

# HTA

HIROSHIMA-THAILAND  
ASSOCIATION

広島タイ交流協会

広島タイ交流協会 事務局

〒730-0052 広島市中区千田町3-7-47 広島県情報プラザ5F

タイ国政府通商代表事務所広島内

Tel : 082-249-1600 Fax : 082-249-9921

■E-mail : mitaphaaphta@do2.enjoy.ne.jp

## ■ 第52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8月19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3品を習い、美味しくいただきました。



### 1. ゲーンマサマン (マサマンカレー) แกงมัสมั่น

材料（4人分） 鶏モモ肉：360g ジャがいも：中2個 玉ねぎ中：2個、  
炒りピーナッツ：40g マサマンカレーペースト：50g ココナッツ  
ミルク：1缶 砂糖（あればココナッツシュガーかパームシュガー）：25g  
ナムプラー：8g 塩：3g タマリンド：果肉15gを少量の水で戻す カルダモンの実：3個

- 作り方 1、鶏モモ肉、ジャがいも、玉ねぎを一口大より少し大きめに切る。  
2、ココナッツミルクの半分を入れ炒めひと煮立ちさせて、さらにカレーペーストを入れ中火で香りが出るまで炒める。  
3、2、に鶏モモ肉入れ、玉ねぎ、ジャがいもを入れよく2、と混ぜるように4、5分炒める。  
4、残りのココナッツミルクを入れ、ピーナッツ、カルダモンの実を入れ弱火で（20分程度）煮込む。長ければ長いほどいい。（時々焦げないように混ぜる）  
5、ナムプラーと砂糖、塩、タマリンドで味付けする。

### 2. ヤムソムオー (柑橘サラダ) ยำส้ม

材料（4人分） 柑橘（河内晩柑）：丸1個 300g程度 レモン（ライム）汁：大さじ1 砂糖小さじ1.5  
塩：小さじ1/4 赤小玉ねぎ（エシャロット）：3個 ネギ（小口切り）：小さじ1 炒りピーナッツ：  
大さじ1 フライドオニオン：大さじ1/2 ミント：少々 一味唐辛子（お好みで）

- 作り方 1、レモン汁をボウルに入れ、砂糖、塩を入れ、溶けるまで混ぜて好みの味にする。  
2、柑橘は小袋から取り出し、赤小玉ねぎは薄切りにする。  
3、1のボウルに2とネギ、ピーナッツ、フライドオニオンを入れ混ぜ合わせる。  
お好みでミント、一味唐辛子をかける

### 3. 魚の黒胡椒炒め ปลาผัดพริกไทย

材料（4人分） 魚の身：150g ニンニク：大さじ1、パプリカ飾り用：適量 ピーマン：小1個 小麦粉  
：魚をまぶす量 粗挽き黒胡椒：大さじ1/2包丁で小さく刻む オイスターソース：大さじ1 タイ醤油  
（soy bean sauce）：小さじ1、胡椒：少々 サラダ：大さじ1 揚げ油：適量

- 作り方 1、魚を一口大に切り小麦粉を薄くまぶし、ニンニクは薄切りにし包丁で潰しておく。パプリカ、  
ピーマンを5mm幅に切る  
2、1、の魚を油で揚げる。  
3、フライパンに油を入れ、ニンニクを軽く炒め香りが出たらオイスターソース、タイ醤油、砂糖、  
黒胡椒、揚げた魚、ピーマン、パプリカを入れ炒める。食前にお好みで胡椒をふりかける