

「タイ料理店のカレー」

フレッシュな

ハーブの香りと

ココナッツ

ミルクの

甘みが決め手

レッドカレー

日本でタイカレーと認識されているのは、タイ料理の中の「グリーンカレー」の意の中でもココナッツミルクを使う「濃厚なも」。

「カレー」といえば乾燥させたスパイスを使うことが多いタイではすべて生を使うのが特徴。だから香りが豊かなんです。これは「ゲウチャイ」の根本香さん。レモングラスやカーリーなどの生のハーブとどうがらしを、いねいにすりつぶしてペーストを作り、ペースにする。日本でレッドカレーと呼んでいる料理はタイ語では「グリーン・ペー・ペー」は辛いという意味。まさに舌が踊り出すほど辛い。その辛さの中にフレッシュ



材料 4人分

- レッドカレーペースト
- 鶏どうがらし生 15 16本
- 赤どうがらし乾 3 4本
- レモングラス 2本
- ハイマククル(ごまかんの葉) 5枚
- ガイラン切り 3枚
- ホムテン 5コ
- にんじん 大4枚
- 香葉の根 1本
- コリアンダイレート 小さじ4
- 塩 小じ 1/2
- 塩 小じ 1/2
- 生薄切り肉 300g
- ゆであけたごま油 3本
- ピーマン 1コ
- タネの小豆 全量 3カップ
- 赤うがらし生 3本
- ハイマククル(ごまかんの葉) 2本
- パズル 1枝
- ココナッツミルク(缶詰) 1缶
- スープ 適量
- ナムプラー 大さじ2
- 小さじ 4
- オブラダ油



ゲウチャイ ウィナイ・テープサン

かいてーおん 東京・練馬町にあるタイ料理の専分付レストランで料理長を務める。タイ南部の出身で、ノックで修業をし、来日して14年目。日本人向けに幸は押入気味だが、本国タイと同じ味の料理が楽しめる。店舗番117ページ参照。

- 1 日本でもっとも太く長い米の産地。
- 2 タネの小豆を煮た状態のまま冷凍して保存。
- 3 小豆の皮を剥いた状態の冷凍。
- 4 小豆の皮を剥いた状態の冷凍。



香り米

タイの米は長粒米で、日本のうるち米に比べると粒が小さい。少しパラッとした食感の面白いが、スープ状のカレーによく合う。



フロのゴツ

ペーストは炒めて香りを持たせる



ココナッツミルクを煮立てたらレッドカレーペーストを加え、しっかりと混ぜて香りを持たせる。

「タイ料理店のカレー」 もうひとつの決め手、 カレーペースト

グリーンカレー

タイカレーはペーストの料料によって色が変わるので、青とうがらしペーストにしたのはグリーンカレーになる。つまりレッドカレーペーストの赤とうがらしを青とうがらしにかえたもの。とうがらし以外の生ハーブなどは同じものを使う。

日本人はレッドカレーよりもグリーンカレーのほうが人気がありますね」と松本さん、辛さはレッドカレーとまでは変わらないが、香りはさらにさわやかでココナツミルクの甘みをより強く感じる。

レッドカレーも同じだが、肉は鶏肉



材料 4人分

- グリーンカレーペースト
- 青とうがらし 生…20本
- レモンラス…2本
- バイマックル(ごぼうの葉)…5枚
- カイ(唐切り)…6枚分
- ホウレンソウ…3コ
- にんにく…大4かけ
- 香葉の根…1本
- コリアンダー(小)…小さじ4
- 塩…小さじ1/2
- 鶏もも肉(なし)…300g
- ゆでけたの鶏もも肉…300g
- ピーマン…2コ
- タイの丸なす…8コ(4本でも可)
- 赤とうがらし 生…10本
- 赤とうがらし 生…10本
- バイマックル(ごぼうの葉)…5枚
- パプリカ…1枚
- ココナツミルク(生)…1缶
- スプ…適量
- ナムラー…大さじ2
- パームオイル(または砂糖)…小さじ4
- ★サラタ油

つくり方

- 1 グリーンカレーペーストをつくる。カゴ内
の青とうがらしから香葉の根までは細かく刻
んで臼に入れ、コリアンダー、根を加えてた
たき粉でつぶす。途中でカビを加えてなめら
かなペーストになるまで根気よくつぶす。また
はフードプロセッサーでペーストにしてください。
- 2 鶏肉は薄くスライス切りし、たけのこ、ピー
マンは細切りにする。丸なすはタネを切り落と
して縦に4つに切つて水にさらす。なすならば
皮をむき、長さを半分切り、縦にもう1つ
に切る。
- 3 赤とうがらしは斜め切り、バイマックル
1は葉を除く、パプリカは葉を摘む。
- 4 ココナツミルクは必ずしも出さず上澄みの
部分と底の濃い部分に分けておく。
- 5 中華鍋にサラ油(大じ2)と熱し、ココナ
ツミルクの濃い部分を加えて熱する。煮立つ
たらペーストを加え、ゆめゆめ合わせる。スプ
200ccを加え、煮立ったらたけのこ、ピーマ
ン、なすを加え、ふたをして2〜3分煮る。
- 6 鶏肉を加えてゆめゆめ合わせ、鶏肉に火が通
つたらペーストを加えてとうがらしを調節する。
ナムラー、パームオイルで味を調え、残りの
ココナツミルクを加えて煮立て、3
の赤とうがらしとバイマックル
を加えてサッと煮る。器に盛
り、パプリカの葉を添える。



牛肉、豚肉好きのものでよい。煮込まないカレーは、暑い時期にはうれいもの。生のハーブをすりつぶしたペーストにはかなわないが、レッドもグリーンもペーストが市販されているので、家庭でも手軽にチャレンジできる。

フロのコツ

ココナツミルクを油と交じらせる



濃厚な部分を鍋に入れて油と炒め、ココナツミルクの油を引き出す。これがお全体の味のベースになる。

ペーストを炒めて香りをたたく



- 1 ココナツミルクと油がなじんで煮立ったら、グリーンカレーペーストを加える。
- 2 しつかり炒め合わせてココナツミルクと混ぜる。加熱することでペーストの香りをたたく。

最後にココナツミルクを加えて香りを生かす



仕上げにココナツミルクを加えたらあまり煮込まず、今度はココナツミルクの香りを残す。