

《 カンボジア料理 》

①ココナツカレー（カレー）

カンボジアではご飯ではなくフランスパンやそうめんにかけて食べます。日常の食卓ではなく、誕生日会やホームパーティなど人の集まるときによくいただきました。床に座ってめいめいが好きな付け合せを盛り付けながら、ワイワイと食べた記憶があります。

《材料（4人分くらい）》

鶏肉（骨付き・もも肉） 400g
たけのこ 1/2個（あれば）
たまねぎ 1個
ナス 1個
ジャガイモ 2個
サツマイモ 1本
にんじん 1本
赤ピーマン 1個（あれば）

タイ料理用レッドカレーペースト 大さじ1
ココナツミルク 1缶（400CC）
パプリカ粉 大さじ2
砂糖 大さじ1
ナンブラー 大さじ1
サラダ油 適量

（付け合せ用）

フランスパン、そうめん
モヤシ、キュウリ、レモン

《作り方》

1. 鍋にサラダ油を入れ、中火で骨付き鶏肉やもも肉、1cm×5cmくらいに切ったたまねぎ、たけのこを炒める
2. 狐色になるまでよく炒めたら、レッドカレーペースト、パプリカ、ナンブラーを加える。
3. 全体によく混ぜたら、ココナツミルクを入れる。
4. 鍋の中の臭がかぶるくらいまで水を入れ、砂糖を入れ煮込む。
5. 鶏肉に火が通り、やわらかくなったら、食べやすい大きさに切ったナス、ジャガイモ、サツマイモ、にんじんを加えてさらに煮込む。味見をして、塩味が足りなかったらナンブラーをくわえる。
6. 千切りにした赤ピーマンを入れ、火を止める。
7. 皿に盛り、フランスパンを添える。そうめんを食べるときは、どんぶりに生のモヤシ、千切りのキュウリ、そうめんを盛り、カレーをかける。各々レモンをかけて食べる。

タイ料理用レッドカレーペースト



（1袋150円くらい。ネットでも購入可）

②かぼちゃプリン（ノム・ロパウ）

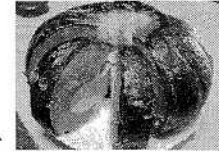
その昔、カンボジアを経由して日本に渡ってきたため、「かぼちゃ」といわれるようになったそうです。かぼちゃプリンは、カンボジアのどこでも食べられる代表的なお菓子です。かぼちゃを丸ごと使うため見栄えもします。

《材料（8人分くらい？）》

かぼちゃ 中1個、卵 7個、ココナツミルク 200cc
砂糖 100g、塩 小さじ1/2、小麦粉 大さじ1

《作り方》

1. かぼちゃはナイフでへたの部分を3~4cm四方に切り取り、スプーンで種とわたをきれいに取り出す。
2. 水洗いしてクッキングペーパーなどでよく水気を取る。
3. ボールに卵を割りほぐし、ココナツミルクを加える。
4. 砂糖、塩、小麦粉を3に入れ、混ぜ合わせ、裏ごしする。
5. かぼちゃの中に流し入れ、切っておいたへたをのせ、蒸し器で蒸す。最初は強火で10分くらい、あとは弱火にして1時間ほど。竹串を真ん中に刺してみ、ついてこなければ出来上がり。
6. 十分に冷やしてから切り分けて食べる。



③白身魚の茶わん蒸し（アモック）

これも代表的なカンボジア料理の一つです。カンボジアではバナナの葉を器にしています。レストランですでてくる1人分は3口くらいの小さいサイズです。

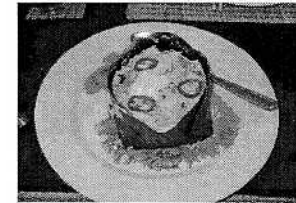
《材料（4人分）》

白身魚 2枚、ほうれん草 1/3束
卵 2個、みかん・柚子などの葉（あれば）4枚

ナンブラー 大さじ2、ココナツミルク 大さじ3
レッドカレーペースト 大さじ1/2、砂糖 小さじ1

《作り方》

1. 白身魚は一切れを2つに切る
2. ほうれん草はゆでて4cmほどに切る
3. ボールにレッドカレーペースト、ナンブラーを入れ、よく混ぜたらココナツミルクを加え混ぜる。
4. 3に砂糖、卵を加えよく混ぜる。（スプーンなどで）
5. 魚とほうれん草を器に入れ、4を上から注ぐ。
6. みかんなどの葉を横に乗せ、蒸し器で10~15分。竹串をさしてついてこなければできあがり。



器は茶わん蒸し用でもいいですが、湯飲み茶わんくらいでOK（魚は刺身1~2切れ分くらい）です。アルミホイルなどで蒸しパンのようにすれば、後片付けが楽かもしれません。