東コミセン/高島市国際協会共催　世界の台所シリーズ⑥

平成28年5月29日

香草豊富な**タイ**の食卓

本日のレシピ

トムヤムクン

**材料**（約3人分）

えび（有頭のもの）　3～6尾

キノコ　　　　　　　80 g

レモングラス　　　　20g

ライムリーフ（コブミカンの葉）3枚

プリッキーヌー（タイトウガラシ）2～3個

カー（タイ生姜）　　2～3スライス

パクチー（葉、根）　1株

ネギ　　　　　　　　2～3本

トムヤムクン用スープの素（もしくは鶏がらスープの素）　　　　大さじ山盛り1

ナムプラー　　　　　大さじ3～5

チリ・イン・オイル　大さじ山盛り1

ココナッツミルク　　大さじ4～5

レモン汁　　　　　　少々

塩　　　　　　　　　少々

エビの辛いスープ

1. レモングラスとプリッキーヌー、カーは薄くスライスする。パクチーは葉と根、茎を分け、葉は１センチ程度に刻む



2. エビの頭を切り、600cc程度の水で沸かし出汁を取る

3. 沸騰したらスープの素を入れ、溶かしたらレモングラス、ライムリーフ、プリッキーヌー、カー、パクチーの根を加える

5. エビの頭を取り出し、キノコ、エビ、パクチーの葉と茎、ネギを加える。パクチーの葉はトッピング用に少し残しておく

6. ナムプラー、チリ・イン・オイル、ココナッツミルクを加え、レモン汁と塩で味を調える

7. 器に盛りつけ、パクチーの葉を飾る

ラープ・ムー

**材料**(約3人分)

鶏肉　　ムネ　　2枚

　　　　レバー　約20ｇ

玉ネギ　　　　1/2個

ニンニク　　　1片

青ネギ　　　　2～3本

きゅうり　　　1本

トマト　　　　1個

レタス　　　　2～3枚

パクチー（茎、葉）　少々

カウクア（煎り米粉）少々

粉トウガラシ（種入りのもの）　少々

ナムプラー　　少々

塩　　　　　　少々

レモン汁　　　少々

味の素　　　　少々

鶏ひき肉とハーブの和え物サラダ

1.　ムネ肉は皮を剥いてミンチ状になるまで刻む。

　　皮とレバーは少量の水で茹で、火を通す

2.　ムネ肉を団子にして茹で、皮とレバーは火が通ったら湯から揚げて細かく刻む

3.　茹でている間に玉ネギ、青ネギ、ニンニク、パクチーをスライス又は細かく刻んでおく

4.　ムネ肉に火が通ったら鍋の湯を捨てて水を切り、皮とレバーを鍋に戻して団子を崩しながら全体を混ぜる

5.　2.で刻んだ野菜、カウクア、粉トウガラシ、ナムプラーを混ぜる

6.　塩とレモン汁、味の素を加え、味を調える

7.　盛り付けて付け合わせにきゅうり、レタス、トマトを飾る

8.　完成。ごはんと混ぜながら食べる。