

Lemon Grass

A Taste of ASEAN

edited by Bondan Winarno

* このレシピブックは発行元であるインドネシア共和国観光省の許可を得て、
「Lemon Grass -A Taste of ASEAN-」を一部抜粋したものを日本アセアンセンターで
翻訳・編集したものです。データ著作権はインドネシア共和国観光省にあります。

ブルネイ・ダルサラーム

熱帯の島ボルネオの北岸にあるブルネイ・ダルサラームは、南シナ海に面した小さな君主国です。先住民の文化やイギリスの保護領だった歴史、周辺国からの影響、そして何世紀にもわたってブルネイ川の河口で貿易が活発に行われていたことなどもあって、食をこよなく愛するこの国は、歴史的に豊かな食の旅を楽しむことができました。

大豆製品と麺類は13世紀に中国人、香辛料とカレー料理はアラブの貿易商人やインド商人、そして南米原産の赤唐辛子はポルトガル人によって伝えられました。これらの材料とさまざまな料理法が徐々にブルネイの食文化に組み込まれ、当地の文化的伝統に深く根付き、ブルネイ料理独特の味の調和が生まれたのです。

ブルネイの主食は米です。水やココナッツミルクで炊いたり、バナナの葉で包んで調理したりしたものを、新鮮な魚や野菜、少量の肉と一緒に食べるのが一般的です。結婚式などの特別な日には、ターメリックで色を付けた「黄色いご飯」がふるまわれます。また、ナシインピはご飯をキューブ状に固めたもので、チキンサテーや香辛料を効かせたピーナッツソースを添えて食べる人が多いです。nasi lemakはバナナの葉を敷き詰めた竹の筒にもち米とココナッツミルクを入れて、じっくりと炭で加熱したものです。

主食としてもう一つ、祖先から伝わり今でも食べられているのがアンブヤです。サバ州やブルネイの先住民が食べていたもので、サゴ椰子からとれるサゴ粉を調理して、「ねばねばした」半透明の状態にしたものです。ブルネイの代表的な伝統料理の一つで、付け合わせには野生のシダ、mambangan、香辛料や酢に漬けた酸っぱい果物、またドリアンを発酵させたテンポヤックなどが一緒に出されます。

そして、ブルネイのマレー料理に昔から欠かせないのがウラムです。ウラムはペガガ(ペニーワート)やulam rajaといった地元の薬用ハーブを使ったサラダで、生のオクラや四角豆を添えて、サンバルブラチャンのディップとともに出されます。肉はかつて、特別な日の贅沢なごちそうとされていましたが、現在はカレーに入れたり、醤油、ハーブ、香辛料と一緒に煮込んでmasak kicapにしたり、あるいはレンダンという、肉を乾燥ココナッツやさまざまな香辛料と一緒に時間をかけてゆっくりと煮込む料理に使うなど、肉料理を自由に楽しんでいます。

ブルネイの祖先に敬意を表し、ブルネイのマレー文化を通して、この国ならではの料理で美食の旅をお楽しみください。
Selamat menjamu selera(どうぞ召し上がれ)!

アンパップ

ブルネイのクダヤン族から伝わる伝統料理アンパップは、新鮮な魚を使った手軽で安価な料理です。基本的な調理方法は、ikan rumahan(小サバ)などの小魚を、エシャロットや乾燥唐辛子、ターメリック、タマリンド、塩、少量の水と一緒に浅い片手鍋に入れて調理します。弱火で10～15分ほど加熱して水分を飛ばすと、身が引き締まってしっとりした魚から素朴かつ食欲をそそる香りが漂ってきます。

甘い柑橘系の香りを加えるためにレモングラスを使ったり、また調理中に魚を覆うのにバナナの葉を使う場合もあります。魚のアンパップは、主にアンブヤの付け合せとして出されます。また、温かいご飯と地元の野菜を使った野菜炒めと一緒に食べたりもします。

材料	
小ぶりのサバ	8尾
レモングラス	2本
エビペースト	少々
チリペースト	大さじ1
タマリンド	6個
塩(好みで)	
水	1カップ

調味ペースト(攪拌してペースト状にしたもの)	
赤唐辛子	2本
エシャロット	4個
ニンニク	3片
生のターメリック	5cm

- 魚は洗って水気を切っておく。
- 材料と調味ペーストをすべてキャセロール鍋に入れる。
- 材料が乾燥しないよう、弱火で水気がなくなるまで加熱する。



アンパップの材料



レシピ : Hajah Dayang Damit binti Awang Ahmad, Hajah Mariam binti Haji Idris.
写真 : Pentagram Design Sdn Bhd

カンボジア

クメール料理とも呼ばれるカンボジア料理は、今に息づく世界最古の宝の一つです。カンボジア料理の秘伝が書き記されることはめったになく、口承で代々受け継がれてきました。独特な調和を成す風味と色が混然一体となって自然の素材の味を引き出すカンボジア料理は、古代の祖先を称えつつ、気取らずに美食を楽しむ世界へ人々をいざないます。

カンボジア人の味覚は敏感で、ほのかな甘さから、ちょっとした辛味、わずかな苦味、かぐわしい酸味に至るまで、あらゆる味わいを理解します。そこから彼らはクローブやシナモン、八角、ナツメグ、カルダモン、ショウガ、ターメリックといった材料をブレンドしてスパイスペーストを作る技術を極めました。さまざまな香辛料をブレンドした独特で複雑な風味のクルーンは、ガランガルやニンニク、エシャロット、レモングラス、コリアンダー、コブミカンの葉などの材料を加えて作ります。

さらに、カンボジア料理に素晴らしい本格的な味わいを加える独特の材料が2つあります。その一つはプラホックという、魚を発酵させて作るに強いペーストで、新鮮な魚が手に入らない時期に備えて長期間保存する方法として、魚が豊富に捕れる時期に作られるようになりました。もう一つはカピで、これはエビを発酵させたペーストです。どちらもくせの強い味ですが、地元の人たちからは愛されており、特にディップソースとして人気があります。

カンボジア料理の楽しみは、料理の基本として、ハーブと調味料の組み合わせのシンプルさにあります。隣国のタイやベトナムの料理との類似点が多く、昔から中国系移民が住んでいるため、中華料理の影響も見られます。またカレーの種類も豊富で、インド料理の影響も大きかったことがわかります。

カンボジアの主食は、多くの近隣諸国と同様に米です。大部分のカンボジア人は朝昼晩と米を食べます。軽食でさえ米や米粉で作られたものがほとんどです。どこの家庭の食事でも、焼いた淡水魚やサムロー（スープ）、野菜料理と一緒に、シンプルに炊いたご飯が出されるのが一般的です。料理はそれぞれ甘味、酸味、塩味、苦味が効いており、薬味として常に唐辛子やチリペーストが添えられます。

中華料理やベトナム料理の影響もあって、カンボジアでは米以外に麺料理も人気です。麺料理はクメール料理でも極めて独特であり、というのも、カンボジア料理にはプラホックが不可欠という一般認識に反して、麺料理には魚のペーストは一切使わないのです。

カンボジアの中心には世界で12番目に長いメコン川が流れ、首都プノンペンはその河畔に位置しています。水路が国内の広範囲に及んでいたことから淡水魚に非常に恵まれ、そこから魚を食べる習慣が生まれたのは容易に理解できます。実際、クメール料理では肉より魚のほうが一般的で、国民の摂取タンパク質の60%は魚からです。

アジアのおいしいものを食べたいと思ったら、今度はタイやベトナム以外にもぜひ足を延ばしてみてください。カンボジアに行けば、きっと魅了されることでしょう。

アモック

蒸し魚のカレー

アモックはカンボジアの有名な伝統料理です。昔からある料理で、どこの家庭にも代々おばあさんから受け継いだ自慢のレシピがあります。CNNでは、カンボジアに行ったら食べるべき料理ベスト10に挙げられています。

魚のアモックは、新鮮なココナッツミルクとクルーン(ガランガル、レモングラス、ターメリックの根、ニンニク、エシャロット、ショウガで作ったカレーペースト)と一緒にバナナの葉で包んで蒸した魚のムースです。このおいしさには誰もが驚いてしまうはずです。

材料

白身魚(一口大に切っておく)	400 g
魚醤	大さじ1
鳥の目唐辛子(薄くスライスしておく)	2個分
ココナッツミルク	500 ml
エビペースト	小さじ1
卵	1個
ココナッツミルク、細かく刻んだコブミカンの葉4枚(仕上げ用)	
包むためのバナナの葉	4枚
クルーン(カレーペースト)	
乾燥唐辛子(水に浸しておく)	2本
ニンニク	3片
エシャロット	1個
レモングラス(中の柔らかい部分以外は取り除く)	3本
ガランガルのスライス	1cm分
コブミカンの葉	1枚
塩	小さじ1

- クルーン(カレーペースト)の材料すべてを、すり鉢とすりこぎ、またはミキサーですり潰す。
- 卵とエビペーストを合わせてよく混ぜ、そこにカレーペースト、ココナッツミルク、魚醤、魚を加える。
- 2分割してそれぞれをバナナの葉で包む。
- 各包みに先ほど混ぜたカレーを分け入れ、20分間蒸す。仕上げに少量のココナッツクリームをたらし、細かく刻んだコブミカンの葉を散らす。ご飯を添えて完成。



インドネシア

13,000もの島々から成り、多文化が豊かに交錯するインドネシアには、世界有数の豊かな料理の伝統が受け継がれていることは間違いありません。世界屈指のおいしい料理は、ここインドネシアにもあります。中国の野菜炒めはごく普通の家庭料理ですし、インド風カレーはインドネシアの多くの州に見られます。イエメンの羊肉のマンディも、儀式や宗教上の祝祭で出される料理としては一般的です。パナダ(ポルトガルのエンパナーダに由来する)やポルトガルのカルデレタのような料理も多くの地域でよく食べられます。オランダ風の huzar サラダやイギリスのミートローフは、今でも多くのレストランのメニューに載っています。

インドネシア料理は、多くの人が想像するような辛味の効いたものや濃厚なココナッツミルクを使ったものばかりではありません。常に甘味、酸味、塩辛さのバランスが取れているため、台所の芸術作品として代々受け継がれてきました。この素敵なインドネシアの島々には、全部で5,000種類以上の料理があります。一つの州だけとって、極めて特徴的な料理が10品以上も存在している場合があるので、専門家は料理を州ごとに分類しません。むしろインドネシア料理は郷土料理の「サラダボウル」と言いあらわすのが最もふさわしく、そのことは「多様性の中の統一(Bhinneka Tunggal Ika)」という国是によく示されています。

その好例が、ミナンカバウという名前のほうがよく知られている西スマトラ州です。2大都市のパダンとブキニングは、長年のライバルとして、これまで極上の料理を次々に生み出してきました。ミナンカバウでは、料理は独自性や誇りに関わるものなのです。パリアマンのレンダンとパヤクンプのレンダンには独特の違いがあります。サテパダンと呼ばれる料理も、実は見た目や味によって3種類に分けられます。

urang darek(高地に住む人々)が楽しむ料理は、urang pasisia(海岸地帯に住む人々)が作る料理とは異なります。特にカレーには独特の特徴があり、調理に使われたココナッツが高地で採れたものか海岸沿いの平野で採れたものかが、食べてみるとすぐわかります。

通常、インドネシアの食事には、ご飯が欠かせません。ご飯はインドネシア料理のベースです。料理はその時々に応じて、4~8皿がテーブルに並びます。それぞれ食感や風味が異なる料理です。揚げたり焼いたりしたものや、カレー、シチューや炒めものの付け合せもあります。塩辛さ、甘味、辛味、酸味、柔らかさ、歯ごたえの良さなど、あらゆる基本的な味わいが楽しめます。タンパク源としては牛肉や鶏肉、魚介類など各種使うのが一般的です。

本場のインドネシア料理で、最も重要な調味料はサンバル(唐辛子などの香辛料をすり潰してペースト状にしたもの)です。食卓に2~4種類のサンバルが、ピクルスと一緒に並ぶのも珍しいことではありません。インドネシアのライスターフェル(オランダ語でご飯のテーブルの意)に欠かせないもう一つの要素はクラッカーで、これは辛さを和らげるために添えられます。

難しい話は抜きにして、スラムツ・マカン(selamat makan)—どうぞ料理を召し上がってください！インドネシア伝統料理のレシピをご紹介します。

レンダン・パダン

牛肉煮込みカレー

CNN GOが2011年に実施したオンライン調査で、レンダンが「世界で最も美味しい料理」に選ばれたのも意外なことではありません。牛肉煮込みカレーと呼ぶにふさわしいこの料理は、ビーフカレー作りから始まります。カレーが完成したら弱火にし、十分に煮詰まって全体があめ色になるまでゆっくりと煮込みます。その昔、西スマトラからハッジに向かう巡礼者たちは、メッカへの往復の数ヶ月におよぶ長い旅にレンダンを食料として持参しました。適切に調理されたレンダンは数週間も保存ができるのです。

現在ではレトルトや冷凍のレンダンも売られているため、この手間隙かけてつくられた牛肉料理を簡単に、そして手軽に味わうことができます。

材料

牛肉(シチュー用またはすね肉)	1kg
ココナッツミルク(完熟ココナッツ3個で作る)	2,250cc
レモングラス(つぶして結び目を作っておく)	4本
ターメリックの葉(結び目を作っておく)	2枚
コブミカンの葉	10枚
アッサム・カンディス (タマリンドペーストで代用可)	2個
挽いた香辛料	
エシャロット	225g
ニンニク	6片
赤唐辛子	250g
塩	小さじ3
ショウガ(すりおろしておく)	4cm
ガラシ(すりおろしておく)	4cm
ターメリック(すりおろしておく)	3cm

- 肉を20切れにカットする。すべての香辛料をすり鉢とすりこぎですり潰してペースト状にする。
- 肉とココナッツを、挽いた香辛料、レモングラス、ターメリックの葉、アッサム・カンディス、コブミカンの葉と一緒に大きな中華鍋か銅鍋に入れる。沸騰したら、弱火にする。
- 肉が柔らかくなって、ココナッツミルクから油分が分離するまで、時々かき混ぜながら加熱を続ける。さらに煮詰める場合は、肉を取り出してから煮詰める。肉を戻し入れて火を弱め、あめ色になるまで加熱する。

注1: 別の調理法としては、ココナッツミルクだけを先に煮詰めて、油分が分離してから他の材料を鍋に入れる。

注2は魚料理によく使われるが、牛肉のレンダンにも独特な酸味をプラスする。完成したらアッサム・カンディスたら: アッサム・カンディスは鍋から取り出す。使うかどうかは好みによる。また、好みでカレー粉小さじ1を加えてもよい。

レシピ : Working Group on Culinary, Ministry of Tourism
写真 : Kefas Senny Wong



ラオス

ラオスはインドシナ半島の真ん中に位置し、東はベトナム、南はカンボジア、西はタイ、北西はミャンマーや中国と国境を接する東南アジアの内陸国です。人口はおよそ670万人で、18県があります。首都はビエンチャンです。

ラオス・タイレストランというのが、このところ西欧諸国でも見られるようですが、これには相応の理由があります。ラオス料理とタイ料理はもともと区別が難しく、またどちらの国民も起業家精神にあふれています。タイ北東部には、ラオス国内の約6倍ものラオ族が暮らしており、その多くはラオスからバンコクに移り住んだため、タイの首都はある意味、ラオス料理の新たな中心地になりました。ただ知名度という点では、ラオス料理はタイ料理に遠く及びません。ラオス人は現在、ラオス料理の知名度向上に急ピッチで取り組んでいます。

ラオ族の人々はもともと、現在は中国の一部になっているラオス北部地域に住んでいました。そして南方へ移動し、周辺のタイやカンボジアに入っていく際に、同時に独自の伝統も持ち込みました。今日にいたるまでラオス人の主食は蒸したもち米で、これを手で食べます。事実、ラオス人の一人あたりのもち米の消費量は世界のどの地域よりも多く、自らにluk khao niaow(もち米の子)というニックネームを付けるほどです。もち米は、ラオス人であることを示す重要な要素に他なりません。

基本的にラオスの食材は鮮度が高く、地域ごとにさまざまなアレンジを加えて提供されます。最も一般的な料理はラープで、これは生のまま、もしくはマリネにした肉や魚をさまざまに組み合わせたハーブや葉野菜、香辛料と混ぜ合わせた、香ばしさが際立つ料理です(南米のセビチェに似ています)。長らくフランスの植民地だったため、フランス料理のレストランもたくさんあり、ビエンチャンの通りではバゲットもよく見かけます。風味が際立つラオス料理は、甘くなく、塩味と辛味が効いています。また、ラオス料理の中には苦味が効いた料理があるのも独特で、これはパーデークと呼ばれる魚の発酵調味料を使っているためです。ラオス料理には、「甘いものを食べるとめまいがする、苦いものを食べると健康になる(van pen lom, khom pen ya)」という言い習わしがあります。

焼く、茹でる、煮込む、蒸す、焦がすといった調理法はすべて昔から伝わるものです。炒めるというのは今では一般的ですが、もとは中国からの影響だと考えられています。焼くについては、ラオスでは、比較的長い時間をかけて弱火で調理するのが好まれます。その結果、焼いた肉は、一般に西洋人の基準からすれば乾燥気味になります。そのため、焼いた料理にはその乾燥を補うべく、温かいソースが添えられるのが一般的となっています。

ピンカイ

ラオス風焼き鳥

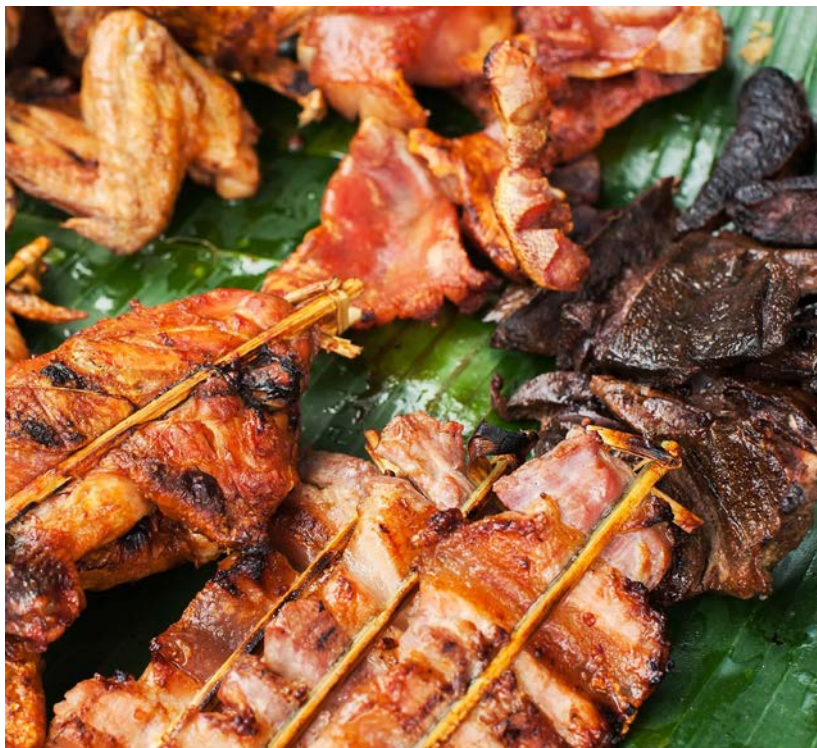
丸焼きにした鶏を添えずにナム・マークフン(青パパイヤのサラダ)をふるまったら失礼になるかもしれません。この料理は屋台の定番料理で、いつでも手軽に買うことができます。鶏丸ごと1羽を半分にして平らに広げ、マリネにしてから、弱めの炭火でじっくりと焼き上げます。漬け汁には魚醤やニンニク、レモングラス、コリアンダーの根(シラントロ)、白コショウを入れるのが一般的ですが、バリエーションも多く、醤油やエシャロット、コリアンダー、ショウガ、砂糖を加えることも多々あります。青パパイヤのサラダに添える以外にも、もち米と一緒に食べることもよくあります。

材料	
鶏	丸ごと1羽
ニンニク	2片
塩	小さじ2
砂糖	小さじ1
レモングラス	2本
食用油	大さじ3

焼く時にバナナの葉の茎(10cmの長さに切って、片側を叩いておく)

竹串	2本
竹紐	4本

- 鶏を洗い、胸を切り開いて平らに広げる。鶏肉を竹串に刺して、竹紐で縛る。竹の串と紐は焼けないよう必ず水に浸しておく。
- 刻んだレモングラスとニンニク片をすり潰してペースト状にする。
- これに水を少量加え、鶏肉を30分以上漬け込む。
- ニンニク片をつぶし、香りが立つまで油で炒める。
- 鶏肉を中火で焼く。焼きながら残りのタレを鶏肉に塗ったりかけたりして、鶏肉の乾燥を補う。
- パパイヤサラダ、あるいはもち米のご飯を添えて完成。



注

鶏肉を黄色がかった色味にしたい場合は、焼く前の鶏肉を漬け込む際にクミン粉を使う。

マレーシア

マレーシアのアジア的伝統の真髄は、マレー系、中国系、インド系という主要3民族と、サバ州やサラワク州の多種多様な地元民族、タイやイギリス、ポルトガルなど外国からの影響が見事に融合していることにあります。きらめくビーチ、爽やかな高原地方や田園地帯、豊かな動植物に恵まれた環境と、活気に満ちた都市生活とが共存するマレーシアは、誰もが楽しめる国といえます。

豊かな経験を試してみようと思うなら、贅を凝らした料理を食べてみるのが一番です。美食を誇るこの国では、香り高いマレー料理や魅惑的な中国料理、香辛料の効いたインド料理まで、まさに選び放題です。迷ってしまう場合は、地元の人にお勧めを聞いてみてください。マレーシア人は、朝食、昼食、夕食、ティータイム、夜食から間食まで、一日中いつでも食べることを楽しんでいます。多くの祭りや祝いの席には、食欲をそそる魅力的な料理やごちそうが常にところ狭しと並べられます。観光客は、国の祭事の際に開催されるオープンハウスパーティーに参加すると、祭りの特別料理を味わうことができます。

マレーシアは食への情熱ゆえに、街角のあらゆるところが驚きの出会いに溢れ、グルメを楽しむなら絶好の旅行先です。マレーシアを訪れるなら、クアラルンプールはもちろん、食材がびっくりするほど豊富で「マレーシアの食の中心」と言われるペナン島も見逃せません。

人気の観光スポットとしては、ガーニードライブ、ニューレーン、ニュー・ワールド・パークなどがあります。歴史都市マラッカでは、マレーシアの歴史を垣間見ることができるだけでなく、独特なプラナカン料理やニョニヤ料理を味わうこともできます。またイスラム教の国なので、ハラール食(イスラム教徒が食べることのできる料理)も簡単に手に入ります。ほとんどのレストランがハラール料理を出していますが、心配な場合は念のため尋ねてみるとよいでしょう。大きな都市なら、ベジタリアンなど特別な食のニーズに対応した料理を提供するレストランを見かけることも珍しくはありません。

マレーシアにはどの州にも、自慢の名物料理があります。マレー半島の東海岸に位置するトレンガヌ州は、クロポック・レコーという魚の煎餅やナシダガンが有名です。マレーシアの南の玄関口ジョホール州では、ラクサ・ジョホールやナシビリヤニ、オタオタが、文化と伝統が息づくケランタン州では、ナシケラブという香り豊かな青いご飯や、クエ・オタやジャラ・マスといった魅力的で多様なデザートが有名です。

ここで紹介するのは、マレーシアで味わえる多くの料理のほんの一部でしかありません。冒険心を持って探せば、美食を満喫するさまざまな楽しみが広がっています。ここに挙げたのは、文化の壁を越えて、全マレーシア人の心(そして胃袋)に届いたレシピの一部です。さあ、冒険を始めましょう。

ペナン・アッサム・ラクサ

ラクサというのは米粉のバーミセリ麺を使った料理で、ココナッツミルクを使って作るのが一般的です。ここで紹介するアッサム・ラクサは、マレー半島北西にある島州のペナン州を象徴する独特の料理で、「アッサム」というマレーシアの言葉で「酸っぱい」または「タマリンド」を意味する表現が、この料理の特徴的な違いをあらわしています。においの強い魚の出汁に、実際にタマリンドとassam keping (assam gelugor) と使って酸味を加えています。ブンガ・カンタン(トーチ・ジンジャー)を用いるとさらに酸味が増すだけでなく、独特の香りもプラスされます。

魚をベースとした辛くて酸っぱくて、たまらなく食欲をそそるこの麺料理は、マレーシア珠玉のプラナカン料理の一つです。使う麺は、米粉の太いバーミセリ麺です。

材料	
サバ	453g
水	8カップ
assam keping (皮をむいたタマリンド)	5個
ラクサ麺	1袋

スパイスペースト

乾燥赤唐辛子(種を取っておく)	12本
生赤唐辛子(種を取っておく)	5本
小ぶりのエシャロット	8個
ブラチャン	小さじ2
レモングラス	1本

タマリンド汁

タマリンド	
水(濾す際に使用)	1/2カップ × 3~4回分

調味料

塩	小さじ1
砂糖	大さじ2
魚醤	小さじ1

付け合せ

きゅうり(千切り)	1本分
ミントの葉(葉のみを使用)	1束
ベトナムミントの葉(daun kesom / daun laksa)	1束
ブンガ・カンタン(みじん切り)	1個
赤玉ねぎ(薄くスライスしておく)	1個
レタス(細かく刻んでおく)	1個
赤唐辛子(細かく刻んでおく)	1本
鳥の目唐辛子(細かく刻んでおく)	3~4本
小ぶりのパイナップル(細かくカットしておく)	1個

薬味

ヘーコー / エビペースト

- 魚を洗って、鱗とはらわたを取る。水8カップを沸騰させ、魚を入れて10分ほど茹でる。この魚の煮汁を濾し、そこに皮をむいたタマリンドとベトナムの葉物を加え、引き続き弱火で加熱する。
- 魚の身を外して骨を取り除く。身は細かくほぐしてから、先ほどの煮汁から作った出汁に戻す。
- スパイスペーストを細かくすり潰し、食用油で6~8分、または香りが立つまで炒める。炒めたスパイスペーストを沸騰した出汁に入れる。
- タマリンドを絞って出汁に加える。味見をして、加えた酸味により好みのアッサム・ラクサの出汁になっているか確認する。砂糖、塩、魚醤を加えて味を調える。
- 盛り鉢にラクサ麺を入れて、野菜の付け合せをトッピングする。鉢にアッサム・ラクサのスープを注ぎ、Heh Ko / エビペーストを添えて完成。



ミャンマー

「最高の果物はマンゴー。最高の肉は豚肉。そして最高の茶葉はラペだ」この詩はミャンマーの料理のことを言わんとしているようですが、そもそもラペとは何でしょうか。ラペは茶葉を発酵もしくはピクルスにしたもので、ミャンマーの国民食としても有名です。つまり、ミャンマーでは、お茶は飲むだけのものではないのです。

黄金のパゴダの国として有名なミャンマーは、肥沃な土地と広大な森、流れる河川、美しい湖、緑豊かな山々、手付かずの海岸地方に恵まれた魅惑の国です。7つの州と7つの地方域に区分され、その各々に独自の伝統や方言、文化、風習、衣装があります。ミャンマー料理は中華料理とインド料理の融合と表現するのが最も合っていますが、これは地理的に国境を接していることが主な影響といえます。ただ、タイの強い影響をうかがわせる痕跡も多数あり、たとえば魚醤や乾燥エビペースト、乾燥エビ、醤油、ニンニク、ショウガ、レモングラス、ターメリック、タマリンド、コリアンダー、バジル、唐辛子、ココナッツミルクが使用されます。

ミャンマー料理の多様性は、国民を構成する多民族の産物でもあります。最大多数はビルマ族ですが、チン族など他の民族にも独特の特徴があります。またさまざまな宗教が存在することも、料理が多様な要因といえます。仏教徒は肉を食べず、イスラム教徒は豚肉を食べないため、希望すればいつでもベジタリアン用料理が食べられます。禁忌についても独自の考え方があります。たとえば、妊娠中の女性は唐辛子を食べません。なぜなら、髪の毛のほとんどない赤ん坊が生まれてしまうと考えられているからです。

ミャンマーの料理では調味料をたくさん使います。甘いもの、酸っぱいもの、辛味のあるものまでその種類は豊富です。魚醤やガピ(発酵エビペースト)など魚ベースの製品が広く使われていることも特徴です。ガピはミャンマー料理には不可欠で、tozaya(生野菜)のディップソースとしても使われます。

伝統的なミャンマーの食事は、スープかブロス(煮汁)とご飯、何品かのミートカレーに、ガピのディップを添えた数種類の生の葉野菜です。昔から家族は料理を乗せた低いテーブルを囲んで、竹製のマットに座ります。一般に飲み物は出されず、透明なスープが必ず付きます。麺料理には箸を使いますが、ほとんどの料理は手で食べます。

屋台メニューはビーフンや春雨、米粉のバーシミル麺、ポテトなど、ほぼ炭水化物が中心ですが、サラダ(thoke)も人気です。ナガササゲやトマトなどの野菜を加えて、ガピペーストで和えたラペも欠かせません。ショウガとライムの風味が味を仕上げます。

新興国であるこの国が周辺諸国に追いつき始めた今、キッチンの窓も開かれてきました。魅惑のミャンマーをどうぞ味わってください。

モヒンガー

一見するとチャーオーによく似ていますが、この人気料理には豚のブロス(煮汁)ではなく、魚の出汁が使われています。材料としてバナナの茎を使うのも、この家庭料理の特徴です。Mont Hin Kharと書いてモヒンガーと発音されるこの料理は、ミャンマーの国民食の一つに数えられています。レシピには、レモングラスや唐辛子、魚醤などの香りの強い材料が含まれています。朝食に食べることが多いですが、露店では一日中販売されています。

材料

ピーナッツオイル	40g
ナマズ	300g
茹でたバナナの茎(スライスしておく)	100g
米粉のバーミセリ麺	600g
ターメリック粉	小さじ1
小ぶりの玉ねぎ	150g
レモングラス	1本
ショウガ	1片
ニンニク	2片
米粉(炒っておく)	50g
パプリカ粉	小さじ1
ひよこ豆(つぶしておく)	50g
魚醤	大さじ4
卵(茹でておく)	2個
摘み取ったコリアンダーの葉	
乾燥唐辛子フレーク	
コショウ	小さじ2
粉末調味料	小さじ½

- 魚を洗って、魚醤と少量の塩をすり込む。魚を三切れに切り、レモングラス数本と一緒に鍋に入れる。水を少し入れて火にかける。魚に十分火が通って身が柔らかくなったら、弱火にする。魚を取り出し身をほぐしておく。
- 取り除いた魚の骨を叩いて水を加え、骨で出汁を取る。骨は捨て、出汁だけ取っておく。
- 小ぶりの玉ねぎ(約15個)を薄切りにして炒め、あめ色になったら油から取り出す。油は捨てないで取っておく。
- 残りの玉ねぎを四等分にする。
- 先ほどの玉ねぎを炒めた油を火にかける。油から煙が立ってきたら、叩いたショウガ、玉ねぎ、ニンニクにパプリカ粉を加えて香りが立つまで炒め、魚の出汁(ブロス)を加える。
- 鍋の水に米粉を入れ、焦げ付かないようによくかき混ぜながら加熱する。
- 全体が温まって沸騰してきたら、四等分したほうの玉ねぎを鍋に加える。好みに、茹でたバナナの茎を入れてもよい。そして、つぶしたレモングラスを加える。
- 沸騰し始めたらほぐした魚の身を入れ、好んで魚醤かエビソースを加える。
- スープができたら火を弱め、コショウ粉と炒めた玉ねぎを鍋に加える。弱火で30分ほど加熱する。
- バーミセリ麺にこの魚を合わせたスープを注ぎ、コリアンダーの葉、炒った唐辛子、油で揚げてカリカリになった豆かゴージャをかけて完成。



フィリピン

フィリピンは、南シナ海と太平洋に挟まれた7,000余りの島からなる国です。それぞれの島には色々な民族が住んでおり、中でも最大なのはマレー・ポリネシア語族です。フィリピンでは、マレー系、中華系、スペイン系の食の伝統が混じり合い、後にアメリカの食文化も入ってきて、独特な料理が生まれました。

1521年に始まるスペイン人の統治以前に好まれていたのは、茹でる、蒸す、炙るといったオーストロネシア語族の調理法でした。稲作の知識など農耕の風習をもたらしたのは、中国南部からやってきたオーストロネシア語族でした。福建の中国商人と交流により、さまざまな主食や調理法が用いられるようになりました。最も有名なのが炒めものです。パンシットやルンピアなど、今日に至るまで福建の元の名前が残っている料理もたくさんあります。ジャワ、シュリーヴィジャヤ、マラッカといった周辺の諸王国との交易により、パティス(インドネシア語ではプティス)やバゴオン(マレー語でブラチャン)、プソ(インドネシア語／マレー語でクトウパツ)、レンダン、カレカレなどが入ってきて、フィリピン料理に影響を及ぼしたことがわかっています。

唐辛子やジャガイモ、トウモロコシ、トマトなどのアメリカ大陸原産の農産物や、ニンニクと玉ねぎで炒める調理法などは、スペインの入植者によってもたらされました。アロス・バレンシヤナやカルデレタなどのスペイン系料理は、最終的にはフィリピン料理に吸収されました。また、第二次世界大戦後に米軍基地が置かれたことで入ってきた数々の新しい料理も、今ではごく一般的な料理になっています。

フィリピン料理は北部、中部、南部のそれぞれの地域に分類され、甘味、酸味、塩味を大胆に合わせた味が基本です。甘味と塩味の組み合わせにびっくりすることも珍しくありません。たとえば、チャンポラード(ごちゃ混ぜを意味するインドネシアのcampur-adukという言葉に由来)は、甘いココアのお粥とトウヨ(塩の効いた干魚)と一緒に食べます。

酢もよく使われる食材です。アドボ(酢を使ったソースに漬け込むという意)は、おいしく簡単に作れるので、家庭料理としてこの国で最も好まれてます。祝い事があるときには、人々は集まって、より洗練された料理を作ります。テーブルには準備に何時間もかかるような、手の込んださまざまなご馳走が並ぶことも頻繁です。フィリピンの祝いの席ではレチョン(豚の丸焼き)が目玉として用意され、宴を大いに盛り上げます。

全体としてフィリピン料理には、異国情緒と懐かしさがバランスよく共存しています。甘辛の味、新鮮でシンプルな味わい、変化に富み遊び心のある食感、明るく食欲をそそる鮮やかな色合い。これから紹介するフィリピン料理は、フィリピンの食の伝統という広大な庭園から選んで作った一つの花でしかありません。これをきっかけに、フィリピン料理をさらに発見し味わってください。

チキン・アドボ

チキンアドボはフィリピン人のお気に入りです。「アドボ」という料理は、スペイン語で酢漬けを意味する言葉から来ています。フィリピンの人々はいつもの食材で何か新しいものを作るのが大好きです。とりわけ地元フィリピンの酢を使ったマリネ酢は、料理の風味を引き出しておいしくします。

料理名はスペイン語由来ですが、こうした調理法はもともとフィリピンにもありました。アドボは、通常は平鍋か土鍋で調理します。酢を使うのは、独特の酸味を出すためだけでなく、長く新鮮さを保つためでもあります。

材料

鶏肉(12切れにカットしておく)	1.1 ~1.3kg
ホワイトビネガー	¼カップ
醤油	¼カップ
玉ねぎ(薄くスライスしておく)	½個
ニンニク(つぶしておく)	4~6片
ローリエ	1~2枚
コショウの実	6~8個
塩	小さじ1
水	1カップ
食用油	¼カップ

- 切り分けた鶏肉を大きなガラスボールに入れて、酢、醤油、玉ねぎ、ニンニク、ローリエ、コショウの実、塩を混ぜ合わせる。1~4時間、冷蔵庫で寝かせる。
- 鶏肉と先ほど作った漬け汁を平鍋(大鍋)に入れる。水を加えて、中火~強火で沸騰させてから火を弱め、30~45分間じっくりと、あるいは鶏肉に火が通って柔らかくなるまで煮込む。
- 鍋から鶏肉を取り出し、漬け汁を残すように軽く押さえて水気を切る。中火~強火でフライパンで油を熱し、鶏肉を炒める。きつね色に焼けたら火からおろしておく。
- 漬け汁を中火で煮立たせ、煮詰まったらろみがつくまで加熱する。
- 焼いた鶏肉を煮詰めた漬け汁で和える。ご飯を添えて完成。



写真 : Chef RamVillaluna

シンガポール

今さら言うまでもないですが、シンガポールは間違いなくグルメ天国です。この国の人々は、料理をすることや食べることに本当に熱心です。ほとんどのシンガポール人は、外食するとき、レストランよりも屋台街やフードコートに行きます。屋台では多様な料理が提供されるので、あらゆる規定食や宗教的ニーズにも応えています。価格も2.50米ドルからと安いので、外食は手頃で楽しい気晴らしになっています。

2013年、この島国シンガポールは、世界のベスト・ストリート・フード・シティに正式に挙げられ、シンガポールの観光振興において、食がショッピングと並ぶ大きな魅力となっています。この国独自の食の伝統の極地とも言えるシンガポール料理を広めるため、政府は毎年7月にフードフェスティバルを開催しています。

一例に、豚あばら肉を香辛料やハーブのスープで煮込んだバクテーという料理があります。もとは中国南部の料理でしたが、地元の材料を使うことで変化して、今ではシンガポール有数の名物になっています。シンガポール風の中華料理は、主として福建、潮州、海南島、広東、客家などの人々の料理に由来しています。その一方で、インドの伝統料理からも発想を得ており、フィッシュヘッド・カレーというシンガポールを代表する料理など、融合から新たな料理が数多く生まれました。フィッシュカレーはインド南部の名物料理ではありますが、中国人が魚の頭を好んでいたことから、この2つがあっという間に結びつけられました。他にもシンガポール風インド料理として一般的なものに、rojak pasembur、ロティブラタ、chanay、ナシビリヤニなどがあります。またさらに、隣国のインドネシアやマレーシアの影響も見られます。

共通して使われるのは、香辛料、ブラチャン、ココナッツミルクなどの材料です。インドネシアのレンダンやアヤムペニヤ、ラクサ・ジョホールは簡単に見つかります。プラナカン料理やニョニヤ料理と呼ばれる、繊細な味わいに満ちた想像力豊かで独創的な独特の食文化は、現地マレー系やインドネシア系、マレーシア系の民族が中国系民族と結びついたことで生まれました。

シンガポール料理の3つの柱は、麺、米、魚介類です。アジアの食文化の中心は、米か麺のどちらかがほとんどですが、シンガポールではどちらも主食です。麺料理は、人気のホッケンミーのように炒めるか、万人受けするワンタンミーのようにスープで煮込むかのどちらかです。ご飯料理は、中華系でもマレー系でもインド系でもほとんどが、ご飯に具材を乗せる形式です。中華街の海南鶏飯やカンブムラユのナシレマ、あるいはインド料理の屋台で売られているビリヤニ・ライスなどはみなそうです。魚介類の中では、カニ料理が間違いなくおすすめです。チリクラブ、クラブビーフン、ブラックペッパークラブなど、食べ飽きることはありません。

シンガポール人は食べ物に関して非常にこだわりが強く、一杯の理想的な魚頭粥や、近所の人気店に一皿のチャークイティオのためだけに長い列に並ぶことも厭いません。

シンガポールの味を家庭で今すぐ味わえるように、厳選したレシピを紹介しています。ぜひ実際に作ってみてください。
さあ、キッチンへ！

チリクラブ

チリクラブは、シンガポールで最も人気な料理の一つで、多くの人からシンガポールの国民食と称されています。マッドクラブを、甘味・塩味・辛味を備えたグレービーソースに絡めて炒めた料理で、シンガポールのシーフードレストランで食べることができます。ドバイやロンドン、ニューヨークなどの都市ではシンガポール・チリクラブ・フェスティバルが開かれるほどで、シンガポールのフードフェスティバルでも常に一番人気の料理です。酸味、辛味、甘味が絶妙にマッチし、卵黄と卵白が混ざり、金銀の模様をなすグレービーソースは、パンに浸して食べると絶品のおいしさです。もともとは厚切りの白パンが付いていましたが、現在はマントウという油で揚げた中国のパンと一緒に出されます。

材料	
マッドクラブ(800g~1kg)	1杯
植物油	100 ml
乾燥エビ	15g
チリソース	100g
トマトケチャップ	100g
塩	小さじ1
砂糖	小さじ2(もしくは好みの量)
水	600 ml
コーンフラワーまたはタピオカ粉	30g
卵	3個
コリアンダー(2センチの長さに切る)	2本
スパイスペースト	
生の赤唐辛子	150g
エシャロット	25g
ニンニク	25g
キャンドルナッツ	30g
ランクアス(ガランガル、ブルージンジャー)	15g

- マッドクラブは生きているものを使うのが望ましい。4~8切れに切り分け、ツメ部分をくるみ割り器、またはすり鉢とすりこぎで割って開く。スポンジ状のエラを取り除いて、殻の内側を洗う。メスのカニの場合は、卵が入っている場合がある。これは食通の間では高価値で貴重なものなので、洗い流してしまわないよう注意する。
- カニをザルに入れて、乾くまで置いておく。
- 唐辛子を細くなるまですり潰す。スパイスペーストの残りの材料も、フードプロセッサーかすり鉢とすりこぎを使って細かくする。
- 乾燥エビを水に5分浸し、水を切ってから、すり潰すか叩いて細かくする。
- コーンフラワーまたはタピオカ粉と水100 mlを混ぜておく。卵はボールに割り入れておく。卵は溶かないこと。
- 中華鍋を熱して油を入れる。熱くなったら唐辛子を入れて1分ほど炒め、香りが立ってきたら乾燥エビを加え、さらに1分ほど炒めてからスパイスペーストを加える。香りが立って、油分が染み出してくるまで炒める。
- カニと残りの水、チリソース、トマトケチャップ、塩、砂糖を加える。カニの殻が赤くなるまで強火で煮込む。
- 粉と水を混ぜておいたものに加え、さらに炒める。とろみがついたら卵を加えて、菜箸で全体に絡めるか、卵が金銀のまだら模様のようになるように炒める。火を止めて、コリアンダーの葉を飾って完成。



注:チリクラブには伝統的に厚切りの白パンかマントウという中国のパンが添えられる。パンはスープに浸して食べる。

レシピ : Roland Restaurant Singapore
写真 : Melissa Koh

タイ

タイ料理を知らない人はいないでしょう。トムヤムやパッタイは世界中でお馴染みの料理ですが、タイ料理の尽きることのない味わいと創造性を真に理解するためには、貪欲に美食を追求し、知りたいという欲求を持つことが必要です。

まず、地理的背景を少し紹介します。タイの主要4地域にはそれぞれ明確な特徴があります。タイ北部は、現在タイで多数を占める民族の故郷で、一般的なタイ料理のルーツがこの地にあることは明らかです。中国に隣接し、古くから交流があったために、この地域の料理は雲南料理と共通点があります。タイ北東部の料理には、これも隣国のラオスやミャンマー、ベトナムからの影響がはっきりと見られますが、タイ南部の料理はマレーシア料理と類似点が多く、ココナッツミルクをたっぷり使う傾向があります。またこの地域は熱帯の海に面しているため、魚介類を日常的によく食べます。タイ中央部の料理には、この地域の運河や川、大地の豊かさが如実にあらわれています。かつてスコータイヤアユタヤの王国があったため、この地域ではタイの本格的な宮廷料理も味わえます。どれも味、食感、色、調理法、盛り付け方、使用する材料など何もかもが変化に富み、洗練された料理です。

一般的なタイ料理の多くはもとは中国の料理で、15世紀には福建からの移住者が、その後は潮州人がもたらしました。中華鍋で炒めるという調理法や、発酵味噌を使って風味を増すことを紹介したのはこうした移住者たちでした。また、たとえばゲーン・マッサマンというポピュラーなカレー料理のように、タイ料理にはインド文化やペルシア文化の痕跡も残されています。

タイ料理は適応と成熟の時代を経て、新鮮な素材に魚醤や香りのよいハーブで昔ながらの味付けをした、現在のようなあっさりした料理になりました。その美食の喜びが重視するのは、簡単に作れ、なおかつ強い香りと小気味よい刺激を備えていることで、香辛料と主な材料との微妙なバランスを保つのが秘訣です。一つの要素だけが突出するのはよくありません。食感と色のコントラストも重要です。

ベジタリアンでも肉好きな人でも、どんな食の好みがあっても、タイでは誰もが楽しめます。一つ確かなことは、もっと食べたくて何度も通ってしまうということです。スパイシーにするかどうか大きな声で伝えて、どうぞゆっくり食事を楽しんでください。

ゲーン・マッサマン・カレー

イスラム風チキンカレー

マッサマンカレーも、世界で非常に有名なタイ料理のひとつです。2011年にはCNNのウェブサイトで、マッサマン・カレーが世界で最も美味しい料理に選ばれました。マッサマン・カレーには長い歴史的背景があり、起源はペルシヤ系アラブ(イラン)で、タイに入ってきたのは、当時タイの都が置かれたアユタヤ王朝のナーラーイ王の治世といわれています。マッサマン・カレーは、さまざまな香辛料が織りなす香り、バランスのとれた味、濃厚な味わいです。

材料

マッサマン・カレーペースト	大さじ4
骨なし鶏もも肉	3枚
ココナッツミルク	3カップ
ジャガイモ(皮をむいて乱切りにするか、ほら貝やジャスミン、バラの形に刻んでおく)	2個
玉ねぎ(皮をむいて半分に切るか、ハスの形に刻んでおく)	3個
ピーナッツまたはハスの実(実を取り出して茹でておく)	¼ カップ
タマリンド汁	大さじ4
パーム糖	大さじ2
魚醤	大さじ2 ½

カレーペースト

赤乾燥唐辛子(種を取り除いて、水に漬けておく)	15本
エシャロット(皮をむいて焼いておく)	20個
ニンニク(焼いておく)	15片
レモングラス(薄くスライスしておく)	5本
ガランガル(薄くスライスして焼いておく)	3片
エビペースト(バナナの葉に包んで焼いておく)	大さじ1
コリアンダーの種(炒っておく)	大さじ1 ½
クミンの種(炒っておく)	大さじ1
ナツメグ(炒っておく)	小さじ2
メース(炒っておく)	小さじ2
クローブ(炒っておく)	小さじ1
シナモン(炒っておく)	大さじ1 ½
八角(炒っておく)	小さじ2
カルダモン	9粒
ローリエ	5枚
海塩	小さじ½
揚げ物に使う食用油	½カップ

- 炒った香辛料をすべて、すり鉢とすりこぎを使って粉末状になるまですり潰しておく。唐辛子と海塩をすり鉢に入れて叩いてつぶしたら、残りのカレーペースト材料(カルダモンとローリエ以外)加え、さらに叩いて細かな粉末にする。粉末状にした香辛料類すべてを一緒にしてよく混ぜ合わせる。あらかじめ熱しておいた平鍋に油を注ぎ、中火にかける。マッサマン・カレーペーストを入れ、香りが立つまでかき混ぜながら炒める。カルダモンとローリエを加えて、取り置しておく。
- 切っておいたジャガイモと玉ねぎを蒸し器に入れ、15分間、あるいは柔らかくなるまで加熱する。
- 大きな鍋にココナッツミルクを入れて、中火にかける。カレーペーストを加えて、よく混ぜる。用意しておいた鶏肉を加えて、弱火にする。45分間、あるいは鶏肉が柔らかくなるまでじっくりと煮込む。
- タマリンド汁、魚醤、パーム糖で味を調える。蒸したジャガイモと玉ねぎ、茹でたピーナッツかハスの実を加える。かき混ぜながら10分間、煮込んで、火からおろす。



ベトナム

ベトナム料理は、新鮮な素材を使い、シンプルで繊細な味わいが特徴です。世界一健康的な料理ともいわれるベトナムの料理は、新鮮なハーブと肉のバランスが素晴らしく、香辛料を繊細に使うことで、すっきりとした上品な味が生まれています。油の使用をできるだけ抑えていることも特徴です。

ベトナム料理はさまざまな影響を受けてきましたが、それは植民地としての長い歴史によるものです。中国人はベトナム料理に足跡を残しましたが、中でも注目すべきは広東人です。フランス人が伝えたバゲットは、その後、パテや豚ひき肉、カモ、エビなどいろいろな具を挟んだ、バインミーというベトナム独特のサンドイッチになりました。ただし、インドの影響は受けておらず、そのような国は東南アジアではベトナムだけかもしれません。

この国は3つの地域に分けられ、それぞれに独自の文化的、民族的特徴があって、それが地域の特徴的な味につながっています。ベトナム北部はベトナム文明の発祥の地です。北部の料理は、材料や香辛料の使用において伝統を重んじる傾向があり、多様性はあまり見られません。フォーやバイン・クオンのような多くの有名なベトナム料理はこの地域に起源があります。一方、山の多いベトナム中部の料理は、香辛料を効かせて風味を出す傾向があります。かつてフエ王朝の都が置かれたこの地域は、ブンポーフエやバインコアイなど、独特のフエ料理で有名です。ベトナム南部は土壌が肥沃で、果物や野菜、

家畜を育てるのに理想的な環境です。そのため、ベトナム南部の料理は色鮮やかで風味豊かなものが多いです。また気候が温暖なため、ココナッツミルクと唐辛子をたっぷりと使います。それに比べて、寒いベトナム北部の料理はあまり派手ではなく、たっぷりのコショウで味付けされます。

地域ごとにこうした違いがあるにもかかわらず、ベトナムのほぼすべての料理には、味付けや風味付けとしてニョクマム（魚醤）が使われています。どことなくタイ料理に似ているのはそのためです。ベトナムの台所では醤油、酢、エビペースト、ココナッツウォーターは欠かせないともいわれています。

ベトナムの長い沿岸地域は新鮮な魚介類が豊富ですが、地元の人々は豚肉や牛肉、鶏肉、カモ肉などの肉類を好んで食べます。あまり一般的ではありませんが、犬、ヤギ、カメ、ヘビなどの肉もあります。このような嗜好傾向から、野菜料理は非常によく食べられています。ベトナム人は一般に、少量の肉と大量の野菜を食べます。伝統的な食堂では、山盛りの新鮮な野菜がテーブルには欠かせません。

さて、説明はこれくらいにして、腕まくりをして、ベトナムスタイルの食事を楽しんでください。Ăn ngon nhé（どうぞ召し上がれ）！

バインセオ

ベトナム風セイボリークレープ

「ジュージュ音を立てるケーキ」という意味のバインセオという名前は、熱したフライパンに米粉の生地を流し入れたときのジュージュという音からつけられました。このセイボリークレープは、米粉、水、ターメリック粉で作った生地、薄切りの豚バラ肉、エビ、刻んだネギ、もやしなどを詰めたものです。また中部地域ではクレープに、発酵させた豆ともち米で作ったタレにすり潰したポークレバー、砕いて焼いたピーナッツ、調味料などを合わせた特製ソースをつけて食べます。

材料	
米粉	400g
エビ(むいて背わたを取っておく)	150g
ベーコン(ざっくりスライスする)	150g
乾燥マッシュルーム	10個
もやし	100g
にんじん	1本
水	500 ml
緑豆	50g
ターメリック粉	大さじ1
ネギ(みじん切り)	
食用油、魚醤、砂糖、唐辛子	

ベトナムの野菜やハーブ：
レタス、からし菜、エゴマ、ミントの葉、
コリアンダー、バジルなど

タレを作る

- 魚醤大さじ3、水大さじ1/2、砂糖大さじ1、みじん切りにした唐辛子2本分、みじん切りにしたニンニク大さじ1、レモン汁大さじ1を混ぜ合わせる。

生地を作る

- 米粉にターメリック粉大さじ1とみじん切りにしたネギを混ぜ合わせる。
- 水500 mlを注ぎ、完全に混ざるまでかき混ぜる。

具を作る

- エビとベーコンを細かく切る。
- 乾燥マッシュルームを湯に10分間浸し、薄くスライスする。
- エビ、ベーコン、マッシュルームを炒めておく。
- 緑豆などの野菜を茹でておく。
- フライパンを火にかけ、バインセオの生地を3〜4杯入れる。
- 刻んだエビ、豚肉、もやし、にんじんをバインセオの上に乗せる。さらに3〜4分熱し、生地を半分に折りたたんで完成。



バインセオ

