

トムカーガイの作り方



トムカーガイはトムヤムクンと並んでタイを代表するスープです。トムカーガイはトムヤムクンと同じハーブを使い、鶏肉とココナッツミルクで味付けをします。スープと言ってもご飯のおかずとして食べるものなので、日本のトン汁のようなものではないでしょうか。

材料（2人前）

ハーブミックス 1袋
ココナッツミルク 1袋

鶏肉ウイング 4本
玉ねぎ 1/2個
シメジ 1/2個
水 450ml
中華だし 小さじ1杯
塩 小さじ1杯
（またはナンプラー大さじ1杯）
さとう 小さじ1杯

お好みで
レモン汁 大さじ1
パクチー 少量



左上はカー（タイのしょうが）、右上はバイマックル（こぶみかんの葉）、左下は鷹の爪、右下はレモンラス

作り方



1. ハーブミックスを袋から取り出して、唐辛子以外の材料をを付属の布袋に入れしっかりと結びます。
※破れやすいので少し余裕をもって結んでください。



2. とうがらしは使う分量を取り出し、二つに割って中の種をとります。
※唐辛子をすべて入れるととても辛くなるのでご注意ください。1本で十分な辛さが出ます。お好みで調整してください。



3. 玉ねぎはくしがたにシメジは石づきを切り取って適当な大きさにばらしてください。



4. ①と②と③の材料をすべて鍋に入れて、分量の水を加え火にかけます。



5. 沸騰したら蓋をして弱火で10分程度煮込みます。



6. 鶏肉に火が通ったら、ハーブミックスの袋ごと取り出します。



7. 中華だし、塩、さとう、ココナッツパウダーを加えてひと煮立ちさせて完成です。

お好みでお召し上がりの直前に、レモン汁やパクチーを加えるとよりおいしくお召し上がりになります。