

## 2008年9月2日(火) タイ料理講座テキスト

### タイ風焼きそば (ผัดไทย / Pat Thai)

#### ■■材料■■ (2-3人前)

材料	分量
<b>【ソース】</b>	
パームシュガー	52g
ナムプラー	30g
タマリンドウォーター	28g
粉唐辛子	1g
<b>【焼きそばと具】</b>	
クイッティオ・セン・レック(2-3mm幅の米の麺)	100g
もやし(ヒゲ根を取ったもの)	160g
えび(洗って背を開いたもの)	100g
厚揚げ(拍子切り)	80g
にら(2-3cmの長さに切ったもの)	20g
甘口たくあん(みじん切り)	30g
ピーナッツ(炒って細かく砕いたもの)	30g
さくらえび	5g
卵	2個
アカワケギ(みじん切り)	20g(2-3個分程度)
植物油	55g
スープストック(あるいは水)	少々
<b>【付け合せ】</b>	
もやし	それぞれ好みの分量で。 バナナの花房は日本で手に入れにくい ため、なくてもよい。
にら	
ライム(レモンでも良い)	
バナナの花房	

#### ■■作り方■■

- クイッティオ・セン・レックの乾麺を15分程度水で戻しておきます。(ブランドによって水に浸す時間は異なりますが、少し芯を残して柔らかくなるまで浸してください。15分程度水に浸して柔らかくならない場合は様子を見ながらさらに15-30分程度浸してみてください。)戻したらざるにあけて水をきっておきます。
- ソースの材料全部を鍋に入れて弱火にかけ、よく混ぜ合わせながら煮詰めておきます。(とろみが出るまで煮詰めます。)
- フライパンに油を50g入れて熱しえびをさっと油通します。えびに半分程度火が通ったら引き上げて、②のソースを小さじ2からめておきます。

- ④ ③のフライパンにあかわけぎ、甘口たくあんを入れて香りがでるまで炒めます。えび、豆腐、さくらえびを入れさらに炒めたら、①のクィットィオ・セン・レックを入れて炒めます。様子を見ながらスープストック(あるいは水)を少し入れクィットィオ・セン・レックが柔らかくなるまで炒めます。②のソースを入れて、クィットィオ・セン・レックとなじませたら、全ての具をフライパンの端に寄せます。空いている部分に残りの油約 5g を入れて熱します。そこに卵を割り入れざっくりと崩し、火がある程度通ったら、寄せておいたクィットィオ・セン・レックをひっくり返して卵と合わせます。もやしとにらを入れて炒め合わせ、火が通ったら最後にピーナッツを入れて混ぜます。付け合せの野菜とともに盛り付けます。

#### ■ ■ ワンポイントアドバイス ■ ■

- ①にら、もやしはしゃきしゃきとした食感が楽しめる程度に火を通しましょう。
- ②タイ風焼きそばで一般的に使われる米の麺を“クィットィオ・セン・レック”と呼びます。“クィットィオ”は米の麺“セン・レック”は“1-5mm 程度の幅の麺”を意味します。  
昔と違って最近では製麺技術が進み、生産者によって製造方法や原材料の配分等が異なり、それが各ブランドの味の違いになっています。  
タイ風焼きそばに一番適した“クィットィオ・セン・レック”はどのブランドか、人によって好みが変わるところですが、火が通った時に食感が柔らかいもの(ゴムを噛むような硬さがないもの)、簡単に切れてしまわず一定の弾力があるもの、塊になりにくいもの、が良いクィットィオです。あとはご自身のお好みで選んでみてください。  
タイでは最近、カロリーを考慮して、“クィットィオ・セン・レック”の代わりに春雨やパパイヤの細切りを使ったタイ風焼きそばも出ているそうです。  
乾燥したクィットィオを水に漬けて戻す際、ぬるま湯につけて戻す方法もありますが、ぬるま湯を使うと麺がやわらかくなり過ぎて、炒めた時に麺が切れやすくなります。時間があるときはなるべく水でもどすようにしましょう。  
クィットィオの炒め方のコツを学びましょう。クィットィオは、へらの角で鍋を軽く押さえながら、麺をばらすようなつもりで振り炒めます。へらで麺に直接触れて炒めると麺が切れてしまうので気をつけましょう。
- ③伝統的なタイ風焼きそばは、“ペニーワートリーフ”という葉をつけ合わせにします。日本のツワブキの葉に似たものですが、日本では入手困難な食材ですので、レシピでは外しました。近年はタイでも入手しにくくなり、ペニーワートリーフは添えないお店も多くなっています。また、バナナの花房も日本では手に入りにくいので、こちらも省いても結構です。
- ④辛いものが苦手な場合、唐辛子粉の量は減らしてください。(本レシピではタイ人向けレシピの 1/3 の分量に抑えてありますが、それでも辛い場合はさらに減らしてください。味覚は人によって異なりますので、ご自身の味覚に合うように味の調整をしてください。)
- ⑤ソースの作り方を学びましょう。ソースは弱火煮詰めます。少し透明感がでるまで煮詰め、とろりと仕上げます。しっかり火を通すことでナムプラーの臭いも飛ばします。

#### ■ ■ 出来上がりの状態 ■ ■

クィットィオ・セン・レックは、麺と麺とがくっつきあって塊になったり、麺がぶつぶつと切れてしまわないように仕上げます。味は、酸味、甘味、鹹味から成りますが、そのまま食べても、あるいは食べる人の好みで調味料を追加して味を調整しても構いません。タイではパッタイには粉唐辛子・砂糖・ピーナッツ等が別に添えられます。(調味料を追加する場合は味見しながら少しずつ調整しましょう。)

余談ですが、タイの食卓には必ず、唐辛子粉・砂糖・唐辛子入りのお酢・ナムプラーの調味料のセットが置いてあります。タイの食文化においては、調味料で料理を好みの味に調えることは料理人に対して失礼にあたることはありません。料理人は、人によって、または季節や環境によって味の好みが変わってくることは心得ています。料理を学ぶことで日本とタイの文化の違いを垣間見ることが出来ますね。

## ■ ■ハーブ・野菜の効能 ■ ■

もやし: ビタミン B/ビタミン C/身体の調子を整え、腸のガンを抑える  
ホムデン(あかわけぎ): コレステロールを低下させる/血圧を下げる  
タマリンド: 緩下作用/ビタミン C 豊富  
にら: 疲労回復/風邪の症状緩和/骨の強化

## ■ ■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- ■ ■

### ◇◇酸味◇◇

タイ風焼きそばの酸味は、ソースに入れるタマリンド・ウォーターと、食べる直前に絞りに絞る“マナウ”(ライムの一種/レシピではレモンで代用)です。タマリンド・ウォーターの酸味とマナウ(あるいはレモン)やその他の果物の酸味は違った味わいです。タマリンド・ウォーターの酸味は柔らかく、また、クイッティオ・セン・レックを炒めるときの色付けとしての効果もあります。ライム(あるいはレモン)の酸味は強く、またその柑橘系の強い香りは料理の香り付けの役割を果たします。

余談ですが、タイのレストランでは経費節減やその手軽さのためタイ風焼きそばの酸味を出すのに、タマリンド・ウォーターではなくお酢を使っているところもあるようです。麺の色が白っぽい、あるいはお酢の匂いがするものは本物のタイ風焼きそばではない、とみてよいかもしれません。

### ◇◇甘味◇◇

甘味の素はパーム・シュガーです。パーム・シュガーの甘味はまろやかで、また食欲を増進させる香りがあります。また、甘口たくあんからも甘みが出ています。

酸味を出すのにお酢を使うお店があるのと同様に、パーム・シュガーの代わりに上白糖を使うレストランもあるようです。

### ◇◇鹹味◇◇

しょっぱさの素は、ナムプラーと甘口たくあんです。タイ風焼きそばでは、酸味や甘味に比べて鹹味は控えめで、全体の味のバランスをとるために入れる程度です。

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ね。

## 【♪タイ料理豆知識 ~タイ風焼きそば(ผัดไทย/Pat Thai)について~】

タイ風焼きそばは、“クイッティオ”という米の麺を使います。“クイッティオ”を使った料理は元々中華料理の影響を受けた料理です。とはいえ、タイ人が料理に“クイッティオ”を使うようになってからの歴史は長く、現在は多くのタイ料理で“クイッティオ”が使われています。

第二次世界大戦時は食材が不足し値段が高騰し、「米は不作で、キンマですら高い」と言われた時代でしたが、麺類はお米とは違っておかずが必要なく、一品皿料理として手軽に安価で食べられるため、この頃から“クイッティオ”を使った料理が広まったと言われています。そしてこの習慣は、後の『クイッティオ店はタイ人の職業とする(移民や外国人はクイッティオ店を開けない)』という政府の発令へと続き、またさらに後の“クイッティオ”料理レシピコンテストの開催へも発展し、そのレシピコンテストの歴史の中から生まれたのがタイ風焼きそばです。

このような背景から、タイ風焼きそばは他の“クイッティオ”料理の様々な要素が入った料理と言われています。例えば、干しえび・ピーナッツは“クイッティオ・ルア(スープに血や、八角・シナモン等が入った薬膳風の茶色っぽい濃厚な汁麺)”から、卵・もやし・にらは、大根餅(クイッティオ同様米粉が原料の料理)から、など他のクイッティオ料理や米粉料理のテクニックを応用しているのです。そのため、タイ風焼きそばのレシピを発案したのは誰なのか、どの料理から派生したものなのか等、本当のところはわかっていません。

地方によって、また店によってタイ風焼きそばのレシピは様々ですが、正しいレシピは、味付けにタマリンドウォーター(酸味)・パームシュガー(甘味)・ナムプラー(鹹味)の三本柱を使う、とされています。

# トムヤムクン・ナムコン (ต้มยำกุ้งน้ำข้น/ Tom Yam Kung Naam Khon)

## ■■材料■■ (3人前)

材料	分量
えび	3-6尾
スープストック	650g
白しめじ	80g
レモングラス①(先端部分・2-3cmの長さに切り潰したもの)	20g(約2本分)
レモングラス②(根の部分・斜め薄切り)	10g(約2本分)
こぶみかんの葉	2枚
レモン汁	44g
ナムプラー	44g
プリッキーヌー(小さくて辛い唐辛子)	4本
パクチー	1-2本
パクチーの根	1本
トムヤムクン用チリ・イン・オイル (あるいは普通のチリ・イン・オイル(甘味が強くないものを選びます))	16g
無糖コンデンスミルク	40g
西洋パクチー	4g

## ■■作り方■■

- ① えびの殻、頭部、身の部分をわけておきます。
- ② 鍋にスープストック、①のえびの頭部・殻、軽く潰したパクチーの根、レモングラス①(先端部)を入れて中火で火にかけます。ごく軽く沸騰した状態で3-5分程度煮たら、一度濾して、スープのみとりわけます。
- ③ ②のスープを火にかけ、レモングラス②の根の部分、プリッキーヌー、しめじを加えます。軽く沸騰したら、えびの身を入れ、ナムプラーを加えて再度軽く沸騰させて、こぶみかんの葉を入れて火から下ろします。
- ④ レモン汁、無糖コンデンスミルク、チリ・イン・オイル、西洋パクチーを入れて器に盛りつけ、パクチーを散らします。

## ■■出来上がりの状態■■

酸味、鹹味、辛味とエビの甘みから成ります。食欲を増進させる、世界の三大スープの一つとも言われるスープです。ナムコン(クリーミーな味つけ)の場合は、白濁色のスープの表面にチリ・イン・オイルの赤い色が流れるように浮いています。

## ■■ワンポイントアドバイス■■

- ① えびは火の通りが早い食材です。長時間熱を加えると固くなってしまいますので、手早く調理しましょう。
- ② レモン汁は、必ず火を止めてから入れましょう。熱を加えるとレモンの香りが飛んでしまいます。
- ③ レモン汁の酸味は季節、産地等によって異なります。味を見ながら少しづつ加えるようにしましょう。

## ■■味と材料の関係■■

甘味: スープストック、エビの身  
鹹味: ナムプラー  
酸味: レモン汁  
辛味: プリッキーヌー(小さくて辛い唐辛子)

## ■■ハーブ・野菜の効能■■

こぶみかん： 心臓強化・血液循環促進・利尿作用

レモングラス： ガス腹解消・心臓強化・抗がん効果

プリッキーヌー： ビタミン C 豊富・食欲増進

### 【 ♪タイ料理豆知識 ～トムヤムクン(ต้มยำกุ้ง/ Tom Yam Kung について～ )】

トムヤムクンは 100 年以上の歴史を持つタイ料理です。世界的に有名な料理であるため今ではタイ全土で食べることができますが、元々はタイ中央部の、主に川や運河沿いの地域の料理でした。(バンコクは古くは東洋のベニスと称される程運河の多い街でした。)タイの川や運河では淡水域および汽水域にて川エビが豊富で、特に汽水域のエビは高品質とされていました。

いわゆるオリジナルのトムヤムクンは、えび、レモングラス、こぶみかんの葉、唐辛子、レモン汁、ナムプラーを主材料とするあっさりとしたシンプルなものでした。その後、今から 90-100 年程度前に中国からの移民が多くタイへ移り住み、レストランを開業するようになり、オリジナルのトムヤムクンを真似た料理を作り始めました。しかし、トムヤムクンの表面に浮かぶ赤オレンジ色の油や、トムヤムクンの白い色の素が何であるのかわからなかったため、代替品としてチリ・イン・オイルとミルクを使ってトムヤムクンを作ったのです。これが今回学習“トムヤムクン・ナムコン”です。ナムコンとは濃厚なスープ、という意味のタイ語ですが、オリジナルのクリアーなトムヤムクンではなく、より濃厚な味わいのトムヤムクンです。

トムヤムクンは世界三大スープの一つと言われるほど有名なスープであり、作り方もそれほど難しいわけではありませんが、その分美味しく作るのが難しい料理です。また、タイ人であっても作り方、材料について誤解をしている人が多いのも事実です。例えば、トムヤムクンで使用する基本のハーブは、ナンキョウ・レモングラス・コブミカンの葉、と理解している人も多くいますが、実際はナンキョウは、魚を使ったトムヤムにのみ入ります。タイ人は魚の生臭みを嫌い、臭み消しとして魚料理にナンキョウを使いますが、魚ではなくえびを使うトムヤムクンは、本来ナンキョウは入りません。

トムヤムは、カロリーが低く、またハーブを多く使用するため健康に良いスープとして近年注目を集めています。近年温暖化の影響で日本の夏も以前に比してずっと暑くなってきていますので、タイ人の食生活から学ぶことがたくさんありそうですね。

## かぼちゃのプディング (สังขยาฟักทอง/ Sankhayaa Fakthoong)

### ■■材料■■ (6人前)

材料	分量
ミニカボチャ(重さ 450g 程度/直径約 10cm~11.5cm 程度)	3 個
ココナツミルク	400ml
パームシュガー	150g
卵	4 個
卵黄	1/2 個
パンダンの葉	4 枚

### ■■作り方■■

- ① ミニカボチャの中央の芯の部分から、3cm 外側のあたりにナイフを差し込み、円をかくように、切り目を入れて穴をあけます。穴をあけたら蓋を取り除き、スプーンで種をとりだします。蓋になる部分は、面取りをしておきます。
- ② ①のミニかぼちゃをよく洗い、ちょうど良いサイズの器に入れて、10分程度蒸し器で蒸します。(ちょうど良いサイズの器がなければ、耐熱ラップ等でくるんで蒸しても良い。)
- ③ 卵、卵黄、パームシュガー、パンダンの葉をボールに入れて、手でもみほぐしながら、混ぜ合わせます。パームシュガーが溶けて、全体に細かい泡が出るまで約 8分程度しっかり混ぜ合わせます。
- ④③に少しずつココナツミルクを加えていきます。卵液と混ぜ合わせながら数回に分けて注ぎます。
- ⑤④を二重にした薄い布で一度濾します。
- ⑥①のかぼちゃを蒸し器から取り出して中の水気を拭き取り、⑤のプディング液を注ぎ込みます。さらに 30分程度、プディングに火が通るまで蒸します。

### ■■出来上がりの状態■■

外側の器はかぼちゃで、中身は茶碗蒸しにも似たプディングですが、茶碗蒸しとは違い、いわゆる“す”が入った状態を良しとします。甘みのコクのある、日本人にも親しみやすいスイーツです。

### ■■ワンポイントアドバイス■■

- ①よく熟したかぼちゃを使いましょう。
- ②作り方の②で、サランラップを使用する際、かぼちゃの底から包み込むように巻くのではなく、外面をぐるりと巻きつける方向にラップを巻きつけます。プディング液を入れて蒸すと中身がふくれてきますが、この方向にラップを巻いておくとかぼちゃが割れずに済みます。

### ■■味と材料の関係■■

甘味: パームシュガー、かぼちゃ  
マン(脂っこさやコクを表すタイ語): ココナツミルク、かぼちゃ

### ■■ハーブ・野菜の効能■■

かぼちゃ: ビタミンB豊富・ベータカロチン豊富

【 ♪タイ料理豆知識 ～かぼちゃのプディング (สังขยาฟักทอง/Sankhayaa Fakthoong について～) 】

かぼちゃのプディングは、アユタヤ王朝時代(1350 年代-1760 年代)にポルトガルの食文化がタイに広まった頃に登場したお菓子です。それより以前は、お菓子の材料といえば粉類・ココナツミルク・パームシュガーに限られ、卵を使うレシピは存在しませんでした。当時のタイ人にとって卵は生臭みのある食材でお菓子には適さないとされていました。ポルトガルの食文化から卵の使い方を学び、後に卵を使ったお菓子が増えてきました。

かぼちゃのプディングは、蒸したかぼちゃを器にしてそこにプディング液を流し込み再度蒸して作ります。プディングとかぼちゃのそれぞれの旨みが引き立て合っている一品です。通常タイでは直径 10cm 程度以下のミニカボチャを使用します。大きいサイズのかぼちゃはプディングの中まで火が通りにくいためです。