

2008年9月1日 タイ料理講座テキスト

グリーンカレー (แกงเขียวหวาน / Keang Kiaw Waan)

■■材料■■ (2-3人前)

材料	分量
鶏もも肉(一口大に切ったもの)	150g
タケノコの水煮(細切り)	75g
スープストック	200 g
ココナツミルク①	150g
植物油	4g
ココナツミルク②	100 g
グリーンカレーペースト	40g
パームシュガー	12g
ナムプラー	14g
ブリック・チー・ファー・デー(大きい赤唐辛子)(斜め小口切り)	16g
スイートバジルの葉	6g(約1本分)
コブミカンの葉(ちぎったもの)	2g

■■作り方■■

- ① ココナツミルク①と植物油を混ぜてフライパンにかけ(弱火-中火)、脂肪分が浮いてくるまで3-5分程度、じっくり温めます。
- ② ココナツミルクの脂肪分が浮いてきたら、カレーペーストを入れて香りが出るまで約3分程度炒め合わせたら、パームシュガー10gのうちの約4gを入れ、鶏肉を入れてさらに炒めます。
- ③ 鶏肉に半分程度火が通ったら、ココナツミルク②と、スープストックを交互に何回かに分けて入れます。全体が軽く沸騰したら、タケノコの水煮を入れて、ひと混ぜし、弱火~中火でしばらく煮つめます。
- ④ ナムプラー、残りのパームシュガーを入れ、さらに、コブミカンの葉、ブリック・チー・ファーをいれます。
- ⑤ スウィートバジルの葉を入れて、カレースープに一度沈めてから火を止め、盛り付けます。

■■ワンポイントアドバイス■■

- ① ココナツミルクを使用するカレーでは、カレーペーストを入れる前に、まずココナツミルクを一定の時間熱し、ココナツミルクの脂肪分を浮かせます。脂肪分を出すことで、カレーペーストの色合いがより美しく出る・香り良く仕上がる・ハーブ類の苦味やクセが抑えられ旨みが出やすくなる、などの効果が得られます。ココナツミルクを使用するカレー作りの大切なテクニックです。
- ② グリーンカレーは、鹹味、あるいは鹹味と甘味のあるおかず、あるいは汁気のないおかずと組み合わせて食べるのが一般的です。(例:魚の揚げ物、牛肉の一夜干等)

■■出来上がりの状態■■

薄い緑色で、表面にココナツミルクの油分が少し浮いています。味は濃すぎず、うっすらとした塩味と甘味が特徴です。グリーンカレーペーストの香りがします。

■■味と材料の関係 - タイ料理は数種類の味から成り立っています-■■

鹹味:ナムプラー。

タイ料理では塩味をつけるために、主としてナムプラー(魚醤)を使います。ナムプラーは独特の風味を出し、また、原材料であるカタクチイワシのたんぱく質も豊富です。料理によっては、ナムプラーの香りを抑えるために、ナムプラーと塩を併せて使用することもあります。

甘味:カレー、特にカレーペーストとココナツミルクを併用するタイプのカレーでは、パームシュガーで甘味をつけます。パームシュガーは、ココナツの花や砂糖椰子から採れる糖分を煮詰めて製造されます。

タイ料理では、『全体の味のバランスをとる』という言葉がしばしば使われます。タイ料理には1つの味から成る料理はなく、必ず辛味・酸味・鹹味・甘味のうち2種類以上がミックスされます。味のバランスを取る、という言葉を使う所以です。

【♪タイ料理豆知識 ~グリーンカレー(แกงเขียวหวาน / Keang Kiaw Waan)について~】

グリーンカレーをタイ語で『ゲーン・キアウ・ワーン』と言います。『ゲーン』とは、ごく大まかに言うと『カレー』の総称とされていますが、正確には『トム』(液状の料理/「啜る」「飲む」「ご飯と混ぜて食べる」形式の料理)の一つとされています。メインディッシュの一つとして、日本人がカレーを食べる時と同じく、お米と一緒に食べる汁物です。

『ゲーン』には様々な種類がありますが、その一つであるグリーンカレーは、ココナツミルクを使った『ゲーン』です。主な具として、鶏肉、牛肉、魚肉ボールのいずれかを使います。野菜は、丸ナス、冬瓜、スズメナスビ、タケノコなどを使います。

グリーンカレーペーストには、緑のプリッキーヌー(小さくて辛い唐辛子)、緑のプリック・チャー・ファー(大きくてあまり辛い唐辛子)、カー(ナンキョウ)、レモングラス、コブミカンの皮、パクチーの種、クミンといった香辛料やハーブを使います。レッドカレーペーストに近い材料を使用しますが、グリーンカレーペーストは生の唐辛子を使い、レッドカレーペーストは水で戻した赤くて大きい乾燥唐辛子を使用する、という点が大きな違いです。

『ゲーン・キアウ・ワーン』というタイ語の名前の由来ですが、『ゲーン』は汁物・カレー類全般の総称、『キアウ・ワーン』は淡い緑色、という意味です。『ワーン』というタイ語は、『甘い』という意味があるため、“緑色の甘いカレー”と誤解している方も多いようですが、『ゲーン・キアウ・ワーン』とは、薄く淡い緑色のカレー、という意味です。

ツナのふわふわ揚げサラダ (ยำทูน่าฟู / Yam Thuna Fuu)

■■材料■■ (2-3人前)

材料	分量
ツナ缶(オイル漬け)	330 g(165g 入り×2 缶)
青リンゴ(酸味の強いリンゴ・0.5cm×0.5cm×3cm のマツチ棒形)	100 g(1/2 個分)
アカワケギ(薄切り)	30 g(約 4 個分)
ピーナツ(炒ったもの)	20 g
万能ネギ(2cm 程度のぶつ切り)	10 g(約 2 本分)
スペアミントの葉	6 g(約 3 本分)
プリッキーヌー(小さくて辛いタイのトウガラシ)(赤い色のもの)(輪切り)	4 g(約 2 本)
赤ピーマン(外側の部分の千切り)	2g(約 1/4 個)
パクチーの葉	2 g(約 3 本分)
レモン汁	30g
砂糖	20g
ナムプラー	30g
トレビス(飾り用)	10g(約 2 枚)
植物油(揚げ物用)	1/2 リットル

■■作り方■■

- ① ツナ缶の油をしっかりとって、缶からツナを取り出し、キッチンペーパーでさらに油を吸わせます。ツナをしっかりとほぐし、170 度程度に熱した油で黄金色に揚げます。どのような形状に揚げても構いませんが、天かすのようにバラバラではなく、ツナをひとまとまりに揚げて、油をきっておきます。
- ② 野菜・ハーブの下準備をします。リンゴは色に変色しますので、一番最後にカットします。
- ③ ドレッシングを作ります。ボールに砂糖、ナムプラー、レモン汁を合わせて混ぜ合わせます。(砂糖はしっかりと溶かします。)プリッキーヌーを入れてさらに混ぜます。
- ④ りんご、アカワケギ、万能ねぎを③のドレッシングで和えます。
- ⑤ ①のツナと③以外のハーブや野菜を、④とともに盛り付けます。

■■ワンポイントアドバイス■■

- ① ツナを揚げる前の下準備は丁寧に行いましょう。ツナの油をしっかりとっておくこと、また、ふわふわに揚げるために空気を入れるようにふんわりとほぐしておくことが大切です。
- ② 通常、タイではリンゴではなく、未熟で酸味の強いマンゴーを使用します。もし未熟のマンゴーが手に入ったら、レシピのリンゴの分量よりも抑えて使用してください。未熟マンゴーの中でも酸味としゃきしゃき感がある、ナムドクマイ(花の雫の意味)、レット(角・突起の意味)等の品種がこのお料理には適しています。
- ③ 食べる直前に材料を和えましょう。時間が経つと揚げたツナのさくさく感や具のしゃきしゃき感がなくなってしまいます。
- ④ ドレッシングに、パクチーの根(2g・約1本分)とにんにく(6g・約一かけ分)を細かく叩いて混ぜるとより風味が増します。

■■出来上がりの状態■■

“ヤム”(スパイシーなサラダ・和え物)です。甘み、酸味、辛味、鹹味、マン(脂っこさ、クリーミーさを持つ味を意味するタイ語)から成ります。すべての具材をざっくりと和えていただきます。

■ ■ 味と材料の関係 - タイ料理は数種類の味から成り立っています - ■ ■

甘味: 砂糖、野菜類

鹹味: ナンプラー

酸味: レモン汁

辛味: プリッキーヌー (小さくて辛いトウガラシ)

【 ♪ タイ料理豆知識 ~ ツナのふわふわ揚げサラダ ยำทูน่าฟู / Yam Thuna Fuu ~ 】

“ツナのふわふわ揚げサラダ”は、“なまずのふわふわ揚げサラダ (Yam Plaaduk Fuu)”というタイの有名な料理のアレンジ料理です。この料理は中部地方料理に分類され、アルコールのおつまみとしてもご飯のおかずとしても食べられます。

なまずは脂がのっているため、揚げあがりかふんわり・サクサクしていることから、“ふわふわ揚げサラダ”にぴったりの魚です。なまずを使用する場合は、丸々1匹を焼いてから皮から身を剥がし、細かくほぐしてから揚げます。天かすのようにバラバラに仕上げるのではなく、ひとかたまりにまとめ、かつふわふわに揚げるのです。こうして揚げた魚の身は、“ふわふわ揚げサラダ”として以外にも、ナム・ブリック(タイ風ディップ)と併せて食べられます。タイでは淡水魚の品質が高く、種類も豊富でかつ値段も安いいため、タイ人も様々な料理で淡水魚を食べます。

今回はツナ缶を使用しますが、ツナ缶は水煮タイプのものでなく、油漬タイプのもを使用します。さくさく・ふわふわに揚げるのがポイントですから、揚げる前にしっかりとほぐしましょう。

今回はツナ+りんごの組み合わせですが、本来はなまず+未熟マンゴーの組み合わせです。タイには100種類を超えるマンゴーがありますが、大きくは完熟で食べるもの、未熟で食べるものに分類できます。甘みと香りの強い完熟マンゴーとして食べられる品種で有名なものに、ナム・ドックマイ、マハーチャノック、オックロン、といった品種が挙げられます。未熟のマンゴーは皮が緑色で実は白く食感はシャキシャキしており、味は酸味の強いものと、軽い甘みとまろやかさのあるものがあります。こういった未熟マンゴーは果物として食べられるほか、料理の材料としてもしばしば使用されます。代表的な品種として、ファーラン、ナムドックマイ、キアウサウイ等があります。日本ではりんごで代用できますが、なるべく酸味のあるりんごを選びましょう。

タイ風米粉もち (ถั่วแปบ/ Thua Paap)

■■材料■■ (6人前)

材料	分量
もち米粉(白玉粉)	160g
水	140g
皮をむいた緑豆	300g (蒸した状態で600g)
オールドココナツの果肉(細くて長いフレーク状に削ったもの)	250g (オールドココナツ約1個分)
砂糖	200g
塩	2g
白ごま(炒ったもの)	10g

■■作り方■■

- ①皮なし緑豆を1晩水に浸しておきます。
- ②①の皮なし緑豆を蒸して火を通しておきます。(蒸し時間目安=約30分程度)
- ③オールドココナツの果肉を削りとり、蒸しておきます。(蒸し時間目安=約10分程度)
- ④もち米粉に少しづつ水を加えながらよくこねます。耳たぶ程度の柔らかさにします。
- ⑤④のもち米粉を直径2-3cm程度のピンポン玉状(1つ15g程度)にしてから押し広げ、厚み0.2cm・直径5cm程度の薄い円状に押し伸ばします。(レシピの分量から、約20枚作れます。)
- ⑥鍋に湯を沸かし、⑤を透き通るまで茹でます。
- ⑦②の皮なし緑豆と③のオールドココナツの果肉を合わせて、⑥のもちの両面からめて二つ折りにします。
- ⑧⑦をお皿に盛り付けます。砂糖、塩、白ごまを混ぜて添えます。

■■出来上がりの状態■■

薄い半円形のもち菓子です。全体に皮をむいた緑豆とココナツフレークがまぶされています。食べる時にお好みで、砂糖・塩・白ごまを混ぜた調味料をかけます。

■■ワンポイントアドバイス■■

- ①皮なし緑豆は使用する前に一晩水につけておきます。豆が水を吸って、柔らかく蒸しあがりします。時間が無い場合でも最低3時間は水につけましょう。
- ②オールドココナツの果肉を削り取る際、縁の近くから削り、徐々に底へと移動します。(そのほうが削りやすいからです。)

■■味と材料の関係■■

甘味: 砂糖

マン(脂っさやコクを表すタイ語): 皮なし緑豆、白ごま

鹹味: 塩

【♪タイ料理豆知識 ～タイ風米粉もち(ถั่วแปบ/Thua Paap) について～】

タイ風米粉もちは、タイ中部地方のお菓子です。中部地方のお菓子とはいえ、今では地域を問わずタイ全国で作られており、値段も高くないことから手軽に食べるのでのお菓子です。もち米粉を使った、日本の餅菓子に似た食感です。そして日本の餅菓同様、あまり日持ちしません。

タイでは香りが高く新鮮な生のココナツの果肉を使用しますが、生のココナツが手に入りにくい場合は市販のドライココナツを使用します。ドライココナツは生のココナツに比べて固いため、水を吹き付けて柔らかくしてから蒸しましょう。

生のココナツから果肉を取り出す際、タイ人は通称“猫の手”という調理器具を使用します。木製の持ち手に波型の金属の刃を付けた器具です。この“猫の手”を使って力を入れずに果肉を細い線状に掻きだします。

【♪タイ料理豆知識 ～ジャスミンライス(ข้าวหอมมะลิ/Khaaw Hom Mali)について】

タイのジャスミンライス(公式名称:タイ・ホーム・マリ米)は、タイ減産のお米です。パンドンの葉にも似た芳香を持ちます。タイ以外の国で栽培しても、タイ産のジャスミンライスと同等の品質は望めないと言われており、タイから海外への輸出品と一つとしても有名です。タイ中部地方・東北地方で主に栽培されています

長粒種であり、米粒は日本米よりも長く、ただし、インドのバスマティライスよりは短い外観です。日本米のような粘度はなく、ぱらりとして香りが高く、白いご飯としてもチャーハンにしても美味しく食べられます。

新米のジャスミンライスを炊く際は、一度お米がひたひたになる程度水を入れて軽く混ぜて水を捨てます。洗米・浸水はせずに炊き始めますが、水分量は、米 1 に対して水 1.2 の割合です。チャーハン用に炊く場合は、米 1 に対して水 1 の割合で炊きます。