



国際理解料理講座

「タイの家庭料理」を開催しました！！

12月13日（土）、鈴鹿市文化会館・調理室にてタイ料理教室を開催しました。



講師はタイ ピサヌローク出身、鈴鹿在住15年の野田ラッチャダーさん。

6～7年前、初めてラッチャダーさんにお逢いした時と比べると、日本語もとても上手になり、鈴鹿での生活にも随分馴染んで来ていましたので、そろそろ！ということで講師をお願いすることになりました。

ラッチャダーさんは、とても緊張されて、前日もよく眠れなかったということで大変お気の毒でしたが、そのお人柄からか、参加者のみなさまも温かく受け入れて下さり、とても家庭的な雰囲気の中、講座を進めることが出来ました。

作ったお料理は3品。冬ですので、体の温まる鍋料理をふたつと春雨サラダの「ヤム・ウンセン」を教えてもらいました。鍋料理は、ひとつは有名なトムヤムクン。海が入ったスパシーなスープです。そしてもうひとつは、豆腐と白菜のクリアスープ「トンチュ・トーフ・ムーサップ」です。

今回は、日本人にはあまり馴染みのない香草や調味料が材料に有り、とても興味深かったです。

例えば、バイ・マクルー（こぶみかんの葉）、カー（ショウガの一種）、プリッキヌ（唐辛子）、シーユーカオ（醤油）など。パクチーやレモングラス、ナンプラーは知っていても、このような野菜や調味料は知りませんよね？



バイ・マクルー



カー



プリッキヌ



パクチー



レモングラス



左上はナムプリック・パオというスパイスミックス。
左下はココナツミルク。
真ん中がシーユーカオ、
右がナンプラー



今回は、前日の夜から、鶏ガラからしっかりスープを取りました。とても良い香りがして、味も濃く、良いお出汁が取れました。



コンソメスープの素も、タイ産のものを使いました。
同じクノールでも、日本で売っているものとは、濃さが全然違うようです。
びっくりしました。

鈴鹿には、タイ料理レストランや薬屋さんで、このような食材を扱っていて買うことが出来ます。ですから、本格的なタイ料理が自宅で作れるのです。

機会があれば、是非このような店にも足を運んで下さい。

興味がある方は、SIFA（鈴鹿国際交流協会）にお問い合わせいただければ、場所をお教えしますよ！



さて、世界3大スープのひとつと呼ばれている、魚介類のうまみと辛味・酸味が効いたトムヤムクン！

これまで、お店で食べたり、タイのお土産やレトルトで食べたりはしていましたが、自分で作るのは初めてです！あのエスニックな香りと味を出すために、前出の香草たちが投入されるわけですね。

作り方は、簡単で、食材さえ手に入れば、簡単にトムヤムクンが作れるんですね！これからは、自宅で作るレパートリーに加えられそうです。

これは、トンチュ・トーフ・ムーサップ。豆腐と白菜のクリアスープです。にんにくが効いて、ナンプラーの塩味がなんとも美味しい体の温まるスープでした。シーユーカーオというタイの醤油を使っていて、又、好みでパクチーも入れるので、食べてみるとやはりどこかエスニックな味がして、とても美味しかったです。



春雨サラダのヤム・ウンセン。

贅沢に、エビやイカが入っていて、彩りも良く、唐辛子プリッキューがピリッと効いています。とてもさっぱりしているので、夏に食べてもよさそうです。

ピーナツを砕いたものをお好みでトッピングすると、また一味違って、美味しいです。



今回も、参加者のみなさんはとても国際色豊かでした。ブラジル・ペルー・アメリカ・フィリピンの方がお見えになりました。日本人にとっては、このように、外国人と一緒に料理を作るのは、とても楽しい経験になります。これこそ、真の国際交流ですね！



↑出来上がりの図。
 せっかくですので、ご飯は、ジャスミンライスを炊きました。
 やはり、タイ料理に合います！
 残っても、カレーやチャーハンで使えますので、たまには、タイ米を食べて
 みるのもいいかもしれません。

お食事中には、毎回恒例の文化のお話と簡単なタイ語講座をして頂きました。



タイの観光地について、タイの王族や民族衣装について、タイのおまつりについて・・・写真を見せながら、お話をして下さいました。

ラッチャダーさんが感じるタイにはない日本の良い所は、何と言っても「安全である」ということ。
 そして、子どもの学校のお弁当について。それぞれ文化の違いを紹介しながらお話してくれました。

参加者のみなさんからは、「子どものお弁当の話等、国によっても食に対する考え方や関わり方が違うんだなあ」と感心しました。」とか「タイ語も勉強になりました。家で子どもにも教えてやりたいです。」などと感想が寄せられました。

S I F Aの国際理解のためのお料理教室は、嬉しいことに、年々リピーターが増えてきています。
 そして、参加者の中からボランティアを買って出ってくれる人も出てきて、大変嬉しいことです。

料理を一緒に作って、食を通じてその国の文化を知る。料理の過程で見える様々な違いに驚いたり、感動したりしながら、互いを理解し合うことが目的の料理講座です。

今後も、様々な国に焦点を当て、できるだけ地域に住む外国人の方に講師をお願いして開催していきたいと思っています。次回の国際理解料理教室をどうぞ楽しみに♪

トム・ヤム・クン (エビのスパイシースープ)

材 料:

鶏がらスープ	600ml
バイ・マクルー(こぶみかんの葉)	4 枚
ナムプリック・パオ(スパイスミックス)	大さじ 2
ココナッツミルク	1 缶と少々
味の素	大さじ 1/2
塩	大さじ 1/2
レモングラス	1 本
カー (ショウガの一種)	4 個
レモン汁	大さじ 4
エビ	8 尾
トマト	1 個
玉ねぎ	1 個
しめじ	1 袋
イカ	1 杯
パクチー	お好みで
プリッキーヌ (唐辛子)	3 個



作り方:

- ① レモングラスは斜めに、カーは半分に切る。バイ・マクルーは、細くちぎる。エビは頭と殻、背わたを取り除いたもの、イカは中線と皮を取り除いて輪切りにしたもの、玉ねぎはスライス、しめじは石づきを取り除いたものを用意する。
- ② 鶏がらスープを中火にかける。そこに、ナムプリック・パオとココナッツミルク、味の素(お好みで)、塩を加える。
- ③ 沸騰してきたところで、レモングラスとカー、バイ・マクルー、さらにレモン汁を順次加えていく。
- ④ 玉ねぎ、しめじを入れ、ひと煮立ちさせたら、トマトを入れて、次にエビとイカを入れる。具に火が通ったら火を消す。
- ⑤ 深めの容器に盛り付け、上からパクチー、プリッキーヌをのせたら、出来上がり。

ヤム・ウンセン (春雨のサラダ)

材 料:

春雨	140g
イカ	60g
エビ	4 尾
豚のひき肉	70g
乾燥きくらげ	6 個
玉ねぎ	1 個
トマト	1 個
セロリ	1/3 本
レモン汁	大さじ 5
ナンプラー	大さじ 5
味の素	お好みで
砂糖	大さじ 1
ねぎ、パクチー	少々
ブリッキーヌ (みじん切り)	大さじ 1/2
きゅうり	1 本
*ピーナツの砕いた物、少々(お好み)	



作り方:

- ① 乾燥きくらげは水につけて柔らかく戻した後、軸などの硬い部分を取り除く。短冊切りにしたイカ、頭と殻、背わたを取り除いたエビを用意する。
- ② 玉ねぎとセロリの茎、トマトときゅうりをスライスにする、セロリの葉はざく切りにする。切った野菜はボールに入れる。
- ③ ②の野菜のボールにレモン汁とナンプラー、ブリッキーヌのみじん切り、味の素(お好みで)、砂糖を加えて混ぜる。
- ④ 鍋に沸騰した湯を用意し、豚のひき肉、水につけて柔らかく戻した春雨、キクラゲ・イカ・エビを入れて茹でる。一通り火がまわったら、ざるにあげる。春雨は水で洗う。
- ⑤ ④を③のボールに入れ、よく混ぜる。最後に彩りにねぎとパクチーを入れたら出来上がり。

トンチュ・トーフ・ムーサップ (豆腐と白菜のクリアスープ)

材 料:

豆腐(絹)	1 丁
豚のひき肉	150g
春雨	40g
白菜	1/4 個
乾燥きくらげ	適量
ニンニク	7 片
鶏がらスープ	1000ml
ナンプラー	大さじ 1.5~2
シーユーカオ (醤油)	大さじ 1
黒胡椒(粗挽き)	適量
砂糖	適量
片栗粉	適量
ねぎ	4 本
パクチー	1 本
鶏がらスープの素 (タイ産)	1 個



作り方:

- ① 豆腐は食べやすい大きさに切る、春雨は茹でて食べやすい長さに切る、きくらげは水に戻し、石づきを取る、ニンニクはみじん切りにして、ねぎは小口切りにする、パクチーはざく切りにする。
- ② 豚ひき肉はシーユーカオ、片栗粉、胡椒、砂糖を入れて小さく丸める。
- ③ フライパンに多めの油 (ニンニクが浮かぶ程度) とニンニクを入れて、きつね色になるまで炒める。
- ④ 鍋に鶏がらスープを沸騰させ、②のひき肉とざく切りにした白菜を加えて火が通ったらナンプラー、鶏がらスープの素、シーユーカオを加えて味を調える。
- ⑤ 豆腐、春雨を加えて再度ひと煮立ちさせたら、深めの器に盛り付けて、ねぎ、パクチー、揚げニンニクをちらし、黒胡椒を振ったら出来上がり。