

辻調の楽しい食卓 タイ風牛肉のサラダ

タイ風牛肉のサラダ



材料（4～6人分）

牛もも肉（たたき用） 300 g

漬け汁

ナンプラー	大さじ 1 1/2
シーズニングソース	大さじ 1 1/2
にんにく	20 g

ドレッシング

中国パセリの根	3 g
にんにく	1 片
ブリックボン（種入り粗挽きとうがらし）	小さじ 2
砂糖	大さじ 2
レモン汁（またはライムジュース）	大さじ 4
ナンプラー	大さじ 1

グリーンアスパラガス	4～6本
カリフラワー	小 1/2～1個
赤玉ねぎ	1/2個
セロリ	大 1本
万能ねぎ	6本
きゅうり	1本
チェリートマト（赤、黄）	各 6個
サラダ菜、中国パセリ	各適量
塩	適量

<作り方>

牛肉を漬け込む

- ① 漬け汁用のにんにくをすりおろし、ナムプラー、シーズニングソースと一緒にビニール袋に入れてよく混ぜる。



- ② これに牛肉を入れて全体をもむようにしてよく絡め、空気を抜いて口を閉じる。そのまま室温で30分ほど漬けておく。

野菜を下準備する

- ③ アスパラガスは軸の部分の皮を薄くむき、根元の硬い部分を折る。穂先の方から5～6cm長さに切りそろえる。カリフラワーは小房に切り分ける。それぞれ、沸騰した湯に塩をしてゆで、冷水に落とし、ザルにあけて水気を切る。水気をふき取り、アスパラガスの軸の部分は食べやすく斜めに切り分ける。



- ④ 赤玉ねぎは薄切り、セロリは繊維を断ち切るように薄切り、万能ねぎは根と先を取り除いて約4cm長さに切り分ける。
- ⑤ きゅうりは塩をふりかけて手で表面をこそげ、水洗いする。縦半分に切り分けて種を取り除き、斜めに薄切りにする。
- ⑥ チェリートマトは水洗いしてヘタを取り除き、縦半分に切り分ける。

牛肉を焼く



- ⑦ 直火から 10 cm ほど離して金網を置き、充分熱くなれば牛肉をのせ、表面全体に少し焦げ目がつくように、好みの焼き加減で焼く。
- ⑧ アルミホイルで牛肉を包み、温かいところにおいて、焼くのにかけた時間と同じだけ休ませる。

ドレッシングを作る



- ⑨ 中国パセリの根とにんにくは包丁の腹で叩き潰してからみじん切りにし、クロックに入れて突きつぶす。

*クロックという石臼で、サークという石製の棒でつぶす。クロックがない場合はすりばちを使うとよい。



- ⑩ プリックポンを加えて軽く叩き、残りの材料を加えてゴムベラなどでよく混ぜる。

仕上げる

⑪ 牛肉はできるだけ薄く切り分け、ボウルに入れる。



⑫ 半量のドレッシングを肉にふりかけ、全体をよく混ぜる。

⑬ 次に切り分けた野菜を加え、残りのドレッシングをふりかけて全体をよく混ぜる。

⑭ きれいに洗ったサラダ菜を皿に敷いて料理をこんもりと盛りつける。中国パセリを添える。

*飾りとして、カーヴィング（飾り切り）した野菜や食用の花などを添えると、より料理の見栄えが良くなる。好みで、蒸したもち米と一緒に添えて食べる。