ケンミン食品
株式会社

本格パッタイレシピ！タイ現地社員考案の旨辛パッタイ

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：526kcal　塩分：4.0g

タイ在住の現地社員オススメのレシピを大公開です！
シラチャソースを使って濃厚な酸味、辛味、甘味を味わうタイの王道メニュー【パッタイ】が簡単に作れるレシピです。

【シラチャソース】とは
タイ・チョンブリー県・シーラーチャー郡という地名にあやかって名づけられたソース。
日本でタバスコに代表されるチリソースの1種ですが、タバスコより酸味は少なく、香味野菜の風味が強く、辛さも後にひく辛さはなく、すっきりとした辛さが印象的なチリソースです。
日本ではなじみが薄いが、海外ではポピュラーな調味料として親しまれており、料理の味付けやサラダにかける調味料として普及しています。
アメリカでは、1980年代にベトナム系アメリカ人が食品会社を設立して、商品化されたことにより普及したと言われています。
ビーフンの基幹工場である自社タイ工場はシーラーチャー郡にあります。

【タイで働く日本人開発責任者のレシピ】
トマトケチャップとシラチャソースをベースに唐辛子、にんにく、エシャロットの香りが絶妙にマッチングしたタイ料理の王道であり、本格的なタイ料理のレシピを開発しました。
辛〜い!! !!だけど、あと引く辛さでついついお箸が進んじゃいます♪

使用商品　ケンミンフォー [140g]

材料　1人前

ケンミン フォー：約40g
木綿豆腐：約20g
卵：1個
もやし：約20g
ニラ：約10g
たくあん（刻み）：約10g
桜エビ：約10g
にんにく（刻み）：1片（約5g）
エシャロット（刻み）：約5g（たまねぎでも可）
油：大さじ1（約12ｇ）

■パッタイソース
にんにく(粗めに潰す）：約10g
エシャロット：約10g（たまねぎでも可）
油：大さじ1（約12ｇ）
【A】シラチャソース：小さじ4（約20ｇ）
【A】トマトケチャップ：小さじ5（約25ｇ）
【A】砂糖：大さじ1弱（約15ｇ）
【A】塩：小さじ1/3（約2ｇ）
【A】水：大さじ2（約30ｇ）
■トッピング
ライムまたはレモン

作り方

(1)
木綿豆腐は短冊切りに、ニラは５㎝にカットしておく。
にんにく・エシャロットは刻んでおく。
パッタイソース用のにんにく・エシャロットは粗めに刻んでおく。
※辛い物がとても得意な方は唐辛子をいれてもOKです。

(2)
■ソースづくり
①温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、パッタイソース用のにんにく・エシャロットを香りが出るまで炒める【中火】。

(3)
②【A】を入れ、とろみが出るまで炒めたら小鉢などに一旦取り出す。

(4)
■めんをゆでる
お湯を沸かし、ふつふつとした火加減でフォーを4分間ゆでる。
4分後、ザルに上げ、水洗いししっかり水気を切る。

(5)
■パッタイづくり
①別の温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、刻んだにんにく・エシャロット・たくあんを香りが出るまで炒める。

(6)
②豆腐・桜エビ・卵・もやし・ニラを炒める。
ゆでたフォー・【パッタイソース】を入れて炒め合わせて火を止める。

(7)
③ライムまたはレモンを絞って全体に混ぜ合わせたら皿に盛り付ける。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.