

## ～ エスニック料理に使われる野菜と効用～

パクチー（香菜）; 独自の臭いがしあますが、胸のむかつき、解熱作用、二日酔いの予防、食中毒の予防などの効果がある

カー（生姜）; トムヤンクンなどのスープに入れたり、千切りにして鶏肉を炒めたり、カオトーム（お粥）に入れます ガン抑制効果が報告されています。

タツ・クライ（レモングラス）; タイ料理に欠かせないだしのようなものサラダやお茶として使用、ハーブティーにして飲むと御腹のガス抜きに。ガン抑制効果が報告されています。

マラコー（パパイヤ）; 青パパイヤを千切りにしたソムタムサラダはタイ料理を代表する庶民の味。

ドック・クィ・チャーイ（蕹菜）; 豚肉、レバーと炒めたり、お菓子に入れる止血効果がある

クン・チャーイ（芹菜）; 魚の生臭さを消してくれる。ビタミンAが豊富。利尿作用もある

ブリック・キューニュー（唐辛子）; タイの唐辛子の中で一番小さく最も辛い。脂肪代謝を高めダイエット効果がある。

トゥア・プー（四角豆）; サラダ、炒め物、スープに利用する。ガン抑制作用がある。

タム・ルウン（鳥瓜）; 葉と新芽を食べる。鉄分、カルシウムが豊富。

バイ・ホー・ラ・パー（しそ）; 葉に良い香りがあるが少し辛い。腹痛の治療に効果がある。

パツ・カナー（油菜）; 高菜に似ている。タイの野菜の中ではもっともビタミンが豊富。野菜炒め、焼き飯に入れる。

マクア・プロツ（白茄子）; 若い実は柔らかく甘辛い、カルシウム、ビタミンAが豊富。