

# タイの離乳食ナムワー種のバナナで作る蒸し菓子

## カノム・グルアイ

葉っぱをくるりと巻いた円錐形がかわいらしくてつい買ってしまったバナナの蒸し菓子カノム・グルアイ。作り方は種々ありますが、基本はよく熟れたナムワー種のバナナ（グルアイ・ナムワー）を用い、粉（うるち米粉、タピオカ粉、ヤマノイモ科の植物タシロイモの粉）、ココナッツミルク、砂糖などの材料

を混ぜてこね、蒸すのが一般的です。しかし、今回タイ料理店で見つけたカノム・グルアイは、粉も砂糖もココナッツミルクも加えていないバナナ100パーセント。すなわち果肉をつぶして蒸しただけ。にもかかわらず、ほどよい甘みでモチモチむっちり。バナナ餅とよびたいような食感でした。

料理店の店主一家は郊外

に果樹園を所有していて、甘くて良質のグルアイ・ナムワーがたくさんとれるので、完熟をつぶ

して蒸すだけのスペシ

ヤル版を作っているのだと、女主が愉快そう

に話してくれました。

バナナをつぶして蒸すだけでおやつになるなら簡単でヘルシー。冬休みにお子さんと一緒に手作りできそうですね。グルアイ・ナムワーはたい

いのスーパで手に入ります。

ナムワー種は数あるバナナの中でタイ人にとって最も親しみのある品種で、日本でポピュラーなバナナよりずんぐりした体躯。特にカルシウムが豊富でビタミンBやタンパク質も。成長に欠かせない栄養素が含まれている上に、ぬめりのある肉質でつるりと飲み込むことができることから、タイでは離乳食とむいたらまずグルアイ・ナムワー。果肉の真ん中の小さな種がある部分を避けてつぶし、おかゆと混ぜて食べさせることもあると聞きます。

葉っぱの器はバナナの葉を直径12センチくらいの円形に切って、切り込みを入れて円錐形にしたもの。蒸し器の穴に一つずつ差し込んで蒸す作業も楽しそうですね。でもカノム・グルアイに決まった形はありません。バットに流して蒸して食べやすい大きさにカットしたり、紙やアルミの型を使えば手軽ですね。バナナの葉はタイ語でバイトーン(ใบตอง)。市場で購入できます。



ナムワー種のバナナ (グルアイ・ナムワー ก้วยน้ำว้า)

連載 62

タイのお菓子は二度おいしい



モチモチしたバナナ100パーセントのカノム・グルアイขนมกล้วย。粉やココナッツミルクを加えるとなめらかな食感になる