



## ソムタムタイ(青パイヤのサラダ)

### ส้มตำไทย

ソムタムはタイやラオスで食べられてる青いパイヤを使ったサラダ。  
青いパイヤを細長くスライスし、「クロック」と呼ばれるすり鉢のような白で食材を叩きながら和えます。ソムタムは、今回ご紹介するソムタムタイがオーソドックスですが、  
入れる食材によって数十種類以上ものレシピがあります。

#### 材料

- 青パイヤ(มะละกอ | マラコー)1本
- いんげん(ถัสดอก | トウアファクヤーオ)4-5本
- トマト(มะเขือเทศ | マクアテー)1/2個
  - ↳代用：ミニトマトでもOK
- ピーナッツ(ถั่วลิสง | トウアリソン)大きじ1
- 干しエビ(กุ้งแห้ง | クンヘン)大きじ1
- にんにく(กระเทียม | ガーティアム)2片
- 唐辛子(พริกขี้หนู | ブリッキーヌー)1~2本
  - ↳代用：鷹の爪(水でふやかす)
- ナンプラー(น้ำปลา | ナンプラー)大きじ2杯
- ライム果汁(น้ำมะนาว | ナムマナオ)大きじ2杯
  - ↳代用：レモン果汁
- パームシュガー(น้ำตาลอิน | ナムターンピーブ)大きじ1杯
  - ↳代用：砂糖・黒糖

<ソムタムに必要な器具>

クロック(タイの臼)

※なければジップロックと麺棒で代用。

#### 手順

##### ①下準備をする。

干しエビは水につけ戻し、ピーナッツは香ばしさを出すため炒ります。

※日本のピーナッツはタイのピーナッツに比べてサイズが大きいので少し砕いても良いかと思います。

##### ②食材を切る。

青パイヤは皮を剥き、縦に細長くスライス、いんげんは4-5センチのサイズにします。

トマトは普通のトマトを使うのであれば1/2個を2-3センチ角にカット。ミニトマトであれば1/2にカットします。にんにくは皮を取り除き半分位にカットしておきます。

##### ③調味料を混ぜ合わせる。

本場タイではクロックと呼ばれる臼にナンプラー・マナオ・パームシュガー・唐辛子・にんにく・干しエビを入れ、叩きながら混ぜ合わせます。

ジップロックを使う場合は、同食材をジップロックに入れ、麺棒でにんにくや唐辛子を潰すように優しく叩きます。※強く叩きすぎると袋が破損するかもしれないので注意。

##### ④食材を入れ混ぜ合わせ、盛り付ける。

③で混ぜ合わさった中に青パイヤ・いんげん・トマト・豆を入れ青パイヤの硬さがなくなるように叩きながら混ぜ合わせます。