



## トム.カー.ガイ (鶏肉のココナッツミルクスープ)

### ■材料(4人分)

ココナッツミルク… 1缶(400ml)  
 水……………400ml  
 鶏もも肉……………200g  
 ふくろたけ……………8個  
 ミニトマト……………4個  
 レモン汁……………大さじ1  
 パクチー(飾り用)…少々  
 <スリースパイス>  
 粒胡椒(白)……………10粒  
 パクチーの根……………3本  
 にんにく……………1個(10g)

鶏ガラスープ顆粒… 15g  
 ホームデーン… 2個  
 カー… 30g  
 A レモングラス… 1本  
 バイマクルート… 4枚  
 唐辛子(生)… 2本  
 ナンプラー… 小さじ1  
 B 砂糖… 小さじ1  
 塩… 適量



### ■作り方

- スリースパイスを作る。  
粒胡椒・パクチーの根(細かく切る)・にんにくをクロックに入れすりつぶす。
- Aの下ごしらえ。  
ホームデーン 軽くつぶす。 カー 薄く切る。 レモングラス 斜めに切る。 バイマクルート 手でちぎる。  
唐辛子 半分に切る。
- 鍋にココナッツミルクと水を入れて中火にかけ、温まったらAを全て入れ2~3分煮る。
- ふくろたけ(半分に切る)、ミニトマト(縦半分に切る)、鶏肉(一口大に切る)を入れ中火で鶏肉に火が通るまで煮る。
- Bを入れ味付けをし、1を加え火を止める。
- 器にレモン汁を入れてからスープを盛りパクチーを飾る。

### ★クロックとは…

唐辛子やニンニクなどを細かく潰したり、タイ料理に欠かせない臼に似た調理器具。





## ムー.パット.ガパオ.ラート.カーオ (豚肉のバジル炒めかけご飯)

### ■材料(4人分)

豚肉(粗挽き)・・・280g

玉ねぎ・・・1/2個

赤パプリカ・・・1個

ピーマン・・・1個

スイートバジル・・・32枚

【バイガバオ(ホーリーバジル)】  
・・・40枚

きゅうり・・・1本

卵・・・4個

サラダ油・・・適量

A	シーユーカオ	・・・	小さじ2
	シーユーダム	・・・	小さじ2
	シーズニングソース	・・・	大さじ1
	砂糖	・・・	大さじ1と1/3
	オイスターソース	・・・	大さじ1と1/3
ナンプラー		・・・	小さじ1

B	唐辛子(生)	・・・	3本
	にんにく	・・・	2片
ごはん		・・・	4膳



### ■作り方

1. 調味料Aを合わせる。
2. Bの唐辛子とにんにくをクロックで粗くつぶす。
3. フライパンに多めの油を入れて熱し、目玉焼きを作る。
4. フライパンにサラダ油(大さじ1)を入れ2を加え、香りが出たら豚肉を入れて炒める。
5. 1を加え、さらに玉ねぎと赤パプリカ・ピーマンを加えて炒め合わせる。
6. バジルを入れ軽く混ぜ合わせ、火を止めてごはんと一緒に皿に盛付けて完成。