



蒸し牡蠣の プリックナンソース

タイの代表的なプリックナンソースは様々な料理に使える万能調味料です。お酢には血糖値の上昇を抑える効果があり、青唐辛子には抗酸化作用があるビタモンやカロテノイド、またカプサイシンが含まれていて、血行促進・代謝アップなどの効果が見込まれます。シーフードにもお肉にも合う調味料で、多めに作り置きをすれば様々な調理に使えます。

〈材料〉 2人分

牡蠣（加熱用）	6～8個
トマト、セロリ、ネギ、香菜など	適量
〈プリックナンソース〉	
青唐辛子（赤唐辛子でも）	5本程度
ナンラー	100ml
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
ライムの搾り汁	1/2個
すりおろしニンニク	大さじ1

【作り方】

1. プリックナンソースの材料を混ぜ合わせておく。
2. 牡蠣を洗って、お鍋で蒸しておく。火が通ったら取り出して、水気を拭いておく。
3. お好みの香味野菜（トマト、セロリ、香菜、ネギなど）をみじん切りにして、1のソースと和える。
4. 器に牡蠣を盛り付け、3のソースをかける。