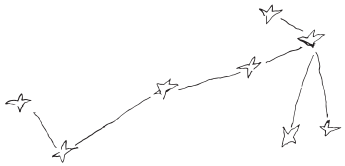
世界のごはんシリーズ
vol.26 ラオス のごはん
・ラープ
（豚ひき肉の炒めもの）
・ゲーンノーマイ
（たけのこのスープ）
景丘の家
こども食堂

ラープ（豚ひき肉の炒めもの）の作り方



材料（2人分）

・豚ひき肉	100g
・もち米	大さじ1/2
・むらさき玉ねぎ	1/4個
・レモングラス（みじん切り）	3g
・青ねぎ	3本
・三つ葉	2本

【A】

・ナンプラー	大さじ1/2
・きび砂糖	ひとつまみ
・ライムジュース	大さじ1/2
・レモン汁	小さじ1

【飾り用】

・スライスきゅうり	4枚
・ライムのスライス	1枚
・レタス	1枚

★レシピ外でもち米を炊いておく

1. むらさき玉ねぎは薄くスライスし、
   青ねぎ、三つ葉、レモングラスは、みじん切りにしておく。
2. 大さじ1/2のもち米はフライパンで色づくまで炒り、硬い棒などで砕く。
3. フライパンに紫たまねぎとレモングラス、
   豚ひき肉、水を少し加え炒めながら火を通していく。
4. 3.に青ねぎと三つ葉を加え、【A】と2.で炒ったもち米を加えたらできあがり。
5. 炊いたもち米に4.をのせ、レタスやきゅうりとライムのスライスを飾る。

～幸せ料理『ラープ』～

お肉をたくさんのハーブやライム汁で和えた薫り豊かな『ラープ』は、サラダの一種。ラオス料理の代表選手です。『ラープ』はラオス語で『幸運』という意味もあるそうで、お祝いの席では欠かせない料理となっています。使われるお肉は豚以外にも、鶏、牛、アヒル、七面鳥など様々なものが使われます。

ゲーン ノーマイ（たけのこのスープ）の作り方

材料（2人分）

・豚バラ肉	50g
・たけのこ	50g
・きくらげ	3個
・ほうれん草	1株
・かぼちゃ	1 / 10個
・バジル	2枚
・レモングラス（みじん切り）	適宜
・にんにく（みじん切り）	1片
・ナンプラー	大さじ1 / 2
・鶏ガラ（顆粒）	小さじ2
・塩	適宜
・砂糖	適宜
・サラダ油	大さじ1
・水	400ml

1. 豚肉ときくらげは食べやすい大きさに、
たけのこは薄切り、かぼちゃは一口大に切っておく。

2. ほうれん草は茹でたら水を切り、バジルと一緒にペースト状にしておく。

3. 鍋にサラダ油とにんにく、レモングラスを入れ炒め、香りが立ってきたら水を入れる。

4. 沸騰したら豚肉、かぼちゃ、たけのこ、きくらげを加え中火で煮る。

5. 2.でペースト状にしたものとナンプラー、鶏ガラ（顆粒）、塩、砂糖を
4.に加え味を整えたらできあがり。

～ラオスの『パデーク』～

ラオスの伝統調味料『パデーク』。魚で作ったお醤油、魚醤（ぎょしょう）です。ゲーン ノーマイや、パパイヤサラダなどに使われます。ラオスは海がない国なので川魚を使って作られます。ラオスの近くの国でも魚醤は作られていて、タイは『ナンプラー』、ベトナムは『ヌクマム』が有名です。