

## 健康・栄養について

## トム・ヤン・クン (Tom Yum Gung) タイの甘辛スープ

CNN (2001年1月3日ウェブニュース版) によれば、タイ料理の代表格トム・ヤン・クンにはおいしいだけでなく、がん予防にもなる可能性があるとのこと。

トム・ヤン・クンはタイの代表的な料理で、コリアンダーやレモン・グラス、バンウコンの根まで入っているエビ・スープです。このほかにもフクロタケやたくさんの種類のハーブと香辛料が入っています。

タイのカセツアート大学と日本の京都大学、近畿大学は、トム・ヤン・クンに入っている食材には、他の食べ物よりも、がん腫瘍と闘う成分が含まれているのではないかと研究中です。目下のところ、研究者たちは、スープの材料のうち何が一番、がんに効くのかを調査中で、特にタイの食用の植物に注目しています。特に東南アジアにおいては、がんが西欧より少ないことは興味深いところです。

## ▶▶ トム・ヤン・クン (Tom Yum Gung) タイの甘辛スープ (4食分)

エビ	3/4 ポンド
レモングラス	3束
水	2パイント
トマト	1個 角切りにして種をとる
フクロタケ	1缶 (15オンス) 水を切っておく
ライムの葉	6枚
玉ねぎ	1個
豆もやし	1/3 ポンド
ライム果汁	3個分
赤唐辛子	2個 細かく刻んだもの
タイの魚の油 (ナンプラー)	テーブルスプーン4杯
塩・コショウ	
コリアンダーの葉 (飾りに)	

1. エビの殻と内臓をとります。エビの殻はとっておきます。
2. レモングラスの根元の白い部分を1インチほど切り、包丁やすりこぎでつぶします。残りの青い部分もとっておきます。
3. 水を鍋にいれ、エビの殻とレモングラスの青い部分を加えます。煮立ったら濾して、エビの殻とレモングラスを取り除いたスープを鍋にもどします。

4. レモングラスの白い部分、トマト、フクロタケ、ライムの葉をくわえ、お湯を再び沸騰させます。沸騰したら、弱火にして3-4分煮ます。エビを加え、エビの色が変わったところで、玉ねぎ、もやし、ライム果汁、唐辛子、ナンプラー、塩、コショウを加えよく混ぜます。
5. 入れ物に盛り付け、コリアンダーをちらして出来上がり。

もっと他にも良いサイトがあるかもしれませんが、日本語のホームページとしては以下のものが写真付で見やすかったの記します。

<http://www.thai-square.com/shokuzai/tyomiryo.htm>