



ミアンカム(ハーブの一口前菜)

เมียงคำ

カーやレモングラス、ナッツなどの具を甘辛いタレ(ナンプラーワーン)と共にバイチャプルーという葉に包んで食べる、一口サイズの前菜です。日本語ではハイゴショウと言いますが、あまり馴染みのない食材だと思います。

レストランでは写真のようにきれいに盛り付けられており、日本の手巻き寿司のように自分で好きな具材を選んで包み食べますが、屋台やスーパーではすでに葉に食材を包んでいる状態でも売られています。

材料

<材料A>ミアンカムのタレ(น้ำปลาหวาน | ナンプラーワーン)

パームシュガー(น้ำตาลปีบ | ナムターンピーブ) 300g

↳代用: 砂糖・黒糖

ナンプラー(น้ำปลา | ナンプラー) 大さじ3杯

水(น้ำ | ナム)300g

シュリンプペースト(กะปิ | カピ)大さじ1杯

カー(南姜)(ข่า | カー)大さじ2杯

↳代用: 生姜

<材料B>具材

赤エシャロット(หอมแดง | ホームデー) 30g

↳代用: 赤玉ねぎ

唐辛子(พริกขี้หนู | プリッキーヌー) 3~4本

↳代用: 鷹の爪(水でふやかす)

ライム(มะนาว | マナオ) 30g

煎りココナッツロング(มะพร้าวคั่ว | マプラオクア)30g

干しエビ(กุ้งแห้ง | クンヘーン)30g

煎りピーナッツ(ถั่วคั่ว | トウアクア)30g

ハイゴショウの葉(ใบชะพลู | バイチャプルー)20枚

↳代用: レタス・大葉

手順

①ミアンカムのタレを作る。

カーはクロックや臼で潰すかおろし金ですりおろしておきます。

材料Aに記載の材料を全て鍋にいれ、10-15分ほど、少しとろみが付くまで煮込み、器に移し粗熱を取ります。

②具材を切る。

材料Bをそれぞれスプーンで掬いやすいサイズにカットします。

ココナッツロングとピーナッツは煎り、粗熱をとります。

具材ごとにちいさな器に盛り付けます。

バイチャプルーは水でさっと洗い、水気を切ります。

③盛り付ける。

タレと具材、バイチャプルーをバランスよく盛り付ければ完成です。