



ヤムタクライ(レモングラスサラダ)

ยำตะไคร้

ヤムタクライは、生のままのタクライ(レモングラス)を細くスライスしたサラダです。エビなどの海鮮や豚や鶏のひき肉をタクライ(レモングラス)やホームデーン、ナンプラー、唐辛子、ライムなどで和えます。

トムヤムクンに入っているレモングラスは少し固いですが、ヤムタクライでは少し若いものを使うため、固さはあまり気になりません。爽やかな風味が癖になる料理です。

材料

<調味料A>

ナンプラー(น้ำปลา | ナンプラー) 大さじ1杯

ライム果汁(น้ำมะนาว | ナムマナオ) 大さじ1.5杯

↳代用: レモン果汁

グラニュー糖(น้ำตาลทราย | ナムターンサーイ) 小さじ2杯 ※砂糖でもOK

<食材B>

豚ひき肉(หมูสับ | ムーサップ) 200g ※鶏ひき肉やエビでもOK

<食材C>

レモングラス(ตะไคร้ | タクライ) 5本

赤エシャロット(หอมแดง | ホームデーン) 2玉

唐辛子(พริกชี้ฟ้า | プリッキーヌー) 1~2本

バイマックルー(ใบมะกรูด | コブミカンの葉) 1~2枚

<食材D>

サラネー(สะระแหน่ | スペアミント) 適量

ノコギリコリアンダー(ผักชีฝรั่ง | パクチーファラン) 適量

↳代用: パクチー 詳細

手順

① 調味料Aを混ぜ合わせる。

調味料Aを混ぜ合わせます。

② 食材Aを茹でる。

豚ひき肉・鶏ひき肉を使用する場合は沸騰した湯で茹でます。

エビを使う場合は背わたを取り除き、切り込みを入れ、沸騰した湯で茹でます。

③ 食材Bをカットする。

レモングラス・ホームデーン・唐辛子をそれぞれカットします。

レモングラス・ホームデーン・バイマックルーは1-2ミリに、唐辛子は5ミリくらいに刻むのがおすすめです。レモングラスは若いものであれば多少柔らかいですが、固い場合は薄くスライスしないと硬すぎて食べづらくなってしまいますので注意が必要です。

④ 混ぜ合わせる。

①~③の食材を全てボウルに入れ混ぜ合わせます。

酸味(マナオ)・塩味(ナンプラー)・甘味(砂糖)・辛味(唐辛子)のバランスをみてお好みで調整してください。

⑤ 盛り付け

混ぜ合わせた食材を皿に盛り付け、食材Dを添えて完成です。