

# 景丘の家 ごはんも食堂



世界のごはんシリーズ vol.3  
タイのごはん  
『カオマンガイ、ヤムウンセン』  
(2人分)

## カオマンガイで使うもの

### 道具

- ・炊飯器
- ・まな板
- ・包丁
- ・バット
- ・トングまたは菜箸
- ・鍋（鶏肉を茹でる）
- ・計量カップ

### 材料（2人分）

・タイ米（ジャスミンライス）	1合
・鶏もも肉	1枚
・ネギの頭部分	1 or 2本
・にんにく	1.5片
・ナンプラー	大さじ1/2
・薄口醤油	小さじ1
・砂糖	小さじ1
・塩	小さじ1/4
・卵（ゆで卵用）	2個
・きゅうり（飾り用）	少々
・万能ねぎ（飾り用）	少々
・長ねぎ	10cm
・すりおろし生姜	小さじ1/2
・すりおろしにんにく	ほんの少し
・醤油、ごま油、オイスターソース、ナンプラー	各大さじ1
・酢、砂糖、味噌、白ごま	各小さじ1

【ゆで鶏】

【香味ネギダレ】



## カオマンガイを作ろう

1. 鍋に水 500ml（分量外）と【ゆで鶏】の材料をすべて入れ、火にかける。  
沸騰したらアクを除き、火を弱めてフツフツと沸くくらいの火加減で7～8分煮る（蓋はしない）。  
竹串を刺して唇にあて、温かかったら火を止めて、そのまま冷めるまで置いておく。
2. ゆで卵をつくる。
  - ・冷蔵庫から出したての卵を沸騰したお湯にゆっくり入れて約8分。
  - ・茹で上がったらすぐに水にうつして冷ます。
3. さっとすすぐ程度に洗って水気をきったタイ米と、1.のゆで汁1カップを炊飯釜に入れて炊く。
4. 【香味ネギダレ】の材料をすべて混ぜ合わせる。
5. 1.のゆで鶏を切り分け、ゆで卵を半分に切り、きゅうりは斜め薄切りにする。  
2.のご飯とともに器に盛り、4.の香味ネギダレをかけたら万能ねぎを飾る。



## ヤムウンセンで使うもの

### 道具

- ・フライパン
- ・片手鍋
- ・ボウル
- ・ザル
- ・包丁
- ・まな板
- ・トングまたは菜箸
- ・木べらなど



### 材料 (2人分)

- |                          |          |
|--------------------------|----------|
| ・ 緑豆春雨                   | 50g      |
| ・ 豚ひき肉                   | 20g      |
| ・ 人参 (細切り)               | 10g      |
| ・ ミニトマト (1/4カット)         | 4個       |
| ・ とうもろこし                 | 1/5本     |
| ・ ナス                     | 1/4本     |
| ・ 万能ねぎ                   | 2本程度     |
| ・ 紫玉ねぎ (薄切りにし、さっと水にさらす。) | 1/8個分    |
| ・ 干しエビ (粉)               | 小さじ2     |
| ・ ナンプラー                  | 大さじ2と2/3 |
| ・ ライムとレモンの絞り汁            | 各大さじ1    |
| ・ グラニュー糖                 | 小さじ3と1/2 |

【合わせタレ】



## ヤムウンセンを作ろう

1. 春雨をぬるま湯に 20 分ほど浸してもどし 10 cm くらいの長さに切る。
2. ひき肉はさっと塩ゆで（塩は分量外）にして、水気をきる。  
（バットにキッチンペーパーを敷いてその上にのせ冷ましておく。）
3. とうもろこしは茹でてから削ぎ、紫玉ねぎは薄くスライスし 30 分くらい水に晒したらザルにあげて水気を切っておく。
4. ナスは細めの短冊切りをしてからオリーブオイルで炒めておく。（軽く塩をする。分量外。）
5. ミニトマトは 1/4 に、人参は千切りにしたら熱湯をかけて水気を切っておく。
6. 少し大きめのボウルに【合わせタレ】の材料を入れておく。
7. 春雨をザルに入れて熱湯で 20 秒ほどゆでて水気をきり、春雨が熱いうちすぐにタレに加えてあえる。
8. 下ごしらえしておいた具材をすべて混ぜ合わせたらできあがり。

