

1月

## ヤムウンセン



## 材料(1人分)

・むきえび	15g	★オリーブオイル	2g
・豚ひき肉	10g	★米酢	3g
・春雨(乾)	15g	★すりおろしりんご	4g
・もやし	50g	★レモン果汁	2g
・紫玉ねぎ	10g	★塩	0.2g
・きゅうり	20g	★こしょう	0.01g
・にんじん	10g	★砂糖	0.75g
・アーモンドダイス	1g	★醤油(又はナンプラー)	4.5g
		★おろしにんにく	0.25g

## 作り方(1人分)

- 1.★の材料を鍋に入れて加熱し、砂糖が溶けるまで温める。むきえびは茹でて冷やす。
- 2.千切りにした野菜(紫玉ねぎ、きゅうり、にんじん)ともやし、豚ひき肉、春雨は茹でて水気をよく切る。
- 3.ボウルに1と2を加えてよく混ぜ合わせ、アーモンドダイスをトッピングしたら完成。

## ◆◆タイ献立例◆◆

- ・ごはん
- ・ガパオライスの具
- ★ヤムウンセン
- ・フォースープ

## ヤムウンセンとは?

タイ語で“ヤム”は「和える」、「ウンセン」は「春雨」を表しており、日本語でいうと“タイ風の春雨サラダ”という意味になります。

本場のヤムウンセンは、にんにくと唐辛子を使って辛みをきかせたスパシーな料理で、たっぷりの野菜にエビや豚ひき肉を加えて作ります。香草の特徴的な香りや、ライム・レモンの爽やかな味わいがタイ料理らしい一品です。

- ▶正式名称：タイ王国
- ▶首都：バンコク
- ▶人口：6,617万人(2021)  
※タイ内務省
- ▶面積：51万4,000㎢



国旗の三色は、  
国家・国民(赤)、  
宗教(白)、国王(青)  
を表しています。

※人口・面積の数値は外務省HPを参照。(令和4年2月7日更新)

## タイの食文化



タイ料理は「辛み・甘み・酸味」が絶妙なバランスで混ぜり合うのが特徴的で、パクチーなどのハーブをよく使用することでも有名です。

また「ナンプラー」と呼ばれる、魚を塩漬けにし発酵させてつくる調味料が欠かせません。日本ではその独特な香りが有名ですが、タイ料理には味のバランスを整えるのになくてはならない調味料です。



## タイのお正月は3回ある?

タイは、1年のうちにお正月が3回あります。1回目は元旦(1月1日)。2回目は中華圏の旧正月(春節)。最後はタイ歴の旧正月で、毎年4月に行われ“水かけまつり(ソングラーン)”と呼ばれます。ベトナムでは水をかけるという行為に「敬意を払う」という意味があり、仏像や年長者に水をかけるそうです。