



株式会社 大洋まほろ馬農場  
Fresh Herb & Baby Leaf  
茨城県神田市二重作1516 TEL:0291-34-5030

新鮮な生食風味は、いつものみじん切りよりも、  
香り高い高い生食風味を味わってください。  
日々努力を重ねて、おいしく、健康的に。  
自分自身も、風味を引き出すために、  
品種、栽培環境、収穫方法、  
土壌、肥料、水やり、  
大洋まほろ馬農場、  
ままはそのまま  
新鮮なハーブだからこそ、

## レモングラスとコリアンダーで かんたん本格トムヤンクン

### [材料 (2~3人前)]

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 冷凍エビ…100g           | ★ナンプラー…大2                          |
| <input type="checkbox"/> しめじ…1/2袋 (約70g)     | ★コチュジャン…大1                         |
| <input type="checkbox"/> トマト…1/2個            | ★レモン汁…大1                           |
| <input type="checkbox"/> レモングラス…約5本 (5cmカット) | ★鶏ガラスープ…小1                         |
| <input type="checkbox"/> 唐辛子…1本              | ★砂糖…小1/2                           |
| <input type="checkbox"/> 生姜…薄切り1~2枚          | <input type="checkbox"/> 塩…少々      |
| <input type="checkbox"/> 水…400cc             | <input type="checkbox"/> コリアンダー…適量 |
| <input type="checkbox"/> 牛乳…50cc             |                                    |

### [つくり方]

#### (下準備)

- ① 冷凍エビは塩水で解凍しておく。
- ② しめじは石附を取りばらしておく。
- ③ トマトは、1cm角ぐらいにカットしておく。
- ④ 唐辛子は辛くしたいときは輪切り。  
あまり辛くしたくないときは1本そのまま入れる。
- ⑤ ★の調味料は全て混ぜ合わせておく。

#### <調理>

- ① 鍋に水を入れてレモングラスも入れて加熱する。
- ② しめじなどに火が通ったら★の調味料と牛乳、海老を入れて海老に火が通るまで煮る。(1分くらい)
- ③ 塩で味を調える。
- ④ 器によそう。コリアンダーを乗せて完成。



アレンジでそうめんなどの  
つけ汁にしても◎  
酸味と辛味で  
夏のエスニックつけ汁になります。

産地直送のハーブ畑から  
フレッシュハーブ  
アソートセットをお届け

*Fresh Herb  
Assortment Set*



イタリアンパセリ

爽やかな香りと  
鮮やかな色合いが特徴的

おすすめの食べ方



スイートバジル

ふっくらとした緑葉と、  
甘くさわやかな香りが特徴

おすすめの食べ方



スペアミント

スツとした穏やかな  
清涼感が特徴のハーブ

おすすめの食べ方



ディール

爽やかな香りとほろ苦さが  
特徴の、セリ科のハーブの一種

おすすめの食べ方



チャービル

繊細な葉、さわやかな香りと  
ほのかな甘みの特徴

おすすめの食べ方



ローズマリー

爽快で力強い香りが  
特徴のハーブ

おすすめの食べ方



レモングラス

爽やかな  
レモンのような香りが特徴

おすすめの食べ方



ペパーミント

スーとした  
クールな清涼感ある風味

おすすめの食べ方



パクチー

コリアンダーなどとも呼ばれ、  
独特の強い香りが特徴

おすすめの食べ方



ルッコラ

ピリツとした辛味や  
苦味の特徴

おすすめの食べ方



ベビーリーフミックス

癖の強い料理の  
チエイサーに

おすすめの食べ方



ナスタチウム

香りや目でも  
楽しめるハーブ

おすすめの食べ方



ペンタス

香りや目でも  
楽しめるハーブ

おすすめの食べ方



ピオラ

香りや目でも  
楽しめるハーブ

おすすめの食べ方

