鶏と豚のWスープにオイスターが隠し味のフォーレシピ







クイッティオナームとはタイで親しまれている、米めんから作られる汁そばのことです。(ベト ナムではいわゆるフォーのこと)

お米からできたフォーを使って、鶏と豚の優しい「Wスープ」とオイスターソースが決め手の 絶品スープに仕上げました

【タイ工場で働く日本人開発責任者のレシピ】

タイの屋台で馴染みのある

味わい深いクイッティオナームを日本でも手軽に再現できるレシピを考えました。

お鍋に具材を入れて放っておくだけで、お肉から美味しいスープを簡単にとることができます

ケンミンフォー [140g]



材料 2~3人前

鶏もも肉:100g

豚ばらブロック肉:100g

大根:200g(約1/4本) にんにく:1片(5g)

塩:大さじ1(15g)

砂糖:大さじ3(27g)

コンソメ固形:1個(約5g)

オイスターソース:大さじ1(18g)

タイ産醤油:大さじ1(18g) (濃口醤油またはナンプラー)

水:2L トッピング

もやし(湯通ししたもの):適量

パクチー:適量 青ねぎ:適量

鶏もも肉と豚ばら肉は一口大にカット、大根は薄い短冊切りにする

にんにくは半分に切り、叩いてつぶしておく。

フォーとトッピング以外の具材をすべて入れて、ふつふつとした火加減の【弱火】で約1時間煮込む。

スープができたら、別鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、フォーを入れて約4分ゆでる

ザルにとり水でよく冷やし、十分に水気を切る。

器にゆでたフォーを盛り付けたあと、煮込んだスープを注ぐ。

その上にもやし・青ねぎ・パクチーなどのお好みの具材をトッピングする。