

カイ・パロー (タイ風煮玉子と豚角煮)



材料 (3人分)

- 卵 6 個
- パクチーの根 4 本
- ニンニク 5 片
- コショウ 小さじ 1/2
- 豚バラ (ブロック) 200 g
- 厚揚げ 1枚 (120g程度)
- 黒糖 1/2 カップ
- 醤油 大さじ1
- スターアニス 4 個
- シナモン 1-2 本
- サラダ油 大さじ1
- 塩 適量
- 水 700 ml



写真はイメージです。

作り方

- 鍋に水、卵、塩を入れ、中火で約10分茹でてから、火を止める。茹でた卵を冷たい水で冷まし、殻を剥いておく。
- ミキサーでパクチーの根、ニンニク、コショウを混ぜておく (②)。
- フライパンもしくは、鍋に、サラダ油を入れて、中火で加熱し、混ぜた (②) を加え、香りが出るまで炒める。
- 黒糖を加え、濃い茶色になるまでかき混ぜる。食べやすい大きさに切った豚バラを加え、火が通るまで炒める。
- 食べやすい大きさに切った厚揚げ、ゆで卵、水、スターアニス、シナモンを加え、塩と醤油で味付ける。
- スープが沸騰したら、火を弱くする。
- 弱火でよく1時間煮込んだら、できあがり。

ポイント

- パクチーの根、ニンニク、コショウを細かくすること。
- パクチーの根、ニンニク、コショウや黒糖を炒める時、焦げないように気を付けること。