



# 世界の料理教室

～タイの家庭料理～

〈本日のメニュー〉

- ・ ヤムウンセン（春雨サラダ）
- ・ ガパオライス
- ・ トムヤムクン（ピリ辛スープ）



講師：くさかノイさん  
日時：2020年7月16日  
会場：アミュゼ柏

## 講師のプロフィール

タイ・バンコク出身。KIRAKICのメンバー。  
最近、ベランダで野菜やハーブを育てています。  
日本料理も大好きでよく作ります。

## ◎ ヤムウンセン

〈材料〉(5人分)

豚挽き肉	200g	はるさめ	100g
むきえび	200g	イカ	100g
たまねぎ	1個	きくらげ(乾燥)	5個
パクチー	2束	レモン	2個、
ナンプラー	大さじ4	にんにく	2かけ
とうがらし	5本	塩	

### 〈作り方〉

1. きくらげはぬるま湯に浸して戻し、細かく刻みます。
2. 玉ねぎはみじん切りにします。
3. 大き目の鍋に湯を沸かし、沸騰したら、豚挽き肉、春雨をゆで、ざるにあげて水気を切っておきます。
4. 小さめの鍋で、えび、イカ、きくらげをさっとゆでます。
5. とうがらし、パクチーの根、にんにくをそれぞれ細かく刻んでおきます。
6. ⑤にナンプラー、レモン汁、玉ねぎ、塩少々を加えてソースを作ります。
7. ボールに③④と④のゆで汁大さじ2~3を入れ、⑥のソースを味をみながら加えます。

## ◎ガパオライス

〈材料〉(5人分)

豚挽き肉	250g	いんげん	1パック
たまねぎ	1個	たまご	5個
にんにく、ガパオソース、ごはん			

### 〈作り方〉

1. いんげんは斜め切り、玉ねぎは薄切りにしておきます。
2. フライパンにサラダ油を入れ、にんにくのみじん切り、豚挽き肉、いんげん、玉ねぎ、ガパオソースを加えて炒めます。  
皿に盛り付け、ご飯と目玉焼きを添えていただきます。

## ◎トムヤムクン

<材料> (5人分)

むきえび	200g	玉ねぎ	1/2個、
しめじ	3パック	パクチー	1束
レモン汁	75cc	トムヤムキューブ	3個
とうがらし	レモングラス、	ライムリーフ	

<作り方>

1. 玉ねぎはくし切りにし、しめじは小さくほぐしておきます。
2. 鍋に水800ccを沸かし、レモングラスを入れ、しめじ、えび、玉ねぎ、トムヤムキューブを入れ沸騰させます。
3. レモン汁、とうがらし、ライムリーフ、パクチーを入れます。

