

■ 第51回 HTAタイ料理講習会開催

1999年6月22日の当協会設立から間もない1999年8月23（土）に第1回のタイ料理講習会を開催して以来、継続しておりますタイ料理講習会を10月1日（土）11時～14時に広島市男女共同参画推進センター（ゆいぽーと）で開催しました。講師には津森 桂さんを迎え、以下の4品を習い、美味しくいただきました。



1. ソムタム（パパイヤサラダ）ส้มตำ

材料（3、4人分） 青パパイヤ：140g、ニンジン：10g、ミニトマト：5個、干しエビ：3g、
ニンニク：半かけら、唐辛子：1本、ピーナッツ：大1、キャベツ又はレタス：適量

調味料 ナンプラー：大1.5、レモン汁：大1.5、ココナッツシュガー：大0.5

作り方

1. パパイヤ、ニンジンを7～8センチに専用具でせん切りにする。
2. ニンニク、トウガラシ、ピーナッツ、干しエビ、ココナッツシュガーをクロックに入れつぶす。
3. パパイヤ、ニンジン、ミニトマトを入れ混ぜ軽くつぶし、ナンプラー、レモン汁を入れて味見し調整。
4. 皿にキャベツかレタスを添えて盛り付ける。



2. トートマンプラー（タイ風さつま揚げ）ทอดมันปลา

材料（3、4人分） 魚のすり身（冷凍）：200g、卵：1個、インゲン：2本、コーン：5g、

レッドカレーペースト：6～8g、ナンプラー：小1

たれ きゅうり：3センチ、赤たまねぎ：少し、スイートチリソース：大5、酢：大2

作り方

1. ボールに魚のすり身、卵、カレーペースト、コーン、インゲン（1センチ長さの斜め切りにし）をいれよく混ぜる。冷蔵庫に少し入れておく。
2. スイートチリソースと酢を器に入れる。
さらに、きゅうりを縦半分にして半月切り、赤たまねぎを長さ1センチ程度に薄くスライスし入れる。
3. 1. の混ぜておいたすり身を1口大に丸め、少し平らにし、油で片面ずつ返しながら揚げる。



■ 第51回 HTAタイ料理講習会開催

3. タレー パットポンカレー (シーフードカレー炒め) ทะเลผัดผงกะหรี่

材料 (3、4人分) シーフードミックス (冷凍) : 200g、セロリ : 1本、玉ネギ : 小1個、ニンニク : 1片、パプリカ : 20グラム、ネギ : 2本、カレー粉 : 小1

調味料 チリインオイル : 小1、オイスターソース : 大2、ナンプラー : 小1、牛乳 : 30cc、卵 : 2個 カレー粉 : 小1 (合わせ用) コショウ : 少々

作り方

1. セロリは5センチに細切りに、玉ねぎは3センチの角切り、パプリカは4～5センチ、ネギは長さ3センチに切る。
2. 調味料をよく混ぜておく。
3. フライパンに油を少量入れ、ニンニクを軽く炒めシーフードミックスと玉ネギ、カレー粉小さじ1を入れ炒める。最後にセロリを入れ軽く炒める。
4. 2の合わせ調味料を入れ、とろみを見て火を止める。
5. パプリカ、ネギを入れ、皿に盛り付ける。



4. パックブンファイデー (空芯菜炒め) ผักบุ้งไฟแดง

材料 (3、4人分) 空芯菜 : 150g、パプリカ : 少量、ニンニク : 2片、唐辛子 : 1～2本

合わせ調味料 味噌 (日本) : 20g、オイスターソース : 10g、砂糖 : 5g、水またはスープ : 20cc

作り方

1. 空芯菜を葉と茎を食べやすい易い大きさにちぎり、ボールに葉を下に、茎を上に入れる。パプリカを細切りにしてその上に置く。
2. 調味料を混ぜ合わせ、1. の上にかける。
3. 最後に、ニンニク、トウガラシをつぶし2. の上にのせる。
4. 熱したフライパンに油を入れ、3. を全部入れ、強火で炒める。
(炒め過ぎに注意!)

