



世界の料理教室

2001. 8. 27

～タイの家庭料理～

講師：渡辺ルンスイさん

〈本日のメニュー〉

- ・トム・ヤム・クン (エビ入りスープ)
- ・パッ パイガパオ (バジル炒め)
- ・ゲーシ ヴーワード ファトーン (デザート)



ルンスイさんのプロフィール

タイ・バンコク出身。来日して20数年。2人のお子さんとお主人の4人家族で柏市松ヶ崎に在住しています。
現在、堪能な日本語を使い、周辺の語学教室でタイ語の講師を勤める傍ら、日本に来日して間もないタイ人には日本語を教えています。

〈タイ語ワンポイントレッスン〉

- ・ サワディー (カー) こんにちは さようなら
- ・ アロエイ おいしい!
- ・ カップンカー ありがとう

◎ トム ヤム クン

〈材料〉 有頭エビ	中 8~10尾	青ねぎ	2本
ふくろ苺	6~8ヶ	ミニトマト	1パック
パクチー(香菜)		レモングラス	1~2本
レモン	2~3ヶ	ナンピッパオ(唐辛子みそ)	ナンプラー
塩 しょうが		ピキヌー(タイ唐辛子)	カフェラム

〈作り方〉

- ① エビを洗い、ヒゲ、足を切り取る。
- ② 野菜は1cmに切る。
- ③ 鍋に1人/160cc位の湯を沸かし、塩少々と香辛料を入れる。
- ④ エビを入れ、ふくろ苺、ミニトマトを加える。
- ⑤ レモン汁を絞っておく。
- ⑥ 唐辛子みそ、ナンプラー、ピキヌーを叩いて入れる。
- ⑦ 火を止めてからレモン汁を入れ、食べる直前に青ねぎ、パクチーを加える。

◎ パッパイガパオ

〈材料〉 鶏ひき肉	300g	にんにく	1ヶ
玉ねぎ	1ヶ	生バジル	1パック
パプリカ 赤・黄	各1ヶ	卵	4ヶ
砂糖	サラダオイル	ピキヌー	ガッピー ナンプラー

〈作り方〉

- ① にんにく、ピキヌー、ガッピーをすり鉢で潰す。
- ② パプリカ、玉ねぎを細切りにし、バジルは葉を1枚ずつに分ける。
- ③ フライパンに油をしき①を加え炒め、香りが出たらひき肉を加えて炒める。
- ④ 玉ねぎを加えて炒め、ナンプラーと砂糖で味付けをする。
- ⑤ パプリカを加え火が通ったらバジルをいれて火を止める。
- ⑥ 目玉焼きを作る。

◎白飯

器にご飯を盛り、上にパッパイガパオをかけて目玉焼きをのせて食べる。

◎ゲーン ヴーワードファトーン (かぼちゃとココナッツミルクのデザート)

〈材料〉 かぼちゃ 1/4ヶ
ココナッツミルク 1/2缶
牛乳 砂糖 塩

〈作り方〉

- ① かぼちゃの皮を少しむき楕形に切る。
- ② ココナッツミルクを鍋に入れ火にかける。
- ③ 牛乳を加え、かぼちゃを入れて煮る。
- ④ 柔らかくなったら砂糖で好みの味付けをし塩少々を加えて仕上げる。

〈バンコクについて〉

人口 6000 万人が住むタイの政治経済の中心地、首都バンコク。チャオプラヤ川をはさんで東西に二分される。きらびやかな寺院が建ち並び人々はクルンテープ(天使の都)と呼ぶ。近代ビル・ホテル・デパートに囲まれた喧騒と熱気にあふれた繁華街をから一歩路地に足を踏み入れると、そこは敬虔な仏教徒タイ人の信仰篤い人々の昔と変わらない生活がある。タイ料理の魅力は酸味、辛味、甘味が微妙に調和した独特の風味。その立役者は個性的な香辛料だ。
