



# 世界の料理教室

## ～タイの家庭料理～

〈本日のメニュー〉

- ・ パッタイ (タイ風ヤキソバ)
- ・ ヤムウンセン (春雨サラダ)
- ・ サクピアラムヤイ (タピオカのデザート)



平成 20 年 6 月 22 日 (日)

会場：アミュゼ柏

講師：Sujira 小倉さん

### Sujira 小倉さんのプロフィール

タイ・チェンラーイ県のご出身です。両親の経営されているレストランを手伝っていた時に、ご主人とお知り合いになり結婚されました。その後、ご主人の帰国に伴い来日されました。現在、日本に来て12年になります。小学校5年と幼稚園の女のお子さん達のお母さんです。趣味のパッチワークを楽しむかたわら、タイ料理も勉強されています。



## ◎パッタイ

<材料> (5人分)

ライススティック (乾麺)	200g	もやし	1袋
むきエビ	200g	玉葱	1/2個
干しエビ	10~15g	ニラ	1/2束
厚揚げ	1枚	たくあん	1/5本
卵	4個	レモン	1個
ピーナッツ	50g	サラダ油	大さじ4

ソースの材料

ココナッツシュガー	60g	タマリン	35g
ナンプラ	大さじ3	チリソース	大さじ1と1/2

<作り方>

- ① タマリンは前日3倍の水に漬けておき、その後、種などをとってペースト状にしておく。

- ② ①にソースの残りの材料を全部混ぜてソースを作る。
- ③ ライススティックは水に 30 分漬けておき、水を切る。(戻しすぎないこと)
- ④ むきエビは洗って背わたをとっておく。
- ⑤ 厚揚げは厚さを半分にし、短冊に切る。
- ⑥ もやしはひげをとり、ニラはもやしの長さに揃えて切る。
- ⑦ 玉葱とたくあんは細かいみじん切りにする。
- ⑧ ピーナッツは細かく砕いておく。
- ⑨ レモンはくし型切りにする。
- ⑩ フライパンに油大さじ 2 を入れ、油が熱くなったらとき卵を入れ、半熟状に火が通ったら、皿に移しておく。
- ⑪ 同じフライパンに油大さじ 2 を足し、玉葱、むきエビ、厚揚げ、たくあんの順に炒める。
- ⑫ 麺を入れ柔らかくなったら②のソースを加え混ぜる。
- ⑬ ⑩の卵を加え、さらに干しエビ、もやし、ニラを入れ全体を混ぜあわせる。
- ⑭ ⑬を器に盛りピーナッツをふりかけ、レモンを添える。

## ◎ ヤムヴンセン

<材料> (5人分)

豚ひき肉	50g	人参	50g
むきエビ	100g	トマト	1個
春雨	100g	玉葱	1個
パクチィ	2本	セロリの葉	20g

ソースの材料

プリッキヌ (唐辛子)	5本	にんにく	2片
パクチィ (根)	2株	レモン	2個
ナンプラ	大さじ 4	砂糖	大さじ 3

## <作り方>

- ① プリッキヌ、パクチの根、にんにくをそれぞれ細かく切ってすり鉢ですり、砂糖、レモン汁、ナンプラを混ぜる。
- ② 春雨を水で戻し、柔らかくなったら水を切っておく。鍋に湯を沸かし、春雨をくぐらせる。
- ③ 鍋に湯を沸かし、先ず、むきエビをゆで、次に豚肉をゆでる。
- ④ 人参は細い千切りにし、玉葱は縦の細切りにし、トマトは種を取り除き、1cmの厚さのくし切り、パクチは3cmの長さに切る。
- ⑤ ②、③、④を皿に入れ①のソースをかけ、セロリの葉も一緒に混ぜ合わせる。パクチを上を飾る。

## ◎ サクピアラムヤイ

### <材料> (5人分)

タピオカ	200g	砂糖	100g
ライチ	1/2 缶	塩	少々
コーン (缶詰)	60g	水	1000ml
ココナッツミルク	1 缶	水	50ml

### <作り方>

- ① 鍋にココナッツミルク、水 50ml を入れ温め、塩を少し入れる。
- ② 鍋に水 1000ml を沸騰させタピオカを入れる。くっつかないようによく混ぜる。70~80%の半透明になったらライチ缶のシロップを入れる。90~95%の透明になったら砂糖を入れる。
- ③ ライチを適当に切り、コーンと共に入れ火を止める。
- ④ ③を器に盛り①のソースをかける。