

# アジアを代表する タイの調味料。

## ナンプラー

小魚を塩水漬けにして1年程熟成させて得た“上澄み液”で、天然アミノ酸の醤油です。日本の醤油とは異なる重厚な味で、アミノ酸の旨味と塩味を持つ、タイ料理には欠かせない重要な調味料です。秋田のしょっつる、ベトナムのニョクマム、中国の魚露は同じ仲間です。独特の臭いは加熱すると消え、おいしい香りになります。

## ホットチリソース

唐辛子、にんにく、砂糖、食塩、酢が原料のタイ特産のチリソースで、辛味とにんにくの風味が特徴です。揚げ物に添えたり、ヤムヌア（牛肉のサラダ）のドレッシングの材料等に使います。また、卓上に置いてオムレットやスパゲッティー等に直接つけても美味しく頂けます。

## スイートチリソース

唐辛子、にんにく、砂糖、食塩、酢が原料のチリソースで、甘い味が特徴です。ガイヤー（バーベキューチキン）に添えられるように鶏料理に合うソースで、フライドチキンにも最適。きゅうりと赤玉葱をスライスしたものと、クラッシュピーナッツを加えたスタイルで出てくることもあります。また、タイえびせんのディップ等にもお使い頂けます。

# こんなラベルで 販売されています。

「使い方が分からない…」 「買ってもし切れぬ…」

そんな声が聞かれるタイの調味料。

ちょっとしたコツをつかめば、実は色々な料理に使える万能調味料なのです。

今回は、そんなタイの調味料を使った、

ご家庭で手軽にお試しいただけるレシピをご紹介します。

普段の食事からちょっとしたパーティーまで、幅広く活用できるメニューです。



<..... ホットチリソース .....> <..... スイートチリソース .....> <..... ナンプラー .....>

# ナンプラー を使ったレシピ

- 生春巻のたれ
- にんじんのサラダ
- 豚肉のしょうが炒め
- パクチー入り肉団子のスープ
- えび入りアジア粥（カオトムクン）



## 生春巻のたれ

材料(生春巻き8本分)

ナンプラー	.....	大さじ3
レモン汁	.....	大さじ2
にんにく(すりおろす)	.....	小さじ1
ブリッキーヌー(唐辛子・輪切りかみじん切り)	...	3〜5本分

作り方

- 1 全ての材料をよく混ぜ、小皿に盛る。

POINT

お好みで砂糖少々を入れると、よりマイルドになります。



## にんじんのサラダ

### 材料(2人分)

#### A(合わせ調味料)

ナンブラー …… 大さじ3/4  
砂糖 …… 大さじ1/2  
レモン汁 …… 大さじ1

にんじん(6~7cm長さの千切り) …… 200g  
いんげん(4cm長さに切る) …… 30g  
プチトマト(半分に切る) …… 4個  
無塩ピーナッツ(砕いておく) …… 大さじ1/2  
干しえび(お湯で戻しておく) …… 1/4カップ  
にんにく …… 1/2片  
ブリッキヤー(または日本の唐辛子) …… 2~3本

### 作り方

- 1 お湯で戻した干しえび、にんにく、ブリッキヤーはみじん切りにする。
- 2 ビニール袋に、1と千切りにしたにんじん、いんげん、プチトマトを入れ、合わせたらさらにAを加え、混ぜながら全体が少ししんなりするまで軽く手でむ。
- 3 2を器に盛り付け、砕いたピーナッツをトッピングすれば完成。

POINT

にんじんは皮の付近に最も栄養があるので、よく洗って皮ごと使います。またビニール袋でもむ時にトマトを潰しながら強めにもみ、にんじんをしんなりさせましょう。



## 豚肉のしょうが炒め

### 材料(2人分)

#### A(合わせ調味料)

ナンブラー …… 大さじ1と1/2  
味噌 …… 大さじ1  
砂糖 …… 小さじ1

豚肩ロース肉 …… 300g  
玉ねぎ …… 1/2個  
万能ねぎ …… 3本  
赤ピーマン …… 1個  
にんにく(みじん切り) …… 1片  
しょうが(千切り) …… 大さじ2  
サラダ油 …… 大さじ2

### 作り方

- 1 豚ロースは1.5cm幅に切る。玉ねぎは1枚ずつはがしてくし形に切る。万能ねぎは4~5cm長さ、赤ピーマンは長めの三角形にそれぞれ切る。
- 2 中華鍋にサラダ油を熱し、にんにくとしょうがを弱火で炒めて香りを出す。
- 3 豚ロース肉を入れて強火で炒め、8割火が通ったら玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎにほぼ火が通ったら、Aと赤ピーマンを加えて軽く炒め火を止める。仕上げに万能ねぎを入れ、よく混ぜて出来上がり。

POINT

フライパンを熱し過ぎないように注意して下さい。また、にんにくとしょうがを弱火でじっくり炒めるのが、香り高く仕上げるコツです。



## パクチー入り肉団子のスープ

### 材料(2人分)

鶏がらスープ …… 700cc  
 ナンプラー …… 大さじ1/2  
 乾燥きくらげ …… 大さじ1  
 赤ピーマン(細切り)…… 少々  
 コショウ …… お好みで適量

### A (肉団子)

豚ひき肉 …… 100g  
 パクチー(粗みじん切り) …… 50g  
 スライスパイス※ …… 大さじ1/2  
 片栗粉 …… 大さじ1/2  
 水 …… 25cc  
 ナンプラー …… 大さじ1

※スライスパイス…パクチーの根(あれば)、粒コショウ(黒)、んにくをすり鉢などでつぶしてペースト状にしたもの

### 作り方

- 1 Aの材料をすべてボールに入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- 2 深鍋に鶏がらスープとナンプラーを入れ、ひと煮立ちさせたら1を団子状にしながら加える。火が通って肉団子が浮いてきたら、アクを取り除く。
- 3 2に水に戻したきくらげと赤ピーマンを入れ、お好みで最後にコショウをふれば完成。

### POINT

肉団子はよく叩いて空気を出しながら混ぜると、きれいな団子状に仕上がります。スープの色をより美しく仕上げたい場合、3の工程の前に一度肉団子を取り出してスープをこしておくといいでしょう。



## えび入りアジア粥 (カオトムクン)

### 材料(2人分)

えび(小さいもの) …… 6尾  
 鶏がらスープ …… 800cc  
 ナンプラー …… 大さじ1と1/2  
 シーズニングソース …… 小さじ1  
 セロリの葉 …… 適量

万能ねぎ …… 2本  
 ご飯(炊いたもの) …… 2カップ  
 ▼お好みで  
 フライドガーリック …… 少々  
 パクチー …… 少々

### 作り方

- 1 えびは尾を残して背わたを取り除き、背開きにする。セロリの葉は1cm長さに切り、万能ねぎは小口切りにする。
- 2 鶏がらスープにナンプラー、シーズニングソースを入れ、一煮立ちさせてからご飯を入れる。
- 3 仕上げに1のえびを入れ、火が通ったら器に盛り、セロリの葉、万能ねぎ、お好みでフライドガーリック、パクチーをのせて完成。

### POINT

スープにご飯を入れ、さらに海老を入れて火が通ったら、出来るだけ早く頂きましょう。

# ホットチリソース を使ったレシピ

- タイ風オムレツ
- 牛肉と根菜のスパイススープ
- チリビーンズ
- フライドポテトのオープン焼き
- あさりのシーフードリゾット



## タイ風オムレツ

### 材料(2人分)

卵 …………… 2個  
豚ひき肉 …………… 50g  
玉ねぎ …………… 1/4個  
ナンプラー …………… 小さじ2

シーズニングソース …… 小さじ1  
塩 …………… 少々  
こしょう …………… 少々  
サラダ油 …………… 大さじ1と1/2  
チリソース …………… 適量

### 作り方

- 1 ボールに卵、豚挽き肉、薄切りにした玉ねぎ、ナンプラー、シーズニングソース、塩、こしょうを入れて、よくかき混ぜる。
- 2 中華鍋にサラダ油を熱して1を流し込み、少しかき混ぜながら丸いオムレツを作る。
- 3 少し色づいてきたら裏返し、まわりがカリカリになったら出来上がり。  
チリソースを添えてサーブする。

POINT

小さめのフライパンを使うと、簡単にきれいな丸い形に仕上がります。



## 牛肉と根菜のスパイシースープ

### 材料(2人分)

#### A

鶏がらスープの素 …… 大さじ1/2  
 ホットチリソース …… 大さじ2  
 水 …… 500cc  
 酒 …… 大さじ1

牛肉(切り落とし) …… 80g  
 れんこん …… 1/4本  
 大根 …… 3cm分  
 にんじん …… 1/4本  
 にんにく(みじん切り) …… 1/2片  
 ごま油 …… 大さじ1  
 ナンプラー …… 大さじ1~2  
 小ねぎ(小口切り) …… 適量

### 作り方

- れんこん、大根、にんじんは小さめの乱切りにする。
- 鍋にごま油を熱し、にんにくを入れて香りが出るまで炒める。牛肉を入れて軽く炒め、さらに**1**を入れて全体に油が回るまでしっかり炒める。
- 鍋に**A**を入れて煮立たせ、野菜が柔らかくなるまで煮る。仕上げにナンプラー大さじ1を入れて味を整える。(味が薄ければさらに追加する。)器に盛り、小ねぎを散らして完成。

**POINT** 牛肉と野菜をしっかり炒め、ごま油の風味をしっかり移しましょう。



## チリビーンズ

### 材料(2人分)

豆(缶詰) レッドキドニービーンズや大豆など …… 100g(正味)  
 ウインナー …… 8本  
 玉ねぎ(1cm角に切る) …… 1/2個  
 にんにく(みじん切り) …… 1/2片  
 オリーブオイル …… 大さじ1  
 白ワイン(なければ酒) …… 50cc

ホットチリソース …… 大さじ3  
 コンソメ …… 1/3個  
 水 …… 100cc  
 ローリエ …… 1枚  
 クミン(あれば) …… 適量  
 チリパウダー(お好みで) …… 適量  
 ドライパズル(仕上げ用) …… 適量

### 作り方

- 豆は缶詰から出して水気を切っておく。
- 深めのフライパンにオリーブオイルを熱し、弱火でにんにくを炒める。香りが出てきたら玉ねぎを入れ、中火で玉ねぎの表面が透き通るまで炒める。**1**とウインナーを入れてさらに炒め、白ワインを入れ、沸騰させてアルコールを飛ばす。
- ホットチリソース、水、コンソメ、ローリエ、あればクミンとお好みでチリパウダーを入れ、全体をかき混ぜる。沸騰したら弱火にし、少し煮詰まりとろみがつくまで煮る(目安15分)。

**POINT** 全ての材料を入れたら、少しとろみが出るまでゆっくり煮詰めましょう。



## フライドポテトのオーブン焼き

### 材料(2人分)

冷凍ポテト(フライドポテト用) … 150g  
とろけるチーズ … 30g  
パセリ(お好みで、みじん切り) … 適量

**A**(合わせておく)  
ホットチリソース … 大さじ1と1/2  
マヨネーズ … 大さじ1と1/2

### 作り方

- 1 フライドポテトをオーブントースターかオーブンで温めておく。  
(調理時間は商品パッケージに記載してある内容に従って下さい。)
- 2 **1**を耐熱皿に入れ、上から**A**、とろけるチーズの順にかける。オーブントースターでチーズに焼き目がつくまで加熱する。
- 3 お好みで、仕上げにパセリのみじん切りをかけて完成。

**POINT** ポテトにソースを絡めてからチーズをかけても美味しいです。



## あさりのシーフードリゾット

### 材料(2人分)

あさり(殻付き) … 200g  
ごはん … 2杯分  
玉ねぎ … 1/2個分  
ホットチリソース … 大さじ2  
ナンプラー … 大さじ2

白ワイン … 50cc  
にんにく … 1/2片  
レモン汁 … 大さじ1  
水 … 250cc  
オリーブオイル … 大さじ1  
パクチー(3~4cm幅に切る) … 4~5本分

### 作り方

- 1 あさりは塩水につけて砂出ししておく。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを入れて弱火で炒める。さらに玉ねぎを入れて透き通るまで炒め、その後にあさりを入れて軽く炒めたら白ワインを入れてふたをし、あさりの殻が開くまで蒸し煮にする。
- 3 水とホットチリソースを入れ、沸騰したらごはんを入れてほぐし、少し煮立たせる。仕上げにナンプラーとレモン汁を入れて軽く火を通す。器に盛り、パクチーを飾る。

**POINT** レモン汁の酸味が美味しさの決め手。もっと酸味をきかせたい場合は、火を止めてからレモン汁を加えてください。

# スイートチリソース を使ったレシピ

- オーロラソース
- シーフードとアボカドのスイートチリソースサラダ
- スイートチリソースチキングリル
- 豚肉とパイナップルのタイ風甘酢炒め
- 厚揚げのスイートチリソースあんかけ



## オーロラソース

### 材料(2人分)

スイートチリソース…………… 適量  
マヨネーズ …………… 適量

### 作り方

- 1 スイートチリソースとマヨネーズを1:1で合わせる。

### POINT

サラダとして野菜に合わせたり、ソテーした肉や魚、フライのディップとしてもおすすめです。



## シーフードとアボカドの スイートチリソースサラダ

### 材料(2人分)

お刺身(まぐろ、甘エビ、いかなど)・・・100g  
アボカド・・・・・・・・・・1/2個  
ペビーリーフ、レタス・・・・・・適量

**A**(合わせておく)  
スイートチリソース・・・大さじ1と1/2  
マヨネーズ・・・・・・大さじ1と1/2

### 作り方

- 1 アボカドは皮をむいて種を取り出し、2cm角のサイコロ状に切る。  
お刺身はひと切れが大きければお好みで一口大に切る。
- 2 皿にペビーリーフやレタスなどを盛り付けておく。
- 3 **1**と**A**を和え、**2**の皿の上に盛り付ける。

POINT

アボカドを少し潰すように和えると、よりクリーミーに仕上がりが、また違った味わいが楽しめます。



## スイートチリソースチキングリル

### 材料(2人分)

鶏手羽元・・・・・・・・・・8本  
塩、こしょう・・・・・・各適量  
パクチーの葉・・・・・・適量

### **A**(合わせておく)

スイートチリソース・・・・・・大さじ3  
酒・・・・・・・・・・大さじ1  
ナンプラー・・・・・・大さじ2

### 作り方

- 1 鶏手羽元は塩、こしょうをふり、さらに**A**に漬けて10分以上なじませる。
- 2 オープンのグリル機能を使って15～20分焼き目がつくまで焼く。竹串をさしてみ、肉汁が透き通ったら焼き上がり。
- 3 皿に盛り、パクチーを上から飾る。

POINT

魚焼きグリル、オーブントースターでも出来ます。その場合は焦げやすいので、途中でアルミホイルをかけるなどして焦げ過ぎないように調節して下さい。



## 豚肉とパイナップルのタイ風甘酢炒め

### 材料(2人分)

#### A (合わせておく)

スイートチリソース… 大さじ3  
 チリソース…………… 小さじ1  
 水…………… 大さじ1  
 ナンプラー…………… 大さじ1/2  
 片栗粉…………… 小さじ1弱  
 酢…………… 大さじ1弱

豚肩ロース…………… 150g  
 片栗粉…………… 適量  
 揚げ油…………… 適量  
**▼B**  
 ピーマン(12等分に切る)…………… 中1個  
 赤ピーマン(12等分に切る)…………… 中1/2個  
 玉ねぎ(はがしてピーマンと同じ大きさに切る)…………… 1/4個  
 生椎茸(斜めに切る)…………… 2枚  
 パイナップル…………… 4～6切れ

### 作り方

- 1 下味にナンプラーをふり、ひと口大にカットした豚肉に片栗粉をまぶし、180℃の油でから揚げにする。
- 2 深鍋に多めの油を入れてBの材料をまとめて炒めたら1も加え、Aを入れてさっくり混ぜ合わせれば完成。

POINT

野菜をシャキッと仕上げるため、油が全体に回ったらすぐに豚肉と調味料を加えて手早く仕上げましょう。



## 厚揚げのスイートチリソースあんかけ

### 材料(2人分)

厚揚げ…………… 1枚  
 鶏ひき肉…………… 50g  
 もやし…………… 40g

スイートチリソース…………… 大さじ4  
 片栗粉…………… 小さじ2  
 サラダ油…………… 大さじ1/2  
 パクチーの葉…………… 適量

### 作り方

- 1 厚揚げはお湯をかけて油切りし、4等分に切る。パクチーの葉は1cm幅に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉を中火でほぐしながら炒める。さらにもやしを入れてサッと炒める。さらにスイートチリソースを入れて少し煮立たせたら、火を止めて同量の水で溶いた片栗粉を入れ、とろみをつける。
- 3 器に厚揚げを盛り付け、その上に2をかけ、パクチーを散らす。

POINT

もやしは炒めた後少し煮立たせるので、あまり炒めすぎない方がシャキシャキの食感が残り美味しく仕上がります。