

センヤイと海老のスイートチリ炒め

《材料》 4人分

センヤイ (ライスヌードル)	200g	調味料A
むき海老 (中サイズ)	16尾	ナンプラー (ニョクマム) 大さじ1.5
ニンニク	1かけ	醤油 大さじ1.5
鶏胸肉	150g	スイートチリソース 大さじ2~3
紫タマネギ	100g	ライムを絞った汁 大さじ3
大豆もやし	1袋	(酢でも可・その際は大さじ2~2.5)
パクチー	1把	刻みピーナッツ 大さじ4
卵	4個	ローストオニオン 大さじ4
(塩1つまみ、砂糖大さじ1)		シラチャー (タイの辛味ソース)
サラダオイル	大さじ3	



年平均気温は29度、湿度は平均73度という高温多湿のタイ。だからこそ、ここでは辛くて酸っぱくて甘いという料理が好まれます。今回は典型的なタイの麺料理をご紹介します。



1 センヤイは熱湯に5~6分浸けてやわらかくなったらザルに取り、食べやすい長さに切って、オイル (少々・分量外) をかけておく。



2 海老は多めの塩 (大さじ1ぐらい) で揉んでから2回水洗いし、熱湯でさっと茹でる。



3 鶏胸肉は2cm長さぐらいの細切りに、ニンニクはみじん切りに、タマネギは薄い楕切りに、パクチーは2cmの長さに切る。大豆もやしも長い場合は、包丁を入れておく。



炒め物は先に材料をそろえるのがポイント!

4 Aの調味料を混ぜておく。



5 卵は溶いて上記分量の塩と砂糖を入れて、混ぜておく。



6 大き目のフライパンや中華鍋にサラダオイルの半分を熱して、⑤の卵を入れてさっと炒めふわふわの炒り卵にして取り出す。

7 続けて残りのオイルを入れて、ニンニクを軽く炒め、鶏肉を炒めて、やや火が通ったら紫タマネギ、大豆もやし、パクチーのうち3/4を炒める。

8 そこへセンヤイを入れてAの調味料を入れ、手早く炒め混ぜる。

9 皿に盛り付けたら、上に卵、海老、刻みピーナッツ、ローストオニオン、パクチーの残りをのせる。



10 お好みでシラチャーをかけて食べる。

