

# おやこ 親子でつくろう! イージー クッキング

タイ編

お父さん、お母さんといっしょに楽しくお料理できるEASYなレシピを紹介합니다。今回ご紹介するのは、タイ料理から2品。おいしいクッキングにチャレンジしてみよう!

みてね  
お家で  
つくって

おし  
教えてくれたのは…

ごうだ  
合田 アツジャワニーさん

かなざわしじゅう タイ バンコク出身

にほんざいじゅう 8年 2人のお子さんの

お母さん。自宅タイ料理教室

を開いている。ナイフ本で果物

や野菜に切り込みをいれて飾りを

施す、タイ伝統の「カービング」

が得意。



## ふうや タイ風焼きそば パッタイ

こめ 米からできた麺で  
つくるパッタイ  
は、屋台やレストランで気軽に食べられるタイの  
代表料理。タイの調味料を使えば、簡単に本格タイ  
料理のできあがり!

まずは  
したじゅんび  
下準備



① ライスヌードルは、水に10分間つけたあと、さっとゆでてザルにあげ、水洗いする。

### ●材料(4人分)

ライスヌードル … 1パック(250g)  
(ビーフンでも可)  
鶏肉(むね) ……………1枚  
エビ …………… 12匹  
厚あげ ……………1枚  
もやし …………… 1袋  
にら …………… 1袋  
卵 …………… 3個  
にんにく …………… 2カケ(大さじ1)  
シャーロット …………… 2個(大さじ1)  
(紫玉ねぎでも可)

### ○ソース

ナンプラー ※1 …………… 大さじ4  
(いれるでも可)  
タマリンドソース ※2 …… 大さじ1  
(お酢でも可)

さとう …………… 大さじ4

### ○トッピング(分量はお好みで調整してね)

粉とうがらし …………… 大さじ2  
(一味でも可)  
ピーナツ …………… 大さじ2  
(バターピーナツでも可)  
生レモン …………… 厚めのスライス4枚

※1 ナンプラー…魚を発酵させてつくるしょう油

※2 タマリンドソース…熱帯地域で育つマメ科の植物「タマリンド」の酸味のある実からつくられる褐色のソース

で切  
手  
ね  
ら  
を  
!  
な  
い



- ② もやしはたっぷりの水につけた後、ザルに上げ、水気をきっておく。
- ③ にんにくをつぶし、シャーロットは薄くスライスする。
- ④ 鶏肉と厚あげは一口大のサイコロ型に切る。



- ⑤ にはら3~4cmのながさに切る。
- ⑥ エビは殻をむいて、背ワタをとる。
- ⑦ ソースの材料をまぜ、卵は溶いておく。

いた炒めます!



うわー、いいにおいがしてきた!



りょうり料理してくれたのは

くぼた みか 久保田 美佳ちゃん(8歳)

材料がそろったよー!



- ⑥ フライパンに油をひき、にんにくとシャロットをいためる。
- ⑨ 香りがでたら、鶏肉とえびを炒め、火が通ったら厚あげを加える。
- ⑩ 溶き卵をまわしいれ、少し固まったら全体をまぜる。
- ⑪ ライスヌードルを入れて炒め、⑦のソースを全体にからめる。  
※ライスヌードルは充分にほぐしておく。くっついていたら水洗いする。



できたよー!

さいとう まりん 斉藤 真琳ちゃん(8歳)

タイの調味料を使うよ!



- ⑫ もやしとにらを入れて、さっと炒める。



袋に入れてたいたてつぶしてもいいよ。

- ⑬ 皿に盛って、つぶしたピーナツ・レモン汁をかければ、完成!  
※お好みで、とうがらし・ナンプラーをかけて食べてね。

# かぼちゃの ココナツ ミルク煮

タイ料理に欠かせ

ないココナツミルク。甘いデザートや、カレーやスープなどの煮込み料理で使われます。かぼちゃのココナツミルク煮は、家庭でも簡単にできるデザートです。



## ●材料 (4枚分)

かぼちゃ・・・・・・・・ 1/4個      砂糖・・・・・・・・ 1/2カップ  
ココナツミルク・・ 200ml      塩・・・・・・・・ 小さじ1  
水・・・・・・・・ 100ml

- ① かぼちゃの種をスプーンでとる。
- ② 皮がついたままのかぼちゃを一口大のサイコロ型に切る。  
※かぼちゃは固いのでお家の人に切ってもらってね。
- ③ 鍋にココナツミルク、水、かぼちゃを入れる。
- ④ 砂糖と塩を入れ、中火にかけ、かぼちゃが柔らかくなるまで煮れば完成!

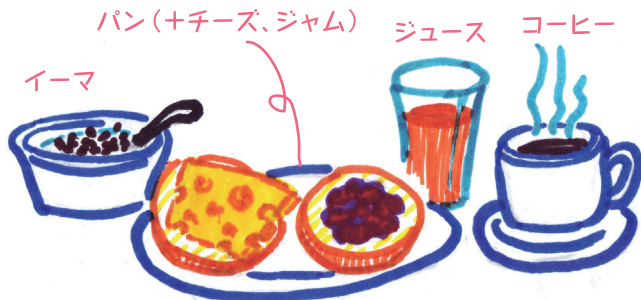
もう一品作ってみよう



せかい くに  
世界の国では、  
どんな朝ごはんを食べて  
いるんだろう？

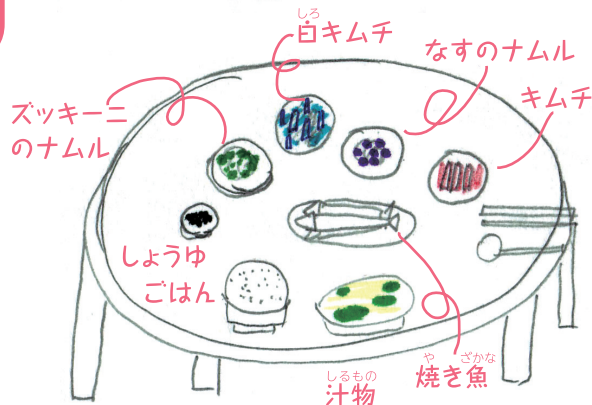
# 世界の朝食

いしかわけん す  
石川県に住んでいる  
がいこくじん  
外国人のみなさんに聞いてみました。



🇩🇰 半分はんぶんに切ったパンにチーズきやジャムを乗せて。イーマい(YMER)と呼ばれるヨーグルトのような乳製品にゅうせいひんには、黒パンの粉こなをトッピングします。ボーディルさん/デンマーク

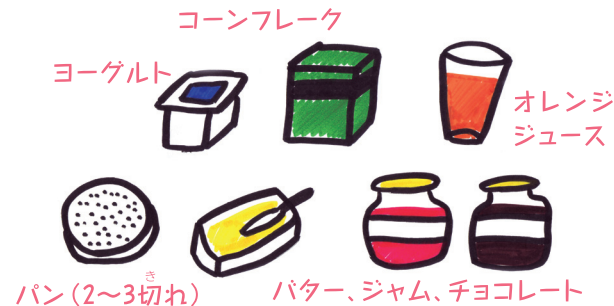
🇨🇳 油条ちゅうごくしき ほそなが(ユーチャオ)は、中国式の細長  
い揚げパン、豆腐脳あ(トーフナ)は  
固まる前の豆腐乳かた まえ とうふにゅうで、どちらも中国全土ちゅうごくぜんどで食べ  
られている庶民しょみんの味です。中国南部ちゅうごくなんぶではおかゆ  
を食べることが多いようです。生偉さん/中国



🇨🇭 高校時代こうこうじだい、スイスのホームステイ先さきで  
食べていた朝食ちようしよくです。チーズやヨーグルトなどはおいしく、種類しゆるいも豊富ほうふですが、魚さかなはあまり食卓しょくたくにのぼりません。百子さん/スイス

🇰🇷 伝統でんとう的な朝食ちようしよくは健康けんこうにいいと考えら  
れています。ナムルやキムチは必ず  
「手て」を使ってつくりまつかす。ふるさとを離はなれて  
暮くらしている人ひとは、「お母さんおあの手ての味あじがななつ  
かしい」とよく言いいます。素英さん/韓国

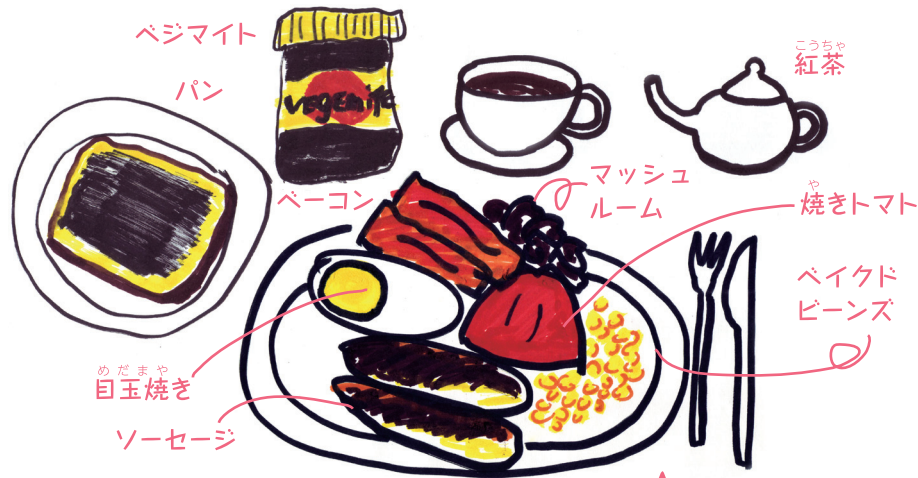
🇬🇧 有名な「イングリッシュ・ブレックファースト」です。ベーコンにほんは日本のものぜんぜん違ちがって、もっと肉にくっぽい感じかんじです。ブラックプディングは豚ぶたの血ちを固かためたソーセージいっしゆの一種ちようしよくで、朝食ていぱんの定番ていぱんです。クリスティさん/イギリス



🇨🇭 高校時代こうこうじだい、スイスのホームステイ先さきで  
食べていた朝食ちようしよくです。チーズやヨーグルトなどはおいしく、種類しゆるいも豊富ほうふですが、魚さかなはあまり食卓しょくたくにのぼりません。百子さん/スイス

🇰🇷 伝統でんとう的な朝食ちようしよくは健康けんこうにいいと考えら  
れています。ナムルやキムチは必ず  
「手て」を使ってつくりまつかす。ふるさとを離はなれて  
暮くらしている人ひとは、「お母さんおあの手ての味あじがななつ  
かしい」とよく言いいます。素英さん/韓国





ベジマイト

パン



こうちゃ  
紅茶




マッシュ  
ルーム


焼ぎトマト

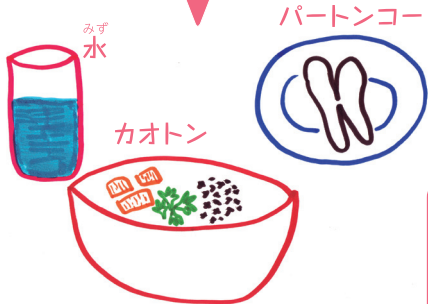
バインド  
ビーンズ

めだまや  
目玉焼き

ソーセージ

 パンに欠かせないのが「ベジマイト」というイースト酵母の入った黒いペースト。オーストラリアではとてもポピュラーですが日本のスーパーにはありません。わが家ではネットで買っています。**ベンジャミンさん/オーストラリア**

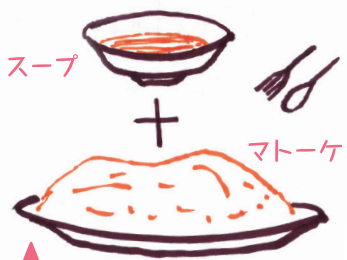
 カオトンはタイのおかゆで、野菜（パクチー）や豚肉、にんにくなどの具を乗せて食べます。パートンコーは揚げパンです。**チャルワンさん/タイ**



みず  
水

カオトン


パートンコー



スープ



マトーケ

 料理用の甘くないバナナをゆでてつぶしてつくるマトーケと呼ばれる主食に、肉や魚、豆のスープをそえて食べるのが一般的です。フォークとスプーンで食べます。**ヒラリーさん/ウガンダ**

おなじ？ ちがう？

# アジアの箸文化

箸は主に、東アジアの国々を中心に使われています。日本の箸の形や使い方は、他の国と同じかな？ 韓国と中国の箸と比べてみよう！

 **韓国**  
**젓가락**  
(チョッカラ)

 **中国**  
**筷子**  
(クァイズ)

 **日本**  
**箸**  
(ハシ)

ざいしつ かたち  
**材質・形**

金属製（銀やステンレス）で、細く平たい。長さは日本の箸とほぼ同じ。

おきかた  
**置き方**

たてに置く。

その他

ご飯や汁物はスプーンで、おかずは箸で食べる。

ざいしつ かたち  
**材質・形**

主に木・竹製で、先端まで同じ太さ。日本の箸よりやや長い。

おきかた  
**置き方**

たてに置く。

その他

個人で専用の箸はない。

ざいしつ かたち  
**材質・形**

主に木製。箸の先が細くなっている。

おきかた  
**置き方**

よこ横に置く。

その他

性別や年齢によって長さの違う箸を使う。

箸とスプーンを同じ手に持って使ったり、両手に持って一緒に使うことはマナー違反。銀の箸やスプーンは、目上の人への贈り物によく使われる。



とり箸やとり皿は使わず、大皿から一口ずつ自分の箸でとって食べる。象牙でできていたり、飾りのついている豪華な箸もある。





にち ちゅう かん  
日・中・韓

# くら 比べてビックリ!? ことばの世界 せかい

## かんこくご 韓国語 へん 編

かんこくご 韓国語には、にほんご 日本語と はつおん 発音の似ている たんご 単語がたくさんあります。つぎ つぎ 次の韓国語を にほんご 日本語にしてみよう!

- ① 가방 (ガバン)
- ② 세탁기 (セタッキ)
- ③ 라면 (ラミョン)
- ④ 목요일 (モギョイル)
- ⑤ 수족관 (スジョツカン)

## ちゅうごくご 中国語 へん 編

ちゅうごくご 中国語には にほんご 日本語と似た かんじ 漢字を使 つか っていますが、いみ 意味の違う たんご 単語があります。つぎ つぎ 次の中国語は、にほんご 日本語で何を なに あわらわしているでしょうか? AとBのどちらかに○をつけよう。

- ① チイチェ 汽车 A じどうしゃ 自動車 B きしゃ 汽車
- ② ショウジイ 手紙 A ちよう メモ帳 B トイレットペーパー
- ③ ニアン 娘 A おんな こ 女の子 B かあ お母さん
- ④ フェイスイ 飞机 A ひこうき 飛行機 B でんたく 電卓
- ⑤ タン 汤 A スープ B おふろ