



ガイヤーン(鶏肉のグリル)

ไกย่าง

タイ料理の定番ともいえるガイヤーンは、鶏肉に下味をつけグリルした料理です。日本の焼き鳥と同じような小めサイズの串刺しのものや、鶏1羽をそのまま焼いた特大サイズなど様々なサイズで売られています。一般的に炭火で香ばしく焼かれている事が多く、屋台ではもち米(カオニャオ)と購入する人も多いです。辛いものが苦手な方や、タイ料理初心者の方も食べやすい料理です。

材料

<材料>

鶏もも肉(สะโพกไก่ | サポークガイ) 2枚

<鶏もも肉の下味ダレ>

ナンプラー(น้ำปลา | ナンプラー) 大さじ1杯

オイスターソース(น้ำมันหอย | ナムマンホイ) 小さじ1杯

タマリンドペースト(น้ำมะขามเปียก | ナムマカームピアック) 大さじ1杯

シーズニングソース(ซอสภูเขา | ソースブーカオ) 大さじ1杯

<タレ>

ナンプラー(น้ำปลา | ナンプラー) 大さじ1杯

パームシュガー(น้ำตาลปีบ | ナムターンピープ) 大さじ1杯

↳ 代用: 砂糖

ライム果汁(น้ำมะนาว | ナムマナオ) 大さじ1杯

粉末乾燥唐辛子(พริกป่น | プリックボン) 適量

炒り米粉(ข้าวคั่ว | カオクア) 小さじ1杯

手順

①鶏もも肉を調味料に漬ける。

鶏もも肉は厚みが均等になるように切込みを入れておきます。

切り込みを入れた鶏もも肉をフリーザーバッグへ入れ、鶏もも肉の下味ダレに記載している調味料を全て入れて軽く揉みます。

揉み込んだら2-3時間ほど冷蔵庫へ。

②鶏もも肉をグリル。

2-3時間漬けておいた鶏もも肉をグリルします。

魚焼きグリルで20分ほどが目安ですが、焼き加減は定期的を目視してチェックしてください。少し焦げている方が美味しいです。

③タレを作る。

タレの材料を全て混ぜ合わせ器に入れます。

唐辛子の量はお好みで調整してください。

④盛り付ける。

焼き上がった鶏もも肉をスライスし、お皿に盛り付けます。

キャベツなどの生野菜も添えておくと彩りがきれいです。