

作品名	きのこたっぷり！白トムヤムクン！		
ポイント	殻を捨てずに使うことで、えびの香りをつけます。 牛乳とヨーグルトは固まらないように後で合わせます。 レモンとヨーグルトに酸味を分散させ、味のかたよりをなくしました。 カプサイシンの発汗効果で、冬もよりあたたかく食べることができます。		
材料 4人分	牛乳 200ml あさり・・・1パック (殻つき 100g) えび(ブラックタイガー) ・・・8尾 白舞茸・・・1パック(50g) マッシュルーム ・・・1パック(40g) レモングラス・・・小さじ1	水・・・・・・・・・・600ml 鶏がらスープの素・・・大さじ1 あさり用の塩・・・5g 玉ねぎ・・・1/4個 豆板醤・・・小さじ2 1/2 塩・・・・・・・・1g 砂糖(上白糖)・・・大さじ1	ナンプラー・・・大さじ2 レモン汁・・・大さじ1 ヨーグルト・・・40g 牛乳・・・・・・・・200ml 三つ葉もしくはパクチー ・・・1束
作り方	① あさりの塩抜きをする。洗ったあさを金ザルに入れ、塩水の入ったボウルに浸け、冷蔵庫に入れておく。 ② えびの殻をむく。色を出したいので尾はむかずとっておく。(殻は捨てない)背わたを取る。 ③ 鍋に水、鶏がらスープの素、切ったレモングラス、②のえびの殻を入れて火にかける。ふたをして中火で10分煮込む。 ④ 煮ている間に、玉ねぎをすりおろし、豆板醤、塩、砂糖と合わせ、調味料を作っておく。 ⑤ マッシュルームを4枚の薄切りにし、白舞茸は軽く手でほぐしておく。 ⑥ ③のスープから、網じゃくしでえびの殻、レモングラスを取り除く。(大量なら漉してもよい。) ⑦ ⑥のスープに④の調味料を溶かし、きのこ類、水をきった①のあさを加え、中火にかける。 ⑧ ヨーグルトを小鍋に量る。 ⑨ ⑦のスープのあさが開いたら、②のえびの身、ナンプラー、レモン汁を加え、中火にかける。 えびが赤くなるまで煮る。 ⑩ ⑧の鍋に牛乳を入れ、人肌より少し温めておく。 ⑪ ⑩を⑨の鍋に入れて混ぜ合わせ、器に盛り、三つ葉かパクチーの葉を飾る。		
写真			