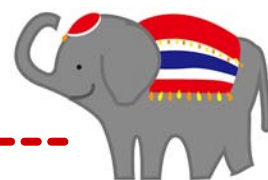


よろず

タイ食材店のオーナーのアドバイスをもとに作った王道レシピ!!

王道レシピ

タイカレー



◆材料

グリーンカレーペースト	100g
ココナッツミルク	400ml
鶏肉（皮なし）	400g
タイの丸なす（マクアポツ）	5個
タケノコ（水煮・細切り）	100g
赤・黄・緑パプリカ（小さめ）	各1/3個
スウィートバジル（パイ・ホラパー）	1~2本
香葉（パクチー）	適量
ココナッツクリーム	200g
こぶみかんの葉（バイマックル）	5~10g
パームシュガー	25g
タイの生姜（カー、Galanga）	1本（7~8cm）
鶏ガラスープ	300ml
ナンプラー	大さじ2

A



タイの丸なす(マクアポツ)



スウィートバジル
(パイ・ホラパー)



こぶみかんの葉
(バイ・マクルー)



タイの生姜(カー、Galanga)

◇作り方

1. 丸なすのへたを取り、くし形に4つ切りにする。鶏肉、赤・黄・緑パプリカは薄切りにしておく。
2. しょうが（カー）は包丁で切れ目を入れ、つぶした状態にしておく。
※最後に取り出すので細かく切らないこと。硬いので包丁の背でつぶすのは難しい。
3. 鍋にココナッツミルクを100ml程入れ強火で沸騰させグリーンカレーペーストを加えて溶かす。



4. 3に残りのココナッツミルクとAを入れ、煮立ったらココナッツミルクを分離させないように火を弱め、鶏肉と丸なすを加えて火が通るまで煮る。



5. 4にタケノコと3色パプリカを加えてさっと火を通す。
6. 火を止めて、しょうがを取り出し、枝から外したスウィートバジルの葉だけを加えて軽く混ぜる。
7. 付け合わせのタイ米（ジャスミン米）と共に皿に盛り、好みで香葉をちらす。

※かなり辛いので、辛さはカレーペーストで調整して下さい。
※タイの丸なすは歯ごたえがあり美味しいので、煮過ぎないように。

※鶏ガラスープのかわりに水でも構いません。

※パームシュガーのかわりにキビ砂糖、三温糖などでも構いません。

※ミントの葉、レモングラスを入れても香りがよくなります。

※タイ米は洗って置かずすぐに炊いてください。水加減は1:1（カップ）です。

