



サワッディー!
(こんにちは)

<タイ・バンコク出身>
小松 パパッソンさん

私はタイ・バンコク出身の小松パパッソンです。今回はタイでよく食べている「ラープ・ガイ」を紹介します。結婚式などのお祝いの時は必ず出される料理ですが、その時は「人生は長く、切れない」という意味を込めて春雨を加えます。もち米と一緒に食べますが、もち米の粘りが絆を保ち、バラバラにならないそうです。「ラープ」は「運が良い」、「運を運んでくれる」という意味があります。

ビールに氷を入れて飲む

タイは1年中気温が高く、とても暑い国です。冷えたビールにも氷を入れて飲みます。また、デザートやお茶、水にも氷が入っています。暑いときには「ごはん」に氷水を入れて食べる料理もあります。

タイのお茶は甘い

タイでは温かいお茶を飲みません。日本に来たタイの人は、タイで飲む日本茶よりも日本で飲むお茶の方がおいしいと言います。日本のお茶は甘くないからです。タイで売られている日本茶のペットボトルには砂糖が入っています。デザートも甘いものが多いのですが、タイ料理が辛いので、甘いものを取るによって辛さを消しているようです。

健康問題は?

子どもたちはお小遣いを持って学校へ行きます。学校内で食べたいものを買った

り、下校時、保護者が迎えに来るまで、学校周辺の屋台で買って食べています。また、両親が働いているので惣菜を買って自宅で食べる事が多く、外食も多いので塩分や糖分、カロリーが気になります。子どもたちに学校での食品選びの指導をし、お店の人にも料理の油やお菓子の糖분을控えるようお願いをしています。

また、僧侶の肥満や糖尿病も問題になっています。仏教の国タイでは、僧侶が朝の托鉢(たくはつ)で供えていただいた食べものを頂きます。以前は僧侶の托鉢には手作りの惣菜を供えていましたが、最近は屋台で準備した「ごはん、おかず、デザート、果物、水」のセットを供える人も多くいます。僧侶は供物を断ることができないので、惣菜の選択にはココナッツミルクなどのカロリーが高いものや甘いものを控えるなど、私たちが気をつける必要があります。



ラープ・ガイ

材料(4人分)

- 鶏ひき肉/400g ○カーオクア/大さじ1~2
- 赤玉ねぎ/1/2個 ○万能ねぎ/2本
- パクチー/大さじ2 ○ナンプラー/大さじ3~4
- レモン汁/大さじ4~5 ○砂糖/小さじ2
- 粉唐辛子/小さじ1
- こぶみかんの葉/2枚 ※無くても可
- ミント(飾り用)/適量 ○水/100cc

レシピ(調理時間:20分)

- ◆カーオクアの作り方
米1/2カップをフライパンに入れ、焼き色が付くまで炒める。
レモングラス少々を輪切りにしたものとかぶみかんの葉2、3枚を入れて、いい香りが出るまで炒める。(米だけでもOK)
フードプロセッサーで細かくする。
- ①フライパンに水100ccと鶏ひき肉を入れ、火が通るまで炒める。
- ②ボウルに鶏ひき肉、ナンプラー、レモン汁、砂糖、カーオクア、粉唐辛子、赤玉ねぎ(千切り)、万能ねぎ(みじん切り)、パクチー(みじん切り)、こぶみかんの葉(細切り)を順に加えて和える。
- ③お皿に盛り付けて、ミントを添える。

広告

More For You
もっと、街・暮らし・笑顔のために



武蔵野銀行

広告

相続・交通事故の相談は初回30分無料。債務整理のご相談は、2回目以降も無料です。



☆女性弁護士2名、総勢11名の弁護士が所属しています。☆土曜・日曜・ナイター相談も行っています。
☆開設以来20年以上、埼玉県民の皆様の法律相談、ご依頼を主に承っています。

在住外国人の方も 英語、韓国語に対応。通訳が必要な方は、ご予約のとき、お申し出ください。ぜひご相談ください!! ただし、法律扶助に該当しない方は、別途通訳料がかかります。

まずご予約下さい

電話の場合は日本語、ホームページからのメールの場合は、日本語、英語または韓国語でお願い致します。

ご予約専用電話▶0120-25-4631 ホームページ▶www.g-leaf.jp/

埼玉弁護士会所属

弁護士法人グリーンリーフ法律事務所

〒330-0802 さいたま市大宮区宮町1-38-1 KDX大宮ビル6階

*大宮駅東口から徒歩3分 東口(北)出てすぐ左折して直進。1階はEXILEのダンススクール。

2017年4月発行 公益財団法人 埼玉県国際交流協会

Saitama International Association URL <http://www.sia1.jp/> 電子書籍で閲覧できます。詳しくは… [ブックシェルフ埼玉](#) で [検索](#)

8 〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和5-6-5 埼玉県浦和合同庁舎3階 tel 048-833-2992 fax 048-833-3291 Eメール sia@sia1.jp