

# アジの料理を作ってみよう!

## 「魚のサンバルペーストグリル (スティングレイ Stingray)」

今月は、ピリ辛のローカル料理ファンの方には是非お試しいただきたい一品です。ホーカーのシーフードバーベキュー屋台に必ずある、エイひれのサンバルペースト焼きです。屋台では、バナナリーフに載せて鉄板で香ばしく焼きますが、今回は、ご家庭向けにフライパンでおいしく焼く方法で試作しました。ホーカーでは必ずこのエイひれのサンバルペースト焼きを注文するという、私たち取材班のひとりも納得のできればでした。辛味はチリの量で簡単に調整でき、ブレンダーでサンバルペーストを作ってしまうえば、8割がた料理は終わりです。また、エイひれが手に入らない場合は、アジによく似た kambong という魚がこの料理にはお薦めだとウェットマーケットの魚屋さんからアドバイスを頂きました。今回ウェットマーケットで求めたエイひれは、きれいに下処理されており、kambong もエラや内臓は魚屋さんが取ってくれて手間無しでした。簡単にできる本格的ローカル料理、是非お試しください。

<料理実施日：2016年6月29日(水)>

<監修・撮影：大屋 恵美、取材：小関 由里>

### Sambal Ikan 魚のサンバルペーストグリル



#### ※ サンバルペースト



- ◎ レッドチリ 6~8本
- ◎ シャロット 6個
- ◎ にんにく 1かけ

大きいチリなのであまり辛くはありませんが取扱いには注意してくださいね。

- ターメリックパウダー 小さじ1
- フィッシュソース 小さじ1
- 砂糖 小さじ2
- 塩 小さじ2

ターメリックは「うこん」のことです。

植物油 大さじ2

#### <下ごしらえ>

1. エイの場合は、ざらざらの皮とぬめりを取り、塩適量(分量外)を振って、水洗いしておく。
2. 他の魚の場合は、内臓、うろこなどをきれいに取っておく。
3. レッドチリは種を取って粗く切っておく。
4. シャロット、にんにくは皮をむき、粗く切っておく。



種を取ったあと粗く切る

#### ● 材料

エイひれ (stingray)

(または kambong というアジに似た魚) 500g

塩少々

植物油適量

ライム 1個



kambong





## ● 作り方

- ① サンバルペーストの◎の材料を、ブレンダーに入れ、滑らかなペースト状にする。
- ② ①に○の調味料を加えて混ぜる。



- ③ フライパンに、植物油大さじ2を熱し、サンバルペーストを香りが出るまで炒める。



- ④ 下ごしらえしたエイひれ(または他の魚)に塩少々を振って、植物油を適量熱したフライパンで火が通るまで両面焼く。厚みのあるものはじっくりとろ火で焼きます。



- ⑤ サンバルペーストの1/2をエイひれの片面に塗り、焦がさないように焼く。反対側も同様に焼く。



チリがお好きな方は、出来上がってからたっぷりチリを載せて召し上がってください。

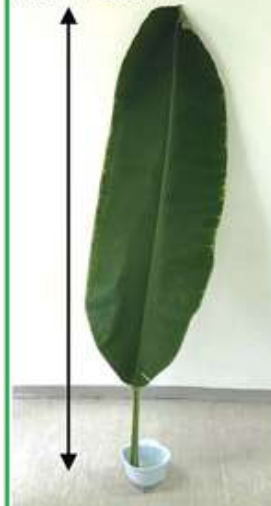
あつあつにライムを搾っていただくと美味しい!

バーベキューの時には、ホーカーの屋台のようにバナナの葉に載せて焼いてみてください。

## 【バナナの葉】

今回使用したバナナの葉は友人宅の庭にある物を使用しました。なんと、一枚の葉は170cm くらいのものでした。

約170cm



よく洗って拭きます

## 【ニュートンホーカーセンターでは】



お値段は色々あるので、必ず値段を確認してから注文してください。



今日のエイひれは肉厚でした!

## ☆☆☆ ひと口メモ ☆☆☆

今回使用したエイのひれは、ウェットマーケットで購入しましたが、魚屋さんに言ってもなかなか見当たりません。その時は魚屋さんに写真を見せて「これです!」と言うと冷蔵庫から出してくれたり、親切な人は売っているお店まで連れて行ってくれます。