



簡単アレンジ 体も元気に 東南アジアの家庭料理にチャレンジ!



新型コロナウイルス感染症対策で、おうち時間が増えて毎食作るのも大変...。日本と同じお米を主食に様々な調味料を料理に利用する東南アジアの国々の料理は、暑い!と感じる日が増えてきたこれからの季節にぴったりです。いつもの材料で少し気分を変えて、体にもいい!そんなベトナム、フィリピン、カンボジアの家庭で食べられている、お手軽料理をご紹介します!



ベトナムの料理



ベトナムを代表する国民的料理であるフォー（写真右）を皆さんも見たり食べたりしたことがあると思います

あっさりとした鶏ガラスープをベースとし、米粉の麺にゆでた鶏肉（又は豚肉、牛肉）魚、もやしや香味野菜をたっぷり乗せたフォーは私たち日本人にも人気があるヘルシーな料理です♪

現地ではお店で手軽に食べれるとはいえ、家庭でも比較的簡単に作れます。ただ、材料（フォーの乾麺、調味料のナンプラー（魚醤）、鶏ガラスープ他）を揃えるのが意外に大変！（特に、大学周辺のスーパーにない...。）

市販のインスタント製品のフォー（袋麺、カップ麺）はいずれも本格的なスープで美味しく味わえます!

→今回はファミリーマートで買えるカップ麺を使ってアレンジしてみましょう♪

<作り方>

1. 「鶏だしフォー」の中身（麺、かやく）を大きめの丼椀に入れてお湯を注ぐ
※スープがしっかりしているのでお湯は多めでOK!
2. 3分後、別添「液体スープ」を入れて混ぜる
3. 鶏ささみ肉をゆでて手で裂く（サラダチキンなら裂くだけ）
4. もやし（さっと湯通し）、レタスやベビーリーフなど好みの葉野菜をトッピング
5. パクチー、ミントをのせてライムを絞ると更に本場の味
※一味唐辛子もお好みで!



【購入元】カップ麺（ファミリーマート）
その他（生協つくだ店）

ベトナムでは、メインのトッピングとして鶏肉以外にもゆでた豚肉や牛肉、魚も人気!皆さんの好みでトッピングをアレンジしてヘルシーな一品を作ってみましょう(^^)



これらの国はどこにあるのかしら?

エスニック料理でおなじみ♪

【パクチー】

セリ科の一年草。コリアンダーのタイ語由来の名称です。独特の香りから苦手な人も多い一方、好きな人は本当にやみつきに。パクチーは栄養が豊富な香草でビタミンA、B₂、Cなどビタミン類を含み、デトックス効果や解毒作用を持つ硫黄化合物も含んでいます。独特の香りによって食欲増進や消化器官の活性化などの効果が期待されていますので、これから暑い夏を迎える中で私たちの食事にも取り入れたいですね!



岩手県花巻産パクチー（生協つくだ店）

【ペパーミント】

鎮静効果や消化促進効果があるペパーミントはガムやハーブティーのイメージが強いと思いますが、炒め料理にまぜたりフォー等麺類のトッピングとして食べるのも美味しいですよ!



青森県産ペパーミント（生協つくだ店）



フィリピン



骨付き鶏肉のアドボ

アドボ (漬け込んだお肉の煮物)

<材料> (2人分) :

1. 鶏 (胸/モモ肉/手羽元) または豚肉 (3枚肉・シチュー用など) 250g ⇒塊であれば一口大にカットしておく
2. ニンニク 1片 ⇒みじん切り
3. 玉ねぎ 1/2個 ⇒スライスまたはみじん切り
4. 調味料 お酢・水 各1/4カップ
5. 調味料 醤油 大さじ2、酒・砂糖 各大さじ1、
6. 香辛料 ローリエ 1枚、黒胡椒 (粒または、あらびきなど) 適量 (お好みで)

<作り方>

- ① 鍋にサラダ油を入れ2.3を炒め、玉ねぎがしんなりしたら、1の肉を入れて表面がこんがりするまで炒めます。
- ② 4、6を入れて10分ほど煮込み、5を追加してさらに10分ほど煮込みます。
- ③ 照りが出て、煮汁が少し残るくらいまで煮詰めます。

お好みでさらに美味しく:

・前の日から、お肉を水以外の調味料に漬けて冷蔵庫に入れておき、翌日つけ汁に水も加え調理するとお肉が柔らかく。

・ゆでたジャガイモ、ゆで卵などを入れ煮込んでも美味!

お手軽ヒント:

・余ってしまったポン酢に水を同量加え、胡椒・ローリエなど加え煮込めば、お手軽アドボ風に!

【お酢の効能】

疲労回復、食欲増進、減塩効果、油の粒子を細かくして、脂っこさを和らげる働きもあって。そもそも、お酢には防腐・抗菌効果があり、食べ物をいたみにくくする効果もあるそうです。

暑い季節にもぴったりです。また、お酢に漬けることで酸性で働くたんぱく分解酵素により、お肉が柔らかく食べやすくなります!

【生姜の効能】

生姜には主に生に多く含まれる「ジンゲロール」と加熱したり乾燥したりすると増える「ショウガオール」という2つの成分があります。

いずれも、抗菌作用や代謝促進効果 (体を温め、結果として免疫効果もアップ!) などがあります。

他にも血管を健康に保つ機能があり、血液サラサラ効果や健胃・整腸作用など多くの効能があることが知られています。



カンボジア

クニャイは生姜の意味



チャー クニャイ (生姜の炒め物)

<材料> (2人分) :

1. 生姜 80~100g ⇒よく洗って皮ごと千切り
2. ニンニク 1~2片 ⇒みじん切り
3. 肉 (鶏モモ/胸, 牛, 豚 いずれか1種類) 150g ⇒一口大よりやや小さめにカット
4. 調味料 塩, 醤油小さじ2, 砂糖大さじ1, (あればオイスターソース、ナンプラー (魚醤) 少々)
5. お好みでネギ (アサツキなど) ⇒小口切り

<作り方>

- ① フライパンにサラダ油を入れ1, 2を入れ炒めます。
- ② 3を入れよく炒め、4を入れ炒め更に味をなじませます。
- ③ お好みで5を入れ、サッと炒めて火を止めます。

お好みでさらに美味しく:

・生姜を油多めで炒めてカリッとさせるもよし (写真①)、生っぽさを残してさわやかな辛さを試しても (写真②③) ... アレンジ次第で美味しさも変わります!

お手軽ヒント:

・生姜を1袋買ってもなかなか使い切らないな。と思ったら、買ったときに少し面倒でも刻んで冷凍しておきましょう。思い立ったらすぐチャークニャイが作れます!



上: 生姜と鶏肉炒め②
下: 生姜と牛肉炒め③



生姜と鶏肉炒め①



だんだんと蒸し暑くなるこれから、簡単で美味しく、体も心もリフレッシュできる東南アジアの料理にチャレンジしてみませんか!

