

## 東南アジア料理

東南アジア料理の特徴は、魚醤などの個性的な調味料、香辛料やハーブ、野菜を多用すること。シンガポール、マレーシア、インドネシアなどで、広く食べられている「ラクサ」は、東南アジアに移住してきた中華系移民が伝えた麺料理。日本でも最近、カップ麺、手料理キット、惣菜として発売され、人気を集める注目のB級グルメです。



東南アジア料理  
Southeast Asia



豊かな食材が織りなす絶妙な味のバランス

# ラクサ

サンスクリット語の「多くの(lakh)」を意味する言葉が語源の「ラクサ」には、実に多種多様な食材が使われています。

ご紹介するのは、ココナッツミルクを使ったシンガポール風ラクサ。

今回のレシピは、すべて一から手づくりする本格派ですが、

ラクサペーストは市販のものもあるので、上手にご利用ください。



## 作り方

### 材料 4人分

鶏もも肉 ..... 1枚  
えび(殻をむく) ..... 8尾  
厚揚げ ..... 1枚  
鶏がらスープ ..... 800ml  
ブラウンシュガー ..... 大さじ1/2  
ココナッツミルク ..... 1カップ  
米麺 ..... 280g  
サラダ油 ..... 大さじ1  
塩 ..... 小さじ1  
フィッシュボール・ラクサペースト... 右記参照

### 〈ラクサペースト(4人分)〉

赤唐辛子 ..... 5個  
干しえび(水で戻す) ..... 大さじ1  
長ねぎ(粗みじん) ..... 1本分  
にんにく ..... 1かけ  
おろししょうが ..... 小さじ1/2分  
レモングラス ..... 小さじ1/2  
ターメリック・クミン ..... 各小さじ1/2  
パクチー ..... 大さじ1  
サラダ油 ..... 大さじ1

### 〈フィッシュボール(8個分)〉

白身魚 ..... 200g  
卵白 ..... 1個分  
タピオカ粉 ..... 大さじ1  
五香粉 ..... ひとつまみ  
塩 ..... 小さじ1/2  
サラダ油 ..... 大さじ1

### 〈お好みで〉

パクチー・ライム・ミント・もやし ..... 適量



**1** 〈ラクサペースト〉  
フードプロセッサーにラクサペーストの材料をすべて入れて攪拌します。



**2** 〈フィッシュボール〉  
フードプロセッサーに白身魚を入れ、なめらかになるまで攪拌し、塩を加えてひと混ぜし、卵白とサラダ油、タピオカ粉・五香粉を加えてよく混ぜ合わせます。



**3** 沸騰したお湯で②を一口大に丸めて茹でます。



**4** 鶏肉は一口大に、厚揚げは1cm幅に切ります。



**5** 深めの鍋にサラダ油を熱し、ラクサペーストを入れ香りが立つまで炒め、鶏がらスープ・ブラウンシュガー・塩を加え、沸騰したら鶏肉を入れて煮込みます。



**6** ⑤にえび・厚揚げ・ココナッツミルク・フィッシュボールを入れて一煮立ちさせます。器に茹でた米麺を盛り、⑥を注ぎ、パクチーなどを添えます。お好みでライムをかけていただきます。