



やまなし

# ホストタウンフェスティバル

## ホストタウンとは

日本の自治体と2021年に延期となった「2020年東京オリンピック・パラリンピック大会」に参加する国・地域の住民等がスポーツ、文化、経済などの多様な分野で交流することを通じて、地域の活性化等に活かし、東京大会を超えた末永い交流を実現することを目的とした取り組みのことで。



## タイ王国

ホストタウン **笛吹市**

面積 514,000km<sup>2</sup>  
人口 約6,641万人  
首都 バンコク  
言語 タイ語

## 頑張れ!!タイ代表!!

前回大会のメダル獲得数  
(リオデジャネイロオリンピック)



お問い合わせ

山梨県オリンピック・パラリンピック推進課

☎055-223-1545

〒400-8501 甲府市丸の内1-6-1 FAX 055-223-1578



# やまなし

県産食材を使ってホストタウン相手国・地域の食文化に触れてみよう!

## ホストタウンフェスティバル

### タイ料理

# タイのナス炒め



カロリー  
171kcal(1人分)  
塩分量  
7.8g(1人分)

#### ●材料(2人分)

- ナス ..... 2~3本
- 生赤唐辛子(又はパプリカ) ... 3本
- 鶏ひき肉 ..... 150g
- にんにく ..... 1かけ
- ㊦ソイビーン(又は豆味噌か豆鼓) ... 大さじ1
- ㊧ナンプラー ..... 小さじ2
- 塩・こしょう ..... 適宜
- ㊨タイのバジル(又はスイートバジル) ... 2枝
- ㊩パクチー ..... 適宜
- レモン(又はライム) ..... 適宜

※ソイビーン(タオチオ)は大豆を発酵させたタイ料理に欠かせない調味料。

※タイのバジルはシナモンのような独特の香りのバジル。

#### ●作り方

🕒 約15分

- ①ナス(できれば皮をむく)は3~5cmくらいに切り、水にさらしてアクを取った後、水気をよく切っておく。
- ②生唐辛子の場合は洗ってそのまま使う。パプリカ(※辛いのが苦手な方)の場合はヘタと種を取り2cm幅くらいに切ってから加える。
- ③にんにくと一緒に鶏ひき肉を炒め、①のナ

スを加えて油(分量外)を足しながら炒める。

- ④②を加えてさっと炒める。
- ⑤㊦で味をつけ、塩・こしょうは適宜加える。
- ⑥最後に㊧をちぎりながら加え、混ぜる。
- ⑦盛り付けてレモン汁をふる。

メモ



高温多湿の地域なので、酸味と辛みの味付けの料理が多い。  
タイのナスは白など種類も豊富。