

# アジアレシピ

暑い季節にぴったりのアジア料理に、フールーツを合わせたレシピをご紹介します！

アジアで食べられる料理のことを『エスニック料理』と呼ぶことがありますが、『エスニック料理』とはどんなものなのでしょう？  
エスニック (ethnic) とは、もともと〈民族の〉という意味の言葉で、アジアのみならずアフリカ・中南米などの民族文化に由来するものを指しています。

今回特集するアジアの料理は、ナンプラーやニョクマムなどの魚醬や、香辛料、パクチーなどの香草が多く使われているのが特徴です。  
また、フールーツの名産地でもあることから、日常的にフールーツをたくさん食べる習慣があり、デザートとしてだけでなく、サラダやカレーなど様々な料理にも取り入れられています。  
東南アジアでは、フールーツに塩・唐辛子・砂糖を合わせたものを付けて食べることもあるのだとか。

暑くて湿気の多い気候にぴったりのアジア料理に、たっぷりのフールーツを合わせて爽やかに召し上がれ！

### マンゴー生春巻き

(1皿分)		
生春巻きの皮	2枚	
キュウリ	1/2本	
水菜	1/4把	
ミニトマト	2個	
ゆでエビ	4尾	
IQFカットフールーツ		
マンゴー20mmカット	60g	(6~7個目安)
スイートチリソース	20g	
ピーナッツバター	20g	

- ① キュウリ、水菜を5cm程度、ミニトマトを半分にカットしておく
- ② 生春巻きの皮を戻し、①とゆでエビ、解凍したマンゴーを巻く
- ③ スイートチリソースとピーナッツバターを混ぜ合わせ、添える

IQFカットフールーツ  
マンゴー20mmカット  
500g×18袋入り 冷凍  
ペルー産マンゴーをごろっとした  
20mm角にカットしました



### パイナップルチャーハン

(2人前)		
タイ米	150g	
玉ねぎ	1/2個	
ゆでエビ	4尾	
豚バラ肉 (薄切り)	100g	
カシューナッツ	20g	
IQFカットフールーツ		
ゴールデンパインアップルダイス	120g	
サラダ油	大さじ1	
にんにく	適量	
塩こしょう	適量	
ナンプラー	大さじ1	
オイスターソース	大さじ1	
パクチー	適量	

- ① タイ米は10分程ゆで、ザルにあげておく
- ② フライパンにサラダ油を熱し、カシューナッツを炒め、色がついたら取り出しておく
- ③ にんにく、豚バラ肉、玉ねぎを炒め、色が変わったら①とパインダイス、ゆでエビを炒め合わせる
- ④ 塩こしょう・ナンプラー・オイスターソースで味付けする

IQFカットフールーツ  
ゴールデンパインアップルダイス  
500g×18袋入り 冷凍  
ユタリカ産ゴールデンパインを  
10mm角にカットしました



ごろっと果肉の  
マンゴームース



やわらかムースベース  
マンゴー 60ml  
牛乳 60ml  
IQFカットフルーツ  
マンゴー20mmカット 30g  
(3~4個目安)

- ① 良く冷やしたムースベースと牛乳を混ぜ合わせ、容器に入れて冷蔵庫で冷し固めておく
- ② ①にマンゴー20mmカットをのせる

やわらかムースベース  
マンゴー  
500ml×12本入り 常温  
本品と牛乳を1：1で混ぜ合わせると  
マンゴームースができあがります



IQFカットフルーツ  
マンゴー20mmカット  
500g×18袋入り 冷凍  
ペルー産マンゴーをごろっとした  
20mm角にカットしました



メロンとゼリーの  
杏仁ムース



やわらかムースベース  
杏仁 50ml  
牛乳 50ml  
シャインクリアゼリー 40ml  
IQFカットフルーツ  
ハネジューメロンダイス 20g

- ① 良く冷やしたムースベースと牛乳を混ぜ合わせ、容器に入れて冷蔵庫で冷やし固めておく
- ② ①にシャインクリアゼリーとメロンダイスをのせる

やわらかムースベース  
杏仁  
500ml×12本入り 常温  
本品と牛乳を1：1で混ぜ合わせると  
杏仁ムースができあがります



シャインクリアゼリー  
720ml×12本入り 常温  
素材を引き立てる無色透明なゼリーです  
口栓から注いでご使用いただけます



IQFカットフルーツ  
ハネジューメロンダイス  
500g×18本入り 冷凍  
南アフリカ産の青肉メロンを  
10mm角にカットしました



ソナール!  
ブルーライチパイ



モナミキサー  
ブルーライチ 20ml  
ゴールデンパイナップル  
100%ジュース 160ml

- ① モナミキサーブルーライチ、氷、ゴールデンパイナップルジュースを注ぐ

ゴールデンパイナップル  
100%ジュース  
1,000ml×12本入り 常温  
ユスタリカ産パイナップル果肉を  
贅沢に絞り、すっきりした風味です



モナミキサー  
ブルーライチ  
500ml×12本入り 常温  
鮮やかなブルーが特徴の  
ライチ味シロップです



すっきりトロピカル!  
グァバラッシー



UHPピンクグァバ (加糖)  
60ml  
飲むヨーグルト 120ml

- ① UHPグァバ、氷、飲むヨーグルトを注ぐ

UHPピンクグァバ (加糖)  
500g×20袋入り 冷凍  
ベトナム産ピンクグァバ本来の  
風味と味をそのままパックしました

