



<http://www.thaitrade.jp/>

タイ国政府貿易センター福岡／福岡市中央区天神1-13-2 興銀ビル8F tel. 092-751-6311  
タイ国政府通商代表事務所広島／広島市中区千田町3-7-47 広島県情報プラザ5F tel. 082-249-9911

もっと手軽に「タイ」を楽しもう

# 家庭でできるタイ料理 簡単レシピ



## 元気!キレイ!の源。タイ料理の魅力とは!?

タイ料理は極彩色が美しく、甘味、辛味、酸味、塩味といった味わいが、絶妙なバランスで絡み合っています。そこに独特のハーブや調味料などの個性的な香りが加わって、エキゾチックで官能的な味わいが完成するのです。古くは薬としても使われていたハーブや香辛料をたっぷり使った料理は栄養価に優れており、ヘルシーというのも世界中で愛されている理由です。

今回は、タイ料理の中でも、ご家庭で手軽にできるポピュラーなレシピをご紹介します。

さあ、今夜はタイ料理にしませんか!?



### レモングラス

タクライ

食用になる葉と茎は、さわやかなレモンの香りがします。辛酸っぱいスープやサラダ、魚の臭み消しとしても欠かせない食材です。風邪の症状や吐き気にも効くと言われています。



### コリアンダー

パクチー

タイ料理には不可欠の食材で、様々な料理の香り付けとして葉も根も種の部分も使われます。野菜の中で最もデトックス作用が高いと言われています。



### ガランガー

カー

生姜の仲間ですが、普通の生姜より香りが強くピリっとした味がします。胡椒と生姜を合わせたような香りと酸味で、トムヤムやカレーの風味付けに使われます。



### 唐辛子

ブリック

ブリック・キーヌー、ナム、ユアック、チーファーなど辛さやサイズが異なる沢山の種類があり、タイ料理にはなくてはならない香辛料です。ビタミン、ミネラルも豊富で、消化吸収を助け腸内の異常発酵を和らげる効果もあるといわれています。



### ライム

マナーオ

レモンより濃い緑の果皮で、さわやかな酸味をつけたいときに使われる柑橘類の果実です。香りづけに使われるほか、肉料理や魚料理の調味料兼飾りとして添えられることも多い食材です。



### コブミカンの葉

バイマックルーツ

果実は濃い緑色をしたいぼ状の外皮を持ち、料理では主に芳香のある葉を使います。トムヤムやカレー、ヤムなどに用いられ、肉の臭みを消す効果もあります。



## ジャスミンライス

カオホムマリ

恵まれた土地と気候により、ジャスミンライスは実に個性的で稀な美味となります。特別な雨量・気候・土壌組成を必要とするため、最上のジャスミンライスは年に1度だけ、タイ東北部の限られた地域でのみ作付け・収穫することができます。色はジャスミンの花のように白く、パンダンの葉のように甘い香りがします。調理後は甘い味わいをほめかすように、さらに柔らかくに香り立ちます。炊きたてが最高の美味、冷めてからも柔らかくておいしく、多くの他種の米のように硬く味気なくなることはありません。

ジャスミンライスは栄養価が高く、体の正常な働きにに必要なビタミンやミネラルが豊富です。また食物繊維・ビタミンB1・ビタミンB2・ニコチン酸・糖質・タンパク質や、鉄・カルシウム・リンなどのミネラルも多く含んでいます。脂質はほとんどなく、コレステロールの摂取量を抑えようとする人々の注目を集めています。さらにグルテンを含んでいないため、健康的な体重維持に適しています。また、消化しやすいので、あらゆる世代にとって良い食品と言えます。

### ジャスミンライス100g当たり

エネルギー	355kcal	リン	65mg
タンパク質	6.1g	鉄	0.9mg
脂質	0.7g	ナトリウム	34mg
糖質	81.1g	カリウム	113mg
食物繊維	0.8g	ビタミンB1	0.12mg
カルシウム	5mg	ビタミンB2	0.02mg
		ニコチン酸	1.5mg

出典/マヒドン大学栄養研究所 タイ食品成分表/ナコンパトム(マヒドン大学/1999年)

### 炊き方

#### ●炊飯器の場合

- 1 ジャスミンライス(未調理)を2カップ炊飯器の釜に入れる。
- 2 水を2カップ加える
- 3 釜を炊飯器にセットし、蓋をして炊飯をスタートする。
- 4 炊き上がったら10分間蒸らし、ヘラで返す。

#### ●電子レンジ(650W)の場合

- 1 ジャスミンライス(未調理)を2カップ耐熱容器に入れる。
- 2 水を2カップ加える
- 3 10分~15分、または炊き上がるまで電子レンジにかける。
- 4 炊き上がったらヘラで返す。

\*どちらもお米を洗った後、直ぐに炊きます。(水浸時間は不要です)



“米の女王”と呼ばれる香り、個性的な味、独特の形をもつジャスミンライスは、品質確保のため綿密な選別と標準検査を受けています。また、有機栽培が促進されているなど、環境および健康にやさしい生産も行われています。



## 春雨のスパイシーサラダ

ヤムウンセン

ヤムは「和える」、ウンセンは「春雨」という意味のタイの春雨サラダは、ヤム類の中ではヤムヌアと並ぶ代表的な料理です。味のポイントは、何ととってもその爽やかな酸味。クセになる辛酸っぱい味は、グリーンカレーとの相性も抜群です。

### 材料(4人分)

乾燥緑豆春雨(水でもどしておく)	150g
豚挽き肉	100g
海老(尾以外の殻を剥いたもの)	6~8尾
イカ(花切り)	100g
玉ねぎ(スライス)	100g
セロリ(茎・葉)(1cmの小口切り)	1/2カップ
キクラゲ(水でもどし千切り)	5個
青ねぎ(1cm位の小口切り)	30g
人参(中)(千切り)	1本
ピーナッツ(乾煎り)	1/2カップ

### ドレッシング

ナンプラー	大さじ4~5
ライム(またはレモン)果汁	大さじ4
にんにく(みじん切り)	1かけ
唐辛子(みじん切り)	2~4本
砂糖	大さじ1

### 飾り用

コリアンダー	1本
--------	----

### 作り方

- 1 ナンプラー、ライム果汁、砂糖を火にかけ、とろみが出たら火を消し、冷えたらニンニク・唐辛子を混ぜておく。
- 2 緑豆春雨を半分に切り、15分ほど水につけておく。
- 3 挽き肉、海老、イカ、セロリは茹でておく。
- 4 ボールの中に2、3およびその他の具材を入れ、1を絡ませる。
- 5 お皿に盛り、コリアンダーを飾り出来上がり。



ハーブと野菜をたっぷり使った、ヘルシーなサラダです。  
暑い夏にもピッタリで、調理後の温かいままでもおいしくいただけます。



## 鶏肉と竹の子のグリーンカレー

ゲーンキャオワーン

タイ語で“ゲーン”とは、カレーやスープを意味します。タイの伝統的な食事の多くは、主食のご飯とこのゲーンをおかずにして食べます。レッドカレーは赤の唐辛子、グリーンカレーは緑の唐辛子を使って作ります。鶏肉や牛肉、豚肉、魚介類などの具材を変えてバリエーションを増やします。

### 材料(4~5人分)

鶏むね肉(一切れ約5cmに削ぎ切り)	500g
ココナッツミルク ※1	350mL
ココナッツミルクウォーター ※2	300mL
グリーンカレーペースト(右記参照)	80g
ゆで竹の子(短冊切り)	120g
赤パプリカ(スライス)	1個
コブミカンの葉	3枚
スイートバジル	数枚
ナンプラー	大さじ2
パームシュガー(または砂糖)	大さじ1
サラダ油	少々

※1 ココナッツミルク…ココナッツミルクの1番絞り、もしくは缶詰の中の2層になった濃い部分

※2 ココナッツウォーター…ココナッツミルクの2番絞り、もしくは缶の中についた残りのミルクに水を入れたもの

### 作り方

- 1 熱した深めのフライパンに油を加え、グリーンカレーペーストを入れ、香りが立つまで中火で炒める。
- 2 ココナッツミルクを少しずつ加えながら、油が表面に浮き出てくるまでさらに炒める。
- 3 2に鶏肉・竹の子を入れ、ココナッツミルクウォーターを加え、5~6分煮込み、ナンプラー・砂糖で味付けをする。
- 4 パプリカ・スイートバジルを入れ、コブミカンの葉は中心にある硬い葉脈を取り除き、ちぎり入れて出来上がり。



### グリーンカレーペースト

材料にはブリックキーヌーをはじめとする青唐辛子、レモングラス、ガラングー、コリアンダー、コブミカンの皮、紫小玉ねぎ、ニンニクなど多くのタイハーブを使い、すりつぶしてペースト状にしたもの。青唐辛子やコリアンダーを使うため緑色のペーストに仕上がります。



薬効成分の宝庫とも言えるカレーは、イチ押しの料理です。

にんにくや唐辛子にはコレステロールを溶かし、ビタミンの吸収を助ける働きがあります。



## タイ風焼きそば

パッタイ

タイ料理の中で最も有名な料理のひとつで、「早い・安い・旨い」の三拍子揃った、庶民の味方のファーストフードです。路上の屋台から一般家庭まで、あらゆる場所で調理され食べられています。それは、調理法が簡単だけでなく、一度食べたらヤミつきになる絶妙な味だからなのです。

### 材料(1人分)

中太乾米麺(センレック)	100g	たくあん(ざく切り)	20g
海老(尾以外の殻を剥いたもの)	3尾	ピーナッツ(荒く砕く)	大さじ1
イカ(花切り)	60g	にんにく(みじん切り)	大さじ1
卵	1個	サラダ油	大さじ3
厚揚げ豆腐(1cm角に切る)	25g	パッタイソース(右記参照)	大さじ4~5
ニラ	1本	水	1/2カップ
もやし	120g		

### パッタイソースの材料・作り方

- ・砂糖 1
- ・タマリンドソース(酢で代用可) 1
- ・ナンプラー 1/2

材料を鍋に入れ、はじめは中火でゆっくりとかき混ぜ、次に弱火でトロトロになるまで15~20分程煮詰めます。(残ったソースは、冷蔵保存で約1ヶ月保存可能)

### 作り方

- 1 麺は10分~15分程水につけ戻し、ざるに上げ水気を切っておく。
- 2 熱したフライパンに油を大さじ2杯加え、にんにくのみじん切りを中火で香りが出るまで炒める。
- 3 水で戻しておいた麺をフライパンに入れ、麺を油に絡ませ、水を加えて軟らかくなるまで炒める。
- 4 麺をフライパンの端に避け、鍋の中心に油を大さじ1加え、厚揚げ豆腐・たくあん・海老・イカを麺と共に炒める。
- 5 パッタイソースを入れ弱火で絡ませ、フライパンの端に避ける。鍋の中心に油を大さじ1加えて卵を溶き入れ炒める。あらかた火が通ったら他の具材と共に炒める。
- 6 もやし・ニラを加え軽く炒め、最後にピーナッツを加え混ぜ合わせ、平皿の中心に盛る。
- 7 皿の周りに生もやし・レモン・生ニラ・唐辛子・砂糖をお好みで添えて出来上がり。



パッタイは、もやしやニラなどの生野菜との相性が抜群です。ビタミンやミネラルも豊富に含まれています。



## トムヤムクン

トムヤムクン

タイを訪れる観光地の間で、もはやタイランドやタイ料理と同義語となっている“トムヤムクン”。タイ料理の中でも最も有名な料理のひとつです。嗅覚を刺激するハーブの香りとスープの味わいは、タイ料理初心者を虜にし、その年のうちにタイへ足を運ばせてしまうのです。

### 材料(4~5人分)

海老(尾以外の殻を剥いたもの)	6~8尾	ナンプラー	大さじ3
ふくろ苺(きのこと類でも代用可)	200g	ライム(またはレモン)果汁	1/4カップ
鶏ガラスープ(または水)	3カップ	小粒唐辛子	5~6本
ガランガー	5切	コブミカンの葉	2~3枚
レモングラス(白い部分)	2本分	コリアンダー	2本

### 作り方

- 1 海老は尻尾以外の殻をむき、背わたを取っておく。
- 2 鶏ガラスープを中火で沸騰させ、ガランガー、レモングラスを入れて煮立たせる。
- 3 海老、ふくろ苺を加えてひと煮立ちさせる。
- 4 ナンプラー、ライム果汁および小粒唐辛子で味付けをし、コブミカンの葉とコリアンダーを入れて火を止めて出来上がり。



トムヤムクンはおいしいだけでなく、ガランガー、レモングラス、コブミカンの葉など、さまざまな素材の組み合わせによりタイでは昔からガンの予防に効果があると言われていました。また、風邪や発熱にも効くと言われていました。



## マンゴープリン

マンゴープディング

今やアジアンスイーツの定番として有名なマンゴープリン。  
マンゴーはフルーツの中でもとりわけビタミンAが豊富に含まれており、紫外線などで目を傷めがちな夏にピッタリのデザートです。トロピカルな甘味と、酸味を持つマンゴーは、プリンにすることで濃厚な味が倍増します。

### 材料(4個分)

マンゴー缶(果実量250g)	1缶
粉ゼラチン	5g
水	50cc
ヨーグルト(無糖)	200cc
生クリーム	50cc

### 作り方

- 1 缶詰のマンゴー果実を取り出し、ピューレ状にする。
- 2 耐熱容器に水50ccを入れ、粉ゼラチンを振り入れてふやかしておく。
- 3 2のゼラチンを電子レンジで溶かす。(始め30秒、のち10秒ずつ追加)
- 4 ボールに分量のヨーグルトを入れ、3を加えてよく混ぜる。
- 5 4に1のマンゴーピューレ、生クリームを加えてよく混ぜ合わせる。
- 6 5をお好みの型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 7 固まったプリンをお皿に盛り付けて出来上がり。

### ワンポイント

1のピューレを少し残しておき、缶詰のシロップを混ぜて作ったマンゴーソースをかけると、マンゴーの風味が一層アップ! また、フレッシュマンゴーを加えると、おもてなしのデザートとしても大活躍です。



マンゴーには食物繊維が豊富に含まれ、基礎代謝を高める作用があるといわれています。また、エリオシトリンは血流をサラサラにしたり、腸での脂肪吸収を阻害する働きがあります。砂糖を使わないので、とってもヘルシーなスイーツです。