

# エビとパインアップルの タイ風チャーハン



材 料		
1人分		市販のスライス缶の場合(2人分)
パイン・クラッシュ缶果肉	40g	パイン缶スライス 2枚
エビ	3尾	6尾
サラダ油	適量	適量
玉葱	35g	70g
にんにく(チューブ)	0.25g	0.5g
生姜(チューブ)	0.25g	0.5g
小ネギ	5g	10g
中華だしの素(粉末)	小さじ1/2	小さじ1
ご飯	200g	400g
卵	1個	2個
ナンプラー	大さじ1	大さじ2
塩・胡椒	少々	少々
ブラックペッパー	適量	適量
パクチー	適量	適量
櫛切りにしたライム	1~2個	2~4個

1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイン缶スライスの場合、小さな角切りにしておく。)



エビは殻を剥いて背ワタを取り、背中に包丁で切目を入れたら、ナンプラー(分量外)・レモン汁(分量外)に漬けて臭み抜きと下味を付ける。  
玉葱は櫛切り、小ネギは小口切りにする。  
卵を溶いておく。

2. フライパンにサラダ油を入れ、軽くペーパーで下味の水分を拭いたエビを、表面の色が変わるまで焼いて、取り出しておく。  
余った油ににんにく・生姜を入れ、香りがたったら、玉葱を入れ、中火から強火にして手早く炒める。  
ある程度火が通ったらパイン・クラッシュ缶果肉も加えて軽く炒め、中華だしの素を入れて全体に馴染ませる様に炒める。



3. 火が通ったら、ご飯を加えて炒める。  
全体に具が混ざったら、ご飯を端に避け、溶いた卵を入れる。卵に火が通り固まり始めたら、ご飯を手早く混ぜる。



4. ご飯の淵からナンプラーを回し入れ、味を馴染ませる様に炒めたら、小ネギを加え軽く炒める。  
最後に塩・胡椒で味を調える。  
お椀に入れてから皿にひっくり返す。仕上げにブラックペッパーをふり、焼いておいたエビとパクチーのをせ、櫛切りにしたライムを添えたら完成。



この料理は、令和2年度パイン缶詰料理コンテストで優秀賞に選ばれた、東京都・恒松夕子さんの作品です。