



カーオ・マン・ガイ



材料（4人分）

鶏肉（骨付きもも肉）	2～3枚
水	6～7カップ
塩	大さじ3/4
パクチーの根	3こ
タイ米	2カップ
ニンニク（みじん切り）	4かけ
油	1/4カップ
きゅうり	1本
パクチー	1本

<たれ>

タオチオ（タイの液状味噌）	大さじ4～5	しょうが（みじん切り）	大さじ2
さとう	大さじ2	ライムの絞り汁	大さじ2
酢	大さじ1	にんにく（みじん切り）	2かけ
とうがらし	4こ		

作り方

- 鍋に水を入れ、沸騰してから鶏肉、パクチーの根、塩を入れる。再度沸騰したらアクを取り、中火で30分茹でる。炊飯用に茹で汁を2カップ取っておく。
- たれを作る。たれの材料は全てすり鉢に入れて、潰しながらよく混ぜ合わせる。
- タイ米は2～3回洗ってざるに上げて水を切る。その後すぐに調理する。
- フライパンに油を入れてにんにくを炒める。そこにタイ米を入れて軽く炒めて、炊飯器に入れる。鶏肉の茹で汁2カップを入れて炊飯する。
- 器にごはんを盛り、一口大に切った茹でた鶏肉、きゅうりのスライスを添える。パクチーをごはんの上ののせて完成。



ヤム・ウンセン



材料（4人分）

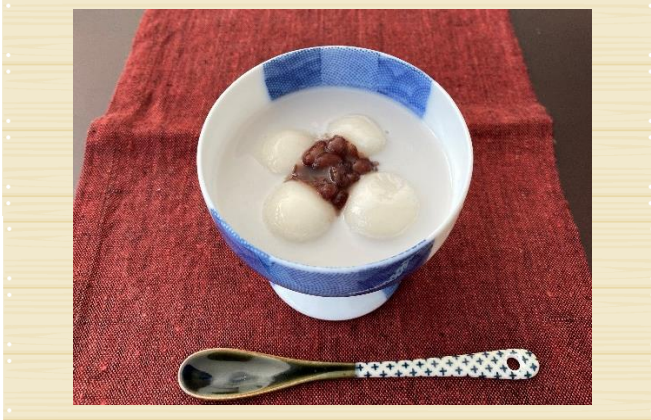
春雨	50g
えび	12尾
豚ひき肉	50g
きくらげ（戻したもの）	50g
玉ねぎ	1/4こ
紫玉ねぎ	1/2こ
らっきょう	7~8こ
干しえび（又は桜えび）	1/4カップ
ピーナッツ	1/4カップ
パクチー（葉のみ）	2本
とうがらし	2本
ナンプラー	大さじ2~3
ライムの絞り汁	大さじ3~4
ココナッツ砂糖	大さじ1/2

作り方

- 1 えびは殻をむき、背を開いて背ワタを取る。玉ねぎ、紫玉ねぎ、らっきょうはうす切りにする。唐辛子は小口切りにする。豚ひき肉には水をすこし加えて揉む。
- 2 鍋に湯を沸かし、えび、豚肉、きくらげを入れ、エビに火が通ったら春雨を入れて、ざるにあげる。
- 3 ボールにナンプラー、ライムの絞り汁、ココナッツ砂糖を入れて砂糖をよく溶かす。ここに、紫玉ねぎ、とうがらし、2、らっきょう、玉ねぎを入れて和える。最後にピーナッツ、干しえび、パクチーを加えて軽く混ぜて完成。



ブアローイ



材料（4人分）

白玉粉	1カップ (約100g)
水	100ml
ココナッツミルク	2カップ
塩 小さじ	1/2
砂糖	40g
茹で小豆	60g

作り方

- 1 白玉粉に水を入れてよく練って耳たぶくらいの固さにする。（水は一度に全部入れず、少しずつ加えていく）
- 2 これを4等分に分ける。さらにそれぞれを8個に分けて丸める。
- 3 ココナッツミルクを鍋に入れて火にかける。沸騰したら砂糖と塩を入れて火を止めておく。
- 4 別の鍋に水（5カップ程度）を入れて沸騰させて、白玉を2、3分茹でる。浮いてきたら水に取る。
- 5 器に白玉、ココナッツミルクを注ぎ、上に茹で小豆をのせていただく。

■□メモ□■