



チーム名	ラオス人民民主共和国 (LAO)
メンバー	Wang, Manivanh Houathongkham, Souphaphone Sengmaniphone, Vanthana Phetthanoulath, Phoulathsamee
選抜・製造者	eat plan 代表 管理栄養士 千喜良 たまき
作品名	アオカイ (ラオスのハーブとスパイスを使ったチキン料理)

材料 (おにぎり 2 個分)

- ・チキン (2 g)
- ・ニンニク (1 片)
- ・赤唐辛子 (1 本)
- ・ショウガ (小 1)
- ・大ガランガル (ショウガの仲間) (小 1)
- ・レモングラス (1 レモングラス)
- ・生キクラゲ (1g)
- ・みょうが (1 g)
- ・ニンジン (1 本)
- ・カフィアライムの葉 (5 枚)
- ・グリーンエシャロット (3 個)
- ・味の素 (小さじ 1.5)
- ・フィッシュソース (魚醤) (小さじ 2)

作り方

- ① 材料を洗う
- ② 各材料をみじん切りにする
- ③ ニンニク、赤唐辛子、生姜、大ガランガル、レモングラスを香りがするまで炒める。
- ④ 味の素、魚醤各小さじ 1 杯をまぶした鶏肉を 2 分間炒める。
- ⑤ 生キクラゲ、みょうがを追加して 3 分間炒める。
- ⑥ にんじんを加え、味の素 小さじ 1 杯と魚醤小さじ 2 杯を加える。
- ⑦ 具材と調味料がよく混ざるまで炒める。
- ⑧ 少しずつ火力を下げ、水っぽさがなくなるまで調理する。
- ⑨ 最後のステップとして、おにぎり型にカフィアライムの葉を敷き、おにぎりをにぎる。

注目点

ラオスのハーブとスパイスで調理したチキンは、ラオスで好まれる伝統的な料理です。ハーブのユニークな組み合わせにより豊かな味わいが生まれます。家庭料理としても特別な行事の料理としても広く使われます。



ガランガル



レモングラス



カフィアライム



グリーンエシャロット



Team Name	Lao Peoplr's Democratic Republic (LAO)
Members	Wang, Manivanh Houathongkham, Souphaphone Sengmaniphone, Vanthana Phetthanoulath, Phoulathsamee
Supporter	eat plan Chikira Tamaki
Name of Onigiri	Aok kai (Chicken cooked with Lao herbs and spices)

Ingredients(For 2 Onigiri)	
• Chicken(2 g)	• Myoga ginger (1 g)
• Garlic (1 garlic)	• Carrot (1 carrot)
• Chili (1 chili)	• Kaffir lime leaves (5 leaves)
• Ginger (1 small)	• Green shallot (3 green shallots)
• Greater galangal (1 small)	• Seasoning powder (1.5 teaspoons)
• Lemon grass (1 lemon grass)	• Fish sauce
• Wood ear mushroom (1 g)	(2 teaspoon)



Recipe
① wash each ingredient
② finally chop each ingredient
③ fry the garlic, chili, ginger, great galangal, lemon grass until it has a strong fragrance.
④ Add chicken with 1 teaspoon of seasoning powder, 1 teaspoon of fish sauce and fry for 2 minutes.
⑤ Add the wood ear mushroom, Myoga ginger and fry for 3 minutes.
⑥ Add carrot and add 1 teaspoon more of seasoning and 2 teaspoons more of fish sauce.
⑦ Fry until it blends together.
⑧ Slowly reduce the level of heat and cook until dries.
⑨ As the last step, put the Kaffir lime leaves before serve to make onigiri

Special Points
Chicken cooked with Lao herbs and spices is Lao traditional favorite dishes; It is rich in a unique combination of herbs. It is famous to serve both for your family and for the special occasions.