ケンミン食品株式会社

タイ料理！日本で作れるソムタム風ビーフンのレシピ

調理時間：20分　調理法：お鍋　カロリー：732kcal　塩分：3.4g

タイの日常食「ソムタム」をアレンジ！ナンプラーとライム、トマトの酸味、唐辛子の辛味、にんにくの旨味が調和したクセになるサラダです。
手に入りにくい青パパイヤの代わりにビーフンを使った、「タイ名：タム・センミー・タレー」のレシピです。ビーフンに美味しいタレを染み込ませ、プリっとしたコシのある食感が楽しめます。
▶メディア情報：2023年eo光チャンネル「ナジャ・グランディーバのチマタのハテナ」で紹介しました！

【ソムタムとは…】
タイの東北地方で日常的に食べられている青パパイヤのサラダです。
タイ語で「ソム」は「酸っぱい」、「タム」は「叩く」を意味しています。
ライムとナンプラーで味付けをした甘辛いタレに、赤唐辛子がピリッと効いた酸味・辛味・うま味・甘味・塩味が同時に味わえる料理です。海鮮やフルーツなど具材のアレンジはさまざまです。

使用商品　お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。

材料　1人前

お米100%ビーフン：75g（1/2袋）
エビ：5尾
イカ：1杯
トマト：30g（約1/4個）
にんじん：10ｇ
にんにく：2片
唐辛子：2本
桜エビ：5ｇ
ピーナッツ：30g
【A】マナオジュース（ライム）：45g(2玉分)
【A】砂糖：40g
【A】ナンプラー：15g
■トッピング
パクチー：お好みで

作り方

（1）
にんじんは千切り、トマトはくし切りにする。
ライムを絞り、マナオジュースを45gつくる。
（2）
【A】をよく混ぜ合わせる。

（3）
沸騰したお湯にビーフンを入れ、ふつふつとした火加減で4分ゆでる。
同じお湯でエビ・イカもサッとゆでる。
ビーフンがゆであがったら水洗いをして、しっかりと水気を絞る。
●ビーフンのゆで方についてはこちら

▶動画で詳しく解説
（4）
にんにく・唐辛子を大きめのすり鉢等ですりつぶす。
※すり鉢がない場合は、包丁でよく刻んでください。

（5）
にんじん・トマト・ピーナッツ・桜えび・ゆでたビーフンを入れる。
すりこぎ棒等で軽く叩いて味を全体的に馴染ませたら、【A】を加え、軽く叩いて味を染み込ませる。
皿に盛り付け、ゆでたエビ・イカ・パクチーをトッピングする。

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