

サテ風ロコモコ



【材料】2人分

たまねぎ	1/2個	卵	1/2個
にんにくみじんぎり	1片分	砂糖	小さじ1
ターメリック	小さじ1/2	塩	小さじ1/2
チリパウダー	小さじ1/2	サラダ油	適宜
コリアンダーパウダー		ししとう	4本
	小さじ1	パプリカ	1/2個
同分量のカレーパウダーで代用してもよい。		サニーレタス	適宜
鶏ひき肉	300g	卵	2個
		ご飯	適宜
		香菜	適宜
		レモン	適宜

サテソース

鶏ガラスープ	150cc	しょうがすりおろし	1片分
赤唐辛子	1本	しょうゆ	小さじ1/2
ピーナッツバター(無糖)		シーズニングソース	小さじ1
	大さじ1・1/2	きり砂糖	大さじ1/2
にんにくすりおろし	1片分	レモンの絞り汁	小さじ1/4

「ロコ」はローカル、「モコ」は混ぜるという意味の「ロコモコ」は日系人の間から生まれたハワイ風ハンバーグ丼。インドネシアやマレーシアの鶏の串焼き「サテ」をアレンジ。

【作り方】

- フライパンにサラダ油を入れて熱し、みじんぎりにしたたまねぎとにんにくを炒める。①を加え、香りが出るまで炒めたら火を止め冷ます。
- 鶏ひき肉に①を加えて混ぜ合わせ、卵、砂糖、塩を加えてよくこねる。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し②をまとめて形を整えこんがり焼く。ししとうとパプリカも一緒に焼き火が通ったら取り出す。
- ③のフライパンでソースを作る。鶏ガラスープを入れ沸騰したら、お湯で戻して種を取りみじんぎりにした赤唐辛子と残りの調味料を合わせたものを加える。よく混ぜたら火を止める。
- フライパンに多めの油を熱して卵を割り入れ揚げ焼きにする。
- 器にご飯を盛り、その上にサニーレタス、③⑤をのせサテソースとお好みで香菜、レモンを添える。

シーズニングソース

【SEASONING SAUCE】

大豆を主原料とし、たまり醤油のような風味を持つ。タイをはじめアジア全般で広く使用されているポピュラーな調味料。甘みがあり、旨味とコクを持ち合わせる。焼そば、炒飯、野菜炒めなどの炒めものと相性がよく、数滴加えるだけで独特の香ばしさに。アジアを感じさせるすぐれもの。



ピーナッツ【PEANUT】

東南アジアの国々ではピーナッツが料理に頻繁に使用される。ピーナッツオイルで炒めものや揚げ物をしたり、ペースト状にしたものはソースに、砕いたものをトッピングに用途も幅広い。脳の老化や動脈硬化の予防などの効用があり食べる薬といわれるほど。上手に料理に取り入れたい。



花茶【FLOWER TEA】

花茶は花香茶ともいわれお茶と花の香りや風味を楽しむ事ができる。茶葉に香りをつけたもの、乾燥した花を混ぜたもの、新鮮な花を混ぜたもの、花びらを乾燥させたものなどの種類があり、薬効成分を持つものもある。ジャスミンティーは食欲不振のときやこってりした料理の後に飲むとよい。リラックスし集中力を高める効果もあるといわれている。気分や体調に合わせて様々なお茶を楽しもう。



アジアンボキ



「ボキ」とはハワイ風マリネのこと。白身の魚やいか、たこでもOK。ナムプラーのドレッシングがポイントの夏にぴったりなひと皿。

【材料】2人分

紫たまねぎ	1/4個	ナムプラー	大さじ1・1/2
生まぐろ	150g	グラニュー糖	小さじ1
アボカド	1/2個	レモンの絞り汁	大さじ1・1/2
香菜	1株	ピーナッツオイル	大さじ1・1/2
ピーナッツ	大さじ1	赤唐辛子	1本
		にんにくみじんぎり	1/2片

【作り方】

- 紫たまねぎは薄切りにして水に3～4分さらし、よく水気をきる。
- まぐろ、アボカドは角切り、香菜は3cmぐらいの長さに切る。
- ナムプラーにグラニュー糖を加えてよく混ぜて溶かし、レモン汁を合わせたあと、ピーナッツオイルを少しずつ加えながらさらによく混ぜ合わせる。
- ③に赤唐辛子の小口切り(乾燥のものはお湯で戻してから)と、にんにくみじんぎりを加える。
- ①と②を合わせたものに③を加えざっくりと混ぜ合わせ器に盛る。
- 仕上げに細かく砕いたピーナッツを上から散らす。

ハウピアのジャスミンゼリー添え



ハワイのローカルデザート「ハウピア」はハワイ語でココナッツクリームを意味する。ジャスミンゼリーとフルーツが素朴な味に爽やかさをプラス。

【材料】2人分

コーンスターチ		ジャスミンティー	100cc
大さじ1・1/2		粉ゼラチン	小さじ2/3
砂糖	1・1/2	グラニュー糖	小さじ1
ココナッツミルク	200cc	レモンの絞り汁	少々
		パイヤ、マンゴー、キウイ	適宜
		などお好みのフルーツ	適宜
		ミントの葉	適宜

【作り方】

- コーンスターチと砂糖を合わせたものにココナッツミルクを少しずつ加えて溶かし合わせる。
- ①を弱火にかけ焦げないようにかき混ぜながら、トロトロの状態になるまでよく煮る。
- ②を型に流し入れ冷めたら冷蔵庫で冷し固める。
- 小鍋に入れたジャスミンティーに粉ゼラチンとグラニュー糖を加えて弱火にかけ混ぜ合わせる。
- 完全に溶けたら火を止めレモン汁を加えてからパットに流し入れ、粗熱が取れてから冷蔵庫で冷し固める。
- 皿に③を盛り、そのまわりにフォークなどでくずしてクラッシュ状にした⑤とフルーツを添え、ミントを飾る。