



カオパット(タイ風チャーハン)

ข้าวผัด

カオパットは、タイ料理の中でもかなりメジャーな部類に入る料理だと思います。タイ米を具材とナンプラーなどの調味料で炒めたものがカオパット(タイ風チャーハン)です。カオは「米」パットは「炒める」を意味するタイ語です。タイの屋台では、カオパットという単語に食材名を付け足せば、自分の好みのチャーハンを注文することができます。

材料

<材料>

ジャスミンライス(タイ米)(ข้าวหอมมะลิ | カオホームマリ)1合

鶏卵(ไข่ไก่ | カイガイ)1個

豚肉・シーフードなどお好みの具材 適量

万能ねぎ(ต้นหอม | トンホーム) 適量

にんにく(กระเทียม | ガーティアム)1~2片

<調味料>

ナンプラー(น้ำปลา | ナンプラー) 大さじ2杯

タイ薄口醤油(ซีอิ๊วขาว | シーユーカオ) 大さじ1杯

↳代用：薄口醤油

<付け合わせ>

ライム果汁(น้ำมะนาว | ナムマナオ) 大さじ3杯

↳代用：レモン果汁

手順

①タイ米を炊く。

タイ米は日本米を炊く場合と異なり、浸水は不要です。

タイ米を軽くすすいたら(研ぐと米が崩れてしまうのですすぐ程度でOKです)、タイ米と同量の水を入れ、すぐに炊き始めます。

炊きあがったら10分程蒸らせば完成です。

②具材・にんにく・万能ねぎをカットする。

お好みの具材は適度な大きさに、にんにくはみじん切り、万能ねぎは小口切りにします。

今回は万能ねぎをチョイスしましたが、タイの屋台では玉ねぎやトマトが入っているお店もあります。

基本的に具材は何でもありだと思いますが、今回は一番シンプルなレシピにしています。

③具材を炒める。

フライパンに油をひき、にんにくと具材を炒めます。

具材に火が通ってきたら、溶いた卵を加え更に炒めます。

卵が半熟程度になったらタイ米を加え、ナンプラー・シーユーカオを入れ、全体に味が回るように炒めます。

味見をして物足りないようであればナンプラーかシーユーカオで味を整えてください。

④盛り付ける。

皿にカオパットとマナオ(なければライムやレモン)を盛り付けて完成です。