

タイ料理:カオマンガイ(ゆで鶏ご飯)



カオマンガイは、鶏肉の脂を加えたスープでご飯を炊いた料理です。ゆでた鶏肉、スライスしたきゅうりを添え、チキンスープを付けるのが定番となっています。(スープはなくてもOKです。)

カオ：ご飯, 米
マン：脂
ガイ：鶏

鶏肉の旨味が凝縮された脂を使ってご飯を炊くのですが、ここが最も手がかかるため、この料理はカオマンガイの専門店ではあまり提供されません。

「カオマンガイご飯」は、この手間を省くためのものになっています。

写真のように、タイではフォークとスプーンで食べます。左手にフォーク、右手にスプーンで、フォークの背でご飯をスプーンに押し込むようにして入れて、スプーンを口に運びます。

●「カオマンガイご飯」の作り方

- ・1袋1人前です。人数に合わせて、数袋を利用してください。
- ・これを耐熱容器(土鍋がいいです)など、レンジにかけられる容器に入れます。
- ・袋の中に調味料があるので、この中身も容器に入れます。
- ・水を1袋あたり100ml入れて混ぜます。袋の下の方に線がありますので、そこまで水を入れると100mlになっています。
- ・容器に蓋をして、電子レンジでチンします。時間は1袋90秒と書いてありますが、だいたいの目安だと考えてください。きちんと炊けているかどうか確認し、まだだったら追加でチンして、加減してください。
- ※容器が土鍋なら、そのまま火にかけて炊くこともできます。最初は強火で、沸騰したら火を弱め、焦げ付かないよう調整してください。

●カオマンガイの添え物の作り方

- ・鶏肉はもも肉が味があっていいです。(胸肉でも可)1人あたり、50~100g程度ですが、お好みで調整してください。
- ・鶏肉をひたひたくらいの水(スープにするので1人あたり150mlくらい)でゆでます。
- ・ゆで上がった鶏肉は適当に冷ましてから、切り分けます。 ※スープを作らないなら、電子レンジでチンしてもOKです。
- ・きゅうりは、適当な厚さにスライスします。量は適当です。
- ・タイのきゅうりは写真のような感じです。日本のきゅうりでも問題ありません。
- ・鶏肉をゆでたスープに、大根を適当な大きさにスライスしたものを適量入れ、塩で味を整え大根が柔らかくなるまで煮ます。
- ・あらかじめ大根を、電子レンジでチンしておくと、料理が早くできますよ。
- ・お好みでパクチー(香草)を入れてください。(ご飯に載せてもOKです。)三つ葉やワケギの小口切りでもOKです。
- ・味がうすいときは、ナンプラーを少しかけて食べます。ナンプラーがなければ、代わりに醤油を使っても大丈夫です。