

煮ているうちに赤くなるナムワーバナナのシロップ煮

グルアイナムワー・チュアム

果物が豊富なタイはバナナの種類も多種多様。日本で馴染みのバナナと同種とされる長くて大きいグルアイホームは香りバナナという意味です。小ぶりのグルアイカイは直訳すると玉子バナナ。果肉の色が黄身のようにだからでしょうか。焼きバナナと言えばグルアイハックムック。皮ごと丸焼きにすると、

ほっくり焼き芋のよう。胃壁を保護する働きがあると言われてます。バナナチップにも適していますが、生食には向いていないようです。

今月のお菓子グルアイナムワー・チュアムは、ナムワー種のバナナのシロップ煮です。タイで離乳食と言えばナムワーで、消化がい

い上つるりとしてるので飲み込みやすく、赤ちゃんにもお年寄りにもよいとされています。

ナムワーバナナのシロップ煮はご覧のとおりの色ですが着色しているわけではなく、煮ているうちにし

だいに赤くなる不思議な天然色。他の種類は煮ても赤くはなりません。

生で食べるには少し早めのナムワーを選んで、皮をむき半分切つて砂糖と水で煮るだけです。鍋に入れる前にナムプーンサイという液体につけるのがタイの知恵。プーンサイというのは石灰質の石を焼いて挽いたペースト状のもので、タイ菓子に欠かせない材料のひとつです。何も加えない白色のプーンカーオとウコンを混ぜた赤いプーンデーンがあり、どちらにも素材を赤くする作用はありません。このプーンを水に溶かして沈殿させた上澄みがナムプーンサイで、バナナやイモ類を浸しておく、素材の組織が密になり煮くずれを防ぎ、噛むと歯形が残るようなしまった感じの食感になります。東南アジアや南アジアで好まれてきたキンマ（檳榔の実と石灰をキンマの葉に包んで噛む嗜好品）の、葉に塗る赤いペースト状の石灰もプーンデーンです。

さて、バナナをナムプーンサイに30分ほどつけて水洗いしたら、シロップで煮ること約2時間、赤みを帯びるまで煮つめて出来上がり。塩味のコナツツミルクを添えてサーブされることもあります。



プーンデーンと上澄み液のナムプーンサイ

連載 66

タイの

お菓子は

二度

おいしい



グルアイナムワー・チュアムกล้วยน้ำว้าเชื่อม。つやつやと赤く透明感のある仕上がりよしとされています