

ルーロー飯：台湾料理

トム・ヤン・クン（えびの辛味スープ）：タイ料理

三色ナムル：韓国料理

アイスカチャン：マレーシア料理

## 1. ルーロー飯

### ・料理の特徴

台湾で日常的に食べられているご飯料理。バラ肉を使用することが多く、醤油、酒、砂糖、八角、干しエビ、その他を入れてこってり煮込み、ご飯にのせて食べます。今回は、家庭によくある材料で作ります。

### ・材料と分量 3人分（4人分）

米 240g（320g）・・・師範でまとめて炊飯します。

豚バラ肉（ブロックまたは薄切り） 270g（360g）

しょうが 9g（12g）

根深ねぎ（白い部分） 3cm（4cm）

サラダ油 大さじ1弱（大さじ1と小さじ1/2）

☆オイスターソース 大さじ1弱（大さじ1と小さじ1/2）

☆醤油 小さじ1（小さじ1と小さじ1/3）

☆みりん 大さじ2弱（大さじ2と小さじ1）

☆砂糖 小さじ1弱（小さじ1強）

☆酒（水） 大さじ2弱（大さじ2と小さじ1）

小松菜 150g（200g）

★醤油 小さじ2/3（小さじ1）

★ラー油 小さじ1/3（小さじ1/2）

卵の醤油煮・・・師範でまとめて調理します。

卵（ゆで卵） 3個（4個）

◎醤油 3/4カップ（1カップ）

◎ケチャップ 大さじ1.5（大さじ1）

◎みりん 大さじ3（大さじ4）

\*豚肉は、好みでブロック肉またはバラ肉薄切りを利用します。量は1人分60～150gなど、加減します。

\*オイスターソースがないときは、風味は若干変わりますが、鶏ガラスープの素、醤油、砂糖などで代用可能です。

### ・作り方

- ① 米は普通に水加減して炊く。
  - ② しょうがと根深ねぎはみじん切りにする。
  - ③ 豚ばら肉は1cmの角切りまたは1cm幅に切る。
  - ④ サラダ油でしょうがと根深ねぎを炒め、香りがたってきたら豚肉を加えて色が変わるまで中火で炒める。
  - ⑤ ☆を加えて混ぜ、煮立ったら落し蓋(紙蓋)をして弱火で煮込む。水分が少なかったら、水を足して煮込む。
  - ⑥ 小松菜は熱湯でゆでて3cm長さに切り、★の醤油とラー油で和える。
  - ⑦ 器にご飯を盛り、⑤⑥、卵の醤油煮を半分に切ったのせる。
- 卵の醤油煮・・・師範でまとめて調理します。

- ① 卵はかためにゆで、殻をむく。
- ② 小鍋に◎とゆで卵を入れて、ひと煮たちさせてそのまま冷やして味をなじませる。ときどきひっくり返す。

\*前の晩に作ると、味がよくなじむ。冷蔵庫で3～4日保存可能。

## 2. トム・ヤン・クン

### ・料理の特徴

「トム (ต้ม)」は煮る、「ヤム (ยำ)」は混ぜる、「クン (กุ้ง)」はエビのこと。ペーストを使って簡単に作ります。

### ・材料と分量 3人分(4人分)

えび	60g : 6尾 (80g : 8尾)・・・今回はむきエビで代用。
トム・ヤン・クンの素	約大さじ1
しめじ	75g (100g)
パクチー (コリアンダーの葉、シャンツァイ)	適宜

### ・作り方

- ①えびは(頭と尾の一節を残して殻をむき)、背わたを竹串で除く。
- ②しめじは根元を除き、手でほぐす。
- ③なべに450ml(600ml)の水を入れて火にかける。沸騰したらトム・ヤン・クンの素を入れ、溶けたらえび、しめじを入れて、弱火から中火で5分ほど煮込み、3cm位に切ったパクチーを散らす。

### 3. 三色ナムル

#### ・材料と分量 3人分（4人分）

だいずもやし	75g
☆塩	小 1/4 (1/3)・・・加減する
☆醤油・いり白ごま	各小さじ 3/8 (小さじ 1/2)
☆にんにく (ミソギ)	小さじ 1/4 (小さじ 1/3)
☆ごま油	小さじ 1.5 (小さじ 2)
☆根深ねぎ (ミソギ)	小さじ 1.5 (小さじ 2)
ほうれんそう	150g (200g)
★塩	小 1/4 (1/3)・・・加減する
★醤油・いり白ごま	各小さじ 3/4 (小さじ 1)
★にんにく (ミソギ)	小さじ 1/2 (小さじ 2/3)
★ごま油	大さじ 1 (大さじ 1 と小さじ 1)
★根深ねぎ (ミソギ)	大さじ 1 (大さじ 1 と小さじ 1)
人参	中 1/2 本 (小 1 本)
サラダ油	小 2
◎塩	小 1/4 (1/3)・・・加減する
◎醤油・いり白ごま	各小さじ 3/8 (小さじ 1/2)
◎にんにく (ミソギ)	小さじ 1/4 (小さじ 1/3)
◎ごま油	小さじ 1.5 (小さじ 2)
◎根深ねぎ (ミソギ)	小さじ 1.5 (小さじ 2)

#### <作り方>

- ① だいずもやしは根をとり、熱湯に入れ、ふたをして蒸し煮する。水気を取って☆であえてよくもみ込む。
- ② ほうれんそうはゆでて水にとり、水気をしぼり、3cm 長さに切って★であえてよくもみこむ。
- ③ にんじんは、せん切りにして、サラダ油で火が通るま炒め、◎を加えて混ぜる。

### 4. アイスカチャン

・料理の特徴 カチャンとは豆のことで、豆入りのかき氷。甘く煮た小豆、食べごたえのある金時豆、さらにカリカリにローストしたピーナッツも豆としてカウント。本場では、とうもろこし、ほんのり苦い漢方系の仙草ゼリー、その他の木の実が使用されます。今回は、仙草ゼリーの代わりにトマトジュースのゼリーを使用し、練乳やココナッツシュガーでお好み

の甘さに仕上げてください。マレーシアではかき氷は飲み物の扱いだそうです。

・材料と分量 3人分（4人分）

氷	適量
甘納豆（小豆・金時豆等）	60g（80g）
ピーナッツ	45g（60g）
スイートコーン（缶）	45g（60g）
季節の果物	適量
トマトジュース	250ml（330ml）
粉寒天	2g（2.7g）
練乳	適量
ココナッツシュガー	適量

・作り方

- ① 甘納豆とスイートコーンは、小鍋に入れ、ひたひたになるくらいに水を加えて、一煮立ちさせる。煮汁はシロップとして使う。シロップには、好みに分量外の砂糖を加える。
- ② 季節の果物は、食べやすい大きさに切る。
- ③ トマトジュースに粉寒天を加え、火にかけて、沸騰したら中火にしてかき混ぜ、沸騰を継続させながら、5分ほど加熱し、粉寒天を煮溶かす。容器に流し入れ、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。食べやすい大きさに切る。
- ④ 氷り削りで器にかき氷を削り入れ、①のシロップをかけ、豆、果物、トマト寒天を飾り、練乳とココナッツシュガーを好みの量、かけて仕上げる。