

## 本格タイ風はるさめサラダ「ヤムウンセン」のおすすめレシピ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：194kcal 🧂 塩分：2.3g

甘酸っぱい味がクセになるタイの代表的料理！エスニック好きさん必見？現地の本格的な味を再現したさっぱり味のはるさめサラダです。  
旨味・辛味・酸味・甘味が味わえる、クセになるレシピですよ。

### 【タイ工場で働く日本人開発責任者のレシピ】

春雨を美味しく食べるアイデアが詰まったタイの「ヤムウンセン」を日本でも手軽に作れるように開発しました。彩り豊かなので、おもてなし料理にもぴったりです

### 【ヤムウンセンとは...】

タイ語で「ヤム」=混ぜる、「ウンセン」=サラダ。エビと春雨、たまねぎやセロリなどのたっぷりの野菜に、甘酸っぱい辛いタレが絡んだ、パクチーの香りが特徴のタイ料理。

### 使用商品

### えんどうでん粉100% はるさめ 9cmカット

えんどうでん粉でつくった煮くずれしにくく、コシの強いなめらかな食感のはるさめです。

「はるさめ」カテゴリで世界初の北米最大グルテンフリー認定組織「GFCO」認定商品



## 材料 3~4人前

えんどうでん粉100%はるさめ：90g  
豚ひき肉：約40g  
・濃口醤油：小さじ1/2（約3g）  
・油：小さじ1/2（約6g）  
エビ：3匹  
にんじん：1/8本（約25g）  
プチトマト：2個  
たまねぎ（エシャロット）：1/8個（約25g）  
白ねぎ：10cm分（約25g）  
セロリ（葉）：約20g  
にんにく：2片（約10g）

【A】ナンブラー：大さじ1（約18g）  
【A】オイスターソース：大さじ1（約20g）  
【A】砂糖：大さじ3強（約30g）  
【A】ライム（マナオジュース）：約40g

お好みで  
生赤唐辛子（ブリッキーンヌ）：4本

## 作り方

- (1) にんじん・プチトマト・たまねぎ・白ねぎ・セロリは薄く細切りにしておく。  
にんにくは潰してみじん切りにしておく。
- (2) 沸騰したお湯の中で、はるさめを4分ゆでる。  
エビも同じお湯でさっと湯通ししておく。  
はるさめをゆでたら、流水ですすぎ、しっかり水気を切る。
- (3) 温めたフライパンに油（大さじ1/2）を熱して豚ひき肉を炒め、濃口醤油で味付けをする。
- (4) ボウルに刻みにんにく・潰した生赤唐辛子・【A】を入れ、砂糖が溶けるまで混ぜる。
- (5) ボウルにすべての野菜・ゆでた春雨・エビ・炒めた豚ひき肉を入れて混ぜ合わせる。
- (6) お皿に盛り付け、お好みの香草をトッピングする。