



Vol. 20

MONTHLY 5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!! ▲



水分を多く含むバナナの木と一緒に植えると、レモングラスの発育がよくなる。



種を植えてから、6ヶ月ほどで収穫できる。市場に出荷されるのは茎の部分。



下の方の白い部分ほど、香りがよく柔らかい。薄くスライスすれば生食も可能。

香り、効能とも桁違い レモングラスのすべて

タ イ料理に欠かせないハーブとしてはもちろん、アロマセラピーの流行も手伝い、その爽やかな香りが日本でもすっかりおなじみとなったレモングラス。今回はタイ人の生活には欠かせないハーブ、レモングラスの魅力を生と生活の両面から探り、お届けします。

葉から根まですべて食用可 利用価値の大きい万能ハーブ

暑さや乾燥に強いレモングラスは育てるのが簡単で、タイの一般家庭でもよく栽培されているほど。現在タイでは6

種類のレモングラスが確認されており、タイ語ではすべて「タックライ」と呼ばれています。食用として利用されているのは香りがよく柔らかい「タックライバーン」という品種が主流。トムヤムクンなどのスープやカレーのペーストに入れることは日本でも知られていますが、タイでは薄切りにして生のままいただくことも。下のほうが柔らかく香りもよいため、料理に使う場合は太いほうからカットし、断面の紫色の部分が多くなるまでを使用します。一般的にレモングラスというと白い茎

のイメージが強いのですが、葉の部分もお茶にしたり、魚を焼く際に束ねたものを口から差して匂い消しにしたりと、利用価値大。また根の部分は高血圧の緩和に効果があるとされ、タイでは茹でて食べる人も多いのだとか。

このように葉から根まで捨てることなく利用できるのも、レモングラスの魅力のひとつなのです。

毒素排出から虫除けまで タイでは薬草としても活用

爽やかな香りでもリフレッシュ効果のあるアロマオイルとしても人気のレモングラスですが、その効能は想像以上に多様で、タイではまるで薬のように利用されることも多いそう。とくに毒素排出効果が高いことで知られており、煮出したスープを二日酔いの酔いさまし

や便秘の解消、利尿効果を得るために飲むことも。また、ビタミンAやカルシウム、リンなどの栄養分を多く含むため、目の疲れや骨の成長にも効果があるとされています。

そして忘れてはいけないのが虫除け効果の高さ。ナチュラル製法の蚊除けスプレーを作る際にレモングラスのオイルが重宝されているほか、畑の周りにレモングラスを植えておき、その葉を毎朝たたくと香りが出て害虫が付きにくくなることから、無農薬や減農薬栽培の現場でも注目を集めているそう。

このようにさまざまな効能があるレモングラスですが、実は冷凍保存が可能。冷凍庫に常備しておけばタイ料理にハーブティにと、大活躍間違いなしです。いつでも気軽に、日本でもあの香りが楽しめるのも嬉しいですね。

オーガニック栽培で知られる『Khaokho Talaypu』の直営店。自社農園で作られるハーブを使ったスパプロダクトをリーズナブルな価格で販売しているほか、それらの製品を使った施術が受けられるスパも併設。レモングラスを使った製品も石けんからアロマオイル、オイルバーム、ハーブティなど豊富に揃い、お土産に最適。観光地として人気の『サイアム・ニラミット』のついでに寄れるので便利。



自社農園直送野菜を使った併設のレストランも人気。写真右の「ヤム・タックライ」(レモングラスのサラダ)をはじめ、体によくおいしいタイ料理がいただけます。



Thai Sabaai by Khaokho Talaypu

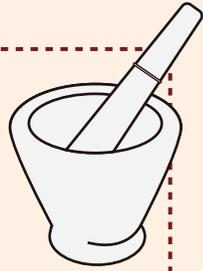
住: 38 Thiam Ruam Mit Road, Huay Khwang, Bangkok
 電: 02 246 1397
 営: 8:00~21:00(スパは10:00~21:00)
 アクセス: MRTタイカルチャーセンター駅より徒歩15分、タクシ-5分。タイカルチャーセンター並び、サイアム・ニラミット向かい。葉っぱマークのガソリンスタンドの敷地内。

タイの台所 オンラインショップ 楽天市場店
冷凍品専用ショップ店 3000円以上のお買い上げで **送料無料**

低農薬栽培
 冷凍レモングラス販売中!!

www.rakuten.co.jp/taiodaidokoro-frozen/

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。タイ料理を知りつづけたアマラー先生だからこそ生みだせるおいしさは、一度食べたなら病みつきになること、間違いないですよ。



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バイオニア。

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。



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!



基本の タイ料理

タイ風フライドチキン ガイ・トート

一見、日本のから揚げのようですが、ココナッツミルクやナンプラー、パクチーの根などで下味をつけているので、ひと口かじればタイ料理の香りがふわりと広がります。味と香りがよくなるのはもちろん、ココナッツミルクには鶏肉を柔らかくする効果もあります。

材料【2人前】

- 鶏もも肉(ひと口大に切る).....250g
- 米粉(小麦粉、片栗粉でも可).....適量
- 揚げ油.....適量
- スイートチリソース.....50ml

- A
- ココナッツミルク.....50ml
 - スライスパイス(※1).....大さじ1/2
 - ナンプラー.....大さじ1
 - 砂糖.....小さじ1/2

作り方【調理時間 30分】

- ① ボールにAの材料をすべて入れ混ぜ、鶏肉を入れて20分ほど漬けておく。
- ② 1に米粉をまぶし、180度の油でキツネ色になるまで揚げる。小皿に入れたスイートチリソースを添える。

ポイント! スライスパイスとは、ニンニク1片、粒コショウ20粒、パクチーの根2~3本を潰したものを、ココナッツミルクは、水で溶いたココナッツパウダーで代用可能です。

アレンジ タイ料理

レモングラスの炊き込みごはん カオ・オップ・タクライ

日本人女性の間でも人気の高いタイハーブ、レモングラスの香りを贅沢に楽しめるオリジナルの炊き込みごはんです。冷めてもパサつかず美味しくいただけるので、炊きたてはもちろん、お弁当に入れたり、おにぎりにしたりするのもおすすめです。

材料【2人前】

- ジャスミン米.....カップ1
- ※内、ひと握り分はカオニャオ(タイのもち米)or日本のもち米にする
- ナンプラー.....大さじ1
- エビ(無頭).....75g
- レモングラス(ざく切り).....2本
- カフィアライムリーフ(こぶみかんの葉/糸切り).....2~3枚
- パクチー(あれば).....適量

作り方【調理時間 50分】

- ① といだ米に通常より2割多めの水、ナンプラー、エビ、レモングラスを加え、エビは殻と背わたを取り、食べやすい大きさに切って入れ、炊飯器で通常通り炊飯する。
- ② 1が炊きあがったら、カフィアライムリーフ(飾り用の分を残しておく)を入れてさっと混ぜる。皿に盛り付けて残しておいたカフィアライムリーフを散らし、あればパクチーも飾る。



ポイント! ジャスミン米だけでなく冷えた時にパサパサとした食感になってしまうので、もち米を加えるのを忘れずに、日本米でも作れますが、少し粘りが出るので食感が変わります。

プリッと弾力のある
食感がたまらない
タイ版さつまあげ

レストランで使える タイ料理用語集

第14巻



どのタイ料理店でも必ずといっていいほどメニューにある「トートマンプラー」。日本ではタイ風さつまあげと紹介されることが多いこの料理、確かに淡味魚、最近では値段が上がる魚(ニブラー)のつみれをフリッとした食感と独特のうま味(ニブラー)で揚げた目も、味は、この魚だからこそ。そのさつまあげにそっくりですが、ためタイ人の間では「美味しいレッドカレーペーストやハーブライ」が常識なんです。



ランチャイムのオフィス街や、家路を急ぐ人々が集まる夕方の駅やバス停付近など、バンコク市内各所、人が集まる場所をよく売られているのが、今回ご紹介するお菓子「カノムサイサイ」です。細長いココナッツの葉に包まれていて中身が見えないこともあり、予備知識がないとどんなものが入っているのか想像もつかない「カノムサイサイ」ですが、実際はココナッツミルクともち米粉をベースに、確認するのをお忘れなく。

タイスイーツの あまーい誘惑

カノム・サイサイ
程よい甘みで
食べやすい
ココナッツ風味の
もちもちお菓子

タイ料理 本気の一品

カイ・パロー VS タイ東北鍋

クアクリン+パックソット
常連客のお目当ては4時間煮込む名物料理



カイ・パロー 140B
難しいテクニックは使わず、丁寧に時間をかけるのが美味しさの秘訣。売り切れることも多いので、早め。

閑静な住宅街にひっそりと佇む、瀟洒な軒家レストラン。目立たない場所でありながら食通のタイ人たちの間では口コミで評判が広がっており、広告は一切出さないとはいふ方針にもかかわらず、店の前にはいつも高級車が列をなしているほどの人気店です。
数あるメニューの中でも多くの常連客がこれを目当てに訪れるのが、玉子と豚肉をじっくり煮込んだ「カイ・パロー」です。通常入れるパローの素へ中華系スパイスは使わず、パクチーの根などのタイハーブと調味料だけで4時間じっくり煮込むのがポイント。余計な香りや雑味がない分、とろとろと柔らかく仕上がった豚肉の甘みを存分に堪能できる、極上のひと皿です。

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！

マライ・タイなべ
ハーブと野菜たっぷりのヘルシー鍋



マライ・タイ鍋 Aコース(タイ東北鍋) 1人前1500円
写真は2人前。ボリュームがあるので2人なら1人前でも。味はもちろん、リーズナブルな魅力。

部内でも珍しいタイスタイルの鍋料理専門店。日本人にもなじみのタイスキはもちろんです。せひ一度味わってほしいのが、タイ語で「チムチム」と呼ばれるイサーン地方(タイ東北部)の名物鍋です。
スープにはシモングラスやごぶみかんの葉など、タイ料理を代表するハーブを10種類も使用。体にいいのももちろん折り返るハーブの香りが食欲を刺激。タマリンドの酸味とカオクア炒った米の粉の香ばしさがポイントの自家製タレとともに味わえば、まさに止まらないおいしさ！
また、串焼きなどのおつまみも充実。1人からグループまでいつでも気軽に立ち寄れる普段使いにぴったりなタイ料理店です。



オーナーファミリーは南部出身。各種南部料理も楽しめる

住: 98/1 Soi Thonglor 5, Sukhumvit Soi 55., Bangkok
電: 02 185 3977 / 086 053 7779
営: 11:30~21:30
休: なし
交: トンローソイ5を入り、100mほど進んだら右折。ケニヤ大使館の向かい側、黄色の看板が目印



焼き肉店のような気取らない雰囲気。味も値段も納得のお値打ち店です

住: 東京都練馬区東大泉5-41-6
サンクレスト大泉 1F
電: 03 3923 7813
営: 17:00~23:00 (22:00LO)
休: 火
交: 西武池袋線大泉学園駅南口より徒歩1分

やっぱり屋台・フードコートがおいしい!!

第20屋台 プラチナム ファッションモールフードコート (プラトゥーナム)

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。



ポビアトート
ベトナム料理専門ブースで販売している揚げ春巻き。フォーやパインセオなど、定番のベトナム料理が揃う。50B。



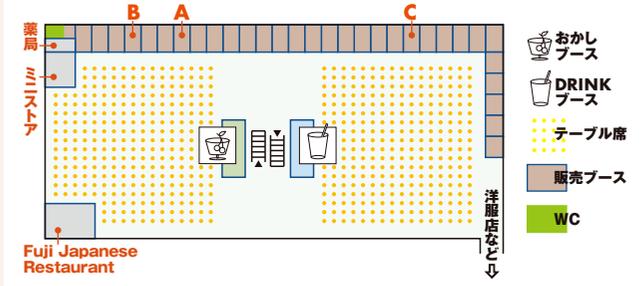
センレックサライナーム
サライ(海苔)をトッピングした米麺。海苔の香りがアクセントとなり、普通の麺とはひと味違った美味しさに。50B。



ムーサテ
ピーナッツ風味の濃厚なタレをつけて食べる、豚肉の串焼き。トーストを添えて食べるのがタイスタイル。12本で70B。



プラチナム ファッション モールの6階。営業時間はモールと同じ9:00~20:00まで。ただし早めの時間は開いていない店舗もあるので、お昼前後に行くのがおすすめです。



BTSチットロム駅、またはラチャティウィー駅より徒歩約10分。ITモール「バンティッププラザ」の隣。

最新の若者ファッションがかなり手頃な価格で手に入るのとあり、タイ人女性はもちろん、外国人観光客やバイヤーたちで連日賑わっている「プラチナムファッションモール」。洋服から靴やバッグなどの小物、アクセサリ、そして子供服など、1階から6階までファッション関係のテナントで埋め尽くされたこちらのビルは、今や日本のガイドブックにも掲載されるほどバンコクでは人気の高いスポットのひとつです。

そんなプラチナムでリピーターたちの支持を集めているのが、最上階にあるフードコート。ファッションビルらしく明るく清潔感があるので女性一人でも利用しやすく、ショッピングの合間に休憩をとっている外国人の姿も多く見かけます。また、タイの定番屋台料理のほかにベトナム料理や日本食、中華などバリエーションが豊富なのも魅力。ショッピングのついでに、短時間でいろいろ試せるのが嬉しいですね!

各国からのバイヤーたちも立ち寄るファッションモール内のフードコート

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!



味の決め手となるソースは、韓国から取り寄せている。鶏肉の質にもこだわり、韓国と同じ味を再現。



韓国のほか、NYやシンガポールなど、世界各国に店舗を持つ。バンコク初店舗はトンローソイ13に。

日本以上に盛り上がりつつあるタイの「韓流ブーム」のついで、最近バンコクで増えているのが韓国料理レストランです。
もちろん韓国料理店は以前からありましたが、特徴的なのが韓国でも人気のある大手チェーンが次々と上陸している点。そのなかでも、若者を中心に人気上昇中なのが、今回ご紹介する「BONCHON」です。韓国語で「フライドチキンの家」という意味を持つこの店は、韓国式フライドチキンの専門店。20分かけてじっくりと揚げるチキンは外側はクリスピーで中はふっくら。韓国らしいピリ辛味とその食感が鶏肉好きなタイ人の心をとらえ、瞬く間に人気店となりました。
オーナーはNYでこの店の味に魅了され、現地で研修も受けた20代のタイ人女性とその友人たちが、韓国料理をメニューに取り入れた、店舗を増やして行きたかったのだとか。新しいレストランが次々とオープンしているバンコク、ここで飲食業界の行方を握っている、常に「世界」を意識している若き実業家たちなのかもしれません。

第14章

韓流ブームとともに人気急上昇! バンコクの韓国料理事情を追う①

タイ料理ライター
取材・文 (P1~3) | 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/>

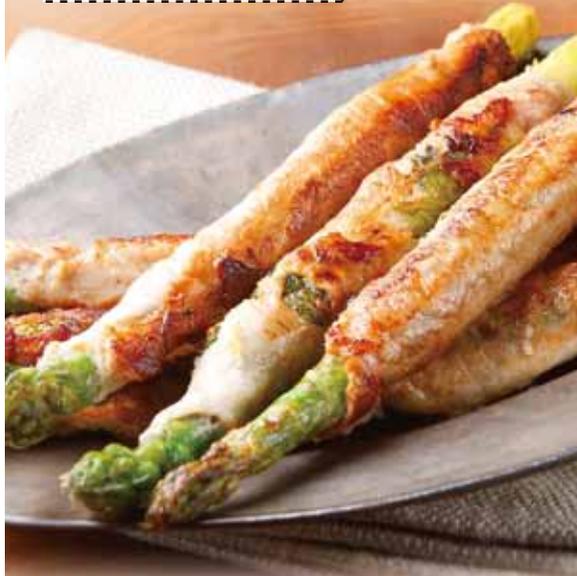
東京とバンコクを行き来して集めた最新タイ料理情報満載ブログ「Thai Food Writer Blog」 <http://ameblo.jp/maipenrui/>

Recipe

{ 季節の素材を使ったタイ料理レシピ }

アスパラガスの
エスニック
肉巻き焼き

調理時間
20分



注) 調理時間にゆで鶏、ゆで卵の調理する時間は除きます。

※こちらは下記、植松良枝さんのレシピになります。

アスパラガスをトムヤムペーストをぬった豚肉で巻き、こんがり焼き上げました。アスパラガスを1本そのまま使い、見た目にもボリュームたっぷり。バーベキュー等にもおすすめです。

作り方

- 1 アスパラは根元の部分を2センチほど切り、さらにピーラーで下2~3センチの皮をピーラーで薄くむく。
- 2 豚肉を2枚ほど広げ、その上にトムヤムペースト小さじ2/3を数か所に分けてのせ、アスパラを置いて根元のほうからくるくるとしっかり巻きつけていく。これをあと3本同様にする。(お好みで、青じそをアスパラ1本につき2枚ほどプラスして巻いても)。
- 3 (アスパラが並べて焼けるサイズの)フライパンを熱し、サラダ油をひき、アスパラを並べ入れ、強めの中火で焼き色がつくまで焼く。※お好みで食べやすい長さに切り分けてください。

材料 【2人前】

- 豚薄切りしゃぶしゃぶ用バラ肉 約150g
- 青じそ(お好みで) 適量
- アスパラガス(太いもの) 4本
- トムヤムペースト 約大さじ1
- サラダ油 適量

アスパラガスと
あさりの
タイ風カレー蒸し

調理時間
10分



※こちらは下記、佐藤わか子さんのレシピになります。

アスパラガスは、免疫力を増強し疲労回復に役立つアスパラギン酸を多く含む食材。このアスパラガスをあさりと新玉ねぎとともに、酸味のきいたカレーペーストでさっぱりとした味わいの蒸しものに仕上げました。旬の素材がもつやさしい甘さと香りをぜひお楽しみください。

作り方

- 1 鍋にサラダ油、サワーカレーペーストを入れてサワーカレーペーストとサラダ油をなじませるようによくかき混ぜる。弱火にかけ、香りが出たらあさを加える。
- 2 レモングラス、アスパラガス、新玉ねぎ、水の順に加え、蓋をしてあさりの殻が開くまで火を通す。ナンプラーで味を調え、器に盛る。

材料 【2人前】

- アスパラガス(根元を落とした後5cm長さの斜め切り) 4本
- あさり(砂出しをしておく) 100g
- 新玉ねぎ(くし形切り) 1/4個
- レモングラス(5cm長さの斜め切り) 1本
- サワーカレーペースト 小さじ1/2
- サラダ油 小さじ1
- ナンプラー 小さじ1/4
- 水 50cc

※ナンプラーの分量は、あさりの塩分によって調整して下さい。

塩揉みきゅうりと
パプリカ、えびの
エスニック炒め

調理時間
20分



料理研究家 | 植松良枝



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、日々の料理にとり入れる生活を綴ったHP「日々の飯事」:www.uemassa.com

きゅうり、パプリカ、えび等の色とりどりの具材を、タイ調味料と黒酢を合わせたエスニックソースで炒めました。きゅうりは塩揉みしてから炒めると余分な水分が抜け、コリコリと歯ごたえよく仕上がります。

作り方

- 1 きゅうりは縦4等分にしてから4~5センチ長さに切ってボウルに入れ、塩小さじ1/2で和え、そのまま10分程置き、水気を絞る。えびは殻をむき、背わたをとり、酒、片栗粉各小さじ1と塩少々をもみこんでおく。パプリカは1.5センチ角に切る。
- 2 熱したフライパンにサラダ油大さじ1をひき、えびを広げて焼くように炒め、表面の色が変わって身がしまってきたらパプリカ、きゅうりの順に中火で炒める。さらに合わせたAを回し入れて水分を飛ばすように強火で手早く炒め合わせ、仕上げに粗挽き黒こしょうをふる。

材料 【2人前】

- きゅうり 2本
- えび(ブラックタイガー) 8尾
- 黄パプリカ 1/3個
- 粗挽き黒こしょう、サラダ油、塩、酒、片栗粉
- A(混ぜ合わせておく)
- にんにくしょうがのみじん切り 各1/2片分
- スイートチリソース 大さじ1と1/2
- シーズニングソース 小さじ2
- ナンプラー 小さじ2
- 酒 大さじ2
- 黒酢 小さじ2

たたききゅうりの
タイ風ピクルス

調理時間
10分



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/

体内の塩分を体外に排泄し、むくみ防止効果も期待できるきゅうりをタイテイストのピクルスに。辛いなかにも旨みがあるおいしさは、まさにタイ料理ならではのクセになる味。作ってからしばらく置いてからいただく、より味が馴染んでおいしくいただけます。

作り方

- 1 きゅうりは塩でもみ、しばらく置いた後水気を切っておく。紫玉ねぎ、セロリは軽く茹でてあと水にとり、水気を切っておく。
- 2 ボウルにチリ-インオイル、ナンプラー、レモン汁をいれてよくかき混ぜ、1、レモン、ディルを加えてよく混ぜ合わせる。冷蔵庫で味を馴染ませ、器に盛る。

材料 【2人前】

- きゅうり(たたいた後食べやすい大きさに刻る) 2本
- 紫玉ねぎ(くし形切り) 1/4個
- セロリ(乱切り) 25g
- チリ-インオイル 小さじ1
- ナンプラー 小さじ1
- レモン汁 大さじ1
- レモン(半月切り)、ディル、塩 各適宜

求人情報

アライドコーポレーションと一緒に『タイ料理』を広げるために働きませんか?

1 **タイレストラン『One Dish Thai』のスタッフ**
【仕事内容】

2011年に創設した新規事業部署。店舗で調理だけでなく店舗運営全般が出来る人、または挑戦してみたい方を募集しております。弊社の「タイ料理の一般化」には非力を貸してください。調理未経験者でも料理好きなら十分です!

2 **大手量販店や専門店向けの営業マン**
【仕事内容】

タイ料理の商材は全国から見て、まだまだ販売されている店舗はごく一部です。しかしながら、弊社ではここ5年でこの量販店等の導入は3倍以上に伸びており、今後も更に飛躍すると見えています。そこでバイヤーや店舗の方と商談して商品を広げていくメーカーや商社、問屋出身の営業マンを募集します。是非力を貸してください。

3 **弊社バンコク支店におけるマネージャー**
【仕事内容】

バンコク支店では現在2名のシニアマネージャーと25名のタイ人スタッフが、日本向けだけでなく世界17カ国の輸入商社に商品を供給しております。ノンファクトリーメーカーとして、現在は50以上の工場と取引、商品開発から品質管理をしております。タイ語が出来なくとも英語が出来れば十分です。

4 **業務用食材の販売**
【仕事内容】

ただ業務用食材といっても、日本にある大手の工場から個人経営のレストランまで幅広い単位で外食産業へ営業をしていきます。直接コックさんと話したり、ホテルの料理長へ提案したりと幅広い仕事に携わることが出来ます。

詳しくはアライドコーポレーションHPまで: www.allied-thai.co.jp

ALLIED CORPORATION
株式会社 アライド コーポレーション

レシピカードとしてお使いください