

世界の台所、タイ



タイ料理はバラエティに富み、栄養価にすぐれていることから、世界でも特に人気のある料理のひとつとして、世界中で食されています。さらにタイ国は“Kitchen to the World”「世界の台所へ向けて」という方針の下、食品の安全・品質向上に、官民一体となって取り組み、消費者の皆様の食卓へ美味しく安全な食材・食品をお届けすることに誇りを持っております。タイの食材には薬効成分を含むと言われるハーブや香辛料が数多く使われており、それをタイ料理独特の方法で調理することによって、世界も認める風味豊かなタイ料理が生み出されるのです。



タイの食材
Foodstuff
of THAI STYLE



ライム・ジュース

英語: Lime Juice
 タイ語アルファベット表記: Nahm Manao
 ゴルフボール程度の大きさと緑色のタイ産ライムは大変酸味が強く、タイ料理に爽やかな風味を与えます。またビタミンCの豊富な供給源でもあります。



ホーム・デー

英語: Shallots /
 タイ語アルファベット表記: Hom Daeng
 赤い小たまねぎで、ミネラル成分のセレン等多くの薬効成分を含むと言われています。



レモングラス

英語: Lemongrass / タイ語アルファベット表記: Takrai
 多くのタイ料理に使われている特徴的なハーブです。レモングラスはレモンのような良い香りがするだけでなくビタミンA、カルシウム、鉄分、リン等重要な栄養素を含んでいます。



プリッキーヌー

英語: Bird's Eye Chillies /
 タイ語アルファベット表記: Prik Kee Noo
 タイ国はトウガラシの辛さとその種類の豊富なことでも有名です。非常に辛味が強いプリッキーヌーは、炭水化物、たんぱく質、繊維、カルシウム、リン、ビタミンB1、B2、C及び鉄分を含んでおり、抗酸化作用があると言われています。



ナンキョウ

英語: Galangal / タイ語アルファベット表記: Kha
 ショウガの仲間ですが、一般のショウガとは異なりピリッとした辛味と独特の風味があります。ビタミンB1、B2、カルシウム、繊維、リンを豊富に含む健康に良いと言われています。



コブミカンの葉

英語: Kaffir Lime Leaves /
 タイ語アルファベット表記: Bai Magrood
 素晴らしい香りを持つコブミカンの葉はカレーやスープに使われており、ベータカロチン、ビタミンA、B2、C及びカルシウムを豊富に含んでいます。



パーム・シュガー

英語: Palm Sugar
 タイ語アルファベット表記: Nam Tan Peep
 パーム・シュガーは、ミネラルが豊富で健康的な甘味料で、ココ椰子及びさとう椰子の樹液から作られます。カラメル風味が特徴的な薄茶色の砂糖です。



香菜

英語: Coriander /
 タイ語アルファベット表記: Pak Chee
 食材として使われる他、しばしば付け合せとして散らしたり、添えられたりすることもあります。香菜の素晴らしい風味はあらゆるタイ料理の最後の仕上げに欠かせないものです。



タマリンド・ジュース

英語: Tamarind Juice
 タイ語アルファベット表記: Nam Makhnam Piak
 フルーツで爽やか、酸っぱくて刺激的な風味を持つタマリンド・ジュースは、タイ料理の主要な食材です。ビタミンB1、C、カルシウム、鉄分を豊富に含んでいます。



ココナッツミルク

英語: Coconut Milk / タイ語アルファベット表記: Kati
 熟したココナッツの果肉から作られるココナッツミルクは、ビタミンやミネラル、カリウム、葉酸、その他体に必要不可欠とされる栄養素を豊富に含んでいます。また、その脂肪分は体内ですぐに代謝されエネルギーとなります。

タイの味覚をご家庭で



タイ料理の特徴はなんと言っても、ハーブやスパイスをふんだんに使用することによって生まれる、濃厚で複雑な味にあります。しかも、濃い味にもかかわらず、さわやかさを感じるのもタイ料理の魅力のひとつです。

「甘い・辛い・酸っぱい・塩辛い」、これらの味のハーモニーから生み出されるタイ料理は、「作るの難しい」と思われるかもしれませんが、調味料やハーブのバランスを上手く調節出来るようになれば、どんな食材でもタイ風にアレンジすることが出来ます。

最近では、スーパーマーケットなどでもタイの調味料や食材を手に入れることが出来るようになりました。この機会に是非、ご家庭でもタイ料理を作ってみてはいかがでしょうか。



タイ料理 & タイフュージョン料理 レシピ

The Recipe
of THAI STYLE

海老と胡瓜のタイ風サラダ

材料 (4人分)

海老	12本
白ゴマ	
卵白	
胡瓜	1~2本 (叩き胡瓜)
シャロットまたは赤玉ねぎ	適量 (スライス)
フルーツマト	1個
香菜	2枝
[ソース]	
ナンプラー	80cc
ニンニク	1/2個 (みじん切り)
プリッキーヌーまたは唐辛子	1本 (みじん切り)
グラニュー糖	小2
香菜	1枝 (みじん切り)
レモン汁	80cc
レモングラス	1本
コブミカンの葉	2枚



ホム・デー
Shallots



香菜
Coriander



ニンニク
Garlic



レモングラス
Lemongrass



プリッキーヌー
Bird's Eye Chillies



コブミカンの葉
Kaffir Lime Leaves

作り方

1. 海老の下処理をして、卵白をぬりゴマを付けてサラダ油で焼き上げる。
2. ソースの材料を全て混ぜ合わせる。
3. 野菜を食べやすい大きさにカットする。
4. 海老と野菜を器に盛り付けてソースをかける。



プロデューサー/加藤智之

ココナッツスープ

マンゴとプリッキーヌーのソルベとタピオカ添え

材料 (4人分)

マンゴピュレ	500cc
プリッキーヌーまたは唐辛子	1本
グラニュー糖	150g
水	120cc
ココナッツミルク	120cc
グラニュー糖	20g
マンゴ果肉	1個分
タピオカ	適量
ミント	



プリッキーヌー
Bird's Eye Chillies



ココナッツミルク
Coconut Milk

作り方

1. プリッキーヌーまたは唐辛子の種を取り鍋に入れ、水とグラニュー糖でシロップを作る。
2. プリッキーヌーまたは唐辛子入りのシロップをミキサーで混ぜて細かくする。
3. マンゴピュレにシロップを混ぜ、好みの辛さ甘さに調節し、冷凍庫でシャーベット状にする。
4. ココナッツミルクとグラニュー糖を煮溶かし、冷やして器に注ぎ、タピオカ、マンゴ果肉、シャーベットを盛り付けてミントを散らす。



プロデューサー/加藤智之

Ok!流 オマールエビ入りグリーンカレー

材料 (4人分)

オマールエビ	1尾
(代用:小エビ・カニフレーク・鶏肉)	400g
グリーンカレーペースト	15g
ココナッツミルク	400cc
ピーマン 緑	1ヶ
パプリカ 赤・黄	各1ヶ
マッシュルーム	5個
ナス	1本
ナンプラー	15cc
レモングラス	10本
レモンバーム	適量
ローリエ	1枚



ココナッツミルク
Coconut Milk



レモングラス
Lemongrass

作り方

野菜をスライスする。

鍋にココナッツミルク、グリーンカレーペーストを入れ
中火で煮立たせる。

炒めた野菜とオマールエビをカレーに入れる。

レモングラス、ミント、レモンバーム、ローリエを入れる。

ナンプラーで味付け。

リー・オー・ブール (バターライス)

材料 (4人分)

人参	20g	バター	30g
玉葱	80g	ローリエ	1枚
タイ米	400g	水	420cc

作り方

1. バターで米を炒める。
2. 人参、玉葱のみじん切りを入れて軽く炒める。
3. 水を入れ沸騰して15分、火をとめて10分間蒸らす。



プロデュース/沖 克洋

Oki流 タイ・ヌードル

材料 (4人分)

チキンブイヨン	1.5リットル
レモングラス	10g
プリッキーヌーまたは唐辛子	2本
生姜スライス	2枚
タピオカ	適量
トマト	適量
カップリーニ (極細パスタ)	320g
白ネギ	適量
香菜	適量



レモングラス
Lemongrass



プリッキーヌー
Bird's Eye Chillies



香菜
Coriander

作り方

1. チキンブイヨンにレモングラス、プリッキーヌーまたは唐辛子、ナンプラーで味付けする。
2. 沸騰したお湯でカップリーニを2分茹でて皿に盛りブイヨンかける。
3. 白ネギと香菜を飾る。



プロデューサー/沖 克洋



ヤム・ヌア

牛肉のスパイシーサラダ

材料 (4人分)

①牛のモモ肉	300g
②シャロットまたは赤玉ねぎ	1/2個
③きゅうり	1本
④トマト	中1個
⑤セロリ	1/2本
⑥万能ネギ	3~4本
⑦スペアミント	100cc

[調味料]

ナンプラー	大さじ1
シーズニングソース (濃口醤油で代用可)	小さじ1・1/2
ニンニク	小さじ2 (すりおろし)
砂糖	少々

[ドレッシング]

香菜の根	1~2本
プリッキーヌーまたは唐辛子	4~5本
ナンプラー	大さじ3
レモン汁	大さじ3.5
砂糖	少々

作り方

1. 肉を1.5cmの厚さに切り調味料を入れ、15分から20分マリネーする。
2. 1の両面を焼き、少し焦げ目をつけてから薄くそぎ切りする。
3. ボウルに2と②~⑦を入れ、ドレッシングで味を調べて出来上がり。



ホーム・デー
Shallots



ニンニク
Garlic



香菜
Coriander



プリッキーヌー
Bird's Eye Chillies



プロデューサー/氏家アマラー昭子

トート・マン・クン

海老の揚げ物

材料 (4人分)

①海老 (たたいてミンチにする)	500g
②ニンニク	10g
③黒こしょう	小さじ1
④香菜的根	小さじ1/2
⑤豚の背油	60g (粗みじん切り)
⑥塩	小さじ1
⑦砂糖	小さじ1/2
⑧卵白	1個分
⑨パン粉	50g
⑩スイートチリソース	適量
⑪酢	少々



香菜
Coriander



ニンニク
Garlic

作り方

1. 海老を塩と片栗粉できれいにもみ洗いのする。
2. 1をペーパーでよくふき取り、たたいてミンチにし
②～⑦を入れて練り一口大のボール状にする。
3. 卵白を周りにつけ、パン粉をまぶし
170℃の油で揚げて出来上がり。
4. スイートチリソースに酢を少々入れたものを
添えてサーブする。



プロデュース/氏家アマラー昭子