に熱しておく。
3. フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で熱し、香りがでたら中火にして玉ねぎを炒める。玉ねぎが透明になったら牛ひき肉を入れ、色が変わるまで炒める。
4. 1のジャスミンライス、マッシュルーム、黄色パプリカを加え、5分間ほど炒める。くりぬいたトマトを一口大にカットしたもの、水大さじ3～4（分量外）、塩、こしょうを加え、ときどきかき混ぜながら水分がなくなるまで火にかける。火を止め、ディル、イタリアンパセリ、ミントを加えて軽くかき混ぜる。
5. 4をくりぬいてカップ状にしたトマトの9分目程度まで詰める。耐熱皿にトマトピューレ、水大さじ3（分量外）、塩、こしょうを混ぜ合わせたものを敷き、トマトの切り口を下にして180℃のオーブンで30分間ほど焼く。ヨーグルトをかけ、ハーブを飾る。

ワンポイント・アドバイス

●お米がやわらかくなりすぎないよう、トマトの水分はしっかり切っておくようにしてください。
●詰め物に味つけをする際は、やや塩気を強めにしておくことがポイント。トマトに詰めるときは、オーブンにいれている間に米が膨らむため、詰めすぎないようにしましょう。
●ハーブは1種類でもよいですし、タイムやバジルなど、お好みのものでも楽しめます。
●ヨーグルトはお好みでにんにくのすりおろしと塩を加えてもよいでしょう。

KITOKU SHINRYO
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。

タイの調味料を日本の調味料で代用してみよう!!

シーユーダムを黒蜜としょうゆで代用しました。

豚肉のバジル炒めごはん、カリカリ目玉焼き添え（ガパオムーラートカウ、カイダウ）

レシピ、写真：鈴木直美

■材料（2人前）

豚肉ロース薄切り	200g
ホーリーバジル（又はスイートバジル）	ひとつかみ
ニンニク	2片
プリッキーヌ（又は鷹の爪）	4、5本
オイスターソース	小さじ2
シーズニングソース	小さじ1
黒蜜	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
油	大さじ2
卵（多目の油で揚げ焼きにする）	2個

■作り方

1. 豚肉は包丁で粗めのみじん切りに切る
2. ニンニクはみじん切り、プリッキーヌは小口切りにする。
3. 黒蜜にしょうゆを混ぜ合わせておく。
4. フライパンに油を引き、ニンニクを炒め、香りがでたら豚肉、プリッキーヌを炒め、オイスターソース、シーズニングソース、3.で味付けをする。最後にホーリーバジルを入れてひと混ぜする。
5. ごはんを皿に盛って4.を乗せ、上に揚げ卵を載せる。

カライけどアロイ！なイサーン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
ROH　検索

イサーン料理は東北地方の料理

タイ料理というと辛い！というイメージがありますが、その中でも特に辛いのがイサーン料理。最近では激辛料理も食べることができる日本人が増えてきていることもあり、日本人でも好んで食す人が多くなってきた注目度UPのイサーン料理です。

代表格イサーン料理のご紹介

ソムタム パパイヤサラダ　ガイヤーン 焼き鳥

イサーン料理の辛さを和らげてくれるのはカオニャオ（もち米）。地元の人は指で小さく丸めて、さらにちぎって食べるそうですよ。

ROYAL ORCHID HOLIDAYS
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　THAI
日本地区販売総代理店 株式会社エーアンドエー 観光庁長官登録旅行業務第1289号 （社）日本旅行業協会正会員
東京本社 03-5550-7210　大阪営業所 06-6535-0381　本場のタイ料理を食べにタイに行こう！
名古屋営業所 052-961-5061　福岡営業所 092-771-2241　URL www.rohjapan.com