

## 【辛いがうまい】目次

本書に登場する 12 の国と地域の味  
料理・レシピ紹介店

### 1 おつまみ&前菜

**唐辛子とチーズの煮込み** [エマ・ダツイ]

ブータン / ガテモタブン

**南インド風 野菜炒め** [ポリヤル]

インド・南インド / ダクシン 八重洲店

**空芯菜のペラチャン炒め**

マレーシア / 馬來風光美食

**南インド風 野菜の天ぷら** [バッジ]

インド・南インド / ダクシン 八重洲店

**ハラペーニョのクリームチーズ揚げ**

メキシコ / テピート

**揚げ春巻き** [チャー・ヨー]

ベトナム / ベトナム屋台食堂 マイマイ

**青唐入り海鮮チヂミ**

韓国 / はなぶさ

**南インド風 魚のフライ** [ミーヌ・ヴァルヴァル]

インド・南インド / ダクシン 八重洲店

**イダコとオリーブのスパイシー煮**

トルコ / トプカブ 丸の内店

**鶏レバーのスパイシーソテー**

トルコ/トプカブ 丸の内店

**鶏肉と唐辛子の炒め煮** [ジャシャ・マル]

ブータン/ガテモタブン

**よだれ鶏** [口水鶏]

中国・四川/老四川 飘香

**カニと卵のカレー炒め** [プー・パッポン・カレー]

タイ・パヤオ

**卵の包み揚げ** [ブリック]

チュニジア/カルタゴ

**そば粉の蒸し餃子** [ヒュンテ]

ブータン/ガテモタブン

## 2 サラダ&和えもの

**焼き野菜のサラダ** [サラダ・メシューヤ]

チュニジア/カルタゴ

**ヒヨコ豆のスパイシーサラダ**

トルコ/トプカブ 丸の内店

**サボテンサラダ**

メキシコ/テピート

**マレーシア風 漬けものサラダ** [アジャツ]

マレーシア/馬來風光美食

**野菜とチーズのサラダ** [ホゲ]

ブータン/ガテモタブン

**マッシュポテトのサラダ** [カワサ・レジェーナ]

ペルー/荒井商店

**刺身の和えもの ムイネー風** [ゴイ・カー]

ベトナム / ベトナム屋台食堂 マイマイ

**魚介のマリネ** [セビチェ]

ペルー / 荒井商店

**春雨サラダ** [ヤムウンセン]

タイ / パヤオ

**フレッシュフルーツ 唐辛子塩添え**

ベトナム / ベトナム屋台食堂 マイマイ

**延辺風 野菜の和えもの** [ムチム]

(乾き豆腐の和えもの、キュウリと春雨の和えもの)

中国・延辺 / 金達菜

### 3 スープ&カレー&鍋

**魚介のスープ** [パリウエラ]

ペルー / 荒井商店

**魚のスープ** [ショルバ]

チュニジア / カルタゴ

**トムヤムクン**

タイ / パヤオ

**鶏肉と豚肉のスープ** [メチャド]

メキシコ / テピート

**チーズのスープ** [ヘン・ツェ・ジャジュ]

ブータン / ガテモタブン

**白身魚と四川風ピクルスの土鍋仕立て** [酸菜魚]

中国・四川 / 老四川 飄香

**カニとホワイトアスパラガスのスープ** [ スップ・マン・クア ]

ベトナム / ベトナム屋台食堂 マイマイ

**グリーンカレー**

タイ / パヤオ

**フィッシュヘッドカレー** [ 伽哩魚頭 ]

マレーシア / 馬來風光美食

**タルミナード風 チキンカレー** [ テンガ・コーリ・コランブ ]

インド・南インド / ダクシン 八重洲店

**南インド風 スープカレー** [ ラッサム ]

インド・南インド / ダクシン 八重洲店

**豆と野菜のカレー** [ サンバル ]

インド・南インド / ダクシン 八重洲店

**豚背骨とジャガイモのスープ** [ ガムジャンタン ]

韓国 / はなぶさ

**いろいろ使えて便利**

刺激を演出する、調味料、たれ、ソース

## 4 ごはん、麺、パンを使って

**回鍋肉炒飯**

中国・四川 / 老四川 飄香

**ココナッツライス サンバル添え** [ ナルシマ ]

マレーシア / 馬來風光美食

**メキシカンライス**

メキシコ / テピート

**鶏挽き肉のバジル炒め** [ガパオ]

タイ / パヤオ

**牛肉と野菜の醤油炒め** [ロモ・サルタード]

ペルー / 荒井商店

**鶏胸肉の黄色いシチュー** [アヒ・デ・ガジーナ]

ペルー / 荒井商店

**ユッケジャンクッパ**

韓国 / はなぶさ

**シジミのスープかけごはん** [コム・ヘン]

ベトナム / ベトナム屋台食堂 マイマイ

**タイラーメン**

タイ / パヤオ

**エビラーメン** [蝦麺]

マレーシア / 馬来風光美食

**本場四川の牛肉麺** [飄香牛肉麺]

中国・四川 / 老四川 飄香

**トウモロコシ温麺** [玉米温面]

中国・延辺 / 金達菜

**ベトナム風 サンドイッチ** [バイン・ミー]

(パテのサンドイッチ、目玉焼きのサンドイッチ)

ベトナム / ベトナム屋台食堂 マイマイ

**チキンタコス**

メキシコ / テピート

**野菜とピスタチオのスパイシーディップ**

トルコ / トプカプ 丸の内店

## ハリサ

チュニジア / カルタゴ

## 5 メインのおかず

### ラムシチュー

チュニジア / カルタゴ

### ラム挽き肉の串焼き [アダナ・ケバブ]

トルコ / トプカブ 丸の内店

### 羊肉の串焼き [羊肉串]

中国・延辺 / 金達菜

### 羊の辛いソーセージのクスクス [クスクス・メルゲーズ]

チュニジア / カルタゴ

### 唐辛子の肉詰め オープン焼き [ロコト・レジェーノ]

ペルー / 荒井商店

### チキンのチョコレートソース [モレ]

メキシコ / テピート

### 麻婆豆腐

中国・延辺 / 金達菜

### 骨付き豚カルビの辛口炒め [香辣小排]

中国・延辺 / 金達菜

### 干し豚肉と大根の炒め煮 [パクシャ・パ]

ブータン / ガテモタブン

### 鶏肉とヒヨコ豆と野菜の煮込み レモン風味 [ギュベチ]

トルコ / トプカブ 丸の内店

**辛くて酸っぱいスペアリブ** [酸排骨]

マレーシア / 馬来風光美食

**豚首肉の焼肉** [モックサル]

韓国 / はなぶさ

**ベトナム焼肉とイカの辛み焼き** [ポー・トゥン・セオ]

ベトナム / ベトナム屋台食堂 マイマイ

**鉄板砂肝炒め** [鉄板 珍] は、部首：又、つくり：鳥

中国・延辺 / 金達菜

**ハチノス炒め**

韓国 / はなぶさ

**ハツの串焼き** [アンティークーチョ]

ペルー / 荒井商店

**本場四川の牛肉激辛煮** [水煮牛肉]

中国・四川 / 老四川 飘香

**その他の掲載料理とレシピ**

**仔羊とパンの重ね煮 ヨーグルトソース** [インケンデル・ソテ]

トルコ / トプカプ 丸の内店

**骨付き肉の薬膳スープ** [肉骨茶]

マレーシア / 馬来風光美食

**鶏肉のフォー**

ベトナム / ベトナム屋台食堂 マイマイ

**知恵とアイデアの宝庫 世界の味づくり**

中国・延辺 / 韓国 / タイ / ブータン / インド・南インド / 中国・四川

チュニジア / ペルー / メキシコ / トルコ / マレーシア / ベトナム

## 補足レシピ