

ファミリーレシピ

パン・ユナイテッド がお届けする

キッチン・インスピレーション

2021



調理資格のいない家庭料理

パン・ユナイテッドの多様で豊かな文化を、
家庭料理を通して分かち合いましょう。

ご家庭のキッチンで是非お試しください。



軽食

- 6 湖州～エビのフリッター
- 8 福建～ヤム芋のケーキ
- 10 湖州～粽
- 12 ケラantan州～烏賊の詰めもの(いかめし)

主菜

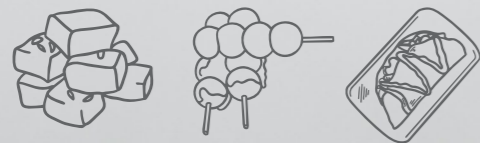
- 16 客家～米酒のチキンスープ
- 18 プラナカン～ベリンビンのチリサルサ
- 20 重慶～焼き魚
- 22 南インド～チキンカレー
- 24 サラワク州～ラクサ
- 26 客家～南瓜のちぎり麺
- 28 海南～ビーフ・フォー
- 30 南インド～チキン・ビリヤニ
- 32 福建～ヤム芋ご飯

デザート

- 36 マレーシア～粽風蒸しバナナケーキ
- 38 アジア～ココナッツ・クーラー

軽食

時間を問わずに食べられる軽食





材料(およそ20個分)

米粉	150グラム
小麦粉	50グラム
ベーキングソーダ	小さじ2
油	大さじ3
卵(大きめ)	1個
水	200cc
エビ(中ぶり)	22~25個
青ネギ(好みで)	1本(刻み)
揚げ物用の油	適量

調味料

塩	小さじ1
砂糖	小さじ1
胡椒	小さじ1
オニオンパウダー	小さじ1
チキンスープの素	小さじ半分

作り方

エビを洗いヒゲや棘を取り除く。沸騰させた湯200ccに小さじ半分の塩を入れ、エビを1分半程度くぐらせる。

ボウルに米粉、小麦粉、ベーキングソーダをふるいよく混ぜ、調味料を全て加えてさらによく混ぜる。中央に穴をつくり、少量ずつ油を加えよく混ぜる。卵を加え、水を足しながら泡立て器でダマがなくなりスムーズな衣になるまでよく混ぜる。好みで刻みねぎを加える。

油をよく熱し、ステンレス製のフライ返しも浸しておく。熱くなったフライ返しの上に適量の衣を垂らし、その上にエビを1、2匹乗せる。半面が揚げ上がったフリッターを、箸などを使い、優しくフライ返しから滑らせ油に入れる。衣の両面が黄金色になるまで揚げ、出来立てを頂く。

湖州～ エビのフリッター

「夫から教わったばかりのレシピです。元は夫の友人から伝わったもので、サーキットブレイカー中には、午後のおやつに甘くない軽食系のお茶請けに食べていました。また初めてこの料理を食べたのは7年前の妊娠中に夫が作ってくれた時なので、特別な思いがある料理です。幸せな思い出が詰まっているエビのフリッターです。」

作: シャロン・シア(営業部)



福建～ ヤム芋のケーキ

「何年も前に母から教わった福建料理です。決め手は軽めのヤム芋を選ぶ事。歯ごたえも残り、芋の形をとどめられます。ずっしり重いヤム芋は水分が多くベタツとするので歯ごたえがありません。思春期の娘二人とは特別な機会と一緒にこの料理を作ります。絆を感じるひと時です。」

作: ジーン・ハウ(人事・総務部)



材料(5-6人分)

ヤム芋またはタロイモ (皮をむきサイコロ状に切り塩小さじ2をなじませる)	600グラム
干し椎茸(30分水で戻し薄切り)	150グラム
ニンニク(みじん切り)	100グラム
エシャロット(薄切り)	200グラム
揚げ物用油	適量

調味料	
塩	小さじ3
胡椒	小さじ1
五香粉	小さじ1
ケーキ生地	
米粉	250グラム
タピオカ粉	50グラム
水	700cc

作り方

大きめのボウルに米粉とタピオカ粉をふるい、中央に穴を作り、水を少量ずつ加え滑らかになるまでよく混ぜる。

蒸し器に入るケーキ型(24センチ四方・深さ5センチ程)に油をひく。

サイコロ型に切ったヤム芋をフライパンで黄金色に色づくまで炒め、キッチンペーパーの上に休ませる。

中華鍋でエシャロットを揚げ(中強火)、焦がさないようによく混ぜながら黄金色に色がついたら取り出す。

大さじ4ほどのエシャロットの香味がついた油を鍋に残し、残りは器にとっておく。みじん切りしたニンニクを中火で色づくまで炒め、さらに椎茸を加え香り立つまで炒める。ヤム芋を加え混ぜ合わせ、調味料を加える。

火力を中弱火に下げ、生地を流し入れる。生地にとろみがつくまで5-10分ほどよく混ぜ、ケーキ型に移し替える。表面を滑らかにしトントンと空気を抜く。

蒸し器にケーキ型をセットし、強火で1時間ほど蒸す。ケーキが蒸しあがったかどうか、竹串を刺して確認する。竹串に生地がつかない状態なら出来上がり。

蒸しあがったらケーキ型を蒸し器から取り出し、冷ます。冷蔵庫で4-6時間冷やし、包丁が綺麗に入る時が食べ頃。揚げたエシャロット、青ネギ、唐辛子を添えて頂く。

注: ヤム芋のケーキは冷蔵庫で2日間保存が可能。蒸す、またはフライパンで温めて頂く。





材料(およそ20-25個分・大きさによる)

材料A・・・先持って準備する

乾いた笹の葉と紐	60枚(よく洗い一晩水に浸す)
豚バラ肉	1.2キログラム(小さく角切りにし、材料Bに漬け込み冷蔵庫で4時間以上寝かせる)
もち米	1キログラム(4時間以上水に浸す。その後水を切り、材料Cと混ぜ合わせる)
干し栗	25個(水に4時間以上浸し、皮を剥く)
干し椎茸	25個(水に2時間以上浸し戻す)
ニンニク(みじん切り)	15-20片
干しエビ	150グラム(洗う)
皮蛋の黄身	15個(茹でて半分に切ったもの)
干し大根または蕪の塩漬け	200グラム(2時間以上水に浸し塩気を取り、刻む)
油(調理用)	適量
塩	適量(好みで)

材料B・・・豚肉のマリネ

砂糖	小さじ2½
白胡椒	小さじ1
五香粉	小さじ1½(好みで増量)
醤油	大さじ2
ダーク醤油・老油	小さじ3~4
オイスターソース	小さじ1½

材料C・・・もち米の調味料

五香粉	小さじ2
醤油	大さじ3
ダーク醤油・老油	大さじ3~4
オイスターソース	大さじ1½

作り方

この順序通りに進めるのが粽作りの一番合理的な方法です。

中華鍋に油をひき、栗と塩小さじ1を加え軽く炒める。とりあげて置いておく。鍋に油をさらに加え、干し大根を炒め、とりあげて置いておく。同じく鍋に再度油を加え、刻みニンニクをうすすらと色がつくまで炒め、とりあげて置いておく。さらに油を加え、干しエビをうすすらと色がつくまで炒め、とりあげて置いておく。次に椎茸を少量の醤油と炒め、とりあげて置いておく。鍋に油を加え、マリネした豚バラを炒め、とりあげて置いておく。最後に、鍋にさらに油を加え、味付けされたもち米を炒める。

粽を葉に巻く前に、詰め物(10個)の確認をする: 笹の葉・紐・もち米・豚肉・ニンニク・干し大根・エビ・椎茸・皮蛋の黄身・栗。

笹の葉を一枚、カップ状に折る。三分の一程にもち米を入れ、残りの7つの材料を加え、最後にまたもち米を足し、しっかりと隙間がないように詰め、さらに笹の葉を巻き紐でくる。

大きめの鍋に湯をわかし、好みで塩小さじ1を加える。粽を、上まで浸るように鍋に入れ蓋をし、2時間煮る。取り出した粽は、吊りながら乾かし冷ます。

粽の保存: 無添加なので冷蔵庫で一晩、または冷凍庫で3ヶ月以内に消費する。

湖州～粽

「シンガポールで働く月日が長くなると、母の作る粽が懐かしく、しかしシンガポールでは同じ味に出会うことはありません。現在、母はタイ国境側のマレーシア北部に住んでいます。

湖州粽は難しく手間がかかるので、今では作り方を知っている人も少なく、祖母から母に受け継がれたレシピをトライしてみました。」

作: チャン・マン・イー (調達部)



ケラントアン州～烏賊の 詰めもの(いかめし)

「マレー半島東海岸のケラントアン州は、豊漁な烏賊に恵まれています。この烏賊飯は地元では人気の料理で、お祝い時によく振る舞われます。中ぶりの新鮮な烏賊に、椰子糖とココナッツ風味のもち米が詰められた、甘塩っぱく奥深い風味の烏賊飯です。ケラントアンの人々は甘いものが大好きなんです。」

作: アニス・アレフ(財務部)



材料

中ぶりの烏賊	1キログラム
もち米	500グラム
ココナッツミルク	500cc
椰子糖(グラ・メラカ)	2～3塊
水	4分の1カップ
パンダンの葉	3枚
つまようじ	適数
塩	適量



作り方

200ccのココナッツミルクに塩小さじ半分を加え、もち米を1時間以上浸す。

烏賊をよく洗い、皮をむき頭を外す。目と墨袋は切り取り捨てる。頭・足(ゲソ)と胴(外套)は取っておく。

胴(外套)にもち米を半分ほど詰める。烏賊は火が通ると3分の1ほど縮むので、もち米が溢れないよう、詰めすぎに注意する。頭を胴(外套)にもどし、足が見えるように整えて、もち米がこぼれ出ないように爪楊枝で口を閉じる。

残ったココナッツミルクと水、椰子糖、塩、パンダンの葉をよく混ぜる。烏賊を入れ、一度沸騰させたら弱火にして20分ほど、もち米が炊き上がったら出来上がり。煮汁はシロップ状になっているはず。もし水っぽい場合は、烏賊を取り出してから煮汁だけを弱火でとろみが出るまで煮詰める。そのまま、または輪切りにして煮汁と共に盛り付けすぐに頂く。

主菜

食事の中で最も重要な位置を占める主菜。
肉、魚などのタンパク質がメインとなる。





材料(5~6人分)

鶏肉(または鶏ドラムスティック)	1キロ(4本)
木茸(30分ほど水で戻し端を整える)	大さじ2~3
枸杞の実	大さじ2
胡麻油	半カップ
もち米酒	一本
生姜(千切り)	200グラム
卵	3個
水	2カップ
塩	小さじ1(好みで加減)
油(調理用)	適量
香菜(飾り)	適量

作り方

生姜を中弱火で、色づくまで、焦がさないようによく混ぜながら炒める。火力を弱め、胡麻油を半分の量(4分の1カップ)加えてさらに10秒ほど炒め、香りつける。休ませておく。

ボウルに卵を割りよく混ぜる。中華鍋に油を大さじ3加え、溶き卵を流し込み強火でオムレツが黄金色になり端がカリッとするまで焼く。オムレツを取り出し、火力を中火に落とす。

残りのごま油(4分の1カップ)を中華鍋に加え、鶏肉を1分ほど、半焼き程度に焼く。もち米酒を加え、さらにオムレツを加えて、鍋から素材の旨みを吸収させる。

鶏肉に火を通すのに必要なだけの水を足すが、多すぎるとスープが薄くなるので注意する。木茸と先に炒めた生姜を足す。一煮立ちさせたら弱火にし、塩を好みで加える。中華鍋に蓋をし、およそ30分ほど鶏肉が柔らかくなるまで弱火で煮詰める。枸杞のみと香菜で飾り、熱いうちに頂く。熱々のご飯を添えるとなお良い。

注:この料理は冷え性タイプの方に特にオススメです。産後のひと月目、出産の回復期にバランスを整えるべく、女性が食べると良いとされています。

客家～ 米酒のチキンスープ

「母から教わった客家のレシピです。幼い頃は食欲にかられ、台所で母の手伝いを買って出たものでした。このレシピは小学生の頃に母の手伝いをしながら作っていたものです。今はどうやって8歳の娘の関心をひき、自分に作ってもらえるか思案中です。」

作:リム・クーン・ミン(オペレーション部)



プラナカン～ ベリンビンのチリサルサ

「ベリンビンのチリサルサは甘酸っぱく濃厚な旨みを味わえる一品です。このレシピはマラッカ出身のプラナカンの中で幾世代にも受け継がれてきたものです。母から伝わったこの伝統を私たち家族がまた繋げていけることを誇りに思います。ベリンビんフルーツが庭に実る時が、家族や友人を囲んでこのサルサを共に楽しむ時、これは今も昔も変わりません。プラナカンはみんな食べることが大好きなんです。」

作：リンダ・チー（グループ広報）



材料(アペタイザーとしての分量)

ベリンビン	1キロ	赤唐辛子	1個(細かく刻み、薬味とする)
エビ	500グラム	砂糖	大さじ2
おろしココナッツ	1個分	塩	小さじ1と半分
レモングラス	3本(叩いてつぶす)	カフィール・ライムの葉	千切りにして、薬味とする
カフィール・ライムの葉	10枚		
水	750cc	合わせ調味料のペースト(レンパ)	
油	2カップ	エシャロット	500グラム
タマリンド・ペースト	大さじ2(少量の水に溶かしダマをとる)	赤唐辛子	5個
椰子糖	50グラム	鷹の爪	15個
コーンスターチ	小さじ1	シュリンプ・ペースト(ペラチャン)	3切れ
		キャンドルナッツ(好みで)	2個
		塩	小さじ1

作り方

合わせ調味料の材料を滑らかなペースト状になるまで、すり鉢などで混ぜ合わせる。エビの殻をむく。ベリンビンのヘタを切り取り、3～4個に切り分ける。大さじ1の塩をふりかけ15分ほど休ませる。塩気を洗いながし、ザルにあげる。

おろしたココナッツからミルクを絞り出す。この一番目のミルクは後でトッピングに使うので取っておく。ココナッツに水を加え、2度目のミルクを絞る。

油を熱し、合わせ調味料のペーストを中火で炒める、レモングラスを加える。油分が浮いてくる迄、およそ10分火にかける。焦げ付かないように適宜水を加える。ベリンビン、2度目に絞ったココナッツミルク、そして水に溶かしたタマリンドを加える。ベリンビンが柔らかくなるまで、およそ15分弱火で煮る。エビ、椰子糖、砂糖、好みで塩を加える。火を止める。

一番目のココナッツミルクにコーンスターチを加え、よく混ぜる。弱火にかけながら、とろみがつくまでよく混ぜる。チリサルサを盛り、その上にこのクリームをかける。唐辛子とカフィール・ライムの千切りを飾り付け、出来上がり。

注:このサルサは冷蔵庫で3～4日ほど保存ができます。少量をご飯のお供に、またはパスタに絡めても良いでしょう。

重慶～焼き魚

「私は大の魚好き、そして麻辣味にハマっています。このレシピは有名な四川の麻辣味を進化させたもので、数年前に習いました。魚1匹を丸ごとソースに絡め、スパイスを効かせて焼きます。添え合わせの野菜や、調味料のスパイスはお好みに合わせ、辛みを抑えたい場合には大豆ペーストを増やすといいでしょう。」

作:チェン・ホン(オペレーション部)



材料(4～5人分)

スズキまたはハタなどの魚	1～1.5キロ	麻辣ペースト(海底捞ブランドがおすすめ)	大さじ
紹興酒などの黄酒	1カップ	大豆ペースト	大さじ2
生姜(薄切りに)	親指大	蓮根(薄切り、水に浸す)	400グラム
十三香粉	小さじ2	じゃが芋(薄切り、水に浸す)	300グラム
クミン	小さじ2	湯葉の細切り(麺状のもの)	150グラム
油	大さじ4	水	300cc
赤唐辛子(スライス)	4本	塩・醤油	適量を好みで
ニンニク(刻む)	4片	香菜	飾り付け
白ネギ(スライス)	1本		
玉ねぎ(スライス)	中サイズ1個		

作り方

魚を洗い、腹から背骨に向かって蝶のように開く(背骨を中心に身が羽になるように、最後まで切らない)。均等に火が通るように、腹身の部分に3つ切り込みをいれる。塩を揉み、黄酒をふりかけ、生姜の半分の分量を切り込みに詰め込む。10分ほど漬け込み、生姜を取り出す。十三香粉とクミンを満遍なく揉み込み、油を表面に軽く塗る。

220度のオーブンで20分、中段に入れて焼く。ひっくり返しさらに10分焼く。

フライパンに油をひき、ニンニク、赤唐辛子、ネギ、玉ねぎ、残りの生姜を香りが立つまで炒める。麻辣ペーストと大豆ペーストを加え、よく混ぜる。

蓮根とじゃが芋をざるにあけ、別のフライパンで水、湯葉と一緒に、塩と醤油で味付け、とろみが出るまで、10分ほど煮込む。

平たい皿に野菜と湯葉を均一に重ね、焼きたての魚をその上に乗せる。煮汁をかけ、香菜を飾る。出来立てをいただく。



南インド～ チキンカレー

「様々なスパイスを混ぜ合わせて、高級志向の南インドのチキンカレーを作ってみました。
家族の大好物です。一晩寝かせて、翌日にバサマティライスや焼きたてのバゲットと
一緒に食べれば最高です!」

作:ピサ(ビージェイドの夫人)(goTruck部)



材料

フリーレンジの鶏肉	一羽(10個に捌く)
ターメリック	大さじ1
生姜	1片
ニンニク	5片
油	大さじ2
シナモンスティック	2本
八角	3個
カルダモン	小さじ1
フェネルシード	小さじ1
玉ねぎ	大1個(みじん切り)
青唐辛子	2本(丸ごと)
トマト	大2個(八つ切り)
チキンカレー・パウダー	大さじ2(少量の水でペースト状に)
じゃが芋	3個(3～4個にぶつ切り)
レモングラス	1本
パダンリーフ	1枚
水	2カップ
カレーの葉	3束
塩	適量(好みで)
香菜	適量(飾り用)

作り方

鶏肉を洗い、ターメリックと塩(大さじ1)で揉み雑菌処理をする。水でよく洗い流す。ざるにあげ、よく水を切る。生姜とニンニクを滑らかなペースト状になるまで擦る。

中華鍋に油をひき、油が熱した所にシナモン、八角、カルダモンを10秒ほど中火で炒る。フェネルシードを加え炒め、さらに玉ねぎと唐辛子を加える。玉ねぎが色づいたら、トマトと生姜・ニンニクのペーストを投入する。香りがたつまで、1分ほど炒める。

鶏肉を加え、よく混ぜる。カレーペーストを加え、さらにじゃが芋、レモングラス、パダンリーフを入れる。水を足し、カレーの葉を加え、一煮立ちさせたら弱火に、表面に小さな泡が立つ程度のおよそ30分ほど、鶏肉がやわらかくなりじゃが芋が煮えたら出来上がり。お好みで塩加減を調整。香菜を添えて、熱々をいただく。

注:このカレーは前もって調理し一晩寝かせることでより一層、旨味が引き立ちます。



材料(4人分)

鶏肉	500グラム
米粉麺(パーミセリ)	半袋(茹でて水を切る)
エビ	中～大きめ12匹(頭と殻はスープ用にとっておく)
水	2500cc
もやし	300グラム(ヒゲをとっておく)
卵	3個
ココナッツミルク	200cc
コリアンダーパウダー	小さじ2
クミン	小さじ1
塩	大さじ2(お好みで増減)
砂糖	大さじ2(お好みで増減)
ライム	つけ合わせ
香菜	飾り用

合わせ調味料ペースト

エシャロット	4個
ニンニク	3片
赤唐辛子(小さめ)	5本
レモングラス	2本
ガラシ	およそ2.5cm
エビペースト(ペラチャン)	およそ2.5cm
キャンドルナッツ	3個
サラダ油	大さじ2
水	1カップ
塩	小さじ1

作り方

フードプロセッサーかおろし器を使い、合わせ調味料が滑らかなペースト状になるまで混ぜ合わせる。

合わせ調味料のペーストを、大きめの鍋で中火で3～4分ほど焦げないようによく混ぜながら炒める。コリアンダーパウダー、クミン、塩大さじ1を加え、皿に分よく混ぜながら炒める。途中塩加減を調節し、取り置く。

エビの出汁をとる。水1000ccをスープ鍋で沸かし、塩小さじ半を加え、エビを入れる。エビに火が通ったら取り出し、取り置く。続けてエビの殻と頭を加え30分ほど煮出す。殻と頭を取り除く。

別の鍋に湯を沸かし、もやしを10秒程ぐらさせる。アルミ製のザルにあげ、冷水を流し冷やす。水気を切り、取り置く。卵を溶き、薄焼きにし(数枚できる)錦糸卵をつくり取り置く。

別の鍋に1500ccの湯を沸かし、塩小さじ1を加え中火で鶏肉を煮る。鶏肉に完全に火が通ったら、鶏肉を取り出し、冷めたら手で裂く、または包丁で切る。鶏肉と鍋の出汁を取り置く。

鶏の出汁の入った鍋に、先に取り置いた合わせ調味料のペーストを加える。よく混ぜたら、エビの出汁も加える。一煮立ちさせ、中強火で30分以上は煮込む。必要に応じて水加減を調整する。火を弱め、ココナッツミルクをゆっくりと加えよく混ぜる。塩、砂糖をお好みで調整する。蓋をし、表面がフツフツとした状態で、弱火で煮詰める。

米粉麺(パーミセリ)を人数分のスープ碗にとりわけ、もやし、鶏肉、エビを上に乗せる。煮詰まった出汁を上からかけ、錦糸卵と香菜で飾る。ライム汁をかけて酸味をだす。

注: 合わせ調味料ペーストは冷蔵庫で1週間または冷凍庫で6ヶ月保存できる。その場合はしっかり蓋のできるタッパーで、冷めたらすぐに保存すること。

サラワク州～ラクサ

マレーシアのブルネオ島にあるサラワク州のラクサです。私の故郷はミリにあり、叔母がこの伝統的な料理を教えてくれたのは7年前のことです。スパイシーでリッチなこの料理はホッと一息できる故郷の味です。アンソニー・ボーディンは自身のインスタグラムで「神がかった朝食!」と投稿したのも、サラワク州のラクサです。」

作:オリビア・ラサー(人事部)



客家～ 南瓜のちぎり麺

「私の祖母から伝えられた客家のレシピで、高校生の頃に母から教わったものです。
義理の母から栄養価の高い南瓜を加え甘みを出すアイデアをもらいました。
市販のものに比べて、この自家製の麺は「弾有嚼効」、他言語で説明するのは難しいのですが、
柔らかすぎず、硬すぎず、しかしグミのように弾力性がある感じです。」

作:メイ・チェン(人事部)



材料(4～5人分)

麺	
小麦粉	300グラム
卵	1個
南瓜	150グラム(皮をむき、 蒸して潰す)
油	大さじ1
水	100cc(適宜加減する)

大きめのボウルに、清潔な手で油、卵、南瓜を小麦粉とよく混ぜ合わす。水を少量ずつ加え、球を作りながら滑らかな生地ができるまで捏ねる。必要に応じて小麦粉をまぶしながら柔らかく、手に生地がつかず、滑らかな状態になるまで捏ねる。7に分け丸めて、布巾をかけて1時間ほど寝かせる。

ひき肉

鯖(中サイズ)	1匹(すり身300グラムでも可)
豚ひき肉	500グラム

鯖をおろし、包丁の背で叩きすり身状にする。豚ひき肉をオイスターソース、塩、胡椒で味付けし、鯖のすり身と混ぜ合わせる。取り置く。

出汁

イカンビリス	150グラム
(干した雑魚・塩抜きし、水気を切る)	
ニンニク(みじん切り)	5片
水	5リットル

鍋にニンニクとイカンビリスを香りが立つまで炒める。大きな鍋で湯を沸かし、炒めたイカンビリスとニンニクを加え2時間煮詰める。イカンビリスを取り出す。先にブーケガルニなどの袋に入れておくのも一案、取り出しやすくなる。塩加減を調整する。

付け合わせ

イカンビリス(小ぶりのもの)	100グラム
フィッシュボール	12～15個
干し椎茸(水で戻し、スライス)	3～4個
アマメシバ(天芽芝)	1束
エシャロット	適量
(スライスし黄金色になるまで炒めたもの)	

作り方

中華鍋に小ぶりのイカンビリスを中強火で色づくまで炒める。焦がさないようによく混ぜる。取り置く。

片手鍋で一人分ずつ調理できるよう、材料を手元に置いておく。一人分の出汁を一煮立ちさせ、スプーン一杯分の豚ひき肉を落とし、フィッシュボールと椎茸を加える。手でちぎって捻り、指先で平らにした麺を出汁にいれ、5分煮詰める。麺が浮いてきたらアマメシバを加え、火が通ったら止める。お椀によそい、炒めたイカンビリスとエシャロットを乗せて出来上がり。人数分を繰り返す。



材料(4人分)

牛骨(骨髄)	1キロ
牛スネ肉	500グラム
牛肩バラ	500グラム
牛肉しゃぶしゃぶ用	500グラム
玉ねぎ	1個(赤・黄色問わず、丸ごと)
ブルージンジャー	100グラム
八角	4個
シナモンスティック	3本
フォー麺	800グラム

調味料と仕上げの飾り

ナンプラー	大さじ2
ライム	3個
タイバジル	200グラム
もやし(ヒゲを取る)	200グラム
ミントの葉	200グラム
香菜の葉	200グラム

つけダレ

エビペースト(ペラチャン)とチンチャロックを2対1の分量で適量作る。ライムジュースを添える

作り方

スープ麺

熱湯に牛骨を加え、5分置き、湯を切る。トングで玉ねぎとブルージンジャーを直火で炙り、香り立たす。

スープ碗6杯分の水を沸騰させ、牛骨、スネ肉、肩バラ、八角、シナモンスティック、炙った玉ねぎとブルージンジャーを加える。一煮立ちさせ、中強火で1時間煮詰めたら弱火にし、蓋をして更に1時間煮る。時々表面の余分な油分をすくい、水の蒸発加減をみながら、必要ならば継ぎ足す。ナンプラーを好みで適量加える。出来上がったスープは取り置く。

もやしを10秒ほど湯通しして程よい固さで止める。すぐ冷水で冷ます。ざるにあけ、取り置く。同じ湯を使い、フォー麺を2分茹でる。

麺の準備が整ったところでスープを再度沸かし、薄切りの牛肉を20秒程少量ずつくぐらせる。

スープ碗に茹で上がった麺を盛り、牛肉のスライス、スネ肉、肩バラのをせ熱々のスープをかける。

ドライヌードル

片手鍋に100ccのビーフスープを煮立てる。別の碗に小さじ2の片栗粉を水で溶かし、少量ずつ鍋に加えながらとろみがつくまでよく混ぜる。オイスター、またはクノールのビーフキューブを一つ加える。小さじ1のダーク醤油を色付けに加える。

茹で上がったフォー麺に牛肉のをせ、飾り付けの香菜とつけダレを添えていただく。

海南～ ビーフ・フォー

「このレシピは20年ほど前にシンガポールの料理クラスでカナダ人のシェフから習ったものです。それをもとに家族の出生である海南の風味を取り入れてみました。スープ麺の出汁や、ドライヌードルのソースが海南の伝統的な味付けです。タンパク質が豊富で風味豊か、しかも簡単にできる料理です。素材の力を存分に生かし、牛肉をふんだんに使い、ほん少しの調味料を足すだけです。」

作:ウィニー・ロー(人事部)



南インド～ チキン・ビリヤニ

「大好物のビリヤニです。肉やスパイスの旨味を吸い上げ、出汁とカレーソースで炊き上げたライスは絶品の一言。言葉に表せないほどです。数年かけて作り上げた私のこのレシピはフージョン系で、更に進化したものです。スパイスや材料は同じでも、ライスの食感が何より決め手になります。柔らかく、程よく硬く、でも硬すぎない。少し時間がかかりますが、その価値はある一品です。」
作：サタマイ(ラマナサンVC夫人)(オペレーション)



材料

バサマティライス	2と半カップ(または500グラム)	ローレル	2枚
水	4と半カップ	チリパウダー	大さじ2
鶏肉	500グラム(ぶつ切り)	ターメリックパウダー	小さじ¼
玉ねぎ	大きめ2個(みじん切り)	香菜	飾り用
トマト	大きめ2個(みじん切り)		
青唐辛子(チリパディ)	4本(細切れ、好みの辛さで適量に)	新鮮なスパイス(叩いてつぶす)	
エシャロット	15～20(みじん切り、好みで)	クローブ	2つ
ミントの葉	一握り	カルダモン	2つ
香菜	一握り(大まかに刻む)	シナモンスティック	半分
レモンジュース	大さじ1		
生姜	(2.5センチ程)とニンニク5片を細かくペースト状になるまで擦って混ぜる	マリネート	
油	大さじ3～4杯	ターメリックパウダー	小さじ¼
シナモンスティック	1インチ(潰して開かせる)	塩	小さじ1
クローブ	2個	チリパウダー	小さじ1
八角	1個	レモンジュース	小さじ2
カルダモン	2個(開く)	生姜とニンニクのペースト	小さじ1

作り方

鶏肉を小さじ¼のターメリックと塩少々でよく揉み込み、洗い流して乾かす。マリネートのスパイスで味付けして30分以上は寝かせる。

バサマティライスを洗い、水に15分から20分浸ける。浸けすぎないように浸透時間を守る。

中華鍋に油をひき、中強火で熱する。火を弱め、シナモン、クローブ、カルダモン、八角、ローレルを加え10～15秒炒める。玉ねぎを加え、中強火で黄金色に色づくまで炒める。エシャロットとグリーンチリをいれ、エシャロットが黄金色になるまで炒める。ターメリックパウダーを加え、数秒炒める。生姜とニンニクのペーストを加え、香り立つまで炒める。

ポイント:

1. 玉ねぎを炒めている時に塩を加えることで焦げ付かず早く炒まる。玉ねぎを黄金色に炒めると旨味がまし、香りが立つ。
2. 香辛料は常に弱火で調理すると、焦がさずに香りを引き立てられる。
3. 鶏肉は骨つきがより美味しく、分量は好みで増量しても良い。
4. 米と水の分量は1対1½ - 2カップ。米の銘柄によるので一度ちょうど良い分量がわかったら、同じ銘柄を使うと良い。

マリネートして寝かせた鶏肉を中強火の火力で先ずよく炒める。そして火力を中弱火に落とし、鶏肉の油が浮いてくるまで炒める。粉末のスパイスを加え、1分ほど炒める。香菜とミントの葉を各半分加え、トマトを入れる。中強火でトマトの形が崩れるまで炒める。水を1カップ加え、蓋をする。鶏肉に半分程度火が通ったら、炊飯器に移す。

炊飯器に米と先に調理した鶏肉を入れる。水を½カップ加え、塩、レモン汁、残りの香菜とミントの葉を入れよく混ぜる。この時、水は出来上がりの味よりも辛味、塩気、そして酸味も全て強いが、調理後は倍量に膨れ上がる米と、風味よくまとまる。炊飯器で炊き上がったら、一度ふんわりと混ぜ、蓋をして置く。



材料(4人分)

小さめのヤマ芋	1個(皮をむき角切りに)	エシャロット	4個(みじん切り)
豚バラ肉	150グラム(5ミリ角に切り、 醤油大さじ1と白胡椒で下味 をつける)	ニンニク	3片(みじん切り)
干しエビ	2握り(水に10分浸し戻し、 軽く漬す。浸した水は取っておく)	醤油	大さじ9
干し椎茸	6個(水に2時間浸し戻し、浸した 水は取っておく)	油	大さじ5½
キャベツ	4分の1個	米	2カップ
		鶏ガラスープ(出汁)	7カップ(熱しておく)
		香菜	飾り付け

作り方

椎茸を15～20分煮て取り出し、角切りにする。

中華鍋または深いフライパンにエシャロットの半分を大さじ1½の油で炒め、干しエビの半分を加える。ヤマ芋を加え、更に5分炒める。干しエビの戻し水半カップを足し、醤油大さじ1½を加え、蓋をしてヤマ芋を蒸す。更に干しエビの戻し水を¼ から ½カップと醤油大さじ½を加え、ヤマ芋に火が通るまで蒸し煮る。

大さじ1の油をひき、椎茸を5分炒める。醤油大さじ1を加え、醤油が椎茸に染み込むまで炒める。

大さじ1の油をひき、エシャロットを2～3分炒める。豚バラ肉を加え、端がカリッとするまで炒める。ニンニクのみじん切りを加え、醤油大さじ1～2を足し、旨味を引き出す。豚肉に火が通るまで炒める。取り置く。

同じ中華鍋に油大さじ1を足し、残りの干しエビを3分炒める。キャベツを加えよく混ぜ、鶏ガラスープを1カップと醤油大さじ2を加える。蓋をし、弱火でキャベツがしんなりするまで火を通す。水分が足りない場合は、鶏がらスープ¼～½カップ程を、必要に応じて加えながら煮る。

残りのエシャロットを油大さじ1と炒める。米を加えよく混ぜる。熱々の鶏がらスープを2カップ半と醤油大さじ2を加え、鍋に蓋をして中弱火で米を炊く。途中、鶏がらスープを半カップを継ぎ足し、また蓋をして炊き続ける。そのまま¼カップずつ、鶏がらスープを継ぎ足し、混ぜながら米が炊き上がるまで同じように続ける。最後に水分がなくなる前に一度ヘラを使って米を鍋の縁を洗い、内側に向けてひっくり返すように混ぜる。鶏がらスープの代わりに一部、椎茸の戻し水を加えても良い。

米が炊き上がったら、豚バラ肉、椎茸、そしてキャベツを混ぜ入れる。ヤマ芋は最後に加える。軽く具材が潰れないように混ぜ合わせる。大きめのヘラで外から中に向かって混ぜると良い。

香菜で飾り付け、温かいうちにいただく。

客家～ヤマ芋ご飯

「母の作るヤマ芋ご飯の真髄を汲み取りたいという私の試みが反映されたレシピです。昔、一度だけ母と一緒に作ったことがあるレシピです。子供の頃、野菜の混ざったヤマ芋ご飯はあまり好きではなかったのですが、大人になるにつれその特別な味を理解できるようになりました。記憶をたどりながら3回の微調整をし、ようやく母と父のお墨付きをもらえたのがこのレシピです。調理には2時間もかかりますが、まさに愛のこもった料理でしょう。」

作:メイ・オング(CEO)



デザート

食後に甘く新鮮な一品を





材料(15包み)

バナナ	7本
小麦粉	½カップ
ブラウンシュガー	大さじ1
グラニュー糖	大さじ1
塩	小さじ1
おろしココナッツ(生か乾燥どちらでも・好みで)	
バナナの葉	適量数

作り方

バナナの葉を濡れ布巾で拭き、炙って消毒する。長方形に切る。

大きめのボウルにバナナをつぶし、小麦粉をふるい入れ、砂糖、塩を加える。滑らかな生地になるまでよく混ぜる。

生地を大さじ2すくいバナナの葉に落とす。おろしココナッツを乗せ、横長の上下を真ん中に向けて両端を重ね合わせて折り、両端を下に折り曲げてしっかりと包む。

中華鍋に蒸し器(トレイ・カゴなど)をセットして強火で最低でも10分は水を沸騰させ勢いをつかせる。包みを蒸し器に並べ、中華鍋の蓋をしておよそ15~20分強火で生地に火が通るまで蒸す。少し冷まし、温かいデザートとしていただく。

注: 冷蔵庫で数日は保存が可能

マレーシア～ 粽風蒸しバナナケーキ

「祖母が作るこの蒸しバナナケーキは最高です。幸運にも母と私に祖母はレシピを教えてくださいました。それぞれが一品持ち寄る家族の集まりで、みんなでシェアして食べるのが何よりの楽しみです。

家族の伝統のレシピを受け継いだことは幸いで、また今では“モダン”なクッキーやケーキを焼くまでになりました。」

作:マイラ(ハミッド・マスリの娘)(人事部)



アジア～ ココナッツクーラー

「小さい時から家の冷蔵庫にはカラフルなゼリーが常備されていました。今でも同じ光景を見るたび、私たち兄弟に笑みが浮かびます。フレッシュなココナッツウォーターも大好きな私は、冷蔵庫にこの二つが入っているのを目にした時、閃いたのです。結果は喉の渴きを癒す、リフレッシュな飲み物ができました。数年経って、今ではアガアガ(寒天)の代わりに便利なゼラチンを使っていますが、来客時にはこのクーラーを振舞っています。」

作:アン・タン(マーケティング部)



材料

ヤング・ココナッツ	2個(スーパーに売っているタイ産の皮をむいたココナッツが良い)
ココナッツウォーター	2カップ
タピオカ・サゴ・パール	½カップ
ゼラチン	2包み、2色別の色で
白砂糖	大さじ4
ミントの葉	飾り
ライムのスライス	適量



作り方

ココナッツ

生のココナッツから2カップのココナッツウォーターを使う。ココナッツの身を削り出し、1カップ分を使う。冷蔵庫で冷やす。

ゼリー

ゼラチンを説明書に書かれた水量で溶かす。弱火でゆっくり火にかける。ひと包み毎、砂糖を大さじ2加える。溶けるまで混ぜる。沸騰したら火を消す。色別に容器にいれ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったら小さいサイコロ型に切るか、あるいは細長く削り、置いておく。

タピオカ・サゴ

水を4カップ沸かす。沸騰したらサゴを加え、弱火で10分、サゴが透明になるまで煮る。冷水で洗い、ザルにあげ取り置く。粒がくっついてしまったら、水をかけ、混ぜるとほぐれる。

クーラー

冷えたココナッツウォーターをボウルにあげ、削ったココナッツの身、タピオカ・サゴ、ゼリーを加える。よく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。お椀かコップにアイスとミントの葉、ライムを添えてよそい、いただく。

食材・スパイスについて

シンガポールでは普通にスーパーマーケットなどで売られている食材ですが、日本では馴染みがないものもあるかもしれません。



醤油 (Light Soy Sauce)
日本のいわゆる醤油とは異なり、甘みがある。九州地方の醤油と少し似ているかも。このレシピで『醤油』と書かれているものはこのタイプの醤油。



老油・ダーク醤油 (Dark Soy Sauce)
醤油よりさらに濃く、とろみがあり、甘みもある。



麻辣ペースト
瓶入りや、パウダーで袋入りなど『麻辣醬』『香辣醬』などと書かれている。



大豆ペースト
甘口・辛口と多様。日本だと豆板醤が一番手に入りやすいと思われる。



椰子糖 (グラ・メラカ)
またはパームシュガー。ブラウンシュガーのような色合いで、塊で売っていることが多い。日本では粉末が手に入りやすいかも。



キャンドルナッツ
クワイの実。インドネシア語ではクミリ。インターネット通販などで売っている。代用には胡桃やマカデミアナッツなど油分の多いナッツを使うと良い。



ガランガル
生姜に似ている。東南アジア系のスーパーか、インターネット通販で購入できる。生でなければ乾燥したものやパウダーであるかも。



パンダンリーフ
パンダンの葉。香りと色づけに使われる。代用になるものはなさそう。パンダンはインターネット通販では購入できるかも。



カフィールライム (Kaffir Lime)
またはカフィアライム、日本語ではコブミカン



ベリンビン・フルーツ
スターフルーツの仲間です。東南アジア・南アジアに生息する



タマリンド・ペースト
ペーストが固めのブロック状、または瓶詰めで売っている。甘酸っぱい。

ファミリーレシピ

キッチン・インスピレーション

なぜコンクリート会社がレシピ本を？
それは**私たちの情熱**から生まれました。

私たちの仕事は都市開発にあわせたコンクリートのレシピを作ること。
実際そんな数々のレシピから開発されたコンクリートはずらりと並んでいます。

今回、この初の電子出版は私たちのもう一つの情熱から生まれました。
それは食です。

パン・ユナイテッドの社員の家族に、世代を超えて受け継がれる家庭料理。
それを分かち合うのに専門知識はいりません。



ファミリーレシピ | キッチンインスピレーション • 発行元・著作権 | パン・ユナイテッド・コーポレーション
編集者 | リンダ・チー • 写真・デザイン | ナタリー・リー • 撮影美術 | ジョー・ジウム

このレシピのいかなる権利もパン・ユナイテッド社に属します。複写・転送など全ての媒体での二次使用を禁じます