

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：40g
・濃口醤油：小さじ1/2 (3g)
・サラダ油：大さじ1/2 (6g)
エビ：3匹
にんじん：1/8本 (25g)
プチトマト：2個
たまねぎ(エシャロット)：1/8個 (25g)
白ねぎ：10cm分 (25g)
セロリ(葉)：20g
にんにく：2片 (10g)

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

■お好みで
生赤唐辛子(ブリッキース)：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サラダ油(大さじ1)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。