



本日使用した食材は「道の駅しもつけ」にて購入することができます。(一部を除く)



※センミー(極細米粉麺)

生春巻

■材料(4本分)

ライスペーパー	4枚	A	ナンプラー	小さじ1
もやし	50g		酢	小さじ1
きゅうり	1/2本		砂糖	小さじ2/3
大葉	4枚		水	小さじ3
ニラ	1~2本		おろしにんにく	少々
無頭エビ	8尾		おろし生姜	少々
センミー	30g			
カニかまぼこ	4本			
ピーナッツ(粉末)	小さじ1			
サニーレタス	4枚			

■作り方

1. Aを混ぜ合わせ、たれを作る。
2. 下ごしらえをする。

もやし 茹でて冷ます。

きゅうり 千切り。

大葉 半分に切る。

ニラ 4等分にする。

無頭エビ 背わたを取り茹でる。冷めたら殻をむく。

センミー 1分間茹でる。水で冷やし水切りする。

3. ライスペーパーを水でもどし、広げて置く。
ライスペーパーの手前中心にもやし、センミー、きゅうり、カニかまぼこ、ピーナッツの順にのせ、エビ、大葉をライスペーパー上部中心に置く。
4. ライスペーパーを手前からひと巻きする、左右を折り畳みニラをのせ、さらに巻いて完成。
サニーレタスで巻き、たれをつけてお召し上がりください。



トムヤムクンヌードル

■材料(4人分)

水……………2,000ml	チリオイル……………30g
鶏ガラ(顆粒)……………20g	トムヤムペースト……………20g
干しエビ(粉末)……………20g	ココナッツミルク…100ml
レモングラス……………1本	練乳……………大さじ2(40g)
カー……………30g	砂糖……………小さじ2
バイマクルート……………4枚	ふくろたけ……………12個
赤唐辛子……………2本	トマト……………1個(100g)
センレック……………240g	ヤリイカ(小)……………2杯
レモン汁……………小さじ4	渡りがに……………1杯
パクチー……………適量	有頭エビ……………4尾

※カー(タイジンジャー)

※バイマクルート(こぶみかんの葉)

※センレック(米粉麺)

*パクチーが無い場合にはセロリの葉でも可

■作り方

1. 下ごしらえをする。

レモングラス 5cmに切る。

カー 約5mmにスライスする。

ふくろたけ 半分に切る。

トマト くし切り。

ヤリイカ 1cmに切る。

渡りがに 甲羅を外しエラを取る。1/4に切る。

有頭エビ 背わた、額角、尾節、脚を取る。

2. トムヤムクンを作る。

鍋に水(2,000ml)を入れ火にかける。沸騰したら火を弱め、鶏ガラ、干しエビを入れる。

3. レモングラス、カー、バイマクルート、赤唐辛子を加え香りが出てきたら、

チリオイル、トムヤムペーストを加えよく混ぜる。

ペーストが溶けたら練乳、ココナッツミルク、砂糖を入れる。

4. ふくろたけ、トマト、イカ、カニ、エビを入れ魚介類に火が通ったら火を止める。トムヤムクンの完成。

5. 鍋にお湯を沸かしセンレック(米麺)を茹でる(5分程度)。ザルにあげ、湯切りする。

麺を器に移し4のトムヤムクンスープを注ぐ。

6. 最後にレモン汁を入れ、パクチーを添えて完成。