



ナムトックムー(豚肉のハーブサラダ)

นำตกหมู

ナムトックムーは、豚肉のグリル(豚トロを使うことが多い)をハーブや野菜と和えたイサーン料理です。ナムトックはタイ語で「滝」を意味します。
更に分解すると、ナム「水」+トック「落ちる」です。
ムーは「豚」なので、直訳してしまうと「豚の滝」となってしまいます。
豚肉を網で焼くときに、豚の油が滝のように落ちていく様子からこのような料理名になったと言われています。

材料

<ナムトックムーの材料>

コームヤーン (คอกหมูย่าง | コームヤーン) 300g

※コームヤーンの作り方は別ページを参照してください。

<材料A>

赤エシャロット(หอมแดง | ホームデーン) 2玉

↳代用: 赤玉ねぎ

サラネー(สะระแหน่ | スペアミント) 適量

ノコギリコリアンダー(ผักชีฝรั่ง | パクチーフアラン) 適量 パクチーでもOK

万能ねぎ(ต้นหอม | トンホーム) 適量

<調味料B>

ナンプラー(น้ำปลา | ナンプラー) 大さじ3杯 詳細

ライム果汁(น้ำมะนาว | ナムマナオ) 大さじ3杯

↳代用: レモン果汁

砂糖(น้ำตาล | ナムターン) 大さじ3杯

粉末乾燥唐辛子(พริกป่น | プリックボン) 大さじ1杯

炒り米粉(ข้าวคั่ว | カオクア) 大さじ1杯

鶏ガラスープ(น้ำซุปไก่ | ナムスープガイ) 大さじ1杯

<材料C>

キャベツ(กะหล่ำปลี | ガラムプリー) 1/8玉

手順

① コームヤーンを作る。

コームヤーンの作り方は別ページの記事をしてください。

② 材料A・材料Cをカットする。

コームヤーンをグリルしている間に野菜類をカットします。

エシャロット(赤玉ねぎ)はスライス、その他の野菜も2-3cmの長さでカットします。

※タイではパクチーフアランやパクチーが入っていないお店もありますのでお好みでOKです。

材料Cはつけあわせの野菜です。

今回はキャベツにしましたが、自宅にある余っている生野菜でもOKです。

③ 全ての材料を和える。

焼き上がった豚トロをスライスし、材料Aと調味料Bを全て混ぜ合わせます。

④ 盛り付ける。

③で混ぜ合わせたものを付けあわせのキャベツと一緒に盛り付けて完成です。