

# ガパオライス



## 材料（4人分）

- ・豚肉（塊）360g（ひき肉状にする）
- ・にんにく 2片（みじん切り）
- ・生唐辛子 4～5本（小口切り）
- ・パプリカ（赤、黄）各1/2個（薄切り）
- ・ガパオ 10枚くらい（洗って水けをきる）
- ・サラダ油 適宜
- ・きゅうり 1本（薄切りにする）
- ・卵 4個
- ・ごはん 茶碗4杯

## 調味料

- ・コンソメスープの素 小さじ2
- ・シーユーダム 小さじ1
- ・シーユーカオ 大さじ1と1/2
- ・オイスターソース 大さじ1と2/3
- ・砂糖 小さじ1

※豚肉は、塊でも薄切りでもひき肉でもよいが、塊だと歯ごたえが良い  
※ガパオはバジルやシソでもよい  
※シーユーダム、シーユーカオはしょうゆでもよい その場合には大さじ2と1/2にして、砂糖を大さじ1/2に  
※ナンプラーがあればシーユーダムの代わりにする

## 作り方

- ① フライパンにサラダ油を多めに入れ、にんにく、唐辛子を炒める。
- ② 豚肉を炒め色が変わったらパプリカを加え、さらに炒める。
- ③ 調味料をすべて入れ炒める。
- ④ 最後にガパオを入れたら、ざっくりと混ぜ火を止める。
- ⑤ 別のフライパンで多めのサラダ油を熱し、卵を入れかたちを整えながら目玉焼きを作る。白身の端に少し焦げ目がつき カリッとすれば完成。
- ⑥ お皿にごはんと炒めたお肉、目玉焼き、きゅうりを盛り付けてできあがり。

## タイ豆知識

- シーユー・カオ・・・大豆から作るタイの醤油で、薄口醤油に相当します。炒めものや煮物などの味付けに使用します。ナンプラーほど頻繁には使用されません。
- シーユー・ダム（ブラックソイソース）・・・大豆を主原料としていますが、シーユー・カオに比べ、どろっとして香りがあり、かつ甘味が強い調味料です。甘口の「ワン」と薄甘口の「ケム」の2種類あり、料理の味つけや付だれに利用されます。
- ガパオ・・・シソ科の香草で英名は「ホーリーバジル」です。強い香りを持ち、肉との炒め物などに使えます。