

TRISARA

Chef Kla, Executive Chef-Trisara Phuket

ITEM: Pla Muek Phad Dum イカの炒めもの、イカスミあえ

DESCRIPTION: 古くから伝わるタイの家庭料理ですが、長らく作られていなかった名作。トリサラの総料理長、シェフ・クラのお気に入りの一品です。

所要時間：10～15分
レシピは1皿分 (2～3名分)。

材料

	QTY	UNIT
イカ (7センチぐらいに切り分ける)	200	g.
刻みニンニク	20	g.
砂糖	10	g.
オイスターソース	20	ml.
醤油	10	g.
イカスミ	2	pack
刻んだエシャレット	30	g.
粗挽き黒胡椒	2	g.
カフェライムの葉 (千切り)	5	g.
つぶしたレモングラス	1	pcs
チキン・ストック	60	ml.
コリアンダーの葉	10 to 12	枚



1. イカをおろして頭、内臓など取り出してきれいにする。7センチぐらいの紐状に切り分ける
2. 大さじ1の油をフライパンで熱し、レモングラス、ニンニク、エシャレットを炒める
3. 香りがたってきたら、イカを加えて炒める。イカが広がりはじめたらチキン・ストックとイカスミを合わせた中に入れる
4. 7-10分ほどかき混ぜながら熱し、火を弱める。
5. 砂糖、オイスターソース、醤油、黒胡椒を加える。味は甘みと塩からさを感じるはず。
6. 汁気がほとんどなくなるまで煮込む。器に盛り、コリアンダーとライムの葉を飾る。ライムの葉が入手できない時はコリアンダーのみでも良い。