

作り方 トムヤンクンの素を使う場合

- ①エビの殻をむき、殻と身を分ける。
- ②マッシュルームを4つ、もしくは6つくらいにくし切りにする。オクラは4つくらいに斜めに切る。
- ③鍋にエビの殻を入れて乾煎りする。エビの殻の色が変わり、エビの香ばしい香りがしてきたら水を入れ、沸騰してきたらマッシュルームとオクラ、トムヤンクンの素を入れて塩で味を調える。
- ④器に盛り、好みで粗めに切ったパクチーを散らす。食べるときにレモンかライムを搾って頂く。



作り方 トムヤンクンの素を使わない場合

1 具材のエビ、マッシュルーム、オクラはトムヤンクンの素を使うときと同じように切る。エビは殻をむき、殻はとっておく。トマトは粗くさいの目に切る。

2 トムヤンクンのベースを作る

- ①長ネギ、タマネギは粗くみじん切り。しょうがはスライス。唐辛子は2つに切る(辛いのが苦手な方は種を出す)。
- ②①をスパイスグラnder (タイ語ではクロックヒンというらしい)、あるいはすり鉢で粗くつぶす。(つぶした方が香辛料の香りが出ておいしくなるが、細かくみじん切りしてもOK。)



- ③トマトも粗くさいの目切り。
- ④エビの殻を鍋に入れて乾煎りする。
- ⑤エビの香りが立ってきてエビが赤くなってきたら、大さじ1の油を加え、つぶした香辛料②と粉末コリアンダー大さじ1を入れてよく炒める。
- ⑥香辛料の香りが立ってきたら、水を加えて一煮立ちさせて、粗く切ったトマトを加える。



トムヤンクンの素を使わない場合

材 料 (4人分)

| | |
|---------|----------|
| エビ(殻付き) | 8尾 |
| マッシュルーム | 4個(1パック) |
| オクラ | 4本 |
| 水 | 800cc |

<トムヤンクンベース>

| | |
|--------------------|---------|
| 唐辛子 | 2本 |
| コリアンダー | 大さじ1 |
| しょうが | 一かけ |
| 長ネギ | 20cmくらい |
| 赤タマネギ(なければ普通のタマネギ) | 小1個 |
| トマト | 1個 |
| レモングラス・こぶみかんの葉 | 適宜 |
| ナンプラー | 小さじ1 |
| 塩・こしょう | 少々 |

- ⑦レモングラスやこぶみかんの葉も入れて煮る。トマトやタマネギがとろとろになったらベースの出来上がり。軽くざるなどでこして使う(こさなくてもOK)。

- ⑧むき身のエビ、マッシュルーム、オクラを入れ、ナンプラー小さじ1、塩・こしょう少々で味を調える。マッシュルームとオクラに火が通ったら器に盛りつけ、好みでパクチーをのせる。

私は手に入りにくいこぶみかんを鉢植えで、レモングラスは亡母が育てていた株を大切に育て、ちょっとほしいパクチーも小さなプランターで栽培しています。インスタントのものを使うときにちょっと入れると本格的な味や香りが楽しめるからです。皆さんも家庭栽培にチャレンジしてはいかがでしょうか？



おうちでアジアン気分

「おうちでアジアン気分」もいよいよ最終回。今回はアジアン料理と言えばこれを食べなくては語れない、タイ王国のスープ料理でタイ料理の代表格『トムヤンクン』というエビの香りが香ばしく、辛くて酸っぱいスープを紹介します。このスープさえあればもう食卓はすっかりアジアン。ぜひ皆様も挑戦してください。

講師：山中敬子 JEC 千代田福音教会員

第7回

トムヤンクン ~タイ~



上の方のスープがペーストを使って作ったもの。下の方（れんげが入っているもの）がペースト不使用のもの。

トムヤンクンの素を使う場合

材 料 (4人分)

エビ(殻付き) 8尾
マッシュルーム 4個(1パック)
オクラ 4本
水 800cc
トムヤンクンの素 大さじ2
パクチー(あれば) 少々

正式名称はトムヤムクン。トムは煮る、ヤムは和える、クンはエビ。材料のエビが鶏(ガイ)に変わればスープの名前も変わり、トムヤンガイとなる。

世界の三大スープ(他の二つはブイヤベース、フカヒレスープ)の一つ。今は業務スーパーでなんとトムヤムクンの素が売っている。これを使えばチャチャッとスープの出来上がり。でもこのペーストを使うときにもエビの殻を最初に鍋で乾煎りして、できれば生のレモングラス(私は庭でレモングラスやこぶみかんを栽培しているので入れました)を入れ、一緒に煮ればインスタント感はなくなります。タイ料理では具材にふくろ苳が使われますが、手に入らないのでマッシュルームで代用しました。仕上げにココナッツミルクを入れると味が深くなり、入れなければあっさりとしわやかになります。ゆでたピーマンや春雨を入れて、トムヤンクンヌードルにして食べるのもおいしいです。仕上げにライムかレモン

を搾り入れてさわやかさをアップしましょう。

素を使わない方法も紹介します。



←業務スーパーで売っているトムヤムクンの素(中身はペースト状)