



サワディーカ!
(こんにちは!)

<タイ・バンコク出身>小林サーイルンさん

私は日本に暮らして20数年になります。タイ語は、性別で語尾が変化します。「こんにちは」も男性は「サワディーカップ」、女性は「サワディーカ」と言い、語尾に「カップ」がつくと男性、「カ」がつくと女性とわかります。

タイと言えば辛い料理を想像されると思いますが、今回は日本で用意できる食材で作れる辛くないタイ料理を紹介します。

フルーツの国

タイには果物がたくさんあります。どこでも手軽にフレッシュなものが入ります。私は生のココナッツジュースが大好きです。子供達も大好きで、毎日でも飲みます。日本ではなかなか売っていないココナッツですが、大きなショッピングモールなどで、5月中旬に売られているのを見つけると必ず買います。包丁で割るのはコツがいりますが、おいしいので生を味わってほしいです。また、日本でも売っていてタイでよく食べるフルーツの一つが「ドラゴンフルーツ」です。味がほとんどないので、水代わりに食べられます。半分に切って、中身をスプーンですくって食べます。小さな黒い種の部分が腸の掃除をしてくれると言われ、食べてきれいになれる健康食材としても人気があります。日本でもスーパーで売っているので、暑い夏の熱中症対策に一度食べてみてほしいです。

タイのたこ焼き風デザート!?

「カノムクロック」の見た目はたこ焼きとそっくりです。ココナッツミルクが入っている甘いデザートで、野菜も入っていて、タイではとてもポピュラーなものです。家庭料理というよりは、屋台で買って食べる料理で、朝・昼・晩、みんながよく食べています。タイでは、炭火で焼くので、時間がかかりますが、日本には「タコ焼き器」があるので、家庭でも手軽に作ることができます。

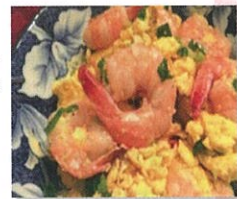
エビと卵の炒め物

材料(2人分)

- 卵2個 ○生エビ(殻付き)5~6尾 ○長ネギ1本 ○にんにく1片 ○玉ねぎ1/4
- スパイスソース(隠し味)大さじ1~小さじ1 (ウスターソース、辛い方がよければ豆板醤)
- ナンプラー大さじ1 ○炒め用の植物油 ○こしょう(粗びきでも粉末でも可)適量 ○コリアンダー適量

作り方(調理時間:15分)

- ①エビの頭をはずし、皮を剥き、背ワタを取り除き、きれいに洗う。
- ②ボールに卵を溶き、ナンプラーとスパイスソースを入れ混ぜる。
- ③フライパンを熱し、炒め用の油を入れ、みじん切りにしたニンニクを香ばしい香りがするまで炒める。
- ④エビとスライスした玉ねぎを加え、炒める。このとき、しっかり火を通さず、5割くらい火が通ったら、②の卵を加え炒める。
- ⑤玉ねぎの色が透明になったら、こしょう、コリアンダーの葉っぱを加え、さっと混ぜ、火を止める。



カノムクロック

材料(4人分)

<生地>

- 米粉1カップ ○ココナッツミルク(缶詰でよい)1カップ ○水1カップ
- パームシュガー小さじ1 (上白糖 大さじ1と代用可) ○塩 小さじ1
- <ミルク>
- 生クリーム1カップ ○パームシュガー大さじ3 (上白糖100gと代用可)
- 塩 小さじ1 ○米粉 小さじ1
- <トッピング>
- コーン(缶詰)適量 ○青ネギ(小葱)適量 ○かぼちゃ適量

作り方(調理時間:45分)

- ①ボールに<生地>の材料を入れ、しっかり混ぜ合わせ、30分放置。(生地をなじませる)
- ②違うボールに<ミルク>の材料を入れ、均一になるように混ぜ、30分おく。
- ③タコ焼き器を温め、油(分量外)をひく。
- ④タコ焼き器の1/3高さまで、①の生地を入れ、少し膨らみ1/2の高さくらいまで膨らんだら、②を穴いっぱいに入れる。
- ⑤好みの<トッピング>を入れ、蓋をし、弱火で蒸し焼きにする。(たこ焼きとは違い、ひっくり返さない)
- ⑥ふわっとふくらんでくるので、つまようじをさして、中まで焼けていることを確認する。(お好みで小葱をばらっと散らす)
- ⑦1つずつ、スプーンでくりだす。



パスポート申請用写真は

大宮・川越・春日部・川口の各パスポートセンターに併設

クイックフォトスタジオで!

5年

10年

長く使うものだから...

信頼の技!大満足な品質!

個人番号(マイナンバー)カードのお写真は是非とも信頼と実績のクイックフォトスタジオへ!

ビザ用、各種証明写真も取り扱っております。

クイックフォトスタジオ大宮・川越・春日部は日曜日にも営業しております!ご利用お待ちしております。



相続・交通事故・離婚・刑事弁護・労働の相談は初回30分無料。債務整理のご相談は、2回目以降も無料です。 [広告]



☆女性弁護士3名、総勢13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25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。

在住外国人の方もぜひご相談ください!!

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。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▶<https://www.saitama-bengoshi.com/>

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)出ですぐ左折して直進。1階はEXILEのダンススクール。

2020年1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/> バックナンバーはこちらから... 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