

ギナタアン・グライ



(えびと野菜のココナッツ煮)

【材料 (5人分)】

サヤインゲン・・・10本
 有頭エビ(殻つき)・・・中10匹
 玉ネギ・・・1個
 パプリカ2種・・・1/4ずつ
 タケノコ(水煮)・・・1袋
 ほうれん草・・・1束
 しょうが・・・1かけ
 ココナッツミルク・・・500cc

にんにく(チューブ)・・・少々
 塩・・・小さじ1と1/2
 黒こしょう・・・少々
 うまみ調味料・・・少々
 サラダ油・・・大さじ1
 ご飯・・・1人お茶碗1杯
 レッドペッパー(お好みで)・・・少々

【下ごしらえ】

- ① サヤインゲンのすじを取って2~3等分に切り、軽く30秒くらいゆで、水に取ってさらす。
 ※後で再度火を通すので、長く茹ですぎないこと。
- ② エビは背ワタを取り、よく洗っておく。
- ③ 玉ネギは粗みじんに切る。
- ④ パプリカは縦にスライスする。
- ⑤ タケノコはやや太めの千切りにする。
- ⑥ ほうれん草は洗って水を切り、3~4等分に切っておく。
- ⑦ しょうがの皮をむき、薄くて細いスティック状に切る。



【作り方】

- ① 中華鍋に油を入れてにんにく、しょうが、玉ネギ、塩、黒こしょう、うま味調味料を入れて香りが出るまで炒める。
- ② タケノコ、サヤインゲン、エビを殻ごと入れて炒める。
- ③ ココナッツミルクを入れ、混ぜ続ける。
- ④ ココナッツミルクが温まったら、ほうれん草を入れてさらに火を通す。
- ⑤ 火が通って、ココナッツミルクが濃くなったらパプリカを入れ、火を止める。



- ⑥ 皿にご飯を盛り、できあがったエビと野菜のココナッツ煮を回しかける。



※全員の皿にご飯を入れ終えてから、ココナッツ煮をかけるのがおすすめ！
ご飯がすぐにココナッツ煮の水分を吸ってしまいます。

※辛いのが好きな人は、少しレッドペッパーをかけてみてください。

「ギナタアン」ってなに？

「ギナタアン」は、「ココナッツミルクで煮た」という意味です。フィリピンには「ギナタアン」とつく料理がたくさんあります。「グライ(野菜)」、「カラバッサ(カボチャ)」、「ヒポン(エビ)」、「タンバコル(マグロ)」、「スソ(巻貝)」、「プシット(イカ)」などなど。

「ギナタアン・ビロビロ」はフィリピン風お汁粉、「ギナタアン・ハロハロ」はかき氷のようなもので、ココナッツミルクはデザートにも使われます。ココナッツミルクは輸入食品のお店などでも簡単に手に入るのので、ぜひいろいろな料理やデザートを作ってみてください。

