



Vol.18 トムヤムクン風稲庭うどん



材料(4人分)



海老(殻付き)	12尾	[材料A]	稲庭うどん	400g	
しめじ	1パック(150g)	鶏ガラスープの素	大さじ1.5		
トマト	1個(150g)	麵つゆ(3倍濃縮)	大さじ3	ごま	適量
玉ねぎ	1個(100g)	薄口醤油	大さじ1.5	パクチー	適量
生姜	1片	ライム絞り汁	1/2個分	木の芽(山椒の葉)	8枝
にんにく	1片	豆板醤	小さじ2	ライム	1/2個
塩	少々	胡麻油	小さじ1	一味唐辛子	適量
ココナッツ油	大さじ2				
水	900ml				

作り方

1. 海老は尾を切り落とし、殻と身に分ける。身は背わたを取り水洗いして、水気を拭きとり塩をふっておく。殻は水でよく洗ってとっておく。
2. しめじは小房に分ける。トマトは2cmの角切り、玉ねぎは粗みじん切り、生姜とにんにくはみじん切りにする。木の芽は洗って枝から葉を外す。パクチーは水洗いして根は切り落とし、2cmくらいに切る。ライムは半分に切りしぼり汁に、もう半分は4等分のくし形切りにする。
3. 材料Aを準備する。



4. 調理鍋にココナッツ油をひき、海老の殻を香ばしい香りが出るまで炒めとっておく。調理鍋をそのままにし、生姜、にんにく、玉ねぎを加えて炒める。
5. 玉ねぎが半透明になったらトマトを加えて炒め、4の海老の殻と水を加えフタをする。沸とうしたら海老の殻だけ取り出し、材料Aとしめじを加えフタをする。
6. 火を弱めて3分ほど加熱したら海老の身を加えすぐに火を止める。調理鍋を保温容器に入れて10分間保温調理する。
7. 保温調理中に稲庭うどんを用意する。表示通りに茹で、ざるにあげて冷水でぬめりを取り除き、水を切って器に盛る。(茹でる時に湯に少量のサラダ油 などを入れると麺がくっつかずに食べやすい)
8. 所定の時間が経過したら調理鍋を保温容器から取り出し、器に盛る。
9. パクチーと木の芽(山椒の葉)のをせ、ごまをふりかけ、ライムをしぼる。うどんを盛り付け、お好みで辛さをプラスするために一味唐辛子を添えて出来上がり。