

プリッと  
おいしい!

# タイ産バナメイエビ

Shrimps from Thailand

南北に長い国土を持つタイ国は、海岸線に恵まれ、昔から漁業が盛んに行われてきました。今ではタイ国の豊かな海の幸は、主要な輸出品の一つとして、世界中の食卓を賑わせています。

その中で、熟練した養殖技術で大切に育てられた「タイ産バナメイエビ」は、料理素材としてのシンプルな冷凍ものだけでなく、エビフライなどの加工品や寿司ネタ、春巻きなど様々な製品に利用され、日本の食卓には欠かせない存在となっています。

また、「タイ産バナメイエビ」は、採れたてをすぐに現地加工しているので、鮮度のよさが抜群！うまみが強く、プリプリの食感が楽しめるおいしいエビです。

今回は、「タイ産バナメイエビ」を使った、世界4カ国のおいしいエビ料理をご紹介します。

いつもの「焼く」「煮る」「揚げる」にひと工夫して、ごはんのおかずやおつまみに、またお子様のおやつやおもてなし料理にも大活躍のとおきおきのレシピ。「タイ産バナメイエビ」はいろいろな味付けに応用できます。

今日はちょっぴりテイストを変えて、世界のエビ料理を一品加えてみるのも素敵かも！

うまみたっぷり「タイ産バナメイエビ」でレッツ簡単クッキング！



## エビの下処理

### 殻のむき方

頭のほうからむいていき、エビフライや天ぷらなど、尾をつけたままにする場合は、尾に近い一節を残して殻をむきます。



### 背ワタ・腹ワタの取り方 エビの苦味を取り除きます

殻つきのまま使う場合は、殻の節と節の間に竹串(またはつま楊枝)を入れてそっと引っ張り上げ、ワタを引き抜きます。ムキエビも同じ要領でワタを取ります。



### ワンポイントアドバイス

背ワタ・腹ワタを取り除いたあと、重曹水(水500ccに重曹大さじ2を溶かす)にエビを20分間つけておき、さっと水洗いします。



エビ独特の臭みを取り除き、エビが水分を吸ってプリプリ感が増します

### エビを揚げる際の注意点

尾に水分が残っていると、油の中ではじめて火傷の恐れがあるので、尾先とけん先(尾の間のとがった部分)を切り落とし、尾の中の水分をしごき出しておきます。



ちょっとエビがおしゃれに変身

## エビとアボカドのテリーヌ フランス風



### 材料(直径6cm×高さ5cmのカップケーキ型2~3個分)

バナメイエビ	8尾
赤・黄ピーマン(みじん切り)	各1/8個
パセリ(みじん切り)	大さじ1
アボカド	1個
レモン汁	少々
粉ゼラチン	7g
水	大さじ3
コンソメスープ	200cc
塩	小さじ1/4
生クリーム	50cc

### 作り方

- (E)エビは背ワタ・腹ワタを取り、さっと塩ゆでにして殻をむき、フードプロセッサに軽くかける。(塩は分量外)
- (F)水に粉ゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
- (G)アボカドは種と皮を取り除いて好みの形(厚さ5mm)に切り、レモン汁をかけておく。
- (H)ピーマンは塩を入れたコンソメスープで軽く煮て、ザルで濾してスープと別々にする。

### 〈ソース〉

Aの材料を混ぜ合わせ、ケチャップで模様をつける。

マヨネーズ	大さじ2
無糖ヨーグルト	大さじ2
生クリーム	大さじ1
塩・白こしょう	各少々
ケチャップ	小さじ1

(I)水のスープに(F)のふやかしたゼラチンを混ぜ、再度火にかける。ゼラチンが溶けたら生クリームを加えて火を止め、鍋底を氷水にあてて粗熱をとる。

- (J)ボールにエビ、ピーマン、パセリを入れ、(I)のスープの半分を加えて混ぜ合わせる。
- (K)水をぐらせたカップの底に火を敷き、(J)を流し入れる。続けて残りのスープも注ぎ入れ、冷蔵庫で約1時間冷やし固める。
- (L)型から抜いて、ソースを敷いた皿に盛り付け、好みの野菜(分量外)を飾る。



ミントを入れてアフリカ気分

## エビとかぼちゃのサモサ&ミントソース 南アフリカ風



### 材料(2人分)

バナメイエビ	5尾
かぼちゃ	50g
バナナ	1/2本
ミントの葉	5枚
刻みピーナッツ	大さじ3
ココナッツミルク	大さじ2
塩	小さじ1/2
白こしょう	少々
シュウマイの皮	10枚
揚げ油	適量

### 〈ミントソース〉

すべての材料をミキサーにかけ、なめらかになるまで攪拌して出来上がり。

ミントの葉	20枚	砂糖	大さじ2
レモン汁	大さじ1	塩	小さじ1/2
トマト(小)	1個	クミンシード	小さじ1/2
(湯むきして皮を取り除いておく)		生唐辛子またはシントウ	本種を取り除く
無糖ヨーグルト	大さじ1		

### 作り方

- (E)エビは背ワタ・腹ワタを取り、さっと塩ゆでにして殻をむく。(塩は分量外)
- (F)かぼちゃは皮をむき、ざく切りにして、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
- (G)(E)、(F)、バナナ、ミントは粗いみじん切りにし、ピーナッツは軽くローストする。

- (H)ボールに(G)とココナッツミルクを入れて軽く混ぜ、塩、こしょうで味をつける。
- (I)シュウマイの皮のふちに水をつけ、(H)の具をのせて三角形に折りたたむ。
- (J)170℃の油で3~4分色よく揚げる。
- (K)皿に盛り、ミントソースをつけていただく。





普段のエビをおもてなし料理に

## エビのエスカベツェ スペイン風



### 材料(2人分)

バナメイエビ	8尾	(ソース)	
たまねぎ(5mm幅の細切り)	1/4個	混ぜ合わせておく	
しょうが(千切り)	大さじ1	リンゴ酢	大さじ2
黄パプリカ(5mm幅の細切り)	2個	白ワイン	大さじ2
ズッキーニ(5mm幅の輪切り)	6本	スープまたは水	50cc
ねぎ(小口切り)	適量	砂糖	大さじ2
白ワイン	30cc	しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	適量	塩	小さじ1/2
塩・こしょう	各少々		
オリーブ油	大さじ5		

### 作り方

- (a)エビは殻をむいて背ワタ・腹ワタを取り、両側面に数ヶ所切れ込みを入れ、白ワインに15分漬けて下味をつけておく。
- (b)エビの水気を軽く拭きとってから塩・こしょうを振り、片栗粉をまぶして余分な粉ははたいておく。
- (c)フライパンにオリーブ油(大さじ3)を入れて中火で熱し、エビを両面こんがり焼く。中まで火が通ったら、いったんバットに取り出す。

- (d)同じフライパンに残りのオリーブ油を入れ、たまねぎ、しょうが、パプリカ、ズッキーニの順に炒める。
- (e)たまねぎがしんなりしたら、塩・こしょうし、ソースを加えてひと煮立ちさせる。
- (f)釜の中に焼いたエビを戻し入れ、エビにソースをかけながら2~3分火を通し、味をなじませる。
- (g)皿に盛り、ねぎをちらす。



梅ソースでさっぱりいただく

## エビのすり身揚げ(トート・マン・クン) タイ風

### 材料(5人分)

バナメイエビ	500g
白身魚のすり身	300g
ラード	200g
塩・こしょう	各小さじ1/2
パン粉・揚げ油	適量

### 〈梅ソース〉

Aを鍋に入れ火にかける。砂糖が溶けたら火からおろし、唐辛子と梅干を混ぜ合わせる。

「砂糖・酢」	各1/4カップ
A 塩	小さじ1/2
唐辛子	1本 (種を抜いてみじん切り)
梅干(みじん切り)	1粒

### 作り方

- (a)エビは殻を外し、背ワタ・腹ワタを取ってすり身にする。
- (b)ボールに(a)とラードを入れよく混ぜ合わせたら、白身魚のすり身、塩、こしょうを加えて粘りが出るまでよく練る。
- (c)食べやすい大きさに形を整え、パン粉をつける。
- (d)中温の油できつな色になるまで揚げる。
- (e)皿に盛り、熱いうちに特製梅ソースをつけていただく。

