



カオ・ラートナー・ガイ



材料(1人分)

- | | |
|-----------------|--------------|
| ・鶏もも肉 50g | ・むぎ枝豆 5g |
| ☆ナンプラー 0.5g | ・サラダ油 0.2g |
| ☆しょうゆ 1g | ★ナンプラー 1g |
| ☆酒 1.5g | ★しょうゆ 1.3g |
| ☆白こしょう 少々 | ★オイスターソース 2g |
| ・小麦粉 2g | ★きび糖 2g |
| ・片栗粉 2g | ★酒 1g |
| ・揚げ油 適量 | ★みりん 1g |
| ・玉ねぎ(2cm角) 30g | ★一味唐辛子 少々 |
| ・カラーピーマンMIX 10g | ★片栗粉 0.7g |
| ・かぼちゃ2cm角 5g | ★鶏がらスープ 2.5g |

◆◆おすすり献立例◆◆

- ★カオ・ラートナー・ガイ
- ・ヤムウンセン(春雨サラダ)
- ・フォースープ
- ・オレンジ

作り方

1. 鶏肉を一口大に切って☆で下味をつけ、粉をまぶして油で揚げる。
2. ★を混ぜておく。
3. サラダ油を熱して玉ねぎとピーマン、かぼちゃを炒め、火が通ったら揚げた鶏肉とむぎ枝豆を加えて2の調味料を入れる。
4. ごはんの上のせて完成。

カオ・ラートナー・ガイとは

“鶏肉入りあんかけごはん”という意味で、タイでは**屋台の定番メニュー**として親しまれています。タイ料理の名前は、ほとんどが「材料」と「調理法」を表す言葉の組み合わせで、「カオ・ラートナー・ガイ」は

「カオ」=ごはん

「ラートナー」=あんかけ

「ガイ」=鶏肉

という意味を表しています。



タイの食文化について

もともとは、中華系の民族がもたらした**中華料理**がベースとなる料理が多いとされています。その後、**東南アジアの貿易拠点**として北や南から多くのモノが行き来したことで食べ物や調味料、食文化においても**様々な国の文化が流入**しました。

タイ料理で最も特徴的なのは「辛味」「酸味」「甘味」がバランスよく調和されていること。**主食は日本と同じ“米”**ですが、タイで栽培される米は“インディカ米”といい、日本のコメに比べて**細長く、粘りが少ない**のが特徴です。その為ご飯だけで食べることは少なく、**味の濃いおかずを合わせたり、ご飯自体に味付けをして**食べることがほとんどです。

タイってどんな国??

タイの国土は日本の約**1.5倍**程です。熱帯気候の為、年間の平均気温は29℃と一年中蒸し暑さが続きます。最も暑くなる4～5月は、**気温が40℃近く**になる日もあります。

タイのお正月は年に3回??

タイには1月の一般的な年始のお正月に加え、1月末～2月頭頃の中国の“旧正月”、また4月中旬の“ソクラーン”と**お正月が年に3回**あります!

ソクラーンとは、**タイの旧暦での新年**のことです。もとは仏像や年長者の手に水をかけてお清めをするという伝統的な風習でした。

お祭りが開催される4月は、一年で一番暑い時期とされることから、近年では街で通行人同士が水をかけあって楽しむ「水掛け祭り」とも呼ばれ、タイ全土でイベントが開催されています。お正月休みは12月31日から1月2日までですが、この“ソクラーン”が終わるまで、タイはずっとお正月モードが続きます。