



Recipe 01

エビの唐揚げニョクマム風&ゴーヤのサラダ

殻つきのままカラッと揚げたエビに、甘辛酸っぱいたれを絡めて。ほろ苦のゴーヤサラダを添えた、ベトナムの食堂風ワンプレート。



材料 (2人分)

《エビの唐揚げニョクマム風》

- エビ(頭なし) 6尾
- 片栗粉、揚げ油 各適量

*たれ

- スイートチリソース 大さじ2
- ニョクマム 大さじ2
- レモンの絞り汁 大さじ1
- 砂糖 大さじ1・1/2
- 香菜のみじん切り 大さじ1
- レモングラスのみじん切り (あれば) 1本分

《ゴーヤサラダ》

- ゴーヤ 1/2本
- みょうが 1個
- 紫玉ねぎ 1/4個分
- ピーナッツ 適量
- 干しえび 大さじ1

*たれ

- ニョクマム 大さじ1
- レモンの絞り汁 大さじ1
- 砂糖 大さじ2
- にんにくみじん切り 1/2片分
- サラダ油 大さじ1

作り方

《エビの唐揚げニョクマム風》

1. エビは殻がついたまま竹串で背わたを取り、水で洗って酒少々(分量外)に10分程漬け、臭みをとる。
2. たれの材料をボウルで混ぜ合わせる。
3. 1.の水気を拭いて片栗粉をまぶし、フライパンに多めの油を熱したら、途中返しながらかリッとするまでゆっくりと揚げ焼きにする。軽く油を切ったらすぐに2.のたれに絡め、ごはんと一緒に皿に盛る。

《ゴーヤサラダ》

4. ゴーヤは縦半分切って種とわたをスプーンでかきだし、薄切りにする。塩少々(分量外)をまぶして10分置く。
5. みょうがと紫玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
6. たれの材料をボウルに入れ、すりこぎでつぶしながら混ぜ合わせたら水気を切った4.と5.を加えてしっかりと和える。皿に盛り、砕いたピーナッツを振りかける。



3.

エビを油から上げたら、すぐにたれに絡めて。熱いうちに混ぜることで味が染み込みやすくなります。

Point

ゴーヤサラダのたれは、すりこぎでつぶすことで香りが際立ちます。