



ヤムウンセン(春雨のサラダ)

ยำวุ้นเส้น

春雨を使った定番のサラダです。

ヤム(ยำ)は和える、ウンセン(วุ้นเส้น)は春雨を意味するタイ語です。

ナンプラーとライムの味付けは日本人にとっては親しみやすく人気があります。

タイではあたたかい状態で食べることも多いですが、冷めても美味しく食べられます。

材料

春雨(วุ้นเส้น | ウンセン)50g

きくらげ(เห็ดหูหนู | ヘットフーヌー)2-3枚

エビ(กุ้ง | クン)2-3尾

イカ(ปลาหมึก | プラームック)20g

豚ひき肉(หมูสับ | ムーサップ)60g

赤エシャロット(หอมแดง | ホームデー) 20-30g

↳代用: 赤玉ねぎ

セロリ(ขึ้นฉ่ายฝรั่ง | クンチャーイファラン)20-30g

万能ねぎ(ต้นหอม | トンホーム) 適量

ミニトマト(มะเขือเทศ | マクアテー)1-2個

<調味料>

にんにく(กระเทียม | ガーティアム)1-2片

唐辛子(พริกขี้หนู | プリッキーヌー) 1~2本

↳代用: 鷹の爪(水でふやかす)

ナンプラー(น้ำปลา | ナンプラー) 大さじ2杯

ライム果汁(น้ำมะนาว | ナムマナオ) 大さじ2杯

↳代用: レモン果汁

パームシュガー(น้ำตาลปีบ | ナムターンピーブ) 大さじ1杯

↳代用: 砂糖・黒糖

パクチーの根(รากผักชี | ラークパクチャー)3-4本

手順

①食材の下準備。

きくらげは水で戻し、エビは殻付きであれば剥いて背わたをとります。イカは一口大の松笠切りにします。

セロリは葉と茎を2-3センチのざく切りに、赤エシャロットは薄切り、万能ねぎは1-2センチの長さ、ミニトマトは半分に切ります。

②調味料を混ぜ合わせる。

本場タイではクロックと呼ばれる臼に調味料を入れ混ぜ合わせます。(ミキサーでもOK)

プリッキーヌー・にんにく・パクチーの根をクロックで潰しながら混ぜ合わせます。

よく混ぜたら残りの調味料をクロックに入れ、更に混ぜ合わせます。

③食材を茹でる。

春雨・きくらげ・豚ひき肉・エビ・イカを茹でます。

春雨はパッケージに記載の時間通りに、その他の食材は火が通ればOKです。

④食材を入れ混ぜ合わせ盛り付ける。

③で茹でた材料と②の調味料、カットしておいた野菜をしっかり混ぜ合わさったら盛り付けます。飾りでパクチーを添えると色鮮やかで良いです。