

1. Sandwich with Mango

-酸味のあるマンゴー入りサンドイッチ-



酸味の強いマンゴーをみじん切りにしてサンドイッチの具に。

■材料

マンゴーナムドクマイ種...120g 砂糖...10g
茹でエビ(荒く叩く)...40g 塩...2g
にんじん...6g マヨネーズ...100g
タイの唐辛子...2g サンドイッチ用パン...12枚

■作り方

マヨネーズ、砂糖、塩を混ぜ、にんじん(サイコロ型)、茹でエビ、唐辛子、マンゴー(サイコロ型)をよくあえ、サンドイッチ用のパンに塗ります。パンを1枚重ねて、好みの形にカットします。

2. Mango Salad

-マンゴーサラダ-



マンゴーの酸味を生かして、身近な食材と組み合わせたサラダ。ドレッシングはオリーブオイルベースがベストですが、和風、中華のドレッシングでも美味しくいただけます。

■材料

マンゴーラット種...50g わさび菜...10g
ハム...20g 茹でエビ...5尾
チェリートマト...15g コーン缶詰...20g
レタス...40g ドレッシング...適量

■作り方

- ①マンゴー、ハムは0.5cmのサイコロ型に、チェリートマトはくし切りに、レタスは小さめにちぎります。
- ②材料-をお皿に盛りつけて、ドレッシングを和えていただきます。

3. Mango with Sticky Rice

-マンゴーともち米のデザート-



ココナツミルク風味のもち米とマンゴーの組み合わせはタイの定番デザートです。

■材料

マンゴー...1個 塩...2g
タイのもち米...150g パンダンリーフ...2枚
ココナツミルク...90g 皮むき緑豆(炒ったもの)...適量g
砂糖...50g 別添えココナツミルクソース
※ココナツミルク、水、塩、一煮立ち

■作り方

- ①ココナツミルク、砂糖、塩、パンダンリーフを火にかけて軽く一煮立ちさせます。もち米は一晩浸水し、やわらかく蒸しあげます。ココナツミルクソースともち米を和えます。
- ②マンゴーをカットし、もち米、ソースを添えていただきます。

4. Mango Juice

-マンゴージュース-



2種類のマンゴーの味を生かした贅沢なジュース。フレッシュマンゴーならではの風味と香りをお楽しみください。

■材料

マンゴー...200g (ラット種 150g・ナムドクマイ種50g)
水(一度煮立てる)...250g
シロップ...70g
※シロップ(水130g・砂糖500gを煮詰めて冷やす)
塩...1g

■作り方

- ①マンゴー2種の皮を剥きサイコロ型にカットします。水と合わせてジューサーにかけ、濾します。
- ②シロップと塩を加えてよく混ぜ、冷やしていただきます。

5. Fresh Mango with Sweet- Sauce

-フレッシュマンゴー・ソース添え-



酸味の強いマンゴーに甘鹹いソースを添えた一品はタイでは人気のおやつ。意外な味の組み合わせをお楽しみください。

■材料

マンゴーラット種 ナムプラー...100g
パームシュガー...600g 軽く叩いた干しエビ
砂糖...400g ホムデン薄切りタイの唐辛子千切り
水...250g

■作り方

- ①パームシュガー、砂糖、水、ナムプラーを中火にかけて軽く煮詰めます。
- ②ラット種のマンゴーをカットし、①のソース、干しエビ、ホムデン、唐辛子を添えていただきます。

6. Mango Jelly

-マンゴーゼリー-



舌の上でとろけるくらいなめらかな食感とゼリーのつるんとした食感が楽しめる夏にピッタリのデザートです。

■材料

マンゴー...200g 粉末寒天...6g
水...500g 砂糖...62g

■作り方

- ①マンゴーの皮をむきサイコロ状にカットします。
- ②鍋に水・寒天を入れ、弱火のまま沸騰するまでかきまぜる。砂糖を入れて、再び沸騰するまでかきまぜる。
- ③溶かした寒天がまだ熱いうちに、型に厚さ0.5センチくらい入れ、用意したマンゴーを、鍋に残った寒天に入れ、型にまんべんなく広がるように入れる。
- ④型に入れた寒天が固まるまで待ち、一口サイズにカットし、盛り付ける。