



p.17

ハーブでおいしく

タイらしさを引き出す「ハーブ」の力。バジル、ミント、香葉パクチナなど、さわやかな風味や香りが料理に奥行きをもたらす。食欲をそそります。

p.12

野菜たっぷり



タイ料理には野菜が主役の定番料理も多い。生野菜ばかり食べてしまいがちな季節ですが、ひと皿で野菜がしっかりとれるのも、うれしいポイントです。

特集

夏にうれしい タイ料理

Thai food
in Summer



数あるエスニック料理の中でも、根強い人気のタイ料理。暑い国の料理だからこゝ、日本の夏にうれしい理由があります。今回は、「辛い、酸っぱい!」「野菜たっぷり」「ハーブでおいしく」の3つのキーワードを切り口に、タイ料理を定番メニューを中心に紹介。p.22には、今回使った手に入りやすいタイ食材も掲載しているので、ぜひ参考してみてください。

料理監修 中野あゆみ 日本料理士(調理師) 監修

写真提供 中野あゆみ

辛い、酸っぱい!



p.6

タイ料理の味つけのカギになる「辛い」と「酸味」には、食欲を促進させる効果あり。スパイスや調味料や、柑橘などの酸っぱいとした味わいで元気に!

下味をつける



- ・下味には、くさみを消し、風味をよくする効果があります。下味の調味料は、全体にまぶしたり、もみこんだりして吸収させます。塩気の調味料をつけて長時間おくと身がかたくなるので注意。
- ・かたくり粉をまぶす場合もあります。うま味が逃げず、食感もアップします。

大きさをそろえる



- ・火の通り方や調味料のからみ方を均一にするため、材料はなるべく同じ大きさに切りそろえます。身の厚みも均等に。
- ・同じ大きさにそろえることで、見た目も美しく、口あたりもよくなります。

Q 肉や魚の下ごしらえは？

火が通りにくいなら別に加熱



- ・ブロッコリーやスナップエンドウなど、火が通りにくい野菜や、長く炒めると色が悪くなってしまう野菜は、あらかじめ別に加熱しておくのがおすすめ。手早く炒められます。
- ・炒める前のフライパンでゆでればひと鍋ですみます。電子レンジ加熱も便利。

材料によって大きさを変える



- ・まず、洗った野菜はざるにとり、水気が残らないようにしっかりと水をきります。
- ・肉や魚と同様に、野菜もなるべく同じ大きさに切りそろえます。数種類の野菜を使うときは、火の通り方を均一にするため、かたい野菜は薄く、小さめに切りまです。

Q 野菜の下ごしらえは？

なるほど
キッチン

お料理初めてさんも
ベテランさんも
ボンと手を打つ
なるほどキッチン！
家にある材料で、
さっと作れる炒めものは、
ふだんのおかずで大活躍。
シンプルな料理だからこそ、
小さなコツの積み重ねで、
ぐっとおいしく仕上がります。

コツをおひまにて
シャキッと
おいしく
仕上げたい！



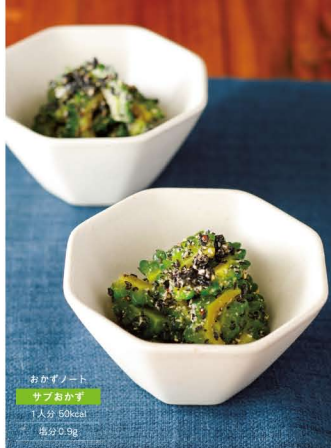
甘めの味つけて、
ゴーヤのが味がやわらぎます。

ゴーヤのごまあえ

材料(2人分)
ゴーヤ…1/2本(120g)
塩…小さじ1/2
すりごま(黒)…大さじ1
砂糖…大さじ1
しょうゆ…大さじ1/2
みりん…大さじ1/2

作り方(調理時間 10分)

- 1 ゴーヤは縦半分にして、スプーンで種とわたをとり、2~3mm厚さに切る。塩をふって約5分おく。そのまま熱湯で約1分ゆで、ざるにとって水気をよくきる。
- 2 ボールにAを合わせ、ゴーヤを加えてあえる。



おかげノート
サブおかず
1人分 50kcal
塩分0.9g

材料(2人分)
むきえび…80g
塩…少々
A 酒・かたくり粉…各小さじ1
枝豆(さやつき)…100g
卵…2個
B [牛乳…大さじ2、塩…少々]
サラダ油…小さじ3
水…40ml
とりからスープの素…小さじ1/2
酒…小さじ1
C 塩・こしょう…各少々
かたくり粉…小さじ1/2

作り方(調理時間 20分)

- 1 むきえびはあれば背わたをとり、Aをもみこみ、水で洗う。ペーパータオルで水気をふく。
- 2 枝豆は熱湯で5~6分ゆで、さやから豆を出す。
- 3 ボールに卵をときほぐし、Bを加えて混ぜる。Cは合わせる。
- 4 フライパンに油小さじ2を強めの中火で温め、卵液を流し入れ、手早くかき混ぜる。半熟状になったら、とり出す。
- 5 フライパンに油小さじ1をたし、えび、枝豆を順に加え、強めの中火でさっと炒める。Cをもう一度混ぜて加える。とろみがついたら4の卵を戻し入れ、ひと混ぜしてから火を止める。

定番中華炒めに、旬の枝豆をプラス。

えびと枝豆の卵炒め



おかげノート
サブおかず
1人分 216kcal
塩分1.1g

おかげノート
デザート
1人分 59kcal
塩分0.0g

トマトの甘酸っぱさがきゅつと詰まった、ヘルシーデザート。

トマトのシャーベット

材料(2人分)
フルーツトマト*…200g
砂糖…20g
A レモン汁…大さじ1
(あれば) ミントの葉…少々

作り方(調理時間 10分(冷やし固める時間は除く))

- 1 トマトは皮を湯むきし(p.60ひたしトマト参照)、横半分にして種をとる。
- 2 ミキサーにトマトとAを入れ、形がなくなるまでかける。
- 3 ステンレス製などの容器に移し、冷凍庫で約2時間冷やす。表面が固まってきたら、スプーンで全体をかき混ぜ、再び冷凍庫で1~2時間凍らせる。もう1度スプーンで全体を混ぜる。

*混ぜる回数が多いほど、空気が入り、口あたりがなめらかになる。



おかげノート
サブおかず
1人分 78kcal
塩分1.0g

夏にぴったりの涼しげな一品。

ひたしトマト

材料(2人分)
トマト…小2個(300g) すりごま(白)…大さじ1
(だし) …大さじ1
だし…200ml アマニ油*…大さじ1
A みりん…大さじ1 *体内では作れない必須脂肪酸「オメガ3」を含む油。ごま油やオリーブ油でも。
塩…小さじ1/2
練りわさび…小さじ1/2

作り方(調理時間 15分(冷やす時間は除く))

- 1 トマトはへたを包丁でくり抜く。鍋にたっぷりの湯を沸かし、おたまにトマトをのせて、湯にさっとつける。水にとり、皮をむく。
- 2 鍋にAを合わせて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止める。あら熱がとれたら、わさび、ごまを混ぜる。
- 3 ボールに2を移し、トマトをつける。冷蔵庫に入れ、1時間ほど冷やす。アマニ油をかけて食べる。

