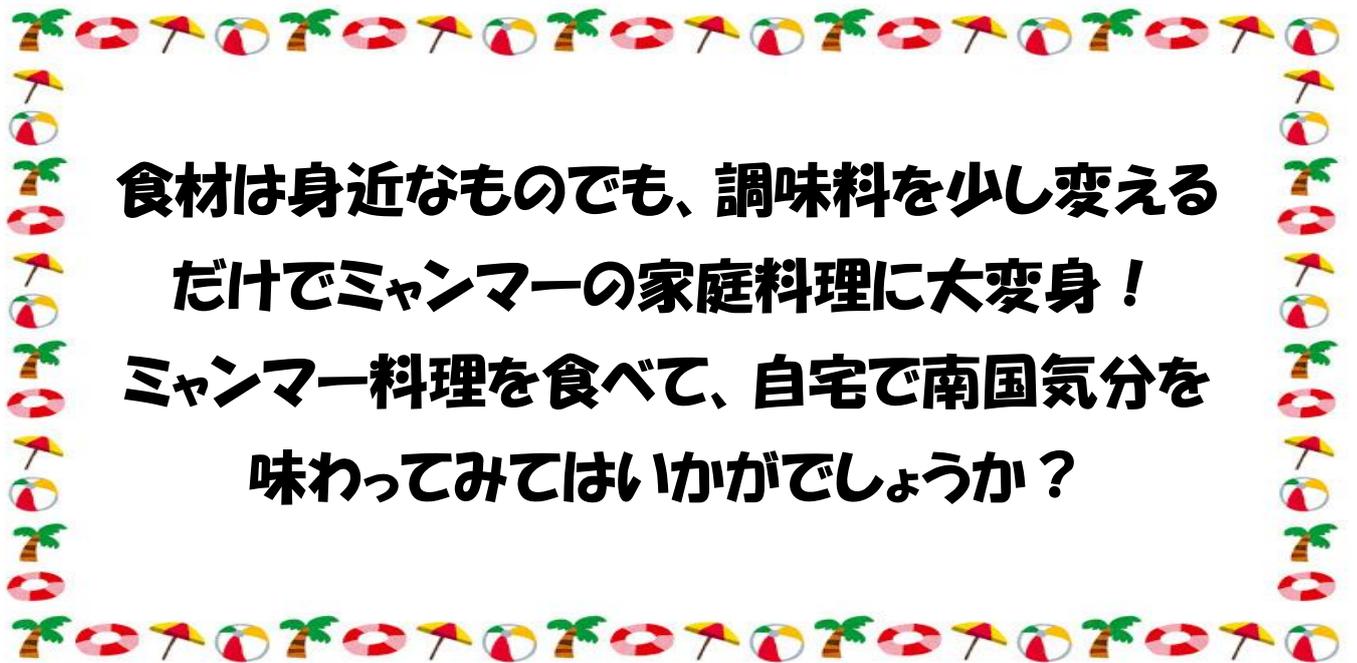




ミャンマー料理 レシピ



**食材は身近なものでも、調味料を少し変える
だけでミャンマーの家庭料理に大変身！
ミャンマー料理を食べて、自宅で南国気分を
味わってみてはいかがでしょうか？**



国際学院高等学校

食物調理コース

タメントツ (ミャンマーの混ぜご飯)

<材料 (4人分)>

・ごはん	520g	・万能ねぎ	適宜
・じゃがいも	2個	・フライドオニオン	適宜
・春雨	30g	・ナンプラー	少々
・もやし	1/2袋	・食べるラー油	小さじ4
・油あげ	1枚	・きな粉	小さじ1
・焼きそばの麺	100g	・卵	4個
・キャベツ	1枚	(盛り付け・目玉焼き用)	

<作り方>

1. ごはんは少し硬めに炊く。
2. じゃがいもは皮をむき1cm角に切り、固めに茹でる。
春雨をゆでてお湯を切り、3cmに切る。
もやしを茹で、水で冷やした後に、水分を切っておく。
3. キャベツを千切りにする。油揚げは横半分に切ってから、1.5cm幅に切る。
4. 焼きそばの麺をレンジで2分程温め、柔らかくしてから3cm程度に切る。
5. ボウルにごはん、じゃがいも、春雨、もやし、キャベツ、油揚げ、麺、食べるラー油、ナンプラー、きな粉を混ぜ合わせる。器に盛り付けたら、フライドオニオンとパクチー、目玉焼きをトッピングする。

※辛いのが好きな方は、食べるラー油を追加してください。

ミャンマーの家庭では、油揚げをひよこ豆の豆腐、
キャベツをパパイアのチップで作るそうです！



チェッターネ モ ラ ウ ヒン (鶏肉と大根の煮込み)

<材料 (4人分)>

・鶏肉 (手羽元)	4本	・ターメリック	少々
・鶏肉 (もも肉)	300g	・塩	少々
・大根	1/2本	・砂糖	小さじ2
・たまねぎ	1個		(半量ずつ使用)
・にんにく	3かけ	・コンソメキューブ	2個
・生姜	10g	・サラダ油	大さじ4
・一味唐辛子	大さじ1	・パクチー (万能ねぎ)	適宜

<作り方>

1. 玉ねぎ、にんにく、生姜は皮をむき、みじん切りにする。
2. 鶏肉に砂糖小さじ1、塩、ターメリックを入れて混ぜ、冷蔵庫で30分ほど寝かせる。
3. 大根は2~3cm幅の半月切りにする。
4. 鍋に鶏肉、サラダ油、細かくしたコンソメ、玉ねぎ、生姜、にんにく、砂糖小さじ1、一味唐辛子を加える。
中火で焦げないように注意しながら混ぜ続けて、全体を絡ませる。
5. 10分程度経ったら大根を入れ、ひと混ぜする。
塩少々と水300cc (分量外) を入れ、沸騰後弱火にして蓋をする。
大根が軟らかくなるまで煮て、火を止める際に味を整える。
6. 盛り付け時に、お好みで刻みパクチーや万能ねぎをトッピングする。

お好みによってターメリックと一味唐辛子の量を調節してください。
ミャンマーでも、家庭によって見た目や味が様々だそうです。



ヒン ユェ トゥ (ミャンマー風ほうれん草のおひたし)

<材料 (4人分)>

・ほうれん草	2束
・白いりごま	大さじ1
・フライドオニオン	大さじ3
・ナンプラー	大さじ1
・砂糖	少々

<作り方>

1. ほうれん草をさっとゆでる。冷水にとり、水気をしっかり切る。3 cmの長さに切り、ボウルにほぐして入れる。
2. ゴマ、砂糖、ナンプラーを加えて混ぜ、味を調える。
3. フライドオニオンを最後に入れ、混ぜる。

**ミャンマーでは、ナンプラーを非常に多く使います。
日本でいうしょうゆの立場ですね。**

**ミャンマーでは、食べるラー油とフライドオニオン
は、各家庭で手作りしているそうです。そのため、
これらの味の違いが“家庭の味”になるそうです。**



パモオーノサン（ココナッツミルクとイギリスパンのデザート）

<材料（4人分）>

• ココナッツミルク	1/2 缶（※1）	• イギリスパン	1 枚
• 牛乳	※1 と同量	• 棒寒天	5 g
• 水	※1 の 2 倍量	• 水	250ml
• 砂糖	1 カップ	• 砂糖	100ml
• タピオカ	150 g	• 水	適宜

<作り方>

1. ココナッツミルク、牛乳、水、砂糖を深鍋に入れ弱火で加熱する。
砂糖が完全に溶けたら火を止め、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やす。
2. 寒天を洗い、水気を切る。
鍋に水と砂糖を入れ、加熱し、沸騰したら寒天を加える。
寒天が溶けたら、細かいザル等で不純物を取り除いた後、冷蔵庫で固める。
固まったら、スライサーなどを使い、麺状にする。
3. タピオカは、メーカーの書いてある通りに戻す。
4. イギリスパンを容器の大きさに合わせて切る。
5. お皿に食パン、氷を少し入れ、冷やしたココナッツミルクを入れる。
麺状の寒天とタピオカを好みの量入れる。

動画ではバットで寒天を固め、
ところてん突き器で麺状にしました。

ミャンマーは暑い国なので、デザートにも氷を入れて食べます。

