

AMBUYAT

アンブヤット

材料

①アンブヤット

- さごやし粉（さくさく粉）250g
- 熱湯 3カップ程度

★現地では火にかけることはありません

が、気温などの違いからなかなか固まらなかつたので、火にかけました。

②付け合わせ魚料理

- 魚（さわら・さば）2切
- エシャロット（みじん切り）1片
- しょうが（みじん切り）小さじ1/2
- レモングラス（みじん切り）小さじ1/2
- タマリンド（代用：はちみつ漬けの梅干し）1個
- ターメリック 小さじ1/2
- 唐辛子 1本
- 塩 少々
- 水 適量

作り方

1. ボールにさごやし粉を入れ、多めの水を注いで軽く混ぜた後10分おく。
2. 1の水を捨てて熱湯を一気に注ぎ、さごやし粉が半透明になるまでよくかき混ぜる。

又は

1. ひたひたの水で軽くなじませる。



＊フライパンに魚を入れ、エシャロット、しょうが、レモングラス、タマリンド、ターメリック、唐辛子、塩、水（ひたひたになるまで）をいれて魚に火が通るまで煮込む。



レシピ提供：e-food.jp

材料

③付け合わせ山菜料理

- ぜんまい又はこごみ 150g
- エシャロット（みじん切り） 1片
- シュリンプペースト（代用：イカの塩辛） 小さじ1
- 唐辛子 1本
- にんにく 1かけ
- サラダ油 適量

作り方

1. 中華鍋にサラダ油をいれて熱し、エシャロット、にんにく、シュリンプペースト、唐辛子を加えて香り立つまで炒める。
2. 1.にぜんまい（又はこごみ）、水少々をいれて強火でさっと炒める。



④付け合わせの野菜

- きゅうり 適量
- にんじん 適量
- スウィートチリソース 適量

✳きゅうり、にんじんを輪切りにし、スウィートチリソースを添えて盛り付ける。



★作ってみました動画 Youtubeもご覧ください



レシピ提供：e-food.jp

制作：SAKAI-ASEAN WEEK EXECUTIVE COMMITTEE