トムヤムクン

レモングラスとライムが香る、澄んだエビのスープ



写真はAI生成の完成イメージです。

仕上がり	準備時間	調理時間
2人分	15分	約15分

材料 INGREDIENTS

- 殻をむいたエビ（背わたを取る） 200g
- 鶏だし 500ml
- レモングラス 1本（根元の白い部分）
- ガランガル 薄切り4枚（約12g）
- こぶみかんの葉 3枚
- しめじ 80g（石づきを除く）
- ミニトマト 4個
- ナンプラー 大さじ1（約15ml）
- ライム果汁 大さじ2（約30ml）
- 生唐辛子 1〜2本（辛さに合わせて）
- 砂糖 小さじ1/2（約2g）
- パクチー 適量

道具 EQUIPMENT

鍋（容量1.5L以上）、包丁、まな板、計量スプーン、菜箸またはおたま

下準備と作り方

香草の香りをだしに移し、酸味と塩味は火を止めてから整えます。

01 香草を準備する

レモングラスは硬い外側を除き、根元を軽くたたいて4〜5cmに切ります。ガランガルは薄切り、こぶみかんの葉は葉脈を折って裂きます。しめじは小房に分け、ミニトマトは半分に切ります。エビは背わたを取り、水気を拭きます。

02 だしに香りを移す

鍋に鶏だし、レモングラス、ガランガル、こぶみかんの葉を入れて中火にかけます。煮立ったら弱めの中火にし、ふつふつした状態で5分煮ます。

03 きのことトマトを煮る

しめじとミニトマトを加え、2分ほど煮ます。きのこに火が通り始め、トマトの形が残る程度を目安にします。

04 エビに火を通す

エビを加えて2〜3分煮ます。大きさにより時間は変わるため、身が不透明になり、中心まで火が通ったことを確認します。煮すぎると硬くなります。

05 味を整えて盛る

火を止め、ナンプラー、ライム果汁、砂糖を加えます。生唐辛子を入れて味見し、辛さは少しずつ調整。器に盛り、パクチーを添えます。硬い香草は食べずに残してかまいません。

おいしく仕上げるポイント COOKING NOTES

ライム果汁は火を止めてから加えると香りが残りやすくなります。ナンプラーと酸味は少量ずつ加えて調整。生唐辛子は丸ごと入れると辛さを抑えやすく、好みで後から足せます。

保存と代替材料 KEEP & SUBSTITUTE

できたてがおすすめです。残す場合は室温に2時間以上置かず、浅い清潔な容器に移して速やかに冷蔵し、翌日中を目安に食べ切ります。再加熱は全体を十分に熱くします。ガランガルはショウガ約8gで代用できますが香りは異なります。こぶみかんの葉は省略可能、ナンプラーを塩に替えると発酵のうま味は弱まります。

元記事：世界のおいしい物語「DM0015 トムヤムクン」で検索してください。