



ガスで美味しくクッキング!

材料(3人前)

ジャスミンライス(米) …225g
 鶏もも ……150g×2
 ガラスープ ……300cc
 レモン Gras
 バイマクルー
 生姜・ニンニク 適量
 パクチー茎
 きゅうり、春キャベツ(盛付け用)
 春キャベツ(ジャスミンライス用)

【ソース】*ボウルで混ぜ合わせる
 醤油 ……300cc
 ソイビーンソース(味噌) …60g
 ナンプラー ……40cc
 オイスターソース ……60cc
 レモン汁 ……60cc
 砂糖 ……60g
 ラー油 ……20cc
 生姜(微塵切り) ……適量
 白ネギ(微塵切り) ……1本
 ごま油・サラダ油 ……適量

作り方

- 1 米を倍の水でゆでる。
- 2 沸騰したら中火で3分後ゆでこぼす。
- 3 フライパンに生姜、ニンニク、レモン Gras、バイマクルー、パクチー茎を入れ、油で軽く炒める。
- 4 3に塩をした鶏を入れる。
- 5 4にスープを少量入れ蓋をして3分。
- 6 一度鶏だけ取り出す。
- 7 1の米と残りのスープを入れ、上に鶏を置く。
- 8 蓋をして10分弱火にし、春キャベツをのせて5分蒸らす。
- 9 味を調べ盛り付けて完成。

カオマンガイ



ご家庭でも簡単に作る事ができる
 タイの庶民の味です!



こちらから作り方の動画をご覧いただけます。



体に優しい
 エスニック料理を
 ご家庭で!

松本 賢史 先生

スパイスカレー店エスニック料理
 オーナーシェフ

アジア料理紹介 サブジ



サブジとは、インド料理の一種で、野菜の蒸し煮、炒め煮です。ベジタリアンの多い地域で一般的によく食べられています。

材料(1人分)

ジャガイモなど …… 1個
 マスタードシード
 クミンシード
 ターメリックパウダー
 コリアンダーパウダー
 チリパウダー 混合
 油
 ブイヨン …… 50cc

作り方

- 1 野菜をゆでる。
- 2 1で茹でた野菜を混合したスパイスで炒める。
- 3 ブイヨンと塩で調味して完成。