

えびの香りがしてレモングラスで爽やかなすっぱ辛いスープ

## 簡単トムヤンクンスープ

<材料> 4人分

ごま油	2g (小さじ半分)
にんにく	少々 (1.2g)
生姜	少々 (1.2g)
糸みつば	1.6g (1本程度)※パクチーの代わり
豆板醤	2g (小さじ3分の1)
たまねぎ	100g (中半分)
トマト	80g (小1個)
エリンギ	20g (小1本)
じゃがいも	60g (中半分)
とりがらスープ	600ml (カップ3)
レモングラス	少々 (0.12g)
干しエビ	4g (小さじ3)
むきえび	60g
塩	2.4g (小さじ半分弱)
こしょう	少々 (0.12g)
ナンプラー	8g (小さじ2弱)
レモン汁	12g (大さじ1弱)

ミキサーにかけた  
干しエビ



<作り方>

- ① にんにくと生姜はみじん切り、糸みつばは茎と葉を分けて細かく刻みます。たまねぎはスライス、トマトは湯むきしてさいの目切り、エリンギは斜め半月切り、じゃがいもは小さめの乱切りにします。干しエビは乾煎りをしてミキサーにかけておき、むきえびはボイルしておきます。鶏がらスープをとる時にレモングラスも加え、濾しておきます。
- ② 鍋に油を引きにんにく・生姜・糸みつばの茎の香りが出るように弱火で炒めます。そこに豆板醤を加えて炒め、たまねぎ・エリンギも炒めたら、①の鶏がらスープとじゃがいもを加えます。
- ③ ②の野菜が煮えたらトマト・えびと干しエビを加え、塩こしょう・ナンプラーを入れて味を調えます。最後にレモン汁とみつばの葉を加えて出来上がり。

中学1年生の社会科でちょうど今頃「暑い地域の暮らし」について学習しているので、それに合わせてきょうは暑い時にも食べやすい工夫をしている「タイの献立」にしました。ガイヤーン(タイの焼き鳥)・パッタイ(タイの焼きそば)と組み合わせるスープとして「トムヤムクンスープ」を選びました。トムヤムクンは、タイの言葉で「トムは煮る」、「ヤムは混ぜる」、「クンはエビ」という意味で世界三大スープの1つとされています。レモングラスが入るので辛いだけでなく爽やかさがクセになります。本来の作り方はパクチーを使い、エビの殻を炒めて旨味を出すのですが、みつばにかえたり、干しエビを炒ってすって入れる初心者向け簡単バージョンです。給食に出すにあたって何軒かタイ料理のお店にも行きましたが、それぞれ味が違っていたので、志木中の味としてこの作り方に決めました。えびが苦手とか辛いのが苦手という生徒もいましたが、9割の生徒がおいしかったと答えていました。「少し辛かったけどさっぱりして美味しかったです。」「トムヤムクンのすっきりとした味がクセになる美味しさでした。」という声が寄せられました。お好みでみつばをパクチーにしたり、もう少し辛くしたり、酸っぱくしたり、香辛料を増やしたりココナツミルクを入れたりして我が家の味で作ってみてください。



鶏がらスープにレモングラスを投入。



タイ料理のお店のトムヤンクンスープ。



<栄養価>1人あたり	
1食分 -	39 kcal
たんぱく質	3.1g
脂肪	0.6g
カルシウム	81mg
鉄分	0.8mg
食物繊維	2.2g
マグネシウム	13mg
亜鉛	0.1mg
塩分	1.3g
糖分	0g