本場カレーペースト

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３号 MONTHLY 12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

タイで43年にわたり愛され続ける「ニタヤ」のおいしさの秘密に迫る！

日本でも手に入る!?

すべてのタイシェフが認めた〝こだわり素材〟のカレーペースト

タイにカレーペーストを作るメーカーは数あれど、タイ国内はもちろん海外でもその味に定評があるのが「ニタヤ」社のカレーペーストです。実際、日本のタイ料理レストランでもタイ人シェフの８～９割が愛用しているといわれるほどの人気。そのおいしさの秘密を探るべく、今回は創始者のニタヤさんにお話をうかがいました。

他社との一番の違いは、43年前に市場の中の小さなペースト売り場としてスタートした時から一貫しているという、素材への徹底したこだわりです。ニタヤさんと兄のピシットさんがカレーペーストを売り始めたきっかけは、「多くの人に体によくておいしいものを食べてほしい」との思いがあったから。それだけに素材は二人の目で厳選したものだけを使い、毎日クロック（石臼）で手作りして販売していたそう。

タイ有数のペーストメーカーに成長した現在も、その姿勢は変わらないまま。例えばハーブは品質管理者の厳しいチェックをパスした味、香りともに最高レベルのものを使用、ガピは「トラーチャン」のものを中心にタイ国認定のＧＭＰ（グッド　マニュファクチャアリング　プラクティス）を取得している会社のものしか使わないなど、食べる人のことを一番に考え、おいしくて体にいいものだけを使用しています。

味、香りはもちろん、栄養価にもこだわるからこそ〝非加熱製法〟

ニタヤのペーストの魅力を存分に感じられるのが、グリーンカレーペーストを炒めた時。レモングラスやこぶみかんの皮に加え、プリック・チーファー（緑の大きな唐辛子）、プリック・キーヌー・スワン（緑色の小さな唐辛子）などの香りがツンと鼻を刺激すると同時に、ペーストを作っている時に感じるフレッシュな香りが周囲に漂います。まるで出来たてのようなその爽やかな香りの秘密は、製造過程で熱を加えない〝非加熱製法〟にあり。保存の問題などから加熱するメーカーもあるなか、非加熱にこだわるのは「フレッシュな香りと味はもちろん、ハーブが持つ素晴らしい栄養素を壊したくないから」だそう。徹底した衛生管理のもと、出来たてを真空パックにして出荷することで「健康のためには、毎日食べるのがいい」（ニタヤさん）というほどに、栄養豊富なカレーペーストが完成するのです。

伝統のカレーペーストに家庭用サイズが登場！

タイ人シェフ愛用のニタヤに家庭で便利な50ｇが仲間入り！

最近まで業務用サイズしか購入できなかった「ニタヤ」社のカレーペーストですが、ついに使い切りサイズの50ｇが日本でも手に入るようになりました！　レモングラスやホームデーン（赤小玉ねぎ）、こぶみかんなど、ビタミンが豊富で、消化促進、風邪予防などにも効果があるといわれるハーブや野菜の栄養価が失われないよう、非加熱製法を採用。タイ人シェフ御用達だけあり、「クロック（石臼）で手作りしていた時代に限りなく近い」というおいしさも保証付きです。43年の歴史を誇る老舗メーカーが自信を持って勧める本場の味を、ぜひご家庭でも味わってみてください。

ニタヤ グリーンカレーペースト（右）、レッドカレーペースト（左）各 225 円。どちらも 50g。

本当にいいものだけを消費者に届けるため、タイハーブの研究もしているという創始者のニタヤさん。

本場タイレストランの味をご家庭で試せるチャンス !!

“ニタヤグリーンカレーペースト 50g”と“ニタヤレッドカレーペースト 50g”を セットにして 50 名様にプレゼントします。

●プレゼントの宛先　〒231-0033　神奈川県横浜市中区長者町 5-85 明治安田生命ラジオ日本ビル９階 ㈱アライドコーポレーション『ニタヤカレーペーストプレゼント係』まで
●応募締め切り　　2010 年 2 月 15 日（月）当日消印有効

『サイアム パラゴン』内のスーパーでも購入可能

バンコク旅行の際はこちらで！

バンコクの高級デパート『サイアム パラゴン』の中に、「ニタヤ」社の商品を扱うブースがあります。さまざまなペーストを購入できるので、バンコクを訪れた際はぜひ！

【場　　所】サイアム パラゴングランド フロア スーパーマーケット内
【開店時間】10:00 ～ 21:00
【アクセス】BTS サイアム駅より直結

レシピ選手権
レシピ募集中
http://allied-thai.co.jp/recipi-comp

一緒にタイの台所新聞を盛り上げませんか？
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！
http://allied-thai.co.jp/enq/

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 ゲーン・キョワーン（グリーンカレー）

グリーンカレーのツンとした爽やかな辛みの素は、タイ産の緑色の唐辛子。ほかにもレモングラスやこぶみかんの皮など、ペーストにはさまざまなタイ食材がたっぷり。簡単に作れるので、料理初心者の方にもおすすめです。

材料（4 人分）

鶏もも肉	400g
ズッキーニ	1 本
本しめじ	1 パック
しし唐辛子	10 本
赤ピーマン	1 個
しし唐辛子	10 本
ココナッツミルク	400cc
グリーンカレーペースト（市販品）	50g
バイマックルート（こぶみかんの葉）	6 枚
ナンプラー	大さじ 3
砂糖	大さじ 1
水	300cc
サラダ油	大さじ 3

作り方【調理時間 20 分】

①鶏肉は一口大、ズッキーニはサイコロ状にそれぞれ切る。本しめじは根元を切ってほぐし、赤ピーマンは細切りにする。
②鍋にサラダ油を熱し、グリーンカレーペーストを弱火でゆっくりと炒め、色と香りを出す。
③②の中に鶏肉を入れ、半分ほど火が通ったらココナッツミルクと水を加える。少々煮て温まってきたら、ズッキーニ、本しめじ、バイマックルートを入れてさらに煮る。
④鶏肉に充分火が通ったら、ナンプラー、砂糖を入れて味を調える。しし唐辛子、赤ピーマンを入れて一煮立ちさせて完成。

ポイント ペーストを最初に炒めることで、ハーブや唐辛子の香りがグンと引き立ちます。バイマックルートは、乾燥のものでも大丈夫。クミンパウダーとコリアンダーパウダーを③の最後に加えると、香りがさらに良くなりますよ。

アレンジタイ料理 アマラーのグリーンカレードリア

タイ料理店でも時々見かける「グリーンカレーチャーハン」にチーズをのせて焼くだけの簡単アレンジ。トッピングのプチトマトが華やかな雰囲気を演出してくれるので、パーティーメニューにもぴったりですよ。

材料（2 人分）

ご飯	400g
グリーンカレーペースト（市販品）	20g
冷凍シーフードミックス（解凍した状態で）（※またはイカ・帆立・エビを一口大にカットしたものでも可）	100g
プチトマト	4 個
万能ねぎ	2 本
サラダ油	大さじ 2
ナンプラー	小さじ 1
砂糖	小さじ 1／2
とろけるチーズ	1 カップ分

作り方【調理時間 25 分】

①シーフードミックスは解凍して水気を切っておく。プチトマトは半分に切り、万能ねぎは小口切りにする。
②鍋にサラダ油を熱しカレーペーストを炒め、シーフードミックスを入れてサッと火を通す。さらにご飯を加え、全体にペーストがなじんだら万能ねぎを入れて混ぜ合わせ、ナンプラー、砂糖を入れて味を調える。
③グラタン皿に②を入れ、その上にプチトマト、チーズをのせる。オーブンなどのグリル機能で13分焼き、チーズにこんがりと焦げ目がつけば完成。

ポイント タイ米だとパラッと仕上がりますが、日本米は粘りが出やすいので混ぜる際に練らずにサッと炒めることが重要です。使用するペーストによって塩分の量が違うので、ナンプラーを加える時は味を見ながら調整してください。焼く時はオーブントースターでも大丈夫です。

覚えておきタイ!! タイ料理 基本のマナー 第三条

屋台から高級レストランまで。どこでも「お会計はテーブルで」が基本です

イラスト：林匠子

タイでの食事の際、日本人の多くが戸惑うのが会計方法。レジでお会計、が一般的な日本と違い、タイではほとんどの場所で「テーブル会計」が基本。食事を終えたら店員さんに「チェックビン」とひと声かけて。そうすれば支払いからお釣りの受け取りまで、すべてテーブルで処理してくれます。会計前に席を立つと、店員さんが戸惑ってしまうので気を付けましょう。ただし、長期滞在者が日本帰国時に「チェックビン」なんて手を挙げちゃうと、逆に恥ずかし〜思いをすることに。タイ在住派はこちらのパターンも要注意です！

氏家アマラー昭子 Ujike Ammara Akiko

『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オイニア。

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！

これであなたもタイ料理上手♪

「タイの台所セット」で作る簡単アレンジタイ料理

簡単に本格的なタイ料理セットが作れる「タイの台所セット」を使ったアレンジレシピをご紹介！　今回は定番「トムヤムクン」のエビを、よりお手軽で手に入りやすい鶏肉に変えて「トムヤムガイ」を作ってみました。

材料（2 ～ 3 人前）

■タイの台所　トムヤムペースト　30g ※
■タイの台所　チリーインオイル　5g ※
■タイの台所　ナムプラー（魚醤）　10ml（1 パック）※
■タイの台所　ドライスパイスセット 15g※（※の材料はセットに含まれます）
■骨付き鶏もも肉 300g　■しめじ（小分けにする）　1/2 パック
■砂糖　小さじ1

作り方

①鍋に 1000cc のお湯を沸かし、鶏もも肉とスパイスセットを入れて、中火で 10 ～ 15 分煮つめる。
②香りが出てきたら、チリーインオイルとトムヤムペーストを入れ、再び一煮立ちさせる。
③しめじを加えてさらに火を通し、ナンプラー 1 パック、砂糖を加え、味を調えれば完成。※味が薄ければナンプラーをもう1パック加えてください。（調理時間 25 分）

【ポイント】鶏肉はダシがよく出る骨付きのものを使いましょう。お鍋の季節なら、スーパーで売っている水炊き用の鶏肉も使いやすくておすすめです。

【取材・文】
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/

「ガイヤーン」vs「海老のココナッツチリソースがけ」

「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

Rice Terrace 乃木坂

濃厚なエビの旨みが詰まったクセになる一品！

西麻布にある、小さな一軒家レストラン。ほかのタイ料理店とは一線を画す隠れ家のような趣きは、「大人のためのタイ料理店」という表現がぴったりで、ディナータイムに訪れるとシャンパンやワインを傍らに、楽しそうにタイ料理を楽しむ人々の姿が印象的に残る。

こちらで常連客の多くがオーダーするのが「海老のココナッツチリソースがけ」。ココナッツとチリが生みだす甘味と辛味に、大きなエビならではの濃厚なミソの旨みが加わったまろやかな味わいは、まさに忘れられないおいしさ！ いい素材を使っているからこそ辿りつけるこのおいしさは、一度食べたら病みつきになること、うけあいだ。

海老のココナッツチリソースがけ 2520円。ふわりと香るバイマックルート（こぶみかんの葉）が爽やか。上品な一程よい辛さも魅力。

住 東京東京都港区西麻布 2-7-9　電話 03-3498-6271
営 12:00～14:30（14:00LO）、18:00～23:00（22:00LO）　休日曜
交 交地下鉄千代田線乃木坂駅より徒歩 10 分

ジャンペン レストラン ラマ4世通り

王様も食した絶品ガイヤーンをぜひ！

以前は王様も通っていたことでも知られる老舗で、広い店内は中華系タイ人を中心としたグループでいつも賑わいを見せている。

メニューを開くと、トップページに堂々と掲げられている「ガイヤーン」（鶏肉の炭火焼き）が、こちらの自慢の一品。こんがりと美しいきつね色に焼き上げられた鶏肉は、テーブルに運ばれて来た瞬間、思わず声を上げてしまうほどの大ボリューム！ 焼き具合も絶妙で、パクチーの根とニンニク、コショウで下味をつけた締まりのある上質な鶏肉を、柔らかく、ジューシーに仕上げている。カオクア（炒った米を砕いたもの）がたっぷり入った香ばしいオリジナルのタレも、香ばしさと甘みのバランスがとれた深い味わい。

ガイヤーン（一羽）190バーツ。鶏肉の味をさらに引き立てる、ナムチムジェオ（タレ）の旨みも堪能したい。半羽は100バーツ。

住 1030/1 Rama4 Rd.，Bangkok　電話 02-287-1535
営 11:00～21:00　休なし
交 地下鉄ルンピニ駅より徒歩５分

やっぱり屋台フードコートがおもしろい!!

第3屋台　ソイ タラートスワンルアン

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！」という方のために、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。本場の味を気軽に味わうなら、食事からデザートまで何でも揃う屋台やフードコートがやっぱりおすすめです！

タイの東大、チュラロンコーン大学の学生たちに混ざって屋台の味を満喫

在住日本人の間では〝タイの東大〟として知られるタイ一の名門大学、チュラロンコーン大学の裏手にある屋台街。ぶらぶらと歩けば10分ほどはかかる長い通りにぎっしりと屋台が並ぶ姿は、見ているだけでもワクワクするはず。

時間が許せば、ゆっくり見て歩いて人がたくさん入っているお店を選ぶのがおすすめ。地元の人が多く集まるお店はおいしい確率が高いのはもちろん、大学生たちで賑わうガヤガヤとした雰囲気も、きっと旅のいい思い出になるでしょう！

右で紹介しているお店のほかにも、タイの伝統的なスタイルで入れるコーヒーと、クリームをトッピングしたトーストが食べられる『ポーパンピン』（①の隣）など、席を探すのが難しいほどに混んでいるお店がたくさん。屋台好きならぜひ一度は訪れてみてほしい、人気エリアのひとつです。

①ルンロー
トムヤムスープやバジル炒めなど、タイの定番おかずを注文に合わせて作ってくれるアハーンタムサン（注文屋台）。大勢でいろいろな料理を試したい時にぴったりです。広い店内ながら、なかなか空席が見つからないほどの人気店。

②センチムイー
店頭に並んだカラフルなお菓子に惹かれて、多くの人が足を止めるデザートのお店。指差し注文ができるので、言葉がわからなくても安心です。好きな具を３種類ほど選べる「ナムケンサイ」（かき氷）は、ココナッツミルクも入って日本人好みの味わい。

③ゴーハップ 2001
数種類のスパイスで豚肉を煮込んだ「ムートゥン」や牛肉を煮込んだ「ヌアトゥン」と呼ばれるスープに、好きな麺を入れて食べる。小腹が空いている時には、麺を入れずにスープだけで食べる「ガオラオ」もおすすめ。大学生でいつも混み合っている。

麺などの軽い食事からデザート、持ち帰り用のお菓子やフルーツなど、なんでも揃う充実の屋台街。制服姿の大学生たちが、次から次へとお目当ての屋台に吸い込まれていく。多くの人で賑わい出すのは、だいたい 20 時くらいから。

交 BTSナショナルスタジアム駅より徒歩約15分。
タクシーかトゥクトゥクで約５分。

タイのスイーツ 黒ゴマ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、撮影 /Saai

黒ごま団子の白玉汁粉

■材料（２人分）

A
- 白玉粉　60g
- 水　50ml ～ 55ml
- バター（室温に戻しておく）　大さじ 1/2
- 黒ねりごま　小さじ 1
- 黒すりごま　大さじ 1 と 1/2
- 砂糖　大さじ 1

B
- 水　150ml
- しょうが（薄切り）1 片分
- 砂糖　50g

■作り方

(1) ボウルに白玉粉を入れ、水を少しずつ加え混ぜ、耳たぶくらいの硬さに練り、12 等分する。
(2) A の材料を順に混ぜ合わせて 12 等分して丸め、平たくした (1) に一つずつのせて包んで丸める。
(3) 鍋に湯を沸かし、(2) を入れ、浮き上がってきて 1 分ほどゆでて冷水にとり、水気を切って器に盛る。
(4) 鍋に B の材料を入れて火にかけ、煮立ってきたら弱火にして 7 分ほど煮つめ、(3) にかける。
※調理時間 25 分（冷やす時間を除く）

黒ごまのココナッツプリン

■材料（２人分）

A
- 板ゼラチン　5g
- 黒ねりごま　大さじ 3
- 砂糖　70g
- ココナッツミルクパウダー　1 袋（60g）

- 牛乳　350ml
- ココナッツロング　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) 鍋に A を合わせ入れ、温めた牛乳を少しずつ加えて泡だて器で均一に混ぜ合わせる。
(3) (2) を火にかけて、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) をザルで漉してボウルに入れ、氷水にあてて粗熱をとる。
(5) 器に注いで冷蔵庫で冷やし固め、ココナッツロングをのせる。　※調理時間 15 分

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、撮影 /Saai

レッドカレー風味のフライドチキン

■材料（２人分）

- 鶏手羽元（フォークで数ヶ所穴をあける）　8 本

A
- レッドカレーペースト　大さじ1と 1/2
- にんにく　1 片
- 黒粒こしょう　小さじ1
- バイマックルート　5 ～ 6 枚
- パクチーの根　1 本
- ナンプラー　大さじ1
- 白ワイン　大さじ1
- 塩　小さじ1

B
- 溶き卵　1 個分
- 牛乳　大さじ 3

C
- 薄力粉　大さじ 3
- 片栗粉　大さじ 1
- 揚げ油　適量
- レモン、パクチー　各適量

■作り方【調理時間：25 分（漬け込む時間は除く）】

(1)【A】の材料をクロック（石臼）ですりつぶすか、フードプロセッサーにかける。密封用ビニール袋に【A】を入れ、鶏肉を加えて全体を良くもみこみ、2 時間から一晩、冷蔵庫で寝かせる。
(2)【B】と【C】をそれぞれのボウルに入れ混ぜ合わせ、鶏肉を袋から取り出し、ペーパータオルで余分な水分を取り、【B】にくぐらせ、【C】の衣を全体にまんべんなくつける。
(3) (2) を 160℃に熱した揚げ油でじっくりと中まで火を通し、油の温度を上げて、からりと揚げる。器に盛り、くし形に切ったレモンとパクチーを添える。

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
2000 年フランス家庭料理、各国料理を学ぶ。2004 年よりタイ・バンコクにて文部省認定校、現地レストランや宮廷料理を学ぶ。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。
BLOG タイ料理図鑑　http://kacothaifood.blog32.fc2.com/
タイ料理留学　http://kacobkk.blog26.fc2.com/mail: kayokos925@yahoo.co.jp

日本の杜氏によるタイの黒糖焼酎とタイのおつまみ

鶏手羽先の焼酎煮 スイートチリソース風味

レシピ、写真：鈴木直美

黒糖焼酎でお肉を煮るとホロホロと崩れるくらいやわらかく仕上がります。スイートチリソースでこっくりと甘辛く仕上げたので鍋料理などのサイドメニューとしてもぴったりです。

■材料

	鶏手羽先	6本
	にんにく（みじん切り）	2片
A	砂糖	小さじ1
A	スイートチリソース	大さじ3
A	ナンプラー	小さじ1
A	シーズニングソース	小さじ1
A	黒糖焼酎	100ml
A	鶏ガラスープ	100ml
	胡椒	適宜
	パクチー	適宜
	サラダオイル	大さじ1

■作り方【調理時間：20分】

1. 手羽先はサラダ油（分量外）で素揚げしておく。
2. 鍋に油を敷き、にんにくのみじん切りを炒め、香りがでたら鶏肉、Aを入れ、煮汁が少なくなって照りが出てくるまで煮る。
3. 最後に胡椒を振り、皿に盛りつけてパクチーを飾る。

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

鮭とじゃがいものココナッツミルクグラタン

■材料（2人前）

鮭切り身	2切れ
じゃがいも	中1個
玉ねぎ（薄切り）	中1/2個
にんにく（みじん切り）	1片
ココナッツミルク	400ml
レッドカレーペースト	20g
小麦粉	大さじ2
オリーブオイル	大さじ3
ナンプラー	大さじ1
胡椒	適宜
粉チーズ	大さじ2
パン粉	大さじ2

レシピ、写真：鈴木直美

■作り方【調理時間：50分】

1. じゃがいもは5mm厚さに切り、電子レンジで5分加熱する。玉ねぎは薄切りにする。
2. フライパンに大さじ1のオリーブオイルを引き、レッドカレーペーストを弱火で炒める。香りがたってきたら小麦粉を入れて炒め、ココナッツミルクの半量を入れ、混ぜながら中火にかける。滑らかになったら、残りのココナッツミルクを入れ、とろみがついてきたらナンプラー、胡椒で味を調える。
3. フライパンに大さじ2のオリーブオイルを引いてにんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎの薄切りを炒め、さらに鮭を加え両面を焼く。じゃがいもを加え炒め、2の半量を加えて軽く混ぜ合わせ、耐熱容器に入れる。上から2の残りをかけて、パン粉、粉チーズをふって200度のオーブンで15分ほど焼く。

チャオコー
ココナッツミルク 400ml

ニタヤ
レッドペースト 50g

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、企業メニューの開発等を手がける。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）

ヨーロッパ発★高級タイ料理店でタイ料理を学ぶ!

バンコク・ブルーエレファント

ヨーロッパを中心に世界各国に支店を出しているブルー・エレファント。
この世界で有名なブルー・エレファントでタイ料理を学ぶことができます。
世界をうならせた高級タイ料理を自分で作って、オシャレなレストランで食べる。そんなグルメなタイ旅行はいかがですか？
もちろんレシピはお店で出されているお料理と同じで本格的!

お料理教室はこんなかんじ!

レストラン

クッキング風景

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

ジャスミン米を使ったレシピ

スタッフドチキン カレー風味

お腹の中に香り高いカレー風味のごはんを詰めた、ボリューム感のあるチキンロースト。米のパラリとした食感がジューシーな鶏肉と好相性。パーティーメニューとしても最適な1品です。

■材料（2～4人前）

	鶏肉（フォークなどで穴を開ける）	1羽（約1kg）
	タイ香り米	1/2カップ
	プチトマト（6等分のくし切り）	3個
	玉ねぎ（みじん切り）	1/2個
	ゆで卵（粗みじん切り）	1個
	パクチー（みじん切り）	大さじ2
	ピーナッツ（炒った後粗みじん切り）	大さじ1
	にんにく（すりおろし）	1/2片
	レッドカレーペースト	小さじ1
	鶏ガラスープ	1/2カップ
	ナンプラー、こしょう	各少々
	お好みの野菜、レモン	各適宜
タレ	レッドカレーペースト	大さじ1
タレ	ハチミツ	大さじ1/2
タレ	サラダ油	大さじ1
タレ	パクチー（みじん切り）	大さじ2
タレ	塩、こしょう	各少々

■作り方【調理時間：1時間15分ほど（鶏肉に下味をつける時間は除く）】

1. タレの材料を合わせ、鶏肉の表面と内側にぬる。冷蔵庫で半日ほど寝かせる。
2. フライパンにサラダ油（分量外）を熱し、レッドカレーペーストを炒める。香りがでたら玉ねぎ、にんにくを炒め、タイ香り米、プチトマトを入れる。鶏ガラスープ、ナンプラー、こしょうを加え、汁気がなくなるまで火を通す。火を止める直前にゆで卵、ピーナッツ、パクチーを加える。
3. 2を鶏肉につめ、脚をクロスしてひもで縛る。
4. 表面をアルミ箔で覆い、200℃のオーブンで40分、アルミ箔をとり220℃で15分焼く。器に盛り、お好みの野菜、レモンを添える。

レシピ、写真：佐藤わか子

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

栄養士免許を取得後、コンビニエンス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/)

タイの調味料を日本の調味料で代用してみよう!!

タマリンドを梅干と黒砂糖で代用しました。

レシピ、写真：鈴木直美

パッタイ

■材料（2人前）

センレック（3～5mm幅）	150g（乾燥）
卵	2個
シーズニングソース（卵用）	小さじ1
海老（中）	4尾
厚揚げ（1cm角に切る）	1／2個
もやし	100g
ニラ（3cmに切る）	1／2束
にんにく（みじん切り）	1片
サラダ油	大さじ4
桜えび	大さじ2
ピーナッツ（炒った後粗みじん切り）	大さじ3
＜ソース＞	
ナンプラー	小さじ2
オイスターソース	小さじ2
シーズニングソース	小さじ2
梅干（まな板で叩く）	1個
黒砂糖	5g
水	小さじ3
砂糖	小さじ2
＜添え物＞	
レモン（串切り）	2切れ

■作り方【調理時間：25分】

1. ソースの材料をレンジで30秒加熱し、良く混ぜておく。
2. センレックはぬるま湯に20分ほどつけて戻す。
3. えびは尾を残して殻を取り、背わたを取り、背に切り込みを入れておく。
4. 卵は割りほぐしてシーズニングソースで味をつけ、フライパンにサラダ油大さじ2を入れ、ふんわり炒めて別皿にとっておく。
5. 残りのサラダ油をフライパンに入れ、にんにくを炒め、海老、センレック、厚揚げを加えて炒める。
6. あわせておいたソースを加えて炒める。麺が固い場合は水を少しずつ足しながら炒める。
7. 卵を戻し入れ、にら、もやし、桜えびを加えてざっと混ぜたら皿に盛り、ピーナッツを散らし、レモンを添える。
8. お好みで、調味料セット（砂糖、酢、ナンプラー、粉唐辛子）を添える。

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