

本格的な味を食卓に！プロが教える絶品レシピ

キナミートシエフ

【第2回目】

木南晴夏さんが今回挑戦するのは「エスニック」。調味料を巧みに使った、タイ料理のアレンジ版を教わります！



プールの
パクチーチーズ焼き

パクチーオムレツ

簡単なのに奥深い。パクチー香るタイ料理

教える人

アムナット・サンニールさん

1970年生まれ。タイ・バンコクのホテル数軒で研鑽を積み、「アーノマ ホテル」でシェフを務め、来日。正統派タイ料理はもちろん、洋テイストも盛り込んだ独自の料理を生み出す。

教わる人

木南晴夏さん

1985年生まれ。女優。映画・舞台・TVを中心に活躍。パン好きが高じてパンシェルジュ検定3級を取得し、本誌連載「キナミトパン」でもお馴染み。食生活アドバイザー3級の資格も持つ。



木南晴夏（以下、木）／サワディーカー（こんにちは）。サンニールシエフ（以下、サ）／サワディクラップ（こんにちは）。タイ語で挨拶してくださいって嬉しいですよ。木／私、タイ料理が大好きで……というの、パクチースト（パクチー好き）だからなんですけど（笑）、タイ料理店に行ったら必ず、生春巻き、トムヤムクン、焼きビーフンは食べます。

サ／王道料理を押さえていますね。そうした料理ももちろん美味しいのですが、今日のご自宅ですぐに作れるレシピをご紹介します。まずは、タイの家庭で日常的に食べられているオムレツ。卵にパクチー、トマト、豚肉、ナンプラーを加えるのが定番です。木／やはりパクチーとナンプラーが入るんですね。サ／ええ、その2品はタイ料理には欠かせません。卵をしっかりと混ぜ合わせ、中火でじっくり火を通すことによつて、具材やナンプラーの風味が際立ちます。両面がきれいに焼けたら器に盛り、パクチーをたっぷりのせましょう。そして今回はここがポイント、オイスターソースをそのままかけるんですよ。木／え？ オイスターソースって、炒め





1
2



今回登場する調味料

ソースとしても
使える!

化学調味料無添加の
オイスターソース
(国産カキエキス使用)

国産カキの濃厚なエキスで
旨みたっぷり!
広島県産の上質なカキの身をじっくりと
濃縮し、まろやかで雑味のない濃厚な味
わりに仕上げました。化学調味料・保存
料無添加。220g 380円

パクチーソース



パクチーの
香り豊かな
エスニックソース

パクチーの風味を凝
縮し、スイートチリ
ソースやナンプラー
を加えた味わい深い
ソース。生春巻きや
鶏肉・魚介ソテーな
どのタレに便利です。
135g 300円

ナンプラー

タイ料理に
欠かせない
万能調味料



片口イワシを塩漬け
し、発酵・熟成させた
旨みの強い魚醤。タ
イ料理だけではなく、
あらゆる料理にその
旨みを発揮します。
70g 260円

※価格はすべて税抜参考価格



プールのパクチーチーズ焼き パクチーの爽やかな香りが 後味にふわりと広がる

〈材料〉4~5人分

- プール(大)・・・1個
- ニンニク(みじん切り)・・・80g
- バター・・・80g
- パクチーソース・・・大さじ8~9
- ミックスチーズ(お好みのチーズ)・・・80g
- パクチー(みじん切り)・・・適量

〈作り方〉

- 1 プールに格子状(約2cm幅)の切り込みを入れる。
- 2 フライパンにニンニクとバターを入れて熱し、しばらく炒める。ニンニクの香りが立ってきたところでパクチーソースを入れ、ひと混ぜして器に取る。
- 3 ①の切れ目に②をまんべんなくかけ、染み込ませる。
- 4 チーズを切れ目に入れ、全体をアルミホイルで包む。180℃のオーブンで10分ほど焼く。
- 5 アルミホイルを取って器に盛り、パクチーをふりかける。



Point

ソースやチーズは
全体にまんべんなく
切れ目の奥まで
しっかり入れます

パクチーオムレツ オイスターソースを そのままかける使い方が斬新

〈材料〉4~5人分

- 卵・・・3個
- 豚ひき肉・・・50g
- プチトマト・・・2個
- パクチー・・・20g
- ナンプラー・・・小さじ1
- オイスターソース・・・適量
- サラダ油・・・適量

〈作り方〉

- 1 鍋に湯を沸かし、豚ひき肉をさっと茹で、ザルに上げて水気を切る。プチトマトはヘタを取り、半分に切る。パクチーは半量のみじん切りにする。
- 2 ボウルに卵を割り入れ、豚ひき肉、プチトマト、みじん切りにしたパクチー、ナンプラーを入れてよく混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、温まったら②を入れる。
- 4 全体を軽く混ぜ、形を整えながら3分ほど焼く。
- 5 裏返して2分ほど焼く。火が通ったら器に盛り、残りのパクチーをのせる。別皿に用意したオイスターソースをかけていただく。



Point

ナンプラーを
少量加えるだけで
卵や豚肉のコクが
グッと増します。

スタイリスト／八木啓紀 ヘアメイク／山田典良 衣装はすべてスタイリスト私物



うーん、
パクチーの風味が
爽やかで美味しい!

Kinami's Memo

- ◆ オイスターソースの新たな使い方を発見
- ◆ パン+パクチー+チーズは意外に相性◎
- ◆ エスニックは香草と調味料のバランスが肝

る食べ方が最近流行っているんです。
サ/そうなんです、良かった。じゃあオムレツも一緒にどうぞ召し上がれ。
木/ん、シンプルなのに、調味料やパクチーの風味が最高! 今日はいかに美味しいタイ料理を教えてください。コップンカー(ありがとう)。

物に加えたりするんじゃないですか?
サ/そう、タイでもこうした使い方はしないのですが、このオイスターソースは一切臭みがなく、瓶からそのまま注いで使えます。試しにちょっと舐めてみて。
木/ん……、たしかに。これなら普通にソースとして、いろんな料理に使えそう。
サ/です、よね。今回試してみても、オムレツにかけるという新メニューが誕生しました。続いても新しい料理です。普段お店では、タイ産の食材や調味料を使って自家製ソースを作っていますが、ご家庭なら、このパクチーソースがオススメです。
木南さんはパンがお好きだと聞いたので、このメニューを考えてみました。
木/嬉しい! フランスパンのプール(「ボール」の意味)に具材を挟んで、オープン焼きする食べ方が最近流行っているんです。

パンコクスマイル 愛宕グリーンヒルズ

東京都港区愛宕2-5-1 愛宕グリーンヒルズMORI
タワー2F ☎03-6435-9225 ⑨11時~23時
(フード22時LO、ドリンク22時半LO) ⑩日 ⑪
テーブル40席、カウンター8席 計48席 ⑫都営
三田線御成門駅5番出口から徒歩3分、地下鉄日
比谷線神谷町駅1番出口から徒歩4分

