

課題： おいしい料理！

おいしい食のない観光地が栄えることはない。自分がおいしい食を食べなければ、地域においしい食を生み出すことはできない。そして、自分で材料を買い出し、調味料を揃え、料理をしなければ、何が料理をおいしくするのかを知ることはできない。

- ・ 自分の友人知人または大切な人を招待して、食材、調味料に徹底的にこだわった手作り料理を作り、振る舞う。一緒においしく食べる。
- ・ 料理をするにあたって、意外に難しいのが買い物である。恐らく一店舗ですべてが揃うことはないだろう。慣れないうちは、食材を吟味すればするほど、想像以上に買い物に手間がかかることに気がつくと思う。十分な時間を確保して取り組むこと。
- ・ 購入した食材や調味料について、なぜその品を選ぶのか(なぜそれがベストだと考えたか)、どこで購入するのかを吟味して選択する。これは重要なプロセスである。食品の成分表示を確認し、理解できない成分については、講義メモ、インターネットの検索などでその内容を調べ、食材として利用するに相応しいかどうかを検討する。
- ・ 食材の購入にあたって、値札を気にしないことを強くお勧めする。
- ・ 質の高い食材を購入できる主な店舗は以下の通り：
 - サンエーの大型店舗(メインプレイス、ハンビータウンがおすすめ、これ以上の規模でなければ、有機食材などは充実していない)。
 - サンエーメインプレイスまたは宜野湾ンコンベンションシティ内の、カルディ・コーヒーファーム(調味料など)。
 - りうぼうパレット久茂地地下本店(その他のりうぼうに、有機食材は殆どおいていない)。☞ 紅豚はこの店舗にある。
 - 生協の大店舗(牧港店、国場店など)
 - 比嘉健康食品センター(那覇市銘苅229-1)
<http://boksic.blog70.fc2.com/blog-entry-69.html>
 - グリーンリーフ(北谷町北谷1-8-8) <http://www.greenleaffoods.com/> オンラインショップも併設。良い食材のサンプルを検索するのに便利。
 - オイシックス(インターネット通販)「オイシックス」で検索 ☞ ウェブサイトへ。
 - 利根鶏オンラインショップ <http://www.rakuten.co.jp/tonet/>
- ・ 以下のレシピのうちひとつ、または自分が選んだ、とっておきのレシピで実際に料理をして、自分の大切な人を食事に招待し、みんなで楽しく食べる。
- ・ 自分一人で食べずに、必ず誰かを招待すること。招待した相手に、この食事の趣旨、食材の意味、そして、相手に対する普段からの自分の思いを、照れずに言葉に出して伝える。
- ・ 以上についての顛末、気づいたこと、経験などをまとめる。
- ・ 買い出しと食材の選別も重要な課題の一部である。利用した食材の購入先、成分表示、この食品を選択した理由をまとめて、レポートに盛り込むこと。
- ・ 提出日は1月5日月曜日午前6時まで。樋口へメール(higuchi @ okinawa-u.ac.jp)送付のこと。

2013年12月1日掲示

〈まずは買い物〉

買い物は意外に難しい。料理、食材、加工食品などに関する基本的な理解が必要。以下は自然派生活を試してみたい方に、ぜひおすすめしたい食材などのリストです。これらは私の個人的な好みと判断によるものですので、必ずしも、この食材を使用する必要はありません。

醤油：裏の成分表示を見て、大豆、小麦、塩、以外のもの（例えば醸造アルコール、アミノ酸、タンパク加水分解物など）が混入されているモノは避けてください。有機大豆、有機小麦などを使用した「有機しょうゆ」をお勧めします。注意が必要なのは、折角「有機」の表示があっても、アルコールなどを混入しているものがあります。パッケージの美しさに騙されないように。

塩：それほど高価なモノを利用する必要はありませんが、「食塩」ではなく、沖縄であれば「青い海」など、海水から作られたモノが好ましいと思います。「ぬちまーす」などは、内容の割には高すぎて、価値に見合わないと思います。

砂糖：「白糖」は精製過程でミネラル分を全て飛ばしてしまい、甘さだけを残したモノです。「工業的」といって「攻撃的」な甘さで、料理が乱暴になる気がします。沖縄産の有機砂糖は市販されているものはありませんが、そのかわり、茶色い「粗糖」が、砂糖の香りが残っており、味も優しく、おすすめです。私は料理に砂糖を使うときには粗糖だけをつかっており、とてもいい感じです。香ばしい茶色い砂糖で、裏の成分表示に「粗糖」と表記されているものです。私は「天糖太陽」を主に利用しています。スーパーには「三温糖」という茶色い砂糖が売っていますが、これの茶色は加熱によるもので、白糖とあまり変わらないモノです。

油：非常に重要な食材です。安価なサラダ油は、ネーミングは美しく便利なようですが、その実体は質が劣悪で工業的に合成されているモノが多く、到底お勧めできません。油は質の低いモノを利用すると、酸化しやすく、体に非常に毒であるだけでなく、料理全体が台無しになってしまいます。オリーブオイルは、「エキストラ・バージン」のできればオーガニック(有機)表示のあるもの、ごま油はマルホンの「太香」や、「かど屋」のものが古くから有名でおすすめです、揚げ物は[ムソーの純正なたね油](#)(一番搾り)が一番良いようです。

カレールー：カレールーは添加物の固まりと言って良いくらいで、有名ブランドはおすすめできません。レシピに従って、スパイスをブレンドしたり、カレー粉を買って来て自前で作ることが好ましいのですが、それが手間であれば、自然派食品のお店で無添加高級品を選んでください。

ケチャップ：デルモンテやカゴメなどのメーカーから「有機トマトケチャップ」が発売されています。サンエーやコープの大型店には有機食材コーナーが設置されていることが一般的で、比較的容易に入手可能です。

マヨネーズ：有精卵から作った自然系のマヨネーズなどが大手スーパーなどで販売されています。低カロリーを謳ったものが売れ筋のようですが、カロリーを下げるために、味付けなどに余計な添加物が入れていることがあり、お勧めできません。

ソース：沖縄定番のA-1ソースは、残念ながらお勧めできません(添加物)。有機ソースなどが大手スーパーなどで販売されています。

粉末だし：本当はだしをとることに勝るものはありませんが、それが難しければ、無添加のものが大手スーパーなどで販売されています。

香辛料：最近は大手スーパーなどで、有機こしょう、有機唐辛子など、有機無農薬のスパイスが入手しやすくなりました。香辛料やハーブは特に有機無農薬が生きると思います。同様に、にんにく、しょうが、わさびなど香味ものの野菜は、どんなに価格差があっても国産有機無農薬をお勧めします。料理全体の味と深みがぐっと高まります。

野菜：野菜は常に、国産有機無農薬野菜をお勧めします。特に、きゃべつなどの葉もの、きゅうりなどは大量に農薬をかけて育てられていることが一般的です。

ビール：麦とホップだけで作られているもの。国産の方がやはり鮮度が良く、おいしいと思います。やはり、エビスかサントリーのプレミアムモルツではないでしょうか。発泡酒やノンアルコールは避けてください。沖縄が誇るオリオンビールは、原材料費を下げるためにコーンスターチが使われています。コーンスターチはトウモロコシから作られますが、その殆どはアメリカ産であり、アメリカ産のトウモロコシの大半は、遺伝子組み換えの農作物であり、したがって、オリオンビールにそのような材料が混入している可能性が極めて高いという事実があります。

お肉：豚肉は良質な飼料で育てられた沖縄の紅豚、鳥は完全無投薬で育てられた宮崎県産の刀根（とね）どりなど。紅豚はリウボウ本店地下、刀根鶏はもも肉に限り北谷のグリーンリーフで入手可能（その他の部位はネットで取り寄せになります）です。大手スーパーでは、地鶏を選んで入手するのが良いかも知れません。牛は、残念ながら県産和牛は値段が馬鹿高い割においしくないと思います。手頃な価格のものでは、サンエーが仕入れている北海道産の十勝牛が比較的良いようで、いくら安くても、ニュージーランド産、ブラジル産などの海外産はお勧めできません。冷凍ものはあまりお勧めできません。ミンチ肉が冷凍しかなければ、こま切れ、もも肉などを自分でフードプロセッサーでひいて利用することも良いです。

世の中の食品事情、すなわち皆さんが普段食しているモノの実体を理解するためにぜひお読み頂きたいのが、安部司著『[食品の裏側](#)』（2005年10月、東洋経済新報社）です。6年ほど前に沖縄で、安部さんが食品事情について講演されたのですが、私は講演会場でこの書籍を購入し、直ぐに一気に読みました。安部さんはもと添加物メーカーのトップセールスでしたが、ある日自分が販売しているモノが社会にもたらすことの意味に気がつき、その問題を啓発していらっしゃる方です。

レシピは全て、大さじが15CC、小さじが5CC、1カップが200CC。

「紅豚のオーガニックトマト煮込み」

六本木のイタリアン「オステリア ナカムラ」の中村さんが、いつも御自宅で作られるというレシピ。

材料 3人分

紅豚肩ロース肉ブロック	700グラム
オーガニックトマト缶詰	600グラム 以下サンエーにあり
無添加ブイヨン	600CC
無添加いちごジャム	60グラム
オーガニックローリエ	3枚
つけ合わせのグリーンアスパラガス	1束
つけ合わせの有機じゃがいも	大3個
オーガニックショートパスタ・ペンネ	150グラム
無添加パルメザンチーズ	
イタリアンパセリ	1パック
海水塩・オーガニック粗引き胡椒・国産有機小麦粉・なたね油・オーガニックオリーブオイル	

作り方

- 1 豚肉は大きめに切り分け、塩・黒胡椒をまんべんなく振り、手ですり込むようにしながら下味をしっかりとつけ、小麦粉を薄くまぶす。
- 2 フライパンになたね油大さじ3を熱し、1の豚肉を並べ入れ、中火で表面を揚げ焼きする。すべての面がこんがり焼けたら、火から下ろす。
- 3 鍋に、2の豚肉、トマト缶詰を汁ごと加え、ブイヨン、ジャム、ローリエも加え、火にかける。沸騰したらアクを取り、弱火にし、蓋をして合計1時間半煮込む。途中、30分おきに浮いてきた脂をとり、鍋底が焦げつかないように、ひと混ぜする。
- 4 アスパラガスは根元を切り落とし、下半分の皮をピーラーでむき、塩茹でにする。じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切って茹でる。火が通ったら、ザルに上げ、湯を捨てて鍋に戻し、ふたたび強火にかける。鍋を軽くゆすりながら熱して水けを飛ばし、粉ふきいもにする。
- 5 3の鍋に4の粉ふきいもを加え、さっと混ぜ合わせ、火を止める。
- 6 器に5と4のアスパラガスを盛り、風味づけにオリーブオイルをかける。
- 7 トマトソースが残るので軽く温め直し、茹でたショートパスタ、パルメザンチーズ、刻んだイタリアンパセリを振って食べる。

ドイツ料理 「紅豚とオーガニックキャベツのピネガー煮」

酢を加えて下ゆでするとお肉が短時間で柔らかくなります。

材料 2人分

紅豚肩ロースかたまり肉	400グラム
純穀物酢	100CC サンエーで「内堀の酢」など
オーガニックキャベツ	1/2個
国産有機無添加白ワイン	50CC サンエーなどで
無添加コンソメ	小さじ1/3
海水塩、オーガニック粗引き胡椒	

作り方

- 1 鍋に豚肉と水2カップと酢100CCを入れて火にかけ、沸騰したら中火弱にして、40分ゆでる。
- 2 キャベツは細切りにして塩を小さじ1/3ふってもみ、水気をよく絞る。
- 3 鍋に食べやすく切った1の豚肉と2のキャベツ、水100CC、白ワイン、無添加コンソメを入れ、中弱火で7分煮る。塩、胡椒で味をととのえ、器に盛る。

「紅豚肩ロースと豆のワイン煮込み」

とろりと軟らかく煮込んだ豚肩ロースと豆は、濃厚で食べ応え満点。

材料 3人分

紅豚肩ロース肉ブロック	750グラム
有機ニンニク	2片
有機玉ねぎ	1個
A オーガニックトマト缶 1缶	
国産有機無添加白ワイン	1カップ
国産有機レモン汁	1/2個
国産有機レモンの皮	1/2個

レッドキドニー豆	1缶400グラム	サンエーやジミーで
イタリアンパセリ	1パック	
海水塩・砂糖(粗糖)	各小さじ2	
オーガニックオリーブオイル、オーガニック粗引き胡椒		

作り方

- 1 豚肩ロース肉は6等分くらいに切る。ニンニクは薄切りにし、玉ねぎは4等分に切る。
- 2 鍋に1とAと水2カップを入れて強火にかけ、沸騰したらコトコトと弱火で3時間煮る。
- 3 鍋にレッドキドニー豆と塩、砂糖を入れて10分ほど煮込んだら出来上がり。器に盛り、最後に仕上げのオリーブオイルと粗引き胡椒、イタリアンパセリなどを彩りに散らす。

「韓国風無投薬刀根鶏鍋」

材料・4人分

無投薬刀根鶏もも肉	大・300グラム程度を4枚
お水	2リットル
海水塩	大さじ2
有機にんにくみじん切り	4個
有機長ねぎ	2本
有機しょうが薄切り	3枚
無添加キムチ	400グラム程度(小緑のやまだや、または取り寄せ)
冷凍国産小麦粉うどん	4玉
無添加豆板醤	小さじ4
有機醤油	大さじ4
無添加マスタード	小さじ4
穀物酢	大さじ4

レシピ

- 1 お鍋に鶏、お水、お塩、おねぎの青い部分、しょうがを入れ50分煮る。
(最初は強火、沸騰したらふたをして弱火)
- 2 にんにく、長ねぎのざく切りを入れてさらに10分煮る。
- 3 器に鶏1枚と長ねぎとキムチとお汁少しだけを盛り付ける。
- 3 豆板醤、マスタードを各小さじ1、お醤油、お酢を各大さじ1のソースをそれぞれの器に作り、つけていただく。
- 4 お鍋に残ったお汁に塩こしょうし、うどんを入れ1分ほど煮ていただく。

「モヤシとゴボウの塩刀根鶏鍋」

ニンニクとお塩を鶏肉にもみ込んで10分おくのがポイント。鶏から出るうま味でお野菜も山ほど食べられる

材料(2人分)

モヤシ	500グラム
有機ゴボウ	1本
刀根鶏モモ肉	600グラム
有機ニンニク	おろしたものを大さじ1弱
海水塩	
有機あらびきコショウ	
こんぶとかつおでとっただし汁	4カップ
純米日本酒	50CC
有機七味唐辛子	
有機ユズ	1個

作り方

- 1 ゴボウはピーラーで10cm長さに削り、お水にさらす。
- 2 鶏肉は筋と脂肪を除き、大きめひと口大に切り、おろしニンニク全部とお塩小さじ2とコショウ少々をもみ込んで10分おく。
- 3 お鍋にだし汁と日本酒を沸かし、2の鶏肉を加えて煮る。お肉に火が通ったらゴボウの水気を切って加え、モヤシを加えて煮る。味をみて薄ければお塩をたす。
- 4 器に取り分け、七味唐辛子、粗引きコショウ、ユズを添える。

フランス郷土料理の「刀根鶏のオーガニックマスタード煮込み」

材料 2人分

無投薬刀根鶏の骨付き鶏もも肉	大2本
有機玉ねぎ	2個
有機にんにく	1かけ
お水	2カップ
有機粒マスタード	大さじ5
有機オリーブオイル	少々
オーガニックバター	大さじ1
自然塩&有機あらびきこしょう	適量
有機菜の花	1束
スナップえんどう	12個

作り方

- 1 骨付き鶏もも肉は水けを拭き、関節のところを2つに切り分け、お塩を振る。
玉ねぎは5mm程度の薄切りにする。にんにくは半分に切り、芽を取ってつぶす。
- 2 菜の花は半分の長さに切る。スナップえんどうは筋を取る。それぞれ硬めに塩茹でしておく。
- 3 煮込み用鍋にバターとにんにくを入れて熱し、よい香りがしてきたら、
玉ねぎを入れて、しんなりするまで炒める。
- 4 フライパンにオリーブオイル少々を熱し、鶏をこんがり強火で両面焼きつけ
お鍋に加える。フライパンの余分な油は捨てる。
- 5 フライパンにお水を入れて焼き汁を溶かし込み、お鍋に入れる。ふたをして20分ほど煮る。
- 6 仕上げに粒マスタード、2に菜の花、スナップえんどうを入れ、
ひと煮立ちさせ、塩あらびきこしょうで味を調える。

和風ピリ辛味噌の紅豚カレー

材料 3人分ぐらい

紅豚もも薄切り肉	450g
有機トマト大	3個
有機玉ねぎ	1個半
有機赤唐辛子	6本

A 有機味噌	大さじ4半
純米日本酒	大さじ4半
有機しょうゆ	大さじ4半
粗糖	大さじ1半

有機なたね油(一番搾り)	大さじ6
有機にんにくのみじん切り	3かけ分
有機しょうがのみじん切り	3かけ分
SBカレー粉	大さじ6
有機七味唐辛子	小さじ1半
だし汁	4カップ半
温かいご飯(有機JAS米)	
卵黄(有精卵)	6個

- 1 だし汁は、1リッターのお水をお鍋に入れ、そこにだし昆布10センチ四方3枚ほどを入れて火にかけ沸騰したら、花かつお一掴みを入れて中火にし5分煮出します。こんぶとかつおを取り出したら900CCほどのだし汁です。
- 2 トマトはひと口大に、玉ねぎは薄切りにします。紅豚は食べやすい大きさに切ります。赤唐辛子はへたを切り、縦に切れ目を入れ、種は残しておきます。Aは混ぜ合わせておきます。
- 3 フライパンになたね油を熱し、紅豚、玉ねぎを炒めます。にんにく、しょうが、カレー粉、七味を加えてさらに炒め、油がなじんだらだし汁、A、唐辛子を種ごと加えて煮立てます。トマトを加えてとろみがつくまで6分煮詰めます。
- 4 器にご飯を盛ってカレーをかけ、卵黄をのせます。

私がこれまで作ったいろいろなカレーの中でも心に残っているカレーを5点御紹介します。
材料は全てしっかり食べる人の2人分。

「刀根鶏と有機野菜のスープカレー風」

きゅうりを煮るとあっさりとした味わいになります。

材料

刀根鶏もも肉	500g
有機きゅうり	4本
有機トマト	4個
有機バジル	30枚
ごはん(有機JAS米)	2合
無添加ブイヨン	小さじ2
お水	5カップ
無添加カレールウ	80g
海水塩	
有機なたね油	

作り方

- 1 きゅうりは皮むき器で皮をしま目にむいて縦半分に切り、スプーンで種を除いて1/2切れを斜め3等分に切る。トマトは1個を6等分のくし形切りにする。鶏肉は8等分に切ってお塩少々をふる。
- 2 ルクルーゼに油小さじ4を熱し、鶏肉を皮目から入れて弱火で約3分焼き焼き色がついたら返してさらに約2分焼く。余分な油をペーパータオルでふき取り、ブイヨン、きゅうりを加えてふたをする。
- 3 煮立ったら中火にして約2分煮て、カレールウを入れて溶かし、トマトを加えてさっと混ぜ、2分煮る。
- 4 バジルは1cm四方に切ってごはんと一緒に混ぜ、器に盛る。別の容器に3を盛り、ごはんと一緒に食べる。



「焼き野菜のえびカレー」

焼いて有機野菜の甘みを引き出します。

材料

無添加えび	20尾
有機なす	4個
有機ゴーヤー	1本
有機玉ねぎ	1個
有機かぼちゃ	1cm幅のくし形切り4枚
ごはん(有機JAS米)	2合
無添加ブイヨン	小さじ1+1/3
お水	700cc
無添加カレールウ	100g
有機なたね油(一番搾り)	
海水塩	

作り方

- 1 なすは縦半分に切り、皮目に5mm深さの切り目を斜め5mm間隔に入れる。ゴーヤーは縦半分に切って縦4等分に切り、玉ねぎは繊維に沿って5mm幅の薄切りに。えびは尾を残して殻をむき、背わたを取って洗い、ペーパータオルで水けをふく。
- 2 フライパンに油大さじ3を熱し、なす、かぼちゃを並べる。塩少々をふって弱火にし、約3分焼いたら返してふたをし、さらに約3分焼いて取り出す。油大さじ1を足してゴーヤーを並べ、塩少々をふって両面を約5分、こんがり焼いて取り出す。
- 3 フライパンをきれいにし、油小さじ4を熱して玉ねぎを炒める。しんなりしたらブイヨンを加え、煮立ったらえびを入れて約2分煮る。カレールウを入れて溶かし、約1分煮る。
- 4 器にご飯を盛り、3をかけて2の野菜をのせる。



「和風ピリ辛有機味噌の紅豚カレー」

うどん屋さんのだしで割るカレーに味噌を加えてコクを出し、唐辛子と七味でピリ辛に。卵をからめていただきます。

材料

紅豚ももす切り2mm肉	450g
有機トマト	3個
有機玉ねぎ	1個半
有機赤唐辛子	6本
A 有機味噌	
純米日本酒	大さじ41/2
有機しょうゆ	大さじ41/2
粗糖	大さじ11/2
有機なたね油(一番搾り)	
有機にんにくみじん切り	大さじ6
有機しょうがみじん切り	3かけ分
無添加カレー粉	3かけ分
有機七味唐辛子	大さじ6
こんぶとかつおでとっただし汁	小さじ11/2
ごはん(有機JAS米)	900cc
卵黄(有精卵)	2合
	4個

作り方

- 1 だし汁を1000ccのお水からこんぶを入れ沸騰させたっぷりのかつおを入れて中火で5分煮出してとっておく。
- 2 トマトはひと口大に、玉ねぎは薄切りにする。豚肉は4等分に切る。赤唐辛子はへたを切り、縦に切れ目を入れる。(種は残しておく) Aを混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンに油を熱し、豚肉、玉ねぎを炒める。にんにく、しょうが、カレー粉、七味を加えてさらに炒め、油がなじんだらだし汁、A、唐辛子を種ごと加えて煮立てる。トマトを加えてとろみがつくまで6分煮つめる。
- 4 器にご飯を盛ってカレーをかけ、卵黄をのせる。



「ダブルしょうがの有機野菜カレー」

ご飯にもルウにもしっかりしょうがを使います。

材料

紅豚もも薄切り肉2mm	450g
有機ピーマン	6個
有機トマト	3個
有機オクラ	15本
有機しょうがのみじん切り	3かけ分
しょうがライス お米2合(有機JAS米)	
有機しょうがのせん切り	3かけ分
オーガニックバター	大さじ6
無添加コンソメ	大さじ1
お水	3カップ
無添加カレールウ	120g
有機なたね油(一番搾り)	

作り方

- 1 しょうがライスを作る。フライパンにバターを溶かし、しょうがを炒めてしんなりしたら、お米を加えて透き通るまで炒める。炊飯器に入れ、残りの材料を加えて普通に炊く。
- 2 ピーマンは縦半分に切って、トマトとともに乱切りにする。オクラは斜め半分に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンに油大さじ6を熱し、しょうがを弱火で炒める。香りが立ったら中火にして豚肉を加えて炒め、お肉の色が変わったら、オクラ、ピーマンを加えてさっと炒めてお水6カップを加える。煮立ったらトマトを加えて混ぜ、再び煮立ったら火を止めてカレールウを加えて溶かし、再び火にかけて、約3分煮る。1のしょうがライスとともに皿に盛る。



「トマトカレー」

スパイスとたっぷりの有機野菜で作るトマトカレーは薬膳のよう。ナンプラーを使い味に深みを。

材料

刀根鶏もも肉ぶつ切り	600g
有機トマト	4個半
有機玉ねぎ	1個
有機なたね油(一番搾り)	大さじ4
有機にんにくをおろしたもの	大さじ1
有機しょうがをおろしたもの	大さじ1

A コリアンダー粉末	大さじ1
パプリカ粉末	大さじ1
ターメリック	大さじ1
ナツメグ粉末	小さじ1
カレー粉	大さじ1
クミン	大さじ1
カルダモン	大さじ1
ガラムマサラ粉末	大さじ2
シナモン	小さじ
カイエンヌペッパー粉末	小さじ1

海水塩	小さじ2 1/2
無添加ヨーグルト	1/2カップ
お水	1/2カップ
無添加ナンプラー	小さじ1

作り方

- 1 トマトは粗みじん切りする。玉ねぎは薄切りにしてフライパンで少々の油でしんなりするまで炒める。
- 2 大きめのルクルーゼになたね油を入れて熱し、にんにくとしょうがを加え、1の玉ねぎも加える。
- 3 Aを加えてさらに炒め、1のトマト、鶏肉を加えて、沸騰したら弱火にし、20分ほど煮込む。
- 4 お塩、ヨーグルト、お水、ナンプラーを加え、フタをしないで、焦がさないように時々かき混ぜながらさらに20分煮る。

