

これだけで味が決まるパッタイ・シラチャソースが決め手のプロのレシピ



調理時間：20分



調理法：フライパン



カロリー：526kcal



塩分：4.0g

イチ押し！シラチャソースで濃厚な酸味、辛味、甘味を味わうタイの王道メニューが簡単に作れるレシピです。
エスニックメニューをプロが伝授します！

【パッタイ】とは

タイ料理の代表的な料理のひとつで、米粉でできた平たいめんで作る焼きそばのこと。ナンブラー やオイスター ソースなどの調味料で味付けされた甘酸っぱい味が特徴。具材にはエビやもやし、ニラなどが入っていることが代表的です。

本格パッタイを簡単に作るコツ

- ・食感のアクセントは「たくあんと厚揚げ」
- ・タイでは「チャイボーン」（タイの漬物）・厚揚げを加えることが一般的です。食感と彩り、味に奥深さをプラスします。
- ・一般的な作り方は、事前準備（乾麺を水で浸しておく）が必要ですが、「フォー」は4分茹でて時短調理します。

【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

フォーグルテンフリー

つるっとしなやかな食感のお米でできた平めんです。スープの中でそのままゆで戻すこともできるので、お手軽にご家庭の食卓でアジアンチトリップをお楽しみいただけます。



材料 1人前

フォーグルテンフリー：40g

木綿豆腐：20g

卵：1個

もやし：20g

ニラ：10g

たくあん(刻み)：10g

桜エビ：10g

にんにく(刻み)：1片(5g)

エシャロット(刻み)：5g(たまねぎでも可)

米油：大さじ1(12g)

パッタイソース

にんにく(粗めに漬す)：10g

エシャロット：10g(たまねぎでも可)

米油：大さじ1(12g)

【A】シラチャソース：小さじ4(20g)

【A】トマトケチャップ：小さじ5(25g)

【A】砂糖：大さじ1弱(15g)

【A】塩：小さじ1/2弱(2g)

【A】水：大さじ2(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5cm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

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)

【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、水洗いしつかり水気を切る。

(5)

パッタイづくり

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)

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)

マナオ(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。