

タイ風焼肉&タイスキ鍋

鍋料理

タイの味を楽しもう!

タイ風の焼肉とタイスキ鍋を一度に楽しめる贅沢なレシピ。新鮮な食材と特製のタレで、本場タイの味を家庭で堪能できます!



材料 (4人分)

豚薄切り肉 (ロース、ももなど) ...300g
鶏むね肉...1枚
殻付きえび...8尾
白菜...1/8個
チンゲン菜...2株
しめじ...1パック
ヤングコーン (生または水煮) ...8本
人参...1/2本
乾燥きくらげ...6g
緑豆春雨...40g
絹厚揚げ一口タイプ...1パック
つみれだんご...1パック

<スープ>

水...1ℓ
酒...1/2カップ
鶏がらスープの素...大さじ1

<タイスキのタレ>

ニンニクみじん切り...1片分
白すりごま...大さじ2
チリソース...大さじ2
オイスターソース...大さじ2
ナンプラー...大さじ1と1/2
砂糖...小さじ2
レモン汁...大さじ2
ごま油...大さじ1

<その他のタレ・薬味>

ナンプラーチリソース、ポン酢しょうゆ、
刻みパクチー、刻みニンニク、刻み唐辛子、
カットレモンなど 適量

作り方

STEP01

乾燥きくらげは水につけて戻し、硬い部分があれば指で摘んで取り除く。
20分ほどつけて、長いものはキッチンバサミで20cm程度にカットする。

STEP02

鶏むね肉は薄い削ぎ切りにして皿に広げて盛り付け、分量外の酒大さじ1、
サラダ油大さじ1/2を回しかける。
殻付きえびは背ワタを引き抜いて脚をキッチンバサミで切り取る。

STEP03

白菜は一口大に切り、チンゲン菜は外側の葉を外して葉と茎に切り分け、
中心は縦に4等分にする。しめじは根本を切り落としてほぐし、人参は縦半分にして、
斜め薄切りにする。絹厚揚げはペーパータオルで油を拭き取る。

STEP04

スープの材料をあわせて鍋に入れ一度沸かしておく。タイスキのタレは全ての材料を
混ぜ合わせ、お好みのタレや薬味を準備する。全ての具材を皿に盛り付ける。

STEP05

よくばり鍋の周囲の溝部分 (鍋部分) にスープを600ml (溝の深さの6分目程度) 入れて
中火にかけ、白菜、しめじ、ヤングコーン、人参、きくらげ、つみれだんごを適量加える。

STEP06

沸騰したら絹厚揚げ、緑豆春雨、チンゲン菜と殻付きえびや肉類を加え、
火が通ればタイスキのタレやお好みの薬味をトッピングして頂く。

STEP07

同時に中央部分の鉄板 (焼き部分) が熱くなったら殻付きえびや肉類を焼き、
ナンプラーチリソースやお好みのタレをつけて頂く。
もしくは、焼いたえびや肉類をスープで煮るなどお好みのスタイルで頂く。