

# ガパオ・ムーサップ

## (豚ひき肉のバジル炒め)

### 【材料】(1~2人分)

○豚ひき肉	200g
○にんにく(みじん切り)	1~2片
○唐辛子(みじん切り)	1~2本(辛さはお好みで)
○ホーリーバジル(ガパオ)	適量 ※なければスイートバジルでも可
○サラダ油	大さじ1

### 【調味料】(1~2人分)

○ナンプラー	大さじ1
○オイスターソース	大さじ1
○砂糖	小さじ1/2
○醤油	小さじ1(ナンプラーがない場合)
○水	大さじ1~2

### 【作り方】

- ①フライパンに油を熱し、にんにくと唐辛子を弱め中火で香りが出るまで炒める。
- ②豚ひき肉を加え、色が変わるまでしっかり炒める。
- ③玉ねぎを入れる場合はここで加え、軽く火を通す。
- ④ナンプラー、オイスターソース、砂糖、水を加えて全体をよく混ぜる。
- ⑤火を止める直前にバジルを加え、さっと混ぜたら完成。

### おすすめの食べ方

- ご飯の上にのせ、目玉焼きを添えると→ガパオライス(ガパオご飯)
- スライスしたキュウリやレタスなどの新鮮な野菜とよく合います。

# バナナのココナッツミルク煮

## 【材料】（4人分）

- 日本のバナナ（少しかため・完熟前） 4本
- ココナッツミルク 400ml（1缶）
- 水 100ml
- 砂糖 大さじ2
- きび砂糖 大さじ1～2
- 塩 小さじ1／3
- パンダンリーフ（あれば） 1枚

## 【作り方】

～バナナが柔らかくなりすぎないためのコツ！～

- ①バナナを茎から優しく切り離す。
- ②バナナが浸るくらいのお湯を沸騰させ、大さじ1杯の塩を加える。
- ③皮をむいていないバナナを沸騰したお湯にそっと入れる。5～10分、または皮が少し割れ始めるまで、中火でゆでる。  
※こうすることで、バナナが黒くなりすぎたり、柔らかくなりすぎたりするのを防ぐことができます。
- ④ゆで時間が経ったらすぐにバナナを取り出し、冷水に浸してゆでるのを止める。
- ⑤バナナが冷めたら、水を切り、ゆっくりと皮をむき、繊維をすべて取り除く。  
※そうしないと、ココナッツミルクで茹でると色が変わって見た目が悪くなりますが・・・それでも食べられます。）
- ⑥その後、一口大に切って置いておく。

## 【ココナッツミルクの作り方】

- ①ココナッツクリームとココナッツウォーターを分けておく。
- ②鍋に水、ココナッツミルク、パンダンリーフ（あれば）を入れる。中火で沸騰させ、弱火にして煮立たせる。

- ③砂糖2種類と塩を加え、優しくかき混ぜる。
- ④砂糖が完全に溶けるまで煮込む。沸騰させないように注意！
- ⑤取っておいたバナナを加える。甘さと塩味を味見し、お好みで調整。
- ⑥ココナッツクリームを加え、軽やかに混ぜて材料を混ぜ合わせる。もう一度味見をし、弱火で煮立ったら火を止め、しばらく置いておく。  
※余熱でバナナが柔らかくなります。

※このデザートは、バナナが柔らかくなったり、ココナッツミルクが分離しやすいので注意！