



COOKING ASIA'S RECIPE

Kingdom of Thailand



お料理レシピ

カフェ・フロンティア世界の味 鶏肉のバジル炒め

材料 4人分

鶏もも肉 (1cm角にカット)	600g	チリンオイル	大匙1.5
にんにくみじん切り	小匙2	バジル (ちぎる)	6枚
生姜みじん切り	小匙2	粗挽き黒胡椒	小匙0.2
酒	大匙1	水	30cc
ナンプラー	大匙1.5	(トッピング) ビーマン	1個
オイスターソース	大匙1.5	(トッピング) 赤ビーマン	1個
		(トッピング) 目玉焼き	4個
		ご飯	

鶏肉のバジル炒めはタイの代表的な屋台料理です

1 にんにく、生姜を大匙1のサラダ油で炒めて香りを出します。

2 小さく切った鶏肉を加えて、8分目位まで火を通します。

3 酒を加え、アルコールを飛ばし、チリンオイルを加えます。



4 分量の水を加えて一煮立ちしたらナンプラー、オイスターソース、粗引き黒胡椒を加えていき味を整えます。最後にビーマン、バジルの葉を加えて馴染ませます。

5 皿に盛ったごはんの上にかけて、目玉焼きをのせて完成です!!

カフェフロンティア

レシピひとくちメモ



タイの定番 鶏肉のバジル炒め

タイの食堂や屋台では、炒め物などをフライパンひとつでチャチャッと作り、ご飯と盛り合わせて出すのが定番です。今回紹介した鶏肉のバジル炒めは“ガバオ”として、日本でもタイ料理店のランチメニューとしてご存知の方も多いと思います。タイではホーリーバジルという独特な香りのバジルを使って作りますが、日本で手に入りやすいスイートバジルを使ってもおいしくできます。また、調味料はそのまま、鶏肉を豚や牛、アサリやエビにかえたバージョンもおすすめ。お米文化で繋がったタイのおかずたちはどこか懐かしくてホットする味ばかり。ご飯にかけ、目玉焼きをくずしながら、タイの屋台スタイルでお召し上がりください。