



ボボー (カンボジアのお粥)

材料 4人前

- 鶏肉 胸肉1枚
- 豚肉 肩肉 トンカツ用2-3枚
- チャウパウ (大根の漬物) 小さめ1
- スルメイカ
- 干しえび
- ニンニク 1つ-2つ みじん切り
- 米 1カップ
- 油
- 水2Lぐらい Max3Lが目安

- 青ネギ 小口切り
- パクチー 細かく刻む
- もやし
- シエン 汁を切って付け合わせに
- 納豆 洗ってヌメリをとり醤油ををかけておく (ヌメリは全部取れません)

- ナンプラー スプーン4杯
- 胡椒
- 塩
- ライムもしくはレモン

作り方

- *チャウパウは塩ぬきしておく。
- 1、米を洗い水につけておく。
 - 2、干しエビ、スルメイカも軽く洗い水に戻しておく。
 - 3、鍋に水2Lを入れ沸かす
 - 4、ニンニクはみじん、パクチーも細かく切る
 - 5、お湯が沸いたら肉類、野菜、チャウパウを鍋に入れる
 - 6、揚げニンニクを作る。焦がさないように
 - 7、揚げニンニクの半分を別皿に取る
 - 8、フライパンの中の余分な油は別皿に取る。
 - 9、米を水からあげて水分をよく切る
 - 10、揚げニンニクの入っているフライパンに水を切った米を入れ、よく炒める
 - 11、だんだん米がまとまり、重くなってきたらナンプラーをスプーン4杯入れ軽く炒める
 - 12 お肉に火が通っているか確認し、通っていたら別皿にあげ、炒めた米を入れる
 - 13、鍋を軽くかき混ぜる
 - 14、茹でた肉の身をほぐす。熱いのでフォークを使うと便利。
 - 15、30分-40分ほどで米が柔らかくなる
柔らかくなったら出来上がり。
*もやしは生でも、さっとお湯を通してもお好みで。
*おじやよりも水分は多め、水分が足りなければ足してください。