

ゴッシーさんの爛×優佳子のエスニック

4/21/2013

■マレーシアのクチン風刺身 UMAI

[材料]

カツオの刺身 150g、レモン汁大さじ 1.5、にんにくのすりおろし 1/2 かけ分、生姜のすりおろし 小さじ 1、紫玉葱 1/4 個、青唐辛子 2 本、香菜 1 株、ナムプラー大さじ 1/2、塩少々

[作り方]

1. カツオの刺身は 5mm 幅の薄切りにして、レモン汁をふりかけ、30 分ほど冷蔵庫におく。
2. にんにく、生姜、1cm 角に切った紫玉葱、小口切りの青唐辛子、2cm 長さに切った香菜をあわせ、ナムプラーと塩で味を調える。

■ラープ (タイのイサーン地方のひき肉のハーブサラダ)

[材料]

米 1/2 カップ、ひき肉(豚か鶏)120g、紫玉ねぎ(なければ玉ねぎ)のみじん切り 1/2 個分、万能ネギの小口切り 1/2 カップ、香菜のみじん切り 1/2 カップ、ミントのみじん切り大さじ 2、ライム汁(なければレモン汁)大さじ 2、ナムプラー大さじ 2、青唐辛子 2~3 本

[作り方]

1. 米は洗わずに、フライパンで茶色くなるまでカラ炒りする。
2. 1 をすり鉢でつぶすようにしながら半ずりにする。
3. ひき肉はフライパンに入れ(油不要)、水大さじ 1 を加えて混ぜながら火を通す。
4. 3 にライム汁、ナムプラーを加え、混ぜる。
- 2, 4、紫玉ねぎ、万能ねぎ、香菜、ミント、青唐辛子の小口切りをあわせ、器に盛り付ける。

■米粉チキン (ハワイの mochiko chicken のアレンジ)

[材料]

鶏もも肉 500g、調味料[中国醤油大さじ 1、醤油大さじ 1、みりん大さじ 2、砂糖大さじ 1、オイスターソース大さじ 1/2、にんにくすりおろし 1/2 かけ分、しょうがすりおろし 1 かけ分]、卵 1 個、牛乳大さじ 2、米粉 適量、揚げ油適量

[作り方]

1. 鶏もも肉は大きめの一口大に切り、合わせた調味料に漬けて一時間ほどおく。
2. 卵と牛乳をまぜたら、1 の鶏もも肉をからめ、米粉をたっぷり目につけたら、180 度の揚げ油でカラッと揚げる。
* さくさく、もちり、厚めの衣がおいしいので、米粉はたっぷり使ってください。

■魚の台湾市場風

[材料]

魚 500g 程度 1 尾、しし唐 10 本、長ネギ 2 本、にんにく 1 かけ、生姜 1 かけ、梅干 1 個、醤油 50cc、酒 30cc、万能葱 1/2 束、香菜 2 本、ゴマ油適宜

[作り方]

1. しし唐は輪切り、長ネギは斜め薄切り、にんにくはつぶし、生姜は千切りにする。梅干は種を除き包丁でたたく。

2. 1に醤油と酒をかけておく。
 3. 中華鍋にゴマ油を多めに熱し、魚を入れて揚げ煮する。
 4. 3に2を加えて蒸し煮して火を通す。
- 4cm長さに切った万能ねぎと3cm長さの香菜を加え、一混ぜして仕上げる。

■タロ芋の干し葉と豚肉のココナッツミルク煮（フィリピン料理ライン）

[材料]

タロ芋の干し葉 20g、干しえび 10g、豚肩ロース塊肉（一口大に切って）300g、にんにくのみじん切り1かけ分、生姜のみじん切り大さじ1、玉ねぎ薄切り1個分、ココナッツミルク1缶、青唐辛子小口切り2本分、油適量、塩適量

[作り方]

1. タロイモの干し葉はさっと茹でから数分水にさらしてアクを抜く
2. 干しえびは水で10分もど戻す。
3. 鍋に油をしき、にんにくと生姜を弱火で香りをたてるように炒めたら、玉ねぎを加え、中火でしんなりするまで炒める。
4. 豚肉を3に加えて炒め、色が変わってきたら戻して水を切ったタロ芋の葉を加えてさらに炒める。
5. 4にココナッツミルクと戻した干しえびと戻し汁、青唐辛子を加え、蓋をして弱火で肉が柔らかくなるまで40分程煮る。途中汁が少なくなったら水を足す。
6. 塩で味を調える。

■石焼ビビンパ省略 使った野菜は人参、小大豆もやし、切干し大根、干し椎茸、乾燥ひょう（スベリヒユ）、きゅうり、ずいき

■クコの実と干し杏の八角風味寒天寄せ

[材料]

クコ15g、ディータ大さじ1、粉寒天4g、水500cc、砂糖大さじ5、八角1個、干しアンズ150g

[作り方]

1. クコはディータに15分ほどつけておく。
2. 500ccの水に粉寒天、八角を入れ火にかける。
3. 寒天が溶けたら砂糖を加え溶かす。八角は取り除く。
4. 水でぬらした型に1とアンズを均等に並べ、3を流しいれて固め、固まってきたら、好みで冷蔵庫に入れてさらに冷やして供する。