

カニカさんのガパオライス

2020.10.25「世界の台所（第3回）タイ王国」

材料（4人分）



- * タイ米（日本の米でも可）
- * 豚ひき肉 300g
- * たまねぎ 小さめ1個
- * 赤ピーマン 1個（又はパプリカ 1/2）
- * いんげん（冷凍可） 6~7本
- * にんにく 3かけ
- * 卵 4個
- * グラニュー糖 30g
- * 生唐辛子（又は鷹の爪） 4本
- * サラダ油（フライパン小に1cm くらいの深さ）
- * スイートバジル（生）ひとつかみ（20枚程度）
- * ナンプラー 大さじ1
- * シーズニングソース 大さじ5

作り方

1. ジャスミンライスは香りを逃さないようにサッと洗って、指定された分量の水で炊く。
2. フライドエッグ（揚げ目玉焼き）を作る。※油跳ねに十分注意してください。
フライパン（小）に1cm くらい油をいれ、火をつける。
油が180度くらいに温まったら（高温になりすぎない）、
卵1個を小さな容器に割り、容器から そとフライパンの油の中に入れる。
スプーンで 卵に油をかけながら、卵にしっかり火を通す。
キッチンペーパーをしいたバットに、上げておく
3. 唐辛子（鷹の爪は、ザク切りにする）をすり鉢でつぶす
にんにくも加えて一緒に潰す
4. フライパン（大）に、フライドエッグで使用した後の油、大さじ約4杯をしく
2で潰した唐辛子とにんにくを 弱火で炒める
5. 香りが出てきたら、5mm にスライスした玉ねぎを加える
6. 玉ねぎが半透明になってきたら、肉を加える
7. 砂糖・ナンプラー・シーズニングソースを加える。味見をしながら味を調える
8. 玉ねぎと同様に5mm にスライスした赤ピーマンを加える
9. 赤ピーマンがしんなりしたら、2cm に切った 茹でたインゲンを加える
10. 最後に生バジルを加えて火を止める
11. 炊き上がったジャスミンライスを小さい器などで型抜きして皿に盛り、
10と2のフライドエッグを盛り付ける



【POINT】タイ本場の味にするには…ナンプラー、シーズニングソース、生バジルが重要♪

* ナンプラー：あけぼの天文館店で購入

* シーズニングソース：リトルチェンマイ（天文館）で購入