

ガパオライス（東儀秀樹作品）

タイでくらしただことのある東儀秀樹さんが、嵐の松本潤さんにおしえた本格的ガパオライスのレシピです。テレビ番組「嵐にしやがれ」で放送されました。ガパオの葉、一人分7枚が黄金比率だそうです。GF かずさ風のアレンジしました。



材料：一人前

- 鶏もも肉・150g
- 玉ねぎ・1/8個
- ピーマン・1/4
- 赤ピーマン・1/4
- サラダ油
- ニンニク・2片
- 唐辛子・2~3本
- 砂糖・小さじ1
- ナムプラ・大さじ1
- オイスターソース
・大さじ1
- サラダ・油適量
- 卵・1個
- タイ米・250g
- きゅうり薄切り・3枚
- ガパオの葉・7枚

作り方

- 1・ニンニクみじん切り、唐辛子小口切り、玉ねぎみじん切り
ピーマン・赤ピーマンみじん切り
きゅうりは薄くスライス
- 2・鶏もも肉を包丁で叩いてみじん切りにします。（ひき肉でも可）
- 3・サラダ油を敷いた中華鍋に、ニンニク、唐辛子を入れ香りが出るまで軽く炒めます。
- 4・鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマンを加え炒めます。
- 5・砂糖、ナムプラ、オイスターソースを加え炒めます。
- 6・最後にガパオを炒め合わせます。7枚入れるのが東儀流黄金比率だそうです。
- 7・別のフライパンにサラダ油を多めに入れます。
- 8・冷たい状態の油に卵を落とし、徐々に強火にしていくことで、底側の白身はカリカリ、黄身はトロトロの食感の良いカリトロ目玉焼きになります。
- 9・タイ米ご飯をお皿に盛り具材ときゅうりを盛り付け目玉焼きを乗せたら完成。