タイの台所 おいしいタイ料理 http://www.allied-thai.co.jp
Vol.54
MONTHLY 3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!! ▲

バンコクで食べたいタイのチャーハン5選!!

バンコクで種類豊富なカオパットの味巡り

辛いものや強い香りが苦手でも、タイ料理が初めてでも大丈夫。多くの日本人が抵抗なくいただける初心者向け料理の代表格、それがカオパットです。

食感パラリ、ふわっと香るジャスミン米でチャーハンを

カオ＝ごはん、パット＝炒めるというその名の通り、カオパットとはタイのチャーハンのこと。もともと粘り気が少ないタイ米の場合、味を左右するポイントは炒め方より米の種類と調味料の使い方にあるそう。口に入れた瞬間、ふわっと広がる米の香りと柔らかく軽い食感。そんなおいしさを演出してくれるのは、やはり高品質な香りのいいジャスミン米。また、ナンプラーやシーユーカオ（※2面参照）など、調味料が持つ香りを上手に引き出し、香ばしく仕上げられるかどうかもおいしさを決める重要なポイントとなります。

トムヤム味のチャーハンも！アレンジメニューも続々登場

オーソドックスなチャーハンのほかに、現地で人気なのがさまざまなタイ料理をアレンジしたもの。グリーンカレー味やトムヤム味はもはや定番、ほかにもナムプリックと呼ばれる肉みそをベースにしたものや紅腐乳入りスープをチャーハンに仕立てたものなど種類豊富。オリジナルチャーハンを提供している店も多いので、レストランに入ったらメニューをチェックしてみるのも一興です。そんな個性派チャーハンを詳しく知りたい方は、左記のアドレスから今すぐwebへ！

① Khao Phad Goong
<えび入りチャーハン>

カオパット用の米は水を少なめに炊いて

ライスとして出す米とカオパット用は別々に炊いています。カオパットの時は水を減らして、粒を少し固く仕上げるのが重要。もちろん、使っているのは高級ジャスミン米です。

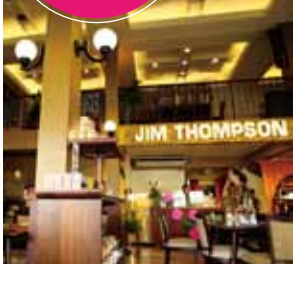
JIM THOMPSON RESTAURANT
シェフ
Nipaporn Nutkasame氏

①食材の優しい甘みと調味料の香ばしさをバランスよく堪能できる、絶品の王道チャーハン。②タイのチャーハンらしい、トロピカルな一品。チャーハン自体にもパイナップルやレーズンが入っていて、甘みのある仕上がり。③レモングラスやこぶみかんの葉、ショウガなどの香りと辛さが効いたタイ料理らしいひと皿は、こちらのオリジナルメニュー。

② Khao Phad Sappalot Goong
<えび入りパイナップルチャーハン>

③ Khao Phad Samunprai
<タイハーブのチャーハン>

JIM THOMPSON RESTAURANT AND LOUNGE



こだわりの味を1日中楽しめる

バンコク内に数店舗を展開する、JIM THOMPSONの最新店。通しで営業しているので、観光のついでにふらりと立ち寄りたい時にも便利。2階にはラウンジもあり寛げます。タイ料理のほか、西洋料理もありメニューが豊富なのも魅力。

住: 149/4-6 Surawong Rd., Bangkok
電: 02 235 8931
営: 9:00〜23:00（ランチ11:00〜16:00）
休: なし

バンコクではこんなアレンジチャーハンも大人気!!

店名 Naj

グリーンカレーチャーハン
<カオパット ゲーンキアオワーン>

④

ココナッツミルクを入れないため、ハーブの味と香りが引き立つ一品。ピリッとスパイシーな仕上がり。

タイハーブの香りと辛さ、マナオの酸味が広がるその味は、まさにトムヤムクン！　具だくさんで美味。

⑤ トムヤムクンチャーハン
<カオパット トムヤムクン>

店名 ソムタム14

変わり種チャーハンや紹介レストランの詳細データも！
もっと詳しく知りたい人は、下記アドレスから今すぐチェック

http://allied-thai.co.jp/kao-pad/

アマラー先生のタイ料理レッスン

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から日本の食材を使った華やかなオリジナルメニューまで。簡単なのにおいしいタイ料理レシピをお届けします。

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「プサラカム」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。

「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

調理時間 10分

グリーンカレーの炒めご飯

カオパット ゲーンキアオワーン

グリーンカレーの香りとスパイシーな味わいをチャーハンで楽しめる一品。日本のタイレストランでも定番メニューになってきましたね。市販のペーストを使えば、ご家庭でも美味しく簡単に作れます。是非お試し下さい。

材料【2人前】

ご飯	400～500g
グリーンカレーペースト(市販品)	25～30g
サラダ油	大さじ3
卵	2個
万能ねぎ	2本
A イカ	1/4ハイ
A ホタテ	小2個
A エビ	2尾
A 本しめじ	1/4パック
調味料 ナンプラー	大さじ1.5～2
調味料 砂糖	大さじ1/2

作り方

1. フライパンに半量のサラダ油とカレーペーストを入れ、香りが出るまで弱火でゆっくり炒める。
2. 1に<A>を入れサッと炒め、ご飯と調味料を入れ味を調える。
3. 2をフライパンの端に寄せ、空いた部分に残りのサラダ油を引き、スクランブルエッグを作る。
4. スクランブルエッグが出来たら全体を混ぜ合わせる。火を止め万能ねぎを加え、軽く混ぜ合わせたら出来上がり。

ポイント

- カレーペーストは焦がさないよう、弱火でゆっくり炒めます。
- 固めのご飯を使うとパラッとした仕上がりになります。

ナンプラー活用レシピ満載!

これ一冊でおうちでタイ料理が楽しめる!

魔法の調味料ナンプラーを使って、お料理初心者でも簡単に本格タイ料理が楽しめます!

全国書店及び タイの台所オンラインショップで 大好評発売中!

アマラー先生の最新刊
簡単なのに本格派!
「はじめてのタイ料理」
講談社 刊/氏家アマラー昭子著

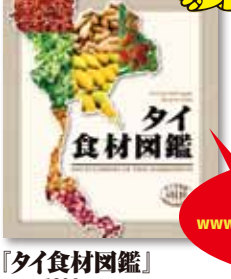
http://item.rakuten.co.jp/tainodaidokoro/book-005/

Q.18 タイと日本のしょう油、使い方の違いって!?

タイ食材クイズ

日本のしょう油と同様、大豆を発酵させて作るシーユーカオ。香ばしさや塩気がある点もしょう油と同じですが、実は使用方法に大きな違いがあることは、意外と知られていないかも……?

答えは『タイ食材図鑑』P.12でチェック



『タイ食材図鑑』
1890円(送料込み)

【シーユーカオ】
ซีอิ๊วขาว(シーユーカオ)[タイ]
Soy bean sauce [英]

タイの台所 オンラインショップ www.rakuten.co.jp/tainodaidokoro/ にて絶賛発売中!!

in JAPAN VOL.5

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します。

学芸大学

タイカフェ ピーマイ

【バンコクの"今"を伝える小さな店】

バンコクの食堂を思わせる素朴な佇まいながら、店内は明るく落ち着けるカフェのような雰囲気。ひとりでも利用しやすく、ランチ・ディナーを問わず近隣の女性客でいつも賑わう人気店です。

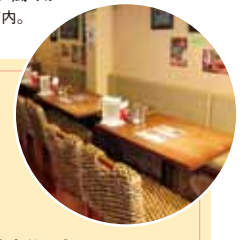
バンコクの〝今〟を伝えられれば、との思いから、メニューにはおなじみのタイ料理のほかに、タイのカフェなどで人気のデザートやドリンクも。カオパット(チャーハン)もベーシックな物に加え、トムヤム味とグリーンカレー味のアレンジバージョンが楽しめます。レモングラスやバジルなどタイハーブを惜しみなく使うカオパットはどちらも本場さながらの味と香り。現地のOLさんに人気の味を、東京でも堪能できるのが嬉しいですね。

おすすめメニュー

カオパット ゲーンキアオワーン(グリーンカレーチャーハン) 918円

グリーンカレーの味と香りをしっかりと感じさせつつも、パラリと軽い仕上がり。チキンもたっぷり。

上:カオパット トムヤム918円。ピリッと刺激的な辛さと、たっぷり入ったレモングラス、こぶみかんの葉の爽やかな香りがポイント。
下:アジア風のかわいい店内。



住: 東京都目黒区鷹番2-4-7-1F

電: 03 3791 4336

営: 11:30〜14:30(LO)、17:00〜22:20(LO)

休: なし

交: 東急東横線学芸大学駅より徒歩約7分

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43章

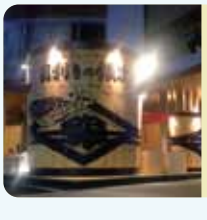
悪戦苦闘しながらさらに上を目指す タイで話題沸騰中の沖縄発居酒屋

席数160の大型店にも関わらず、平日も予約なしでは入れないほどの人気を集めているのが、沖縄発の居酒屋『目利きの銀次』です。広告は出さずその分を原価に反映させいいものを安く提供、食事時にお酒を飲まないタイ人の習慣を変えるべく、入店から1時間はビールを何杯飲んでも1杯50B(約150円)で提供するなど、消費者の気持ちに添ったサービスが人気の秘訣。多くの日本食店が現地メディアに広告を出す中、既成観念にとらわれない独自の経営戦略を貫けるのは、社員の平均年齢が20代と若い会社ならではかもしれません。

印象的なのは人気店となった現在も、〝よりいい店〟であるための努力を怠らない点。店の要はあくまで料理、との言葉通り、常にメニュー開発を行い内容をこまめに更新。タイ人スタッフへのケアも欠かさず、何か問題があればすぐに話し合える環境を整えているのだとか。店の目標は「おいしいものを適正価格でお客さまに楽しんでいただく」こと。その思いを胸に沖縄からタイへと踏み出した彼らの挑戦は、まだ始まったばかりです。

「目利きの五点桶盛り刺し」299B。そのボリュームからは想像もできない驚きの安さで大人気。豪華な桶盛りはタイ人客に好評。Facebookに上げる人も多く、広告を出さなくても口コミで人気が広がるそう。

「特製つけ握り飯 うに黄金ソース」250B。うに黄金ソースは、わざわざ日本から取り寄せている人気食材のひとつ。



目利きの銀次
K-village BKK
☎02 661 3840

スクンビットソイ26にあるショッピングモール、K-villageの1階。川沿いの人気スポット、アジアティークにはFC店の「いぶしの銀次郎」もあり。

構成／文(1・3面)タイ料理ライター　白石路以

タイの台所 新着情報

タイの台所 おいしいタイ料理 http://www.allied-thai.co.jp

さらに美味しくなりました。

タイで食べたタイカレー

人気のレトルトタイカレーが新たなレシピでリニューアル!

青唐辛子に比べて、かすかな甘みと香りのあるプリック・バンチャン(乾燥した大型の赤唐辛子)をペーストに使ったレッドカレー。赤く鮮やかな色合いでタイでも人気の料理です。

スパイスの辛味の中に甘味と、ハーブの爽やかな香りが楽しめるグリーンカレーは、プリッキーヌー(小さな青唐辛子)がたっぷり入ったペーストを使うので刺激的な辛さです!

インドの香辛料(ターメリック、シナモン他)をペーストに使ったイエローカレーは比較的マイルドな辛さ。鶏肉とジャガイモの具で、日本人にもなじみのある味わいのカレーです。

ここが変わった!

カレーペースト 増量 + ココナッツミルク 増量 = これまでよりも濃厚な味わいに!

お買い求めは楽天タイの台所オンラインショップで
http://www.rakuten.co.jp/tainodaidokoro/

タイの台所オンラインショップ 検索

One Dish Thai information!

One Dish Thai おいしいタイ料理 www.one-dish-thai.com

レストランで本場タイカレーを食べるなら 直営 One Dish Thai

爽やかな辛みの後に広がるまろやかなコクと甘みはまさに本場の味わい。

グリーンカレー
(ゲーンキアオワーン)

世界一美味しい料理に選ばれたタイカレーを完全に再現!

マサマンカレー
(ゲーン・マサマン)

グランドメニュー リニューアル

ソフトシェルクラブと卵のカレー炒め

女子会をやりたい / がっつり食べたい / コースでも料理を選びたい

お客様に合わせて、大変お得なコースもご用意しています。

渋谷宮益坂店
東京都渋谷区渋谷1-8-5小山ビル2階
☎ 03 6419 7350
●Lunch11:30~15:00 ●Dinner18:00~23:00
不定休　渋谷駅より徒歩5分
http://www.one-dish-thai.com/

One Dish Thaiのおすすめ情報をFacebookで更新中!>>>　https://www.facebook.com/thainodaidokoro

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。　発行: 株式会社アライドコーポレーション 〒224-0003 横浜市都筑区中川中央1-27-6 イストアール2F

ALLIED CORPORATION 株式会社アライドコーポレーション