



## コームーヤーン(豚トロのグリル)

### กอหมูย่าง

コームーヤーンは、豚の首肉(豚トロ)に下味をつけグリルした料理です。グリルした豚トロをน้ำจิ้มแจ่ว(ナムチムジェオ)などのソースにつけて食べるのが一般的です。唐辛子が効いたタレなので、辛さが苦手な場合は唐辛子の量を減らすなどすれば美味しくいただけます。

#### 材料

<材料>

豚トロ(คอหมู | コームー) 700g ※かたまり肉  
オイスターソース(น้ำมันหอย | ナムマンホイ) 大さじ3杯  
パームシュガー(น้ำตาลปีบ | ナムターンピーブ) 大さじ2杯  
↳代用：砂糖  
ナンプラー(น้ำปลา | ナンプラー) 大さじ1杯  
エバミルク(นมข้นจืด | ノムコンジュート) 大さじ2杯  
↳代用：スキムミルク  
粉末胡椒(พริกไทยป่น | プリックタイポン) 小さじ1杯  
粉末乾燥唐辛子(พริกป่น | プリックボン) 小さじ1杯

※つけダレ น้ำจิ้มแจ่ว(ナムチムジェオ)は、ブログで作り方ご紹介していますのでそちらを参照ください。

#### 手順

##### ① 豚トロを調味料に漬ける。

豚トロをかたまりのままフリーザーバッグへ入れます。そこに、コームーヤーンの材料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 豚トロをグリル。

2-3時間漬けておいた豚トロをグリルします。魚焼きグリルで20-30分が目安ですが、焼き加減は定期的に見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 盛り付ける。

焼き上がった豚トロをスライスし、お皿に盛り付けます。つけダレのナムチムジェオは少し辛いので、キャベツなどの生野菜も添えておくと辛味の緩和に役立ちますよ。一番のおすすめはタイ米のもち米(カオニャオ)です。