


辻調の楽しい食卓～トム・ヤム・クン

<p>&lt;4人分&gt;          有頭エビ ……………8尾          ふくろ苳（水煮缶詰） ……………80g          しめじ ……………1/2袋          バイ・マックルー ……………1枚          タクライ ……………1本          プリッキーマ ……………3本          パクチーの根 ……………2本          カー ……………10g          鶏がらスープ ……………1.2リットル          ナム・プラー（魚醤油） ……大さじ1          ナム・プリック・パオ ……大さじ1          パームシュガー ……………小さじ1/2          マナオジュース ……………25ml          パクチーの葉 ……………適量</p> <p>&lt;ナム・プリック・パオ&gt;          乾燥赤とうがらし ……………40g          干しエビ ……………80g          エシャロット ……………60g          にんにく ……………45g          カピ（塩漬けエビペースト）大さじ1          ナム・プラー ……………45ml          砂糖 ……………20g          大豆油 ……………50ml</p>	<p>&lt;鶏がらスープ&gt;          鶏がら ……………3～4羽分          干しエビ ……………35g          しょうが ……………10g          白ねぎの緑の部分 ……………1本分          パクチーの根 ……………10g          水 ……………2.4リットル</p> 
--	---

<作り方>

<ナム・プリック・パオを作る> ※市販品もある。

①乾燥赤とうがらしはヘタと種を取り除き、フライパンで水分が飛んで軽くなり、黒っぽく色づくまで乾煎りし、ミキサーにかけて粉末にする。

②干しエビは余分な殻が付いていれば取り除き、ミキサーにかけて粉末にする。

③にんにく、エシャロットはみじん切にする。

※タイではホームデン（赤わけぎ）を使用する。ごく小粒の赤玉ねぎのような形で、エシャロット（ベルギー・エシャロット、シャロットともいう）に似た独特の風味を持つ。フランス料理に使うエシャロットで代用できる。

**Act OnTV**

- ④鍋に分量の大豆油、にんにくとエシャロットのみじん切りを入れ、薄く色づくまで弱火で炒めする。  
※たっぷりの油で揚げるように火を通す。
- ⑤干しエビ、とうがらしの粉末を加え、全体が茶色くなるまで炒める。
- ⑥粗熱を取り、ミキサーにかける。調味料を加えさらに細かく、ペースト状になるまでミキサーにかける。
- ⑦フライパンに戻し、中火で2分炒めて余分な水分を飛ばす。
- ⑧粗熱が取れたら保存瓶などに入れ、冷めたら冷蔵庫で保管する。  
※2〜3ヶ月保存できる。トム・ヤム・クン以外にもスープ、炒めものの調味料に使う。

<鶏がらスープを作る>※市販の鶏がらスープの素を利用してもよい

- ①鍋に鶏がら、水を入れて火にかける。
- ②沸騰したら火を弱め、アクと脂を取る。その他の材料を加え、さらに出てくるアクを取りながら、液体がおよそ半量になるまで、約2時間煮込み、漉す。  
※パクチーの根は香りが出やすいように、包丁の腹で叩いてつぶしておく。

<トム・ヤム・クンを作る>

- ① タクライは香りを出すために包丁の腹で叩き、半分に切る。下半分を斜め薄切りにする。



カーは皮をむき、輪切りにする。バイ・マックルーは葉脈を取る。

タクライの上半分、カーの皮、バイ・マックルーの葉脈も捨てずに取っておく。パクチーの根は包丁の腹で叩いておく。



- ②有頭エビははさみでひげ、足を切り取り、頭にV字に切込みを入れ、竹串で砂袋を取り出す。  
竹串で背わたを抜き、頭はつけたまま、胴の殻をむく。ひげ、足、殻は捨てずに取っておく(砂袋、背わたは使わない)。  
※有頭エビを使ってください。エビの頭にあるミソ(エビの内臓)の旨味がトム・ヤム・クンをおいしくします。
- ③ふくろ茸は縦半分に切って水洗いする。しめじは小房に分ける。

**Act OnTV**

- ④ 鍋に鶏がらスープ、タクライの上半分、パイ・マックルーの葉脈やカーの皮、エビの殻などを入れ、20分煮込んで漉す。



- ⑤ 葉脈を取ったパイ・マックルー、タクライの下半分、輪切りにしたカー、パクチーの根、プリッキーヌを加える。しめじ、ふくろ苺、パームシュガー、ナンプラー、ナム・プリック・パオを加え、さらに10分煮る。



- ⑥ エビを加え、エビに火を通ったら、火を止めてマナオジュース(レモンまたはライムのジュース)を加える。  
※タイではマナオというライムの一種の果汁を使います。



- ⑦ 器に盛り付けて、パクチーの葉を添える。  
※ゆでたセン・ミー(ビーフン)を添え、スープに入れて食べるとよい。