



VOLTAGE WORLD COOKING

世界の美食 vol.8

タイ料理

"辛い"と思われがちなタイ料理ですが、その味はとても複雑。ライムやタマリンドなどのさわやかな"酸味"、ココナッツミルクやパームシュガーなどのまるやかな"甘み"、そしてエビ味噌やナンプラーなどの"旨味"が加わり、さらにハーブなどの"香り"を添えることで独特の味わいが生まれるのです。ここでは、豊富な食材を"おいしく食べる"知恵が詰まっています。



タイ王国
Ratcha Anachak Thai



甘辛スパイシーな味つけが人気の炒め料理

ガパオ

タイの屋台などで食べられるポピュラーな料理です。

ひき肉とホーリーバジルの葉を

ナンプラーとオイスターソースとともに炒めます。

肉の代わりに魚介類やキノコなどを用いてもOK!

ご飯を付け合わせ、カイダーオと呼ばれる目玉焼きを乗せれば

大満足の一皿に。

作り方

材料 4人分

卵	4個	赤唐辛子(輪切り)	1本分	A	オイスターソース	大さじ1	パクチー・サニーレタス	各適宜
サラダ油	大さじ2	玉ねぎ(粗みじん切り)	1/4個分	[ナンプラー	大さじ1		
豚ひき肉	200g	ピーマン	2個		醤油	小さじ2		
塩・こしょう	各少々	パプリカ	1個		砂糖	小さじ2		
にんにく(みじん切り)	1片分	ホーリーバジルの葉	8枚		ごはん(タイ米)	茶碗4杯分		



1

フライパンにサラダ油(分量外)を入れ、卵を割り入れ火が通ってきたらふたをして蒸し焼きにし、取り出しておきます。



2

[1]のフライパンにサラダ油を入れて弱火で熱し、にんにくと赤唐辛子を炒め、良い香りが立ったら玉ねぎを炒めます。



3

玉ねぎがしんなりしたら、豚ひき肉を入れて火が通るまでしっかりと炒め、塩・こしょうで味をととのえます。



4

1cm角に切ったピーマン・パプリカを入れ、ホーリーバジルの葉を加えてひと炒めします。



5

[4]にAの調味料を加えて炒め合わせます。



6

皿にごはんを盛り、[5]のをせ、[1]の目玉焼きと刻んだパクチー、サニーレタスを添えます。