

Airbnb Kitchens of Asia



Recipe Book

 **airbnb**

Table of Contents

Chefs' Biographies (English-US)	4
Recipes from India (English-US)	9
Recipes from Japan (English-US)	15
Recipes from Korea (English-US)	21
Recipes from Thailand (English-US)	30
Chefs' Biographies (Chinese-Simplified)	38
Recipes from India (Chinese-Simplified)	43
Recipes from Japan (Chinese-Simplified)	49
Recipes from Korea (Chinese-Simplified)	55
Recipes from Thailand (Chinese-Simplified)	64
Chefs' Biographies (Japanese)	72
Recipes from India (Japanese)	77
Recipes from Japan (Japanese)	83
Recipes from Korea (Japanese)	89
Recipes from Thailand (Japanese)	98
Chefs' Biographies (Korean)	106
Recipes from India (Korean)	111
Recipes from Japan (Korean)	117
Recipes from Korea (Korean)	123
Recipes from Thailand (Korean)	132
Chefs' Biographies (Thai)	140
Recipes from India (Thai)	145
Recipes from Japan (Thai)	151
Recipes from Korea (Thai)	157
Recipes from Thailand (Thai)	166

Airbnb Kitchens of Asia Campaign

Airbnb Kitchens of Asia is a campaign to bring together top Asian chefs, Airbnb “foodie” hosts and travellers seeking adventurous and authentic local flavours and cuisine. The four award-winning chefs will create recipes that help travellers live like a local, while on holiday or when they get back home.

In addition, Airbnb ‘foodie’ hosts have shared their favourite dishes that are quick and simple so that they can replicate in the kitchen of their Airbnb home. The Chefs and home cooks devised recipes that use 10 ingredients or less, or to be cooked in less than 30 minutes.

About Airbnb

Founded in 2008, Airbnb’s mission is to create a world where people can belong when they travel by being connected to local cultures and having unique travel experiences. Its community marketplace provides access to millions of unique accommodations from apartments and villas to castles and treehouses in more than 65,000 cities and 191 countries.

With Experiences, Airbnb offers unprecedented access to local communities and interests, while Places lets people discover the hidden gems of a city as recommended by the people that live there. Airbnb is people powered and the easiest way to earn a little extra income from extra space in a home or from sharing passions, interests and cities.

Chefs' Biographies (English-US)



India: Chef Manish Mehrotra

Corporate Chef, Indian Accent, New Delhi & New York



Born and raised in Patna, Bihar, Chef Manish Mehrotra developed a passion for food while pursuing a Hotel Management degree in Mumbai. His cooking style can be described as "modern Indian cuisine" or "Indian food with an international accent".

Mehrotra travelled Asia for nine years on an intensive culinary journey to learn about Pan-Asian cuisine, prior to launching his first restaurant Indian Accent in New Delhi, India in 2009. Chef Manish was awarded Best Chef in India by American Express and the Vir Sanghvi Award (2010 & 2012) and Chef Of The Year trophy at the Indian Restaurant Awards in 2012, before Indian Accent was presented with the 'San Pellegrino Best Restaurant in India' by Asia's 50 Best Restaurants in 2015 and 2016.

Airbnb's partnership with Chef Manish for the Airbnb Kitchens of Asia campaign, encapsulates his expertise and creativity in modern Indian cooking, as he invents a series of quick and easy to recreate recipes that combine local ingredients and complex flavors for today's travelers.

Japan: Chef Koh Kentetsu

TV personality and author of over 40 culinary books,
Tokyo



Chef Koh Kentetsu, inherited his love for food assisting his mother, Eirin Lee, who was also a culinary personality. He enjoys creating recipes that are easy, healthy and feature seasonal local ingredients.

As an ambassador for food education and increasing mens' participation in cooking, father of three, Chef Kentetsu has published 40 culinary books such as "Manpukugohan for Children" "Oyatsumeshi", "Bento" and "Koh Kentetsu's Oyako Shokudo". He is also a regular celebrity chef on television cooking programs and in magazines.

Airbnb believes that anyone can "Belong Anywhere" and the Airbnb Kitchens of Asia campaign helps bring people together through food. Chef Kentetsu's views on how food enriches lives and his experiences as a parent aligns perfectly with Airbnb and he will be sharing real-life examples and cooking tips for families to get the most out of their travel experiences using local produce.

South Korea: Chef Tony Yoo

**Michelin-star chef, owner and chef of Dooreyoo,
Seoul**



Chef Tony Yoo grew up in rural Gangwon Province and inherited the love for fresh, natural ingredients from his grandmother and father. A Michelin star chef, Chef Tony specialises in contemporary Korean Cuisine packed with local and natural ingredients.

Early in his career, a stint at two Michelin starred Aqua in San Francisco, propelled him onto the global stage, before Chef Tony returned to Korea as executive chef at a number of modern Korean restaurants including 24 Season where he achieved his own Michelin star.

Currently, Chef Tony is the owner and chef of Dooreyoo, a contemporary Korean cuisine restaurant, serving dishes using organic ingredients and traditional fermented pastes.

Inspired by Jeju's nature, Airbnb has collaborated with Chef Tony to create easy to prepare dishes that showcase the island's flavours and healthy style. His modern take on local food includes food and drink pairing and excluding artificial flavours. The recipes for the Airbnb Kitchens of Asia campaign will be packed with the taste of Korea, without artificial additives.

Thailand: Chef Ian Kittichai

Award-winning celebrity chef, founder and owner of Cuisine Concept Co., Bangkok



Chef Pongtawat “Ian Kittichai” Chalermkittichai’s path to culinary success started from humble beginnings in Bangkok where he would accompany his mother to the wet market early before sunrise to select the best local produce for her neighborhood grocery. Chef Ian is passionate about innovating and showcasing Thai cuisine.

Chef Ian has risen through the culinary ranks after the Waldorf Hotel spotted his potential and sponsored his culinary studies and apprenticeship with French fine dining, Claude’s. His award winning career has taken him across the globe from Australia to New York, India, Spain and back to Thailand.

In April 2015, Chef Kittichai was awarded the designation of Ordre du Mérite Agricole Officier by the French Republic for his outstanding contributions to gastronomy and agriculture. As well as opening flagship restaurants around the world, Chef Ian has garnered quite a following (15,000,000 fans) through his award winning cookbooks and celebrity chef status on Iron Chef Thailand.

Chef Ian’s thirst for adventure and the ability to allow people to connect and have a shared experience over local Thai cuisine makes him the perfect partner for the Airbnb Kitchens of Asia campaign as he shares the delights of Thai cooking with Thai and international visitors alike.

Recipes from India (English-US)





Warm Prawn and Potato Salad

Recipe by: Chef Manish, Corporate Chef, Indian Accent

Serves: 4 people, Preparation and Cooking Time: 15-20 minutes

ABOUT THE DISH:

This warm salad is a take on a traditional Indian potato preparation 'JeeraAloo', with the addition of fresh prawns. Typically eaten with Indian breads like a phulka or poori, this can be enjoyed as a complete meal in a bowl by itself.

INGREDIENTS:

100g	Medium sized prawns (boiled/steamed)	5g	Chopped, green chilies (any chili sauce will also work)
2 tsp	Cumin seeds	1 tbsp	Fresh chopped coriander
1 tsp	Turmeric powder	1 tbsp	Olive oil
100g	Boiled, diced potatoes	½	Lime
10g	Fresh, grated coconut (optional - can be replaced by roasted sesame or mixed seeds)		Salt to taste
5g	Finely chopped ginger		

PREPARATION METHOD:

1. In a saucepan, heat some olive oil, on medium heat sauté ginger and green chilies
2. Add potatoes and toss well
3. Add the turmeric and sauté lightly. Add salt to taste. (Add chili sauce now if using)
4. Add 1 tbsp of water and allow it to simmer for few minutes
5. Add the prawns and toss gently in the pan till the masala coats evenly
6. Add some fresh coriander, and finished with a squeeze of lime
7. Serve in a bowl garnished with grated coconut (or seeds)



Tofu and Coconut Burger/Slider

Recipe by: Chef Manish, Corporate Chef, Indian Accent

Serves: 4 people, Preparation and Cooking Time: 25 minutes

ABOUT THE DISH:

A veggie, lactose-free burger with a South Indian Accent, this recipe is easy to prepare and with ingredients available in most parts of the world.

INGREDIENTS:

500g	Firm Tofu	4	Plain burger buns
100g	Coconut milk powder	20g	Soft butter
10g	Chopped red and yellow bell peppers	1 tbsp	Refined oil
10g	Finely chopped ginger	20g	Sriracha/ Sriracha mayonnaise
10g	Finely chopped green chilies	1	Fresh available lettuce
5g	Crushed black pepper		Salt to taste
20g	Breadcrumbs		

PREPARATION METHOD:

1. Drain firm tofu over a strainer or colander till 25% of its moisture is released for about 15 minutes
2. Transfer it into a clean dry bowl. Crumble it gently. Add coconut milk powder, bell peppers, ginger, green chilies, black pepper, salt and bread crumbs and mix well
3. Portion them out for four patties and mould the patties by hand
4. Using a frying pan, warm the burger buns. Once lightly toasted, spread some soft butter
5. In the same pan, heat some oil on medium to high flame and sear the patties on both sides
6. Put them on the warm burger buns, drizzle some sriracha and fresh greens and serve



Cauliflower, Green Peas and Quinoa Pulao

Recipe by: Chef Manish, Corporate Chef, Indian Accent

Serves: 4 people, Preparation and Cooking Time: 20 minutes

ABOUT THE DISH:

Inspired by a homely North Indian dish “Gobi ki Tahiri”, this is a lighter, more International version with Quinoa instead of rice, flavoured lightly with spices.

INGREDIENTS:

300g	Boiled Quinoa	½ tsp	Red chili powder
2 tsp	Finely chopped ginger	½ tsp	Garam Masala powder
1 tbsp	Sliced onion	1 tsp	Cumin seeds
3 tbsp	Cauliflower florets	2 tsp	Fresh chopped mint
3 tbsp	Fresh green peas	1 tbsp	Olive oil
½ tsp	Turmeric powder		Salt to taste

PREPARATION METHOD:

1. Heat oil in a sauté pan. Add cumin allow it to crack
2. Add in the ginger and sliced onions and sweat onions on a medium heat
3. Add in cauliflower florets and green peas and allow it to cook
4. Add the turmeric powder, red chili powder and garam masala and stir along with 3 tbsp of water
5. Once tender, add in the boiled quinoa, stir lightly and add salt
6. Check for seasonings
7. Serve hot garnished with chopped mint leaves



Bread Tikki Chaat

Recipe by: Manjula Sharma, Airbnb Host

Serves: 4 people, Preparation and Cooking Time: 20 minutes

ABOUT THE DISH:

For instant hosting, in the land of अतिथि देवों भवः (Atithi Devo Bhava - the Guest is Like God).

INGREDIENTS:

5 Slices of bread (any white or brown)

1tsp Finely chopped coriander

1tsp Mint leaves

½ tsp Grated ginger

1 Small chopped onion

½ tsp Coriander powder

½ tsp Red Chili powder

Salt to taste

Cold milk/water to make smooth dough

Cooking Oil for shallow fry

Curd, tamarind chutney, pudina dhaniya chutney for garnishing



PREPARATION METHOD:

1. Mix all the ingredients in a bowl to make a smooth dough
2. Heat a saucepan on a medium heat. Add enough cooking oil for shallow frying
3. Make 4 medium size round tikki from the smooth dough
4. Shallow fry till is on a medium heat till golden brown
5. Serve hot tikki garnished with curd, imli jaggery chutney, green dhaniya pudina chutney



Masor Tenga Aru Bhaat

Recipe by: Plavaneeta Borah, Airbnb Host

Serves: 2 people, Preparation and Cooking Time: 30 minutes

ABOUT THE DISH:

"Tenga" means "sour" in Assamese. Various souring agents go into making this light, tangy Assamese fish curry, which is comfort food for the locals. This recipe calls for tomatoes and lemon, but mangosteen (kokum), certain saag or elephant apple are also used for flavouring.



INGREDIENTS:

1/4 cup	Mustard oil	1/4 tsp	Turmeric powder
2 pieces	Rohu fish	3-4	Lemon wedges
1 cup	Chopped spinach	2	Green chilies
1 cup	Chopped tomatoes	1 cup	Steamed rice
4-5	Fenugreek/Methi seeds	Salt to taste	

PREPARATION METHOD:

1. Rub the fish piece with salt and turmeric and pan fry in 2 tbsp oil till golden, about 5 minutes. Remove the fish and let it rest
2. In the same oil, add fenugreek seeds and let it splutter. Add tomatoes and sauté for 3-4 minutes on medium flame till pulpy. Add salt, spinach and sauté for 2 minutes
3. Add a cup of water, increase the flame and add the fish. Let the curry boil for 3-4 minutes, covered with a lid
4. To serve: Serve with steamed rice along with lemon wedges and green chilies on the side

Recipes from Japan (English-US)





Sautéed White Fish with Kamakura Vegetables, Mushroom Sauce with Yuzu Flavor

Recipe by: Chef Koh Kentetsu, chef and TV personality

Serves: 4 people, Preparation and Cooking Time: 25 minutes

ABOUT THE DISH:

Crisply and spicily fried skin-side of a fillet of white fish goes perfectly with rich mushroom sauce. A refreshing yuzu (Japanese citrus) flavor brings out a sophisticated taste.

INGREDIENTS:

1	White fish (sea bream, mackerel, etc. filleted into 3 pieces — each halved)	Mushroom Cream Sauce
	Hard flour, salt, coarsely ground black pepper and salad oil as needed	16 pieces Mushroom
	Red Japanese radish, turnip, cauliflower, yellow carrot, green asparagus etc. as needed	2 tbsp Sake
	Grated yuzu peel and dill as needed	30g Butter
		1 tbsp Soy sauce
		1 tbsp Honey
		200g Dairy cream
		Salt and coarsely ground black pepper - a pinch each

PREPARATION METHOD:

1. Cut the white fish into easy-to-eat pieces and make a few incisions on the skin side. Wipe up water and sprinkle the salt and pepper. Dust the skin side with the hard flour thinly
2. Cut the vegetables into easy-to-eat pieces and boil them softly
3. Heat the salad oil in a skillet, put the vegetables and sauté them until brown, sprinkle the salt and pepper and take them out
4. Add the salad oil and put the fillets with the skin side down and cook them until the part around the fillet becomes white over medium heat. When they become crispy, turn them over and grill for 30 seconds to 1 minute and let them cook with the residual heat
5. Tear the mushrooms into fine pieces manually, sauté them with the butter in a skillet lightly, add the remaining ingredients of sauce, cook it down until thickened and add the salt and pepper to taste
6. Serve sauce, salad and fish fillet on a dish. Garnish with dill, yuzu peel and pepper



Miso Beef Stew with Kamakura Vegetables

Recipe by: Chef Koh Kentetsu, chef and TV personality

Serves: 4 people, Preparation and Cooking Time: 30 minutes

ABOUT THE DISH:

Easy-to-cook stew using plenty of vegetables in season. The Gobo burdock root is the standout ingredient, with miso adding richness and hot pepper bringing out the taste.

INGREDIENTS:

300g	Thinly sliced beef	1 head	Crushed garlic
100g	Sliced onion	30g	Butter
100g	Coarsely cut gobo burdock root	400g	Whole tomatoes (canned)
100g	Coarsely cut carrot	2 tbsp	Miso and soy sauce
100g	Loosened shimeji (brown beech mushroom)	1 ½ tbsp	Sugar
50g	Sake	2 to 3 stems	Finely chopped wakegi (cibol)
½ tbsp	Hot pepper	each	Salt and coarsely ground black pepper - a pinch each

PREPARATION METHOD:

1. Cut the beef into easy-to-eat pieces and sprinkle the salt and pepper
2. Heat 10g of the butter in a skillet, sautée the onion until softened and then the garlic and beef lightly
3. Add the burdock root and carrot and sautée further, add 3 cups of water and simmer and boil for about 10 minutes, skimming the scum
4. Add the crushed whole tomatoes, miso, soy sauce and sugar and boil until thickened
5. Add the shimeji and after 2-3 minutes, add 20g of the butter and then the salt and pepper to taste
6. Serve in a dish and sprinkle the wakegi and hot pepper



Bite-sized Potato Croquette with Whitebait

Recipe by: Chef Koh Kentetsu, chef and TV personality

Serves: 4 people, Preparation and Cooking Time: 20 minutes

ABOUT THE DISH:

Croquettes using plenty of whitebait from Kamakura are bursting with umami flavor. At the heart of this recipe, however, is the refined taste of asatsuki and soy sauce. It's a recipe that allows you to enjoy cooking with children, especially when mashing potatoes and shaping the croquettes.

INGREDIENTS:

1kg	Whitebait	1 tbsp	Soy sauce
600g	Potato	2	Sudachi (Japanese citrus)
2	Eggs (small)		Watercress as needed
1 tbsp	Grated cheese		Salad oil as needed
100g	Chopped onion		Salt and coarsely ground black pepper - a pinch
4 tbsp	Chopped asatsuki (chive)		each
4tbsp	Flour		

PREPARATION METHOD:

1. Boil the potatoes until well cooked and throw away boiled water. Extract water from the potatoes with jiggling the pot with low heat, then mash until smooth in the bowl
2. Heat the salad oil in a skillet and sautée the onion until softened. Add the whitebait and sautée further
3. Put the potatoes in a bowl, add the cooked whitebait and onions into beaten eggs, flour, grated cheese, asatsuki, salt and pepper and mix
4. Serve them on a dish with the watercress, put half cut of sudachi on the side



Lotus Root Balls with Starchy Mushroom Sauce

Recipe by: Yuka Ishii, Airbnb Host

Serves: 4 people, Preparation and Cooking Time: 30 minutes



ABOUT THE DISH:

Nagano must be best remembered as mountains and mushrooms.

So I came up with a recipe using mushrooms. Serve renkon (lotus root) balls like a mountain on a plate and use enokidake mushroom if you like, you can cover the mountain with the first snow of the season thanks to the mushroom's whiteness.

INGREDIENTS:

Lotus Root Balls

150g Lotus root (grated, add a pinch of salt and drain lightly)

50g Carrot (grated, add a pinch of salt and drain lightly)

80g Finely chopped onion

1 tsp Oil

Flour - as needed

Salt - a pinch

PREPARATION METHOD:

1. Heat a skillet, put oil and fry onion
2. Put fried onion in lotus root and carrot, add about its quarter amount of flour and mix it. Make small balls (2-3 cm) and deep-fry in the oil of 170 -180°C
3. Put mushrooms in broth and boil until they are cooked
4. Add soy sauce, season it with salt, and thicken it with kudzu starch
5. Serve lotus balls like a mountain, pour the sticky mushroom sauce and garnish it with mitsuba



Oshizushi Pressed Sushi Topped with Roasted Saury

Recipe by: Sawako Nakamura, Airbnb Host

Serves: 4 people, Preparation and Cooking Time: 20 minutes + rice cooking time



ABOUT THE DISH:

I came up with a recipe for Oshizushi (pressed sushi) topped with sanma (saury), one of fall flavors, which allows non-Japanese people likewise to cook easily at home.

INGREDIENTS:

2	Saury (raw for sashimi/if not available, use whatever types of fish available, such as salmon)	Sliced citrus (Sudachi or Kabosu in Japan)
10 leaves	Green shiso	Sushi vinegar
2 pieces	Myoga (Japanese ginger, shredded)	1 1/2 tbsp OR 4 tbsp
2 cups	Rice	Sugar Vinegar Salt

Roasted white sesame - as needed

PREPARATION METHOD:

1. Cook rice, add sushi vinegar and shredded myoga then mix roughly using a rice paddle while fanning
2. Fillet saury into three pieces, remove the backbone and the skin, sprinkle salt lightly on both sides and put them in the fridge
3. Spread plastic wrap in the pound cake pans, place the upper side of fillets down, put green shiso leaves on top and stuff sushi rice of (1) nice and tight
4. Remove from the pan, coat the sides with roasted sesame and warp them in plastic wrap
5. Cut them with wrap while wetting a knife and roast the surface of saury with a burner
6. Serve with sliced Kabosu or Sudachi

Recipes from Korea (English-US)





Stir-fried Spicy Rockfish with Beans

Recipe by: Chef Tony Yoo, Michelin-star chef, owner and chef of Dooreyoo

Serves: 4 people, Preparation and Cooking Time: 30 minutes

ABOUT THE DISH:

Stir fried spicy rockfish with beans is traditional local food of Jeju Island. Rockfish and beans are special ingredients of Jeju Island. Rockfish is clean and tastes good because it lives in clean water. Rockfish is a fish that can be enjoyed all year around because its taste does not change throughout the year.

INGREDIENTS:

2	Rockfish (scaled, gutted)	20g	Ground Red Pepper
150g	Bean	5g	Sugar
200g	Frying Powder	20g	Minced Green Onion
20g	Oil	20g	Minced Garlic
20g	Red Pepper Paste	0.5g	Ground White Pepper
10g	Soy Sauce	10g	Sesame Oil

PREPARATION METHOD:

1. Preheat the iron grill and oil. Broil the rockfish roughly, at about 15cm above the heat, for 4 minutes on one side and another 3 minutes after turning it over
2. Mix remaining ingredients (except beans) separately
3. Wash beans and blanch in boiling water
4. Stir-fry beans until cooked. Add rockfish and stir in mixed seasonings
5. Drizzle sesame oil over



Handmade Noodle Soup with Seaweed

Recipe by: Chef Tony Yoo, Michelin-star chef, owner and chef of Dooreyoo

Serves: 4 people, Preparation and Cooking Time: 40 minutes

ABOUT THE DISH:

In Jeju, I have eaten pork and seaweed noodles for a long time. Handmade noodle soup with seaweed is a dish made by directly kneading noodles along with soup that is filled with various seaweed, salted and fermented anchovies. Seaweed noodles vary in taste depending on the ingredients used. Broth can be made with various ingredients as well such as anchovies, chicken, and beef.

INGREDIENTS:

200g	Wheat Flour	10g	Dried Shrimp
2g	Salt	40g	Seaweed
50g	Egg	100g	Pumpkin
50g	Water (For Noodle)	20g	Green Onion
2.2kg	Water (For Broth)	10g	Minced Garlic
45g	Radish (Washed and Skinned)	50g	Salted And Fermented Anchovies
30g	Anchovies (Headless and Cleaned)	300g	Clam

PREPARATION METHOD:

1. Add salt, beaten egg and water into the wheat flour and knead. Wrap it with cotton cloths and let it sit 30 minutes. Press and roll it with wooden roller to be 0.2cm of thick. Sprinkle additional flour all over the top surface, and cut it into width of 0.2cm
2. Peel off the pumpkin's skin into flat strips, then shred into 0.3cm width. Cut the green onion into diagonal strips
3. Preheat the frying pan and stir-fry anchovies and dried shrimps on medium heat for 2 minutes
4. Put the radish, anchovies and dried shrimps in the soup water. Boil it on high heat for 10 minutes. Once it boils, add seaweed and then reduce the heat to medium, and boil for an additional 10 minutes
5. Add the noodles, pumpkin and seafood, boil it for another 5 minutes. Season with minced garlic and green onion, salted and fermented anchovies



Steamed Pork with Bracken in Sweet and Sour Sauce

Recipe by: Chef Tony Yoo, Michelin-star chef, owner and chef of Dooreyoo

Serves: 4 people, Preparation and Cooking Time: 70 minutes

ABOUT THE DISH:

In Jeju, Bracken is a representative food of Jeju that is cooked in March and April, boiled, dried, and eaten all year round. It is usually used for rituals, but when it is served as a side dish, it is often fried with pork.

INGREDIENTS:

1kg	Pork	300g	Bracken
100g	Onion		
100g	Green onion		Side ingredients
20g	Ginger	200ml	Soy sauce
50g	Garlic	400ml	Grain syrup
45g	Radish	400ml	Plum syrup
200ml	Soy sauce	200ml	Vinegar
50g	Soybean paste	5g	Sesame
100g	Sugar		

PREPARATION METHOD:

1. In a large pot, put pork and side ingredients with enough water to cover, and bring to boil in a high heat. When starting to boil, reduce the heat and simmer for 1 hour
2. Blanch bracken in boiling water. Take out with a strainer. Rinse in ice water to cool and drain
3. Put remaining ingredients in another pot. At the boiling point, simmer for 2 minutes
4. In a large plate, put sliced pork and bracken. Serve with sauce



Boiled Pork with Chili Paste

Recipe by: Kim Judeok, Airbnb Host

Serves: 4 people, Preparation and Cooking Time: 30 minutes

ABOUT THE DISH:

The dish is easy to make and doesn't require any ingredients that are hard to get. It goes well with rice as well as alcoholic beverages. For kids, you may use soy sauce instead of chili paste. Oi-gochu ("cucumber" chili) is not as spicy so that kids can eat it. You can make use of leftover sauce to mix it with steamed rice. It's delicious.



INGREDIENTS:

600g	Pork belly meat (cleaned and sliced in 2cm)	500ml	Water
300g	Oi-gochu	6 cloves	Garlic
1 tbsp	Chili paste	1 tbsp	Finely chopped garlic
1 tbsp	Soy sauce	1 tbsp	Finely chopped ginger
2 tbsps	Grape seed oil	5	Sake
1 tbsp	Fermented apple syrup (or 1 tbsp non-purified sugar)	5	Laurel leaves
		1	Japanese ginger buds
			Whole pepper

PREPARATION METHOD:

1. Rinse the pork meat with cold water, then boil it with sake, pepper, and laurel leaves
2. Cut the both ends of the chilies after washing, cut them in half, and cook in a heated deep pan with grape seed oil
3. Fry the finely chopped ginger and garlic in the pan to create scent
4. Put the chili paste, soy sauce, fermented apple syrup (or sugar) in the pan. Bring the pan to boil and then add the pork meat. Boil down the pork meat with weak heat
5. Put the garlic cloves when the sauce is reduced to half
6. Just before the sauce is ready, add the cooked chilies to allow the sauce to permeate the chilies
7. Slice the meat and place it in the prepared dish with the chilies and garlic cloves
8. Spread the sauce over the meat and finish with the Japanese ginger buds and leeks



Abalone Shiitake Steak

Recipe by: Kim Hyeongjun, Airbnb Host

Serves: 4 people, Preparation and Cooking Time: 15 minutes

ABOUT THE DISH:

The dish is a healthy meal with various nutrients from abalone, shiitake mushrooms, fruits and vegetables.

INGREDIENTS:

300g	Abalone	A pinch of pine nuts
50g	Mushrooms	Salt and pepper - as needed
20g	Sliced onions	
20g	Ginkgo fruits	
10g	Fig fruits	Sauce
2 cloves	Garlic	2 tsp Soy sauce
3g	Green beans	2 tsp Olive oil
10g	Okra	1 tbsp Balsamic vinegar
100g	Bunch of leek	1 tsp Liquid sweetener
15g	Radish	1 tsp Sugar
10g	Jujube	1 tsp Starch
20g	Butter	



PREPARATION METHOD:

1. Make a plus (+) shape cut on the mushroom and both sides of the abalone
2. Grill the garlic and abalone with olive oil and butter in a heated pan
3. Grill the mushroom in another pan with butter and olive oil
4. Add salt and pepper (be careful with amount as soy sauce will be added later on)
5. Grill vegetables and fruits in another pan with olive oil
6. Arrange leeks cut in a good size to eat on a plate. Add sliced onions in the middle and put the mushrooms on top
7. Put the abalone on their shells next to the mushrooms, and give a final touch with vegetables
8. Warm up a pan in medium heat. Add the sauce in the pan until it boils for a bit (mix everything for the sauce except the starch)
9. Stir the sauce adding the starch mixed with water while checking the thickness (mix the starch in water)
10. Pour the completed sauce over the abalone and mushrooms



Jeju Milbyeong Bing Burrito

Recipe by: Kim Eunyeong, Airbnb Host

Serves: 4 people, Preparation and Cooking Time: 15 minutes

ABOUT THE DISH:

There are a lot of good seafood, grains and vegetables provided by the nature. I'm introducing a new way of cooking Jeju's traditional Bingtteok (a type of buckwheat crepe) with buckwheat flour (produced the most nationwide), radish and famous Jeju pork. Wrapping ingredients with buckwheat crepe is similar to South America's burrito. It's very healthy for your modern lifestyle. It digests well and has lots of rutin that cleanses your blood vessel.



INGREDIENTS:

Batter		25g	Ginger
3 tsp	Buckwheat flour	150g	Pork belly meat
3 tsp	Flour	2 heads	Lettuce
500ml	Water		
1/2 tsp	Salt	Sauce	
		1 tsp	Chili paste
		OR	
Fillings			
200g	Radish	1 tsp	Finely chopped chili
1 tsp	Finely chopped shallot	1/2 tsp	Fermented seafood paste
1 tsp	Salt		

PREPARATION METHOD:

1. Put all ingredients for the batter in a bowl and mix them well, and cook it like a pancake that is not so thick (you should flip it over only once)
2. Cook the thin sliced radish in boiled water until it is crunch yet and mix it with salt (1/2 tsp) and finely chopped shallot
3. When the thin sliced ginger is about half cooked in an oiled pan, turn up the heat, and grill the chopped pork with salt (1/2 tsp) until it turns brown
4. Place the sliced radish, lettuce and pork over the buckwheat crepe, and add chili paste or chili salsa



Jeju Octopus Fig Salad

Recipe by: Choi Jiu, Airbnb Host

Serves: 4 people, Preparation and Cooking Time: 10 minutes

ABOUT THE DISH:

One of the best foods to eat simple while keeping a healthy diet when you are on a trip is salad. This is salad made of seasonal vegetables and octopuses that you can easily find in a supermarket nearby or a traditional 5 day market in Jeju.

INGREDIENTS:

50g	Jeju canola leaves
60g	Ripened raw octopus
10g	Jeju beet
20g	Leafy vegetables (young)
2	Jeju young mandarins

Jeju blue mandarin dressing (Off-the-shelf products are recommended but you can make it easily as described below):
Combine 2 tsp of blue mandarin mixed in honey, 1 tsp of lemon mixed in honey; 2 tsp of olive oil, 2 tsp of vinegar, 1/4 tsp of salt, and 1/4 tsp of pepper



PREPARATION METHOD:

1. Prepare the canola leaves and young leaf vegetables in a bowl after washing
2. Slice the young mandarins
3. Slice the octopus into bite-sizes
4. Slice the beet thinly and spread it out evenly
5. Pour the Jeju blue mandarin dressing over the salad. It has a sour taste that goes well with the salad



Blue Mandarin Flatfish Ceviche

Recipe by: Lee Hyeokjun, Airbnb Host

Serves: 4 people, Preparation and Cooking Time: 15 minutes

ABOUT THE DISH:

Flatfish is usually eaten with vinegar added chili paste or soy sauce with wasabi, but this South American style recipe provides a new fresh taste of flatfish, making your trip even more fun.

INGREDIENTS:

1 (400g)	Jeju flatfish	1/2
150ml	Blue mandarin juice (4-5 blue mandarins)	Tomato
15	boiled shrimps	1/3
1 1/2 tsp	Olive oil	1/3
1/4 tsp	Salt	1/3
Pepper - as needed		
1 1/2	Chungyang red pepper	Red onion
		Yellow paprika
		Red paprika



PREPARATION METHOD:

1. Prepare fresh Jeju flatfish and boiled shrimps that you can buy from a supermarket
2. Put main ingredients prepared on a nice plate
3. Make blue mandarin juice (4-5 blue mandarins) after washing in running water and cutting in half
4. Add some salt and pepper to give it a taste and mix with olive oil (Please note that you must add salt before olive oil as salt does not dissolve well if you add oil before salt and pepper)
5. Get rid of all seeds in other ingredients and cut in cube shapes, and mix well with the juice
6. Add the completed salsa into the main ingredients to complete the dish

Recipes from Thailand (English-US)





Smoked Duck Salad with Chili Lime Dressing with Nam Jim Seafood Daeng

Recipe by: Chef Ian Kittichai, award-winning celebrity chef, founder and owner of Cuisine Concept Co.

Serves: 4 people, Preparation and Cooking Time: 30 minutes

ABOUT THE DISH:

Central style salad inspired by countryside cooking using smoking and grilling method, as well as refreshing ingredients, Thai herbs and bird's eye chili.

INGREDIENTS:

250g	Cucumber (sliced)	Nam Jim Seafood Daeng
120g	Cherry tomatoes (halved)	25g Garlic
200g	Smoked duck breast	25g Coriander roots
40g	Onion, sliced	5g Coriander leaves
8g	Red chili pepper, sliced	25g Red finger chili
20g	Celery leaves, separated	22g Red bird's eye chili
10g	Spring onion, sliced	90ml Fish sauce
10g	Garlic, fried	110ml Lime juice
200ml	Nam Jim Seafood Daeng	20g Palm sugar
		25g Pickled garlic
		50ml Juice from pickled garlic

PREPARATION METHOD:

1. In a blender, blend all ingredients for the Nam Jim Seafood Daeng until smoothIn a blender, blend all ingredients for the Nam Jim Seafood Daeng until smooth
2. Sauce can be stored in an airtight container in the refrigerator for up to 1 week
3. Place cucumber pieces and tomato halves on the plate and top with sliced smoked duck breast
4. Pour Nam Jim Seafood Daeng on top and decorate with onion, spring onion, celery leaves, red chili pepper and fried garlic



Chicken Massaman Curry

Recipe by: Chef Ian Kittichai, award-winning celebrity chef, founder and owner of Cuisine Concept Co.

Serves: 4 people, Preparation and Cooking Time: 30 minutes

ABOUT THE DISH:

One of the signature dishes of Thailand and also the number one dish on the top 50 dishes in the world.

INGREDIENTS:

1kg	Chicken thigh (bone in)	150ml	Fish sauce
120g	Nam Phrik Kaeng Massaman	20g	Thai cardamom (whole)
100ml	Vegetable oil	20g	Cinnamon sticks (whole)
1l	Coconut milk	50g	Shallot (whole, peeled)
250ml	Water	10g	Fried shallot
80g	Palm sugar		Pickled cucumber and coriander - as needed
300ml	Tamarind juice		

PREPARATION METHOD:

1. Deep fry chicken thigh for about 5-7 minutes
2. In a saucenpan, heat curry paste and oil over high heat
3. Add coconut milk and water and cook until boiling
4. Reduce to medium heat, stir in palm sugar, tamarind juice, fish sauce, Thai cardamom and cinnamon sticks
5. Add chicken thigh and cook for 20 minutes
6. Add potatoes and shallot and cook for 10 minutes or until soft
7. Serves with pickled cucumber. Garnish with fried shallot and coriander leaves



Sangkaya with Pandan, Tropical Fruit and Condensed Milk Ice Cream

Recipe by: Chef Ian Kittichai, award-winning celebrity chef, founder and owner of Cuisine Concept Co.

Serves: 4 people, Preparation and Cooking Time: 20 minutes

ABOUT THE DISH:

Inspired from old world ingredients; vanilla equal pandan to make Sangkaya dessert.

INGREDIENTS:

275ml	Cream
4g	Gelatin leaves
50g	Sugar
20g	Pandan leaves (chopped)

PREPARATION METHOD:

1. Soak gelatin in iced cold water for 5 minutes
2. In a small saucepan, take half amount of the cream and pandan leaves then boil it together until soft then blend with blender and strain keep the liquid. In a small saucepan, add gelatin and cream and cream of pandan then bring to a boil over medium heat
3. Add sugar and then stir until completely dissolved, remove from heat
4. Divide equally into 4 ramekins. Chill at least 2 hours or until flan is set



Pandan Custard Sauce

Recipe by: Chef Ian Kittichai, award-winning celebrity chef, founder and owner of Cuisine Concept Co.

Serves: 4 people, Preparation and Cooking Time: 20 minutes

ABOUT THE DISH:

Best paired with toast, this warm, creamy custard dip made from milk and pandan leaves that hits the perfect sweet spot.

INGREDIENTS:

250ml	Milk
½ pod	Vanilla pod
80g	Sugar
65g	Egg yolk
20g	Pandan leaves, chopped

PREPARATION METHOD:

1. In a small saucepan, bring milk, vanilla pod and pandan leaves to infuse
2. In a mixing bowl, whisk egg yolk with sugar until dissolved
3. Add half of the warm milk to the egg yolk mixture then stir
4. Add everything back into a saucepan and cook it until it thickens to coating consistency



Pad See Ew (Stir-fried Noodles with Egg)

Recipe by: Panisha, Airbnb Host

Serves: 4 people, Preparation and Cooking Time: 25 minutes

ABOUT THE DISH:

Pad see ew is a popular wok fried noodle dish in Thailand. The style of cooking and the ingredients derives from several waves of Chinese migration to the country.



INGREDIENTS:

6 tbsp	Oyster sauce	4 tbsp	Cooking oil
4 tbsp	Fish sauce	150g	Chinese kale
1 tsp	Palm sugar	1/2 tbsp	Dark soy sauce
4 tbsp	Light soy sauce	1 tbsp	Chili flakes
800g noodles	Fresh or pre-soaked wide rice	1 tbsp	White pepper
		1	Lime cut in wedges
4	Eggs		

PREPARATION METHOD:

1. Detangle the fresh or pre-soaked dry noodles and drizzle with dark soy sauce. Mix the noodles in the sauce, until it's evenly mixed. Set aside
2. Mix the seasoning together and place near cooking area
3. Blanch the Chinese kale and set aside
4. Heat your wok, add oil. When the oil is hot, add your noodles and stir for 2-3 minutes. If the noodles clump on the bottom of the pan, you can add a little water to loosen them
5. Add your seasoning and your Chinese kale. Stir for a few minutes and taste. Adjust seasoning if needed and push your noodle to one side of your pan
6. With the empty portion of the wok over the flame, crack your eggs into the wok
7. Scramble until almost fully cooked and then fold your noodles inside and mix well
8. Plate and garnish with a dusting of chili, white pepper, and a lime wedge



Kao Soi Kai (Egg Noodle in Chicken Curry)

Recipe by: Pariya, Airbnb Host

Serves: 4 people, Preparation and Cooking Time: 30 minutes

ABOUT THE DISH:

Kao Soi Kai is a Northern Thai curry noodles and a popular street dish eaten by Thai people in Northern Thailand.

INGREDIENTS:

50g	Egg Noodle	50g	Fish Sauce
200g	Coconut Milk	Spring Onion	
50g	Chicken Meat	Pickled Lettuce	
30g	Chili Paste	Shallot	
20g	Ginger	Lemon	
10g	Curry Powder	Chili Oil	
10g	White Sugar		



PREPARATION METHOD:

1. Boil the egg noodle in about 5 minutes then rinse in cold water
2. Boil coconut milk and add chilli paste. Stir until it mixes and add curry powder
3. Add chicken, sugar, fish sauce. Taste
4. Pour gravy on egg noodle and a deep fried egg on top
5. Serve with pickled lettuce, shallot, lemon, ginger, spring onion and chili oil



Tom Yum Goong (Spicy and Sour Soup with Shrimp)

Recipe by: Tatiya, Airbnb Host

Serves: 4 people, Preparation and Cooking Time: 20 minutes

ABOUT THE DISH:

Tom Yum is probably the most famous Thai soup and is popular not only in Thailand but in Thai restaurants worldwide.

INGREDIENTS:

1000ml	Stock or water with one bouillon cube	250ml	Evaporated milk
As stated	Thai herbs: 12 sliced fresh galangal root, 5 smashed stalks fresh lemongrass (cut into 1 inch pieces), 10 de-midrib fresh kaffir lime leaves and 5 smashed coriander root	1/2 kg	De-shelled and de-veined shrimps, medium to large size
7	Peeled and smashed red shallot	500ml	Cut in half straw mushroom
6 tbsp	Roasted chili paste (nam prik pao), Chua Hah Seng brand preferred	2-5 tbsp (each)	Squeezed lime juice and fish sauce
		7-15 pieces	Smashed Bird's eye chili
		3 tbsp	Chopped coriander

PREPARATION METHOD:

1. Bring water to boil over high heat in a medium-sized pot
2. Add the lemongrass, galangal, red shallot, coriander root and a bouillon cube. Bring it to boil
3. Add mushroom. Bring it to boil
4. Add pre-mixed evaporated milk and roasted chili paste. Add 2 tbsp of fish sauce. Bring it to boil
5. Add shrimp and let it cooked for 5-10 seconds. Add kafir lime leaves and turn off the heat
6. Add bird's eye chili and 2 tbsp of lime juice. Taste to adjust the seasoning, adding fish sauce and lime juice to taste
7. Garnish with coriander. Serve hot



Chefs' Biographies (Chinese-Simplified)



印度: 马尼什·梅罗特拉 (Manish Mehrotra)

“印度味” (Indian Accent) 餐厅企业厨师，现居新德里与纽约



大厨马尼什·梅罗特拉 (Manish Mehrotra) 出生并成长于印度比尔哈邦的巴特那。在孟买攻读酒店管理学位的经历激发了他对美食的热爱。人们形容他的烹饪风格为“现代印度菜”或“国际口味的印度美食”。

梅罗特拉花了九年时间周游亚洲各地，深入了解泛亚地区的烹饪文化，随后他于2009年在印度新德里开设了自己的首家餐厅“印度味” (Indian Accent)。他曾两次在Vir Sanghvi颁奖典礼上荣膺美国运通“印度最佳厨师”奖和维尔·桑格威 (Vir Sanghvi) 奖（2010年与2012年）；在2012年印度餐厅大奖 (Indian Restaurant Awards) 颁奖礼上获得“年度厨师”奖杯；2015年和2016年，他的“印度味” (Indian Accent) 餐厅在“亚洲50最佳餐厅”颁奖礼上拿下了“圣培露印度最佳餐厅”奖。

在“爱彼迎亚洲厨房”行动中，爱彼迎与马尼什·梅罗特拉合作，将他的专业与创意融入现代印度料理中。Manish开发了一系列制作简便快捷的菜谱，将当地食材与当今旅行者的多元口味巧妙结合在一起。

日本: 高贤哲 (Koh Kentetsu)

大厨, 电视明星, 40余本烹饪著作的作者, 现居东京



大厨高贤哲 (Koh Kentetsu) 的母亲艾琳·李 (Eirin Lee) 是一位厨艺名人。在给妈妈打下手期间, 他也继承了这份对美食的热爱。他喜欢以当地应季食材开发简单健康的菜谱。

高贤哲是两个孩子的父亲。作为美食教育大使, 他积极倡导男性更多参与到烹饪中。迄今为止, 他已经出版了40本烹饪著作, 如《儿童小吃》《谷物美食》《便当》及《高贤哲的亲子食堂》。他也是时常出现在电视厨艺节目与杂志中的明星大厨。

爱彼迎始终相信, 任何人都可以拥有“家在四方”的归属感, 而“爱彼迎亚洲厨房”行动正是希望通过美食将人们汇聚在一起。高贤哲对美食丰富生命的信念以及他为人之父的经历都与爱彼迎的理念不谋而合。他会与大家分享真实案例及烹饪家庭大餐的秘籍, 让人们可以充分利用当地食材打造最美好的旅行体验。

韩国: 托尼·刘 (Tony Yoo)

米其林星级主厨, Dooreyoo餐厅老板兼主厨, 现居首尔



大厨托尼·刘在江原道乡村长大, 从祖父与父亲那里继承了对新鲜天然食材的热爱。作为米其林星级大厨, 托尼擅长以当地天然食材制作当代韩国料理。

在职业生涯早期, 托尼在旧金山米其林二星餐厅“碧水” (Aqua) 工作, 并由此登上了国际舞台。随后他重返韩国, 在多家韩式餐厅担任行政主厨, 这其中就包括让他荣膺米其林星级厨师的“24季” (24 Season) 餐厅。

目前, 托尼是当代韩式料理餐厅Dooreyoo的老板和主厨。这家餐厅擅长以有机食材和传统发酵酱制作美味佳肴。

受济州岛秀美自然风光的启发, 爱彼迎与托尼·刘合作打造了一系列容易上手的料理, 展现济州岛的地方风味与健康饮食传统。通过美食与饮品的巧妙搭配, 托尼展现了他对当地美食的现代制作手法, 并且绝不使用人工香料。他为“爱彼迎亚洲厨房”行动开发的菜谱充满了浓郁的韩国味道, 且不含人工添加剂。

泰国: 伊恩·柯迪才 (Ian Kittichai)

多次获奖的明星主厨，烹饪概念 (Cuisine Concept)
有限公司创始人与所有人，现居曼谷



大厨伊恩·柯迪才本名彭他瓦·查勒姆柯迪才 (Pongtawat Chalermkittichai) , 他的顶级厨师之路始于曼谷普通家庭。年少时, 他陪着妈妈在日出之前赶往生鲜市场, 为自家的街角杂货店选购上好的当地农产品。伊恩热衷于革新泰国料理, 展现其精华之处。

伊恩的潜力得到了华尔道夫酒店的赏识, 后者赞助他学习烹饪并在法国高级餐厅“克劳德” (Claude's) 担任学徒, 自此以后, 他便在厨师的道路上平步青云、屡获殊荣, 足迹遍及澳大利亚、纽约、印度、西班牙, 当然还有他的故乡泰国。

2015年4月, 伊恩·柯迪才被授予法兰西共和国农业成就勋章, 用以表彰他对餐饮及农业发展的杰出贡献。他的旗舰餐厅遍布世界各地, 他的烹饪著作多次获奖, 并通过电视节目《泰国食神》 (Iron Chef Thailand) 成为了家喻户晓的明星主厨, 粉丝多达1500万。

伊恩·柯迪才勇于冒险探索, 擅长将人们通过共享正宗泰式料理联系在一起。毫无疑问, 他是“爱彼迎亚洲厨房”行动的完美合作伙伴。在本次活动中, 他将与泰国百姓和海外游客共同分享泰式料理的绝妙之处。

Recipes from India (Chinese-Simplified)





对虾土豆热沙拉

菜谱作者：大厨马尼什·梅罗特拉（Manish Mehrotra），“印度味”（Indian Accent）餐厅企业厨师

适合人数：4人，准备与烹饪时间：15-20分钟

关于菜品：

这道热沙拉是对传统印度土豆菜肴“JeeraAloo”（孜然土豆）的演绎，并添加了对虾。这道菜通常可以和印度烙饼（phulka）或脆饼（poori）等面饼一起食用，也可以盛在碗中作为单独一道菜享用。

用料：

100克	中等个头对虾，煮熟/蒸熟	5克	碎绿辣椒（也可使用任何一种辣椒
2小勺	孜然	酱替代)	
1小勺	姜黄粉	1大勺	新鲜碎香菜
100克	煮熟的土豆切块	1大勺	橄榄油
10克	新鲜碎椰子（非必选，可用烤芝麻或混合植物籽替代）	半个青柠	
5克	碎生姜	食盐适量	

做法：

1. 在平底锅中加热橄榄油，以中火翻炒生姜和绿辣椒
2. 放入土豆，翻炒
3. 加入姜黄粉，轻炒。加入适量食盐（如果使用辣椒酱，在这时放入）
4. 加入1大勺水，慢炖几分钟
5. 放入对虾，在锅中轻轻翻炒，直至调味粉在虾表面包裹均匀
6. 加入新鲜香菜，最后再挤入一点青柠汁
7. 盛碗上菜，撒上碎椰子（或植物籽）



豆腐椰子汉堡/小汉堡

菜谱作者：大厨马尼什·梅罗特拉（Manish Mehrotra），“印度味”（Indian Accent）餐厅企业厨师

适合人数：4人，准备与烹饪时间：25分钟

关于菜品：

这是一款融入南印度风味的无乳糖素食汉堡，制作简便，原料在世界绝大多数地方都买得到。

用料：

500克	北豆腐	4块	普通汉堡面包
100克	椰奶粉	20克	软牛油
10克	切碎的红柿子椒与黄柿子椒	1大勺	精炼食用油
10克	碎生姜	20克	是拉差辣椒酱/是拉差蛋黄酱
10克	碎绿辣椒	1份	新鲜生菜
5克	碎黑胡椒	食盐适量	
20克	面包屑		

做法：

1. 用笊篱或漏勺滤掉北豆腐25%的水分，大约需15分钟
2. 将豆腐放置在洁净干燥的碗中，轻轻捣碎。加入椰奶粉、柿子椒、生姜、绿辣椒、黑胡椒、食盐及面包屑，搅拌均匀
3. 将其分成4块馅饼大小，用手捏出馅饼状
4. 使用煎锅给汉堡面包加热。轻烤之后，给面包涂上一些软牛油
5. 在同一口锅中，以中火或大火加热食用油，烘烤馅饼两面
6. 将馅饼放在热汉堡面包上，点缀是拉差酱和新鲜蔬菜，上菜



花椰菜、豌豆与藜麦炒饭

菜谱作者：大厨马尼什·梅罗特拉（Manish Mehrotra），“印度味”（Indian Accent）餐厅企业厨师

适合人数：4人，准备与烹饪时间：20分钟

关于菜品：

这道菜品受到北印度家常菜“Gobi ki Tahiri”（蔬菜香炒饭）的启发，不同之处在于用藜麦代替米饭，点缀少许香料，因此口味更加清淡、更适合外国旅行者。

用料：

300克	煮熟的藜麦	1\2小勺	红辣椒粉
2小勺	碎生姜	食盐适量	
1大勺	洋葱丝	1\2小勺	葛拉姆马萨拉粉
3大勺	花椰菜	1小勺	孜然
3大勺	新鲜豌豆	2小勺	新鲜碎薄荷
1\2小勺	姜黄粉	1大勺	橄榄油

做法：

1. 在炒锅里加热食用油，放入孜然，待其发出噼啪响声
2. 放入生姜和洋葱丝，以中火蒸发洋葱的水分
3. 放入花椰菜和豌豆，等待片刻
4. 加入姜黄粉、红辣椒粉和葛拉姆马萨拉粉，以3大勺清水搅拌均匀
5. 待蔬菜软化后，加入煮熟的藜麦，轻轻翻炒，然后加入食盐
6. 品尝味道是否合适
7. 撒上碎薄荷叶，趁热上菜



面包油炸饼

菜谱作者：曼余拉·沙玛（Manjula Sharma，爱彼迎房东）

适合人数：4人，准备时间：10分钟，烹饪时间：10分钟

关于菜品：

方便快捷，让客人享受上帝般的待遇。

用料：

5片	面包（任何白面包或黑面包均可）
1小勺	碎香菜、碎薄荷叶各
½小勺	生姜末
1头	小洋葱（切碎）
½小勺	胡荽粉
½小勺	辣椒粉
食盐适量	食用油（用于浅油炸）
冷牛奶/水	凝乳，罗望子酸辣酱，薄荷香菜酸辣酱（用以配菜）
（用来制作光滑柔软的面团）	

做法：

1. 将所有原料在碗里搅拌均匀，制成光滑柔软的面团
2. 中火加热平底锅，加入适量食用油用来浅炸
3. 将光滑柔软的面团分成4块中等大小的面饼
4. 以中火浅炸，直至面饼变为金褐色
5. 热油炸饼配以凝乳、罗望子粗糖酸辣酱及绿薄荷香菜酸辣酱，上菜





阿萨姆酸咖喱鱼配白米饭

菜谱作者：普拉瓦尼塔·波拉（Plavaneeta Borah，爱彼迎房东）

适合人数：2人，准备与烹饪时间：30分钟

关于菜品：

在阿萨姆语中，“tenga”是“酸”的意思。这款清爽的阿萨姆咖喱鱼中加入了各种酸味剂，是当地人的爽心美食。本菜谱中用到了西红柿和柠檬，但您也可以用山竹、某些品种的菠菜或象桔来调味。



用料：

1/4杯	芥末油	1/4小勺	姜黄粉
2条	罗非鱼	3-4段	柠檬块
1杯	碎菠菜	2根	绿辣椒
1杯	碎西红柿	适量	食盐
4-5颗	葫芦巴籽	1杯	白米饭

做法：

1. 以食盐和姜黄粉擦拭鱼身，在平底锅中加入2大勺食用油，煎炸约5分钟后鱼身变成金色。将鱼盛出，备用
2. 在上一步余下的食用油中，加入葫芦巴籽，待其发出噼啪响声。加入西红柿，以中火翻炒3至4分钟，直至西红柿成泥状。加入食盐和菠菜，翻炒2分钟
3. 倒入一杯水，加大火，将鱼放入。将咖喱煮上3至4分钟，盖上盖子
4. 上菜：搭配白米饭，将柠檬块、绿辣椒作为小菜一起上菜

Recipes from Japan (Chinese-Simplified)





镰仓蔬菜油煎白鱼配柚子味蘑菇汁

菜谱作者：大厨高贤哲（Koh Kentetsu），著名主厨与电视明星

适合人数：4人，准备与烹饪时间：25分钟

关于菜品：

油炸脆皮白鱼片和浓醇的蘑菇汁堪称绝配。清爽的柚子（日式柑橘）让这道菜的口感更加丰富。

用料：

1条白鱼（海鲷鱼、鲭鱼等）切成3片（每片切半）	奶油蘑菇汁
高筋面粉，食盐，粗黑胡椒粉与色拉油 - 按需	16个 蘑菇
日本红萝卜，芜菁，花椰菜，黄胡萝卜，绿芦笋等 - 按需	2大勺 日本清酒
碎柚子皮和莳萝 - 按需	30克 黄油
	1大勺 酱油
	1大勺 蜂蜜
	200克 乳脂奶油
	盐和粗黑胡椒粉，每样一把

PREPARATION METHOD:

1. 将白鱼切成容易下嘴的若干片，并在鱼皮上切开若干小口。拭去水分，撒上盐和胡椒粉。在鱼皮上撒上少许高筋面粉
2. 把蔬菜切成容易下嘴的若干片，小火煮
3. 在煎锅里加热色拉油，放入蔬菜翻炒至褐色，撒上盐和胡椒粉，盛出
4. 倒入色拉油，放入鱼片，鱼皮面朝下，中火烹饪直至鱼片周围部分变白。鱼片变脆后，将其翻转并烧烤30秒至1分钟，再以余热加热
5. 用手将蘑菇撕成小块，用煎锅加黄油轻炒，加入制作蘑菇汁所需的余下原料，加热直至呈粘稠状，再加入适量食盐和胡椒粉
6. 在盘子上放上蘑菇汁、沙拉和鱼片上菜，撒上莳萝、柚子皮和胡椒粉



镰仓蔬菜味噌炖牛肉

菜谱作者：大厨高贤哲（Koh Kentetsu），著名主厨与电视明星

适合人数：4人，准备与烹饪时间：30分钟

关于菜品：

这道炖牛肉使用大量时令蔬菜，容易上手。牛蒡根是其中最令人印象深刻的食材，味噌让这道菜的口味更浓醇，而辣椒则让口感更为浓烈。

用料：

300克	薄切牛肉	½大勺	辣椒
100克	洋葱切片	1头	碎大蒜
100克	粗切牛蒡根	30克	黄油
100克	粗切胡萝卜	400克	整颗西红柿（罐装）
100克	散装占地菇（褐色山毛榉蘑菇）	每样2大勺	味噌与酱油
50克	日本清酒	1½大勺	食糖
每样一把	食盐和粗黑胡椒粉	2至3棵	碎切冬葱（分葱）

做法：

1. 将牛肉切成容易下嘴的若干片，撒上食盐和胡椒粉
2. 在煎锅中加热10克黄油，炒洋葱直至变软，然后轻炒大蒜和牛肉
3. 加入牛蒡根和胡萝卜继续翻炒，倒入3杯水，煮约10分钟，撇去浮渣
4. 放入一整颗碎西红柿、味噌、酱油和食糖，煮至呈浓稠状
5. 放入占地菇，2至3分钟后加入20克黄油，再加入适量食盐和胡椒粉
6. 盛盘上菜，撒上冬葱和辣椒



银鱼土豆炸小丸子

菜谱作者：大厨高贤哲（Koh Kentetsu），著名主厨与电视明星

适合人数：4人，准备与烹饪时间：20分钟

关于菜品：

使用镰仓自产的银鱼制作炸丸子，味道无比鲜美。但这道菜的精髓在于细香葱和酱油所带来的精致口感。这道菜适合您和孩子一起制作，他们一定会喜欢做土豆泥和捏丸子的过程。

用料：

1000克	银鱼	4大勺	面粉
600克	土豆	1大勺	酱油
2小颗	鸡蛋	每样一把	盐和粗黑胡椒粉
1大勺	碎奶酪	按需	豆瓣菜
100克	切洋葱	2个	酢橘（日本柑橘）
4大勺	切细香葱	按需	色拉油

做法：

1. 煮熟土豆，倒掉开水。以低温加热锅底来蒸发土豆中的水分，然后在碗中捣碎土豆直至成糊状
2. 在煎锅里加热色拉油，炒洋葱直至软化。加入银鱼，继续翻炒
3. 将土豆放入碗中，再将炒好的银鱼和洋葱放入打碎的鸡蛋中，加入面粉、碎奶酪、细香葱、食盐和胡椒粉，搅拌均匀
4. 以中火加热煎炸油，用匙将土豆舀成椭圆形，油炸直至呈褐色，然后在锅中翻滚
5. 配以豆瓣菜盛盘，摆上切半的酢橘作为小菜



藕球配淀粉勾芡蘑菇酱

菜谱作者：石井由佳（Yuka Ishii），爱彼迎房东

适合人数：4人，准备与烹饪时间：30分钟

关于菜品：

长野以山脉和蘑菇而广为人知，因此我带来了这款用蘑菇制成的菜肴。将藕球以山脉状摆放在盘中，再加入金针菇。由于金针菇呈白色，您可以营造出山顶被冬季第一场雪覆盖的效果。



用料：

藕球

150克碎莲藕，加入一把食盐，轻轻滤掉水分

莲藕

50克碎胡萝卜，加入一把食盐，轻轻滤掉水分

胡萝卜

80克洋葱（切碎） 洋葱

按需 面粉

1小勺 食用油

一把 食盐

淀粉勾芡蘑菇酱

总重80克

2至3种您喜欢的蘑菇

（本菜谱使用金针菇与平菇）

1杯

清汤

1大勺

酱油

按需

食盐

按需

淀粉

按需

鸭儿芹

做法：

1. 加热煎锅，倒入食用油，翻炒洋葱
2. 将炒好的洋葱放进莲藕和胡萝卜，加入四分之一量的面粉，搅拌均匀后捏成若干小球状（直径2至3厘米），在170至180摄氏度的油中油炸
3. 将蘑菇放入清汤中煮熟
4. 加入酱油和适量食盐，并用葛根淀粉勾芡
5. 将藕球以山脉状盛盘，淋以粘稠的蘑菇酱，撒上鸭儿芹



烤秋刀鱼押寿司

菜谱作者：中村和子（Sawako Nakamura），爱彼迎房东

适合人数：4人，准备与烹饪时间：煮米饭时间，另加20分钟

关于菜品：

我为大家带来了这款秋刀鱼押寿司。这是我们在秋天最喜欢的美食之一。即使您不是日本人，也可以在自己家中轻松制作。



用料：

2条	秋刀鱼（用于切生鱼片/如果没有，可用其他鱼替代，如鲑鱼）	若干片	柑橘（日本酢橘或金橘）
10片	绿紫苏叶	寿司醋	
2片	茗荷（日式姜，切碎）	1.5大勺	食糖
按需	烤白芝麻	4大勺	醋
2杯	米饭	1小勺	食盐

PREPARATION METHOD:

1. 煮米饭，加入寿司醋和碎茗荷，然后用饭勺搅拌，同时吹干
2. 将秋刀鱼切成三片，去除鱼骨和鱼皮，在两面均轻撒食盐，然后放入冰箱
3. 在磅蛋糕平底锅里铺上塑料薄膜，将鱼片的上面向下放置，将绿紫苏叶放在鱼片上，以第一步中的寿司饭填充
4. 从锅中取出，在两侧涂上烤芝麻，用塑料薄膜包裹
5. 用潮湿的刀具连薄膜一起切开，用喷火枪烧烤秋刀鱼表面
6. 配以金橘片或酢橘片上菜

Recipes from Korea (Chinese-Simplified)





青豆煸炒麻辣方头鱼

菜谱作者：大厨托尼·刘（Tony Yoo），米其林星级主厨，Dooreyoo餐厅老板兼主厨

适合人数：4人，准备与烹饪时间：30分钟

关于菜品：

青豆煸炒麻辣方头鱼济州岛当地的传统美食。方头鱼和青豆是济州岛的特产食材。方头鱼生活在洁净的水域中，鱼身干净、味道可口。方头鱼的味道不会随季节而改变，因此全年均可食用。

用料：

2条	方头鱼（去鳞、去内脏、水洗）	20克	碎红辣椒
150克	青豆	5克	食糖
200克	煎炸粉	20克	碎青葱
20克	食用油	20克	碎大蒜
20克	红辣椒酱	0.5克	碎白胡椒
10克	酱油	10克	芝麻油

做法：

1. 预热铁烤架和食用油。在火上大约15厘米处烧烤方头鱼，一侧烧烤4分钟，然后翻过来将另一侧再烧烤3分钟
2. 另将余下的配料搅拌均匀（除青豆外）
3. 洗净青豆，过一遍沸水
4. 煸炒青豆直至熟透，放入方头鱼，在搅匀的调料中翻炒
5. 撒上芝麻油



海带手工汤面

菜谱作者：大厨托尼·刘（Tony Yoo），米其林星级主厨，Dooreyoo餐厅老板兼主厨

适合人数：4人，准备与烹饪时间：40分钟

关于菜品：

我在济州岛吃了很长时间的猪肉海带面。手工海带汤面直接以揉面制成，配以各种海藻和盐腌发酵凤尾鱼。根据使用食材的不同，海带面的口味也会大有差异。面汤同样可以用各种食材制成，比如凤尾鱼、鸡肉和猪肉。

用料：

200克	小麦面粉	10克	干虾
2克	食盐	40克	海带
50克	鸡蛋	100克	南瓜
50克	清水（用于制作面条）	20克	青葱
2.2千克	清水（用于做汤）	10克	碎大蒜
45克	萝卜（洗净，去皮）	50克	盐腌发酵凤尾鱼
30克	凤尾鱼（去头，洗净）	300克	蛤蜊

做法：

1. 在小麦面粉中加入食盐、打碎的鸡蛋和清水，并用手揉捏。用棉布将面团裹起，放置30分钟。用木擀面杖按压并滚动面团，将其厚度压缩成为0.2厘米。在表面再撒上一层面粉。继续滚压面团，然后将其切成每段宽0.2厘米的面条。
2. 给南瓜去皮，将皮切成偏平条状，再切成每段0.3厘米宽。将青葱切成斜条状
3. 预热煎锅，以中火煸炒凤尾鱼和干虾2分钟
4. 将萝卜、凤尾鱼和干虾放入汤水中，以大火煮10分钟。沸腾后，加入海带，调至中火，然后再煮10分钟
5. 将面条、南瓜及海带倒入锅中，再煮5分钟。以碎大蒜、青葱及盐腌发酵凤尾鱼调味



糖醋酱蕨菜蒸猪肉

菜谱作者：大厨托尼·刘 (Tony Yoo)，米其林星级主厨，Dooreyoo餐厅老板兼主厨

适合人数：4人，准备与烹饪时间：70分钟

关于菜品：

蕨菜是济州岛极具代表性的食物。每年3月至4月，人们将蕨菜下锅，全年皆可煮熟、风干并食用。蕨菜通常用于庆典仪式，但作为配菜时，常常与猪肉一起油炸食用。

用料：

1千克	猪肉	100克	食糖
100克	洋葱	300克	蕨菜
100克	青葱	200毫升	酱油
20克	生姜	400毫升	谷物糖浆
50克	大蒜	400毫升	酸梅汤
45克	萝卜	200毫升	醋
200毫升	酱油	5克	芝麻
50克	豆瓣酱		

做法：

1. 将猪肉和配料放入大口锅中，加水没过食材，以高温煮沸。热水开始沸腾时，将火调小，慢炖1小时
2. 以沸水煮蕨菜，用笊篱将蕨菜取出，再沥一遍冰水，把水排干
3. 将余下的食材放入另一口锅中，达到沸点时慢炖2分钟
4. 将切好的猪肉和蕨菜盛入大盘中，配调料上菜



辣椒酱炖五花肉

菜谱作者：金洙德（Kim Judeok），爱彼迎房东

适合人数：4人，准备与烹饪时间：30分钟

关于菜品：

这道菜很容易做，食材也都很容易买到，既下饭，也可以配酒水食用。如果给小孩子做，您可以用酱油代替辣椒酱。黄瓜辣椒不是很辣，小孩子也可以吃。剩下的酱油可以拌米饭，也很好吃。

用料：

600克	五花肉（切成2厘米的小块）	6片	蒜瓣
10只（300克）	黄瓜辣椒	1大勺	碎大蒜
1大勺	辣椒酱	1大勺	碎生姜
1大勺	酱油	1大勺	日本清酒
2大勺	葡萄籽油	5片	月桂叶
1大勺 糖）	发酵苹果糖浆（或1大勺非精制食 5片	按需	日本姜芽
500毫升	清水		胡椒粒

做法：

1. 将五花肉放在冷水中去血，然后与清酒、胡椒及月桂叶一起煮沸
2. 洗净辣椒，切掉两端，然后再切半，和葡萄籽油一起在深口锅中翻炒
3. 将碎大蒜和碎生姜倒入锅中，制成香料
4. 将辣椒酱、酱油、发酵苹果糖浆（或食糖）倒入锅中。待煮沸后加入五花肉。以小火慢炖五花肉
5. 当酱汁剩下一半时，放入蒜瓣
6. 酱汁即将成形时，加入熟辣椒，让酱汁的味道渗入其中
7. 将五花肉切好，和辣椒及蒜瓣一起摆盘
8. 将酱汁淋在五花肉上，最后再撒上日本姜芽和韭菜





香菇烧鲍鱼

菜谱作者：金亨俊（Kim Hyeongjun），爱彼迎房东

适合人数：4人，准备与烹饪时间：15分钟

关于菜品：

这道菜里有鲍鱼、香菇、水果及蔬菜，营养丰富，非常健康。

用料：

2条 (300克)	鲍鱼	20克	黄油
1只 (50克)	香菇	0.1勺	食盐
1片 (20克)	洋葱	0.1勺	胡椒
5颗 (20克)	银杏果		
2颗 (10克)	无花果	酱汁	
2片 (5克)	蒜瓣	2勺	酱油
1颗 (3克)	青豆	2勺	橄榄油
1根 (10克)	秋葵	1大勺	香醋
1/4 (100克)	韭菜	1勺	液体甜味剂
1根 (15克)	萝卜	1勺	食糖
2颗 (10克)	枣	1勺	淀粉
— (10克)	小撮松子		



做法：

1. 在香菇和鲍鱼上刻上“+”形记号。鲍鱼两面都要刻上“+”
2. 在热锅里以橄榄油和黄油翻炒大蒜和鲍鱼
3. 在另一口锅里以橄榄油和黄油翻炒香菇
4. 加入食盐和胡椒（注意盐不要放太多，因为稍后还要加酱油）
5. 在另外一口锅中用橄榄油翻炒蔬菜和水果
6. 将韭菜切成容易下嘴的大小，摆盘。将洋葱丝摆在中间，上面放上香菇
7. 将鲍鱼置于鲍鱼壳上，摆在香菇旁边，点缀以蔬菜
8. 以中火加热锅，倒入酱汁，直至略沸腾（将除淀粉以外的所有酱汁原料搅拌均匀）
9. 搅拌酱汁，加入淀粉和清水，检查粘稠度是否合适（将淀粉在清水中搅拌）
10. 在鲍鱼和香菇上淋以做好的酱汁



济州荞麦卷饼

菜谱作者：金恩英（Kim Eunyeong），爱彼迎房东

适合人数：4人，准备与烹饪时间：15分钟

关于菜品：

大自然为我们提供了不尽其数的上好海鲜、谷物与蔬菜。我正在尝试一种全新的烹饪方式，以荞麦粉（韩国绝大部分地方都有生产）、萝卜和闻名遐迩的济州猪肉来制作济州岛传统荞麦年糕（一种荞麦饼）。我们将食材包在荞麦饼里，这和南美洲的玉米饼很相似。对于现代人的生活方式来说，这是一款非常健康的美食，易于消化，且包含大量芦丁，有助清洁您的血管。



用料：

面糊		25克	生姜
3小勺	荞麦粉	150克	五花肉
3小勺	面粉	2片	莴苣叶
500毫升	清水		
1/2小勺	盐	调味酱	
		1小勺	辣椒酱
馅料		或	
200克	萝卜	1小勺	碎辣椒
1小勺	碎红葱	1/2小勺	发酵海鲜
1小勺	盐		

做法：

1. 将制作面糊的所有原料放入碗中，搅拌均匀，以制作煎饼的方法制作面糊，饼质不要太厚（只需翻一次面）
2. 将切成细丝的萝卜在沸水中煮熟，然后加入半勺食盐和碎红葱
3. 将切片的生姜在油锅中过油，半熟时把火调大，加入半勺盐并煎炸切好的五花肉，直至肉成褐色
4. 将切好的萝卜、莴苣和五花肉放在荞麦饼上，加入辣椒酱或萨尔萨辣



济州章鱼无花果沙拉

菜谱作者：崔九（Choi Jiu），爱彼迎房东

适合人数：4人，准备与烹饪时间：10分钟

关于菜品：

在旅途中，沙拉是既简便又健康的美食之一。这款沙拉以应季蔬菜和章鱼为食材，您可以附近任何一家超市或济州岛民俗五日市场里买到。

用料：

50克	济州油菜叶
一条 (60克)	成熟的生章鱼
2颗 (15克)	济州嫩柑橘
10克	济州甜菜
20克	嫩叶菜

济州蓝柑橘调料（推荐使用现成的调料，但您可以按照如下做法轻松自制）：
将2勺蜂蜜蓝柑橘、1勺蜂蜜柠檬、2勺橄榄油、1勺醋、1/4勺食盐以及1/4勺胡椒搅拌均匀



做法：

1. 将油菜叶和嫩叶菜洗净，放在碗里
2. 将嫩柑橘切开
3. 将章鱼切成适合下嘴的大小
4. 将甜菜切成细片，散开摆成美观的形状
5. 用您自制的济州蓝柑橘调料或现成的调料调味。调料中的酸味与这款沙拉堪称绝配



酸蓝柑橘汁腌比目鱼

菜谱作者：崔九（Lee Hyeokjun），爱彼迎房东

适合人数：4人，准备与烹饪时间：15分钟

关于菜品：

比目鱼通常与醋、辣椒酱或酱油及芥末一起食用，但这款南美风味的菜谱以焕然一新的方式呈现比目鱼的口味，相信会为您的旅行增添更多乐趣。

用料：

1条 (400克)	济州比目鱼	1.5勺	重庆
15只	鸡尾酒虾	红辣椒末	
150毫升 橘)	蓝柑橘汁 (4至5颗蓝柑 橘)	1/2颗	西红柿
1.5勺	橄榄油	1/3头	红葱
1/4勺	盐	1/3只	黄辣椒
按需	胡椒		红辣椒



做法：

1. 准备好您从超市买来的比目鱼和煮熟的鸡尾酒虾
2. 将主食材放在精美的盘子上
3. 将4至5颗蓝柑橘以流水洗净，切半后制成蓝柑橘汁
4. 加入食盐和胡椒调味，和橄榄油一起搅拌（注意：先放食盐，再放橄榄油。这是因为如果先放橄榄油、再放盐和胡椒，食盐便不容易溶解）
5. 将其他食材去籽，切成立方体形状，与蓝柑橘汁搅拌均匀
6. 在主食材上淋以做好的调味汁，大功告成

Recipes from Thailand (Chinese-Simplified)





辣椒青柠烟熏鸭肉沙拉配泰式海鲜蘸酱

菜谱作者：大厨伊恩·柯迪才（Ian Kittichai），多次获奖的明星主厨，烹饪概念（Cuisine Concept）有限公司创始人与所有人

适合人数：4人，准备与烹饪时间：30分钟

关于菜品：

这是一款带有泰国中部风格的沙拉，受乡村地区烟熏与烧烤结合的烹饪方法的启发，采用清爽的食材、泰国草本植物与朝天椒。

用料：

250克	黄瓜（切片）	泰式海鲜蘸酱
120克	樱桃番茄（切半）	25克 大蒜
200克	烟熏鸭胸	25克 香菜根
40克	洋葱丝	5克 香菜叶
8克	红辣椒丝	25克 红辣椒
20克	芹菜叶	22克 朝天椒
10克	大葱（切段）	90毫升 鱼露
10克	大蒜（油炒）	110毫升 青柠汁
200毫升	泰式海鲜蘸酱	20克 棕榈糖
		25克 腌大蒜
		50毫升 腌大蒜汁

做法：

- 在搅拌机中，将所有制作泰式海鲜蘸酱的原料搅拌均匀
- 蘸酱可储存于密封容器中，在冰箱中保存最多1周
- 将黄瓜片和切半的西红柿摆在盘中，上面放上切好的烟熏鸭胸
- 淋上泰式海鲜蘸酱，点缀以洋葱、大葱、芹菜叶、红辣椒与炒大蒜



马沙文咖喱鸡

菜谱作者：大厨伊恩·柯迪才（Ian Kittichai），多次获奖的明星主厨，烹饪概念（Cuisine Concept）有限公司创始人与所有人

适合人数：4人，准备与烹饪时间：30分钟

用料：

泰国最具标志性的菜肴之一，在世界100大菜品中名列榜首。

INGREDIENTS:

1千克	鸡大腿，不去骨头	300毫升	罗望子汁
120克	泰式马沙文咖喱酱	150毫升	鱼露
100毫升	植物油	20克	泰国小豆蔻（整个）
1升	椰奶	20克	肉桂棒（整个）
250毫升	清水	50克	红葱（整个，去皮）
80克	棕榈糖	10克	炸红葱头

做法：

1. 油炸鸡大腿，约5至7分钟
2. 在深平底锅中以大火加热咖喱酱和食用油
3. 倒入椰奶和清水，直至煮沸
4. 调至中火，加入棕榈糖、罗望子汁、鱼露、泰国小豆蔻及肉桂棒，搅拌
5. 放入鸡大腿，煮20分钟
6. 加入土豆和红葱，煮10分钟或直至变软
7. 配酸黄瓜上菜，撒上炸红葱头和香菜叶



香兰热带水果炼乳冰激凌

菜谱作者：大厨伊恩·柯迪才（Ian Kittichai），多次获奖的明星主厨，烹饪概念（Cuisine Concept）有限公司创始人与所有人

适合人数：4人，准备与烹饪时间：20分钟

关于菜品：

以古老食材为灵感，用香兰替代香草制成的泰国冰激凌甜点

用料：

275毫升	奶油
4克	明胶叶
50克	食糖
20克	香兰叶，切碎

做法：

1. 将明胶叶在冰水中浸泡5分钟
2. 在小口深平底锅中放入半份奶油和香兰叶，煮至变软，然后以搅拌机搅拌均匀，在小口深平底锅中加入明胶、奶油及香兰奶油，中火煮
3. 放入食糖，搅拌直至糖完全融化，将锅从火上取下
4. 分成均等的4小块，冷却至少2小时或直至糖浆成形



香兰蛋黄酱

菜谱作者：大厨伊恩·柯迪才（Ian Kittichai），多次获奖的明星主厨，烹饪概念（Cuisine Concept）有限公司创始人与所有人

适合人数：4人，准备与烹饪时间：10分钟

关于菜品：

这款温热的奶油蛋黄酱以牛奶和香兰叶制成，甜而不腻，最适合搭配烤面包一起享用

用料：

250毫升	牛奶
½棵	香草莢
80克	食糖
65克	蛋黄
20克	香兰叶，切碎

做法：

1. 在小号深平底锅中倒入牛奶、香草莢和香兰叶浸泡
2. 在打蛋碗中，用食糖搅拌蛋黄，直至糖完全融化
3. 在蛋黄中倒入半份温牛奶，搅拌均匀
4. 将所有原料倒入深平底锅中加热，直至形成均匀醇厚的酱体



泰式鸡蛋炒河粉

菜谱作者：帕妮莎（Panisha），爱彼迎房东

适合人数：4人，准备与烹饪时间：25分钟

关于菜品：

泰式炒河粉是一道深受欢迎的泰国菜。其烹饪方式与用料来自于历史上远赴泰国的几批中国移民。



用料：

6大勺	蚝油	4大勺	食用油
4大勺	鱼露	150克	芥蓝
1小勺	棕榈糖	1/2大勺	老抽酱油
4大勺	生抽酱油	1大勺	辣椒末
800克	新鲜的或泡软沥水的宽河粉	1大勺	白胡椒粉
4个	鸡蛋	1颗	青柠，切成块状

做法：

1. 打开新鲜的或泡软沥水的干河粉，淋以老抽酱油。将河粉与酱油搅拌均匀，备用
2. 将调味料搅拌在一起，放在烹饪区附近
3. 用热水漂烫芥蓝，备用
4. 起锅热油，然后放入河粉并搅拌2至3分钟。如果河粉粘住锅底，可加少量水
5. 放入调味料与芥蓝，搅拌几分钟，品尝味道是否合适。如有需要，调整调味料的用量。将河粉拨至平底锅的一侧
6. 用火加热平底锅空出的另一半，将鸡蛋打碎，蛋液入锅
7. 将鸡蛋炒至几近全熟，然后用炒蛋把河粉包裹住，翻炒均匀
8. 盛盘，撒上辣椒面、白胡椒粉和青柠块



金面（咖喱鸡肉鸡蛋面）

菜谱作者：派瑞娅（Pariya），爱彼迎房东

适合人数：4人，准备与烹饪时间：30分钟

关于菜品：

金面是泰国北部的一种咖喱面，也是深受泰北人欢迎的街头小吃。

用料：

50克	鸡蛋面	10克	白糖
200克	椰奶	50克	鱼露
50克	鸡肉	大葱	
30克	辣椒酱	腌生菜	
20克	生姜	火葱	
10克	咖喱粉	柠檬	



PREPARATION METHOD:

1. 煮鸡蛋面，约5分钟后煮熟，沥冷水
2. 煮开椰奶并加入辣椒酱，充分搅拌均匀，然后加入咖喱粉
3. 加入鸡肉、糖和鱼露，尝一下味道是否合适
4. 在鸡蛋面上淋加肉汁，再放上一份油炸鸡蛋面。
5. 最后撒上腌生菜、火葱、柠檬及辣椒油



冬阴功汤（酸辣虾汤）

菜谱作者：塔提娅（Tatiya），爱彼迎房东

适合人数：4人，准备与烹饪时间：20分钟

关于菜品：

冬阴功汤大概是最著名的泰式汤品，不仅在泰国大受欢迎，也风靡世界各地的泰式餐厅。

用料：

1000毫升	高汤（或清水及汤精块）	0.5千克	虾
泰国草本植物：	12片鲜南姜根切片，5根鲜香茅 (切成每段2.5厘米/1英寸的碎片)，10片鲜泰	(去壳去静脉，中等以	上大小)
国柠檬叶（去叶脉），5条香菜根切碎	500毫升	切半草菇	
5头	去皮碎红葱	2-5大勺	榨青柠汁与鱼露
6大勺	烤辣椒酱，蔡合盛牌为佳	7-15只	碎朝天椒
250毫升	淡奶	3大勺	碎香菜



做法：

1. 用中号锅将水煮沸
2. 加入香茅、南姜、红葱、香菜根及汤精块，用水煮沸
3. 放入蘑菇，煮沸
4. 加入事先搅拌均匀的淡奶和烤辣椒酱，再加入2大勺鱼露，煮沸
5. 放入虾，煮上5至10秒钟，然后加入泰国柠檬叶，关火
6. 加入朝天椒和2大勺青柠汁。品尝味道是否合适。如需调味，可多加一些鱼露和青柠汁。
7. 撒上香菜，趁热上桌

Chefs' Biographies (Japanese)



インド・マニッシュ・メイロ トラ

Indian Accent (ニューデリー、ニューヨーク) の
コーポレートシェフ



インドのビハール州パトナで生まれ育つ。ムンバイの大学でホテルマネジメントを学ぶうち、料理への情熱に目覚める。メイトロラの料理スタイルは「モダン・インディアン・キュイジーヌ」あるいは「インターナショナルなアクセントの効いたインド料理」と称される。

料理人として、9年間をかけてアジアを旅し、アジア各国の料理を学んだのち、2009年に自身初となるレストランIndian Accentをインドのデリーにオープン。2010年には American ExpressのBest Chef in Indiaに選ばれ、2012年にはVir Sanghvi Awardを受賞したほか、Indian Restaurant Awardsのシェフ・オブ・ザ・イヤーに輝いた。Indian Accentは、2015年と2016年の2年連続でAsia's 50 Best Restaurantsの「San Pellegrino Best Restaurant in India」に選ばれている。

Airbnb Kitchens of Asiaキャンペーンでは、メイトロラ氏とのパートナーシップにより、彼の専門性や創造性を取り入れています。今日の旅行者のために、地元の食材や複雑な味わいを取り入れた、手早く作れて簡単なレシピが、メイトロラ氏に手によっていくつも開発されています。

日本 - コウ・ケンテツ

料理研究家、テレビのパーソナリティ、料理本の著書は40冊以上



大阪府出身。旬の素材を生かした簡単でヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍。プライベートでは一男二女の父親として日々子育てに奮闘中。

食育や男性の家事・育児参加を推進するアンバサダーとして、こどものまんぷく「ごはん」（家の光協会）「おやつめし」（クレヨンハウス）、「弁当」（講談社）「コウケンテツのおやこ食堂」（白泉社）など40冊以上の料理本を出版。テレビの料理番組や雑誌でも引っ張りだこ。

Airbnbは、誰にも「居場所がある」と考えており、Airbnb Kitchens of Asiaは食を通して人々を結びつけることができる、と考えています。コウ氏の、食が暮らしを豊かにするという考え方は、Airbnbのビジョンと見事に一致します。コウ氏が教えてくれる、実体験を通じたレシピや家庭で役に立つ料理のヒントによって、その土地の素材を使った旅先での料理体験は最高に素晴らしいものになるでしょう。

韓国 - トニー・ユ

ミシュラン星獲得レストランのシェフ、Dooreyoo
(ソウル) のオーナー兼シェフ



江原道の田舎で子供時代を過ごす。祖母と父親から、フレッシュで自然な食材への感謝を学ぶ。ミシュランの星獲得レストランでシェフを務め、地元の自然素材をふんだんに使ったコンテンポラリーな韓国料理を得意とする。

修業時代は、サンフランシスコの2つ星レストランAquaでの仕事が、ユ氏をグローバルなステージへと押し上げることになる。エグゼクティブシェフとして韓国に帰国後は、自らミシュランの星を獲得した二十四節季をはじめとする多くのモダンコリアン・レストランを手掛ける。現在はモダンコリアンレストランのDooreyooのオーナー兼シェフとして、オーガニック素材や伝統的な発酵調味料を使った料理を提供する。

Airbnbは済州島の自然にインスピレーションを受け、ユ氏とのコラボレーションを実現しました。済州島の味覚や健康的なスタイルを表現した、手軽に作れるレシピを開発しています。モダンなエッセンスを取り入れたユ氏の韓国料理は、料理と飲み物の組み合わせも考えられており、また化学調味料は一切使いません。Airbnb Kitchens of Asiaキャンペーンでユ氏が提供してくれるレシピも、化学調味料は使わず、韓国の味がふんだんに取り入れられていることでしょう。

タイ・イアン・キティチャイ

数々の賞を受賞した有名シェフ、Cuisine Concept Co., (バンコク) の創業者兼オーナー



ポンタワット・チャレムキティチャイ（通称イアン・キティチャイ）のシェフとしての成功物語は、バンコクで始まりました。近所の食料品店に売るために、地元の食材のなかでもとびきり新鮮なものを選ぶため、日の出前から水上マーケットに向かう母親にいつも付いていったのです。キティチャイ氏はタイ料理のイノベーションやタイ料理の素晴らしさを伝えることに情熱を燃やします。

キティチャイ氏は、Waldorf Hotelでの修行中に可能性を見出され、料理を学ぶための学費の出資を受けた。さらにフレンチの高級レストランClaude'sでの修行も許され、料理の腕を磨く。賞を受賞するまでになった後はオーストラリアからニューヨーク、インド、スペインと世界中で活躍し、タイへ帰国。

2015年4月、キティチャイ氏は料理や農業への多大なる貢献が認められ、フランスからOrdre du Mérite Agricole Officierに任命される。世界中に旗艦レストランを次々とオープンするほか、賞も獲得した料理本や、シェフが対決するタイのテレビ番組Iron Chef Thailandのセレブリティ・シェフなどの露出を通じ、絶大な支持を集める（ファンは1,500万人）。

冒険に対する情熱を持ち、人と人との結び、タイのローカル料理全般に関する共通体験をもたらす力を持つキティチャイ氏は、Airbnb Kitchens of Asiaのキャンペーンにとって最高のパートナーです。タイ国内や海外からのゲストにもタイ料理の素晴らしさをシェアしてくれることでしょう。

Recipes from India (Japanese)





えび&ポテトの温サラダ

レシピ提供: マニッシュ・メーロトラ、「Indian Accent」コーポレートシェフ

分量: 4人分 調理時間: 15~20分

レシピについて:

インドの伝統料理「Jeera Aloo(ジーラ・アloo、『クミンじゃがいも』の意)」に新鮮なえびを加えてみました。現地ではプルカ(小判チャパティ)やプーリー(揚げチャパティ)に挟んで食べますが、ボウルに盛るとそれだけで立派なメインディッシュに。

材料:

100g	中サイズのえび(茹でる/蒸す)	5g	青唐辛子の輪切り(なければどんなチリソースでもOK)
小さじ2	クミンシード	大さじ1	刻んだパクチー
小さじ1	ターメリック	大さじ1	オリーブオイル
100g	じゃがいも(さいころに切って茹でる)	½個	ライム
10g	生ココナッツシュレッド(なければ煎りごま、ミックスシードでOK)	少々	塩
5g	しょうがのみじん切り		

作り方:

1. フライパンにオリーブオイルを熱し、中火でしょうがと青唐辛子を炒めます
2. じゃがいもを入れてよく絡めます
3. ターメリックを入れて軽く炒め、お塩で味を調えます(青唐辛子をチリソースで代用する場合はここで入れます)
4. 水を小さじ1杯分入れ、すこし蒸らします
5. エビを入れ、マサラ(フライパンでよい感じに混ざったスパイス)が全体にまんべんなく行き渡るように、そ~っと混ぜます
6. 刻んだパクチーを加え、ライムをぎゅっと絞って完成
7. ボウルによそったら、ココナッツや種をきれいにあしらって食卓へ



豆腐&ココナッツバーガー/スライダー

レシピ提供: マニッシュ・メーロトラ、「Indian Accent」コーポレートシェフ

分量: 4人分 調理時間: 25分

レシピについて:

ラクトースフリーのベジーバーガーにインド南部料理のアレンジを加えました。ほぼ全世界どこで手に入る身近な食材で、簡単に作れます。

材料:

500g	固めの豆腐	4	バーガーバンズ
100g	ココナッツミルクパウダー	20g	バター(室温で柔らかくしておく)
10g	赤&黄ピーマン(角切り)	大さじ1	サラダ油
10g	しょうが(みじん切り)	20g	シラチャーソースまたはシラチャーマヨ
10g	青唐辛子(みじん切り)	ネーズ	
5g	粗びき黒コショウ	1個	レタス
20g	パン粉	少々	塩

作り方:

- お豆腐をざるやコランダー(穴の空いたボウル)に乗せて15分くらい置き、水抜きします
- 乾いたボウルで豆腐をほぐし、ココナッツミルクパウダー、赤&黄ピーマン、しょうが、青唐辛子、黒コショウ、塩、パン粉を加え、よく混ぜます
- 4等分して形を整えます
- フライパンでまずパンを温めます。軽く焼き目をつけて、やわらかいバターを塗っておきます
- パンを取り出したら、フライパンにそのままオイルを加え、強めの中火でパテを両面しっかりと焼きます
- パンにのせ、シラチャーソースとレタスをのせたら、できあがり



カリフラワーとグリーンピースとキヌアのプラウ (ピラフ)

レシピ提供: マニッシュ・メーロトラ、「Indian Accent」コーポレートシェフ

分量: 4人分 調理時間: 20分

レシピについて:

インド北部の家庭料理「Gobi ki Tahiri (ゴビはカリフラワーの意)」にインスピライアされた1品。お米の代わりにスーパーフードのキヌアを使い、インド国外の方の口に合わせてスパイスは抑え目にしました。

材料:

300g	キヌア (茹で上がりの分量)	小さじ $\frac{1}{2}$	赤唐辛子パウダー
小さじ2	しょうが (みじん切り)	少々	塩
大さじ1	たまねぎ (薄切り)	小さじ $\frac{1}{2}$	ガラムマサラ
大さじ3	カリフラワーの房	小さじ1	クミンシード
大きさじ3	生のグリーンピース	小さじ2	生のミント (粗みじん切り)
小さじ $\frac{1}{2}$	ターメリック	大さじ1	オリーブオイル

作り方:

1. フライパンでオイルを熱し、クミンシードを入れ、ぱちぱちと弾けて香りが立つまで炒めます
2. しょうが、たまねぎを入れてサッと炒め、しんなりするまで中火で蓋をして蒸し煮にします
3. カリフラワーとグリーンピースを入れ、火を通します
4. ターメリック、赤唐辛子パウダー、ガラムマサラ、水大さじ3杯を入れて混ぜます
5. 柔らかくなじんだら、茹でたキヌアを入れて軽くかき混ぜ、お塩を少々入れます
6. 味を調えます
7. ミントをトッピングして、熱々のうちに召し上がれ



パンでつくる揚げパン*ティッキ・チャート

レシピ提供: マンジュラ・シャルマさん (Airbnbホスト)

分量: 4人分 準備時間: 10分 調理時間: 10分

レシピについて:

急な来客でも大丈夫。「アティシティ デヴォーバ (Atithi Devo Bhava - お客様は神様です)」の国らしい、おもてなしできるスナックです。

材料:

5枚	白パンか全粒粉パン	適量	揚げ油 (浅め)
各小さじ1 り)	コリアンダーとミント (みじん切 り)	[ディップ]	
小さじ½ 1	しょうが (すりおろし) たまねぎ (みじん切り)	ダヒー (インド産ヨーグルト)、タマリンドチャツ ネ、ミント&コリアンダーチャツネ	
小さじ½	コリアンダーパウダー		
小さじ½	赤唐辛子粉		
少々	塩		
適量	冷たいミルクか水 (種用)		

作り方:

- ボウルに全材料を入れ、しっとり粘りが出るまで混せます
- フライパンを中火にかけ、揚げ油を浅く入れます
- 種を4等分し、小判型に形を整えます
- 中火でこんがり両面焼けるまで揚げます
- ダヒー、タマリンドチャツネ、ミント&コリアンダーチャツネの計3色のディップを添え、ティッキが熱々のところをいただきまーす♪





Masor Tenga Aru Bhaat (アッサム地方の サワーフィッシュカレー)

レシピ提供: Plavaneeta Borahさん (Airbnbホスト)

分量: 2人分 調理時間: 30分

レシピについて:

「Tenga」はアッサム方言で「酸っぱい」の意。さまざまな酸味がひとつに溶け込んだサッパリした味わいが、地元でも人気のコンフォートフードです。ここでは基本のトマト、レモンにマンゴスチンの一種「コクム」、セージ、チャルタ(エレファントアップル)も加えてみました。



材料:

1/4カップ	マスタードオイル	小さじ1/4	ターメリックパウダー
2切れ	ルイ (Rohu、鯛の一種)	3-4	串切りレモン
1カップ	ほうれん草 (ざく切り)	2	青唐辛子
1カップ	トマト (小さく切る)	少々	塩
4-5 (メティシード)	フェヌグリークシード	1カップ	ごはん

作り方:

- お魚の切り身に塩とターメリックを塗り、小さじ2杯分の油でこんがり焼き目がつくまで5分ほど焼き、取り出して冷します
- そのお鍋にフェヌグリークシードを入れ、パチパチと弾けて香りが立ったら、トマトを入れ中火で3~4分炒めます。トロトロになったら塩、ほうれん草を加えてさらに2分炒めます
- 水1カップを入れ、火力を強めて魚を投入。蓋をして3~4分煮込んで、カレーの味をなじませます
- ごはん、レモンのくし切り、青唐辛子を添えて完成です

Recipes from Japan (Japanese)





白身魚と鎌倉野菜のソテー ゆず風味のマッシュルームクリームソース

制作者: コウケンテツ、料理研究家、テレビのパーソナリティ

分量: 4人分 調理時間: 25分

レシピの説明:

皮目をカリッと香ばしく焼いた白身魚に、濃厚なマッシュルームのクリームソースが良く合います。さわやかなゆずの香りをきかせることで、上品な味わいに仕上げます。

材料:

1尾分	白身魚の切り身 (鯛やさばなど、3枚おろし、半身にしたもの)	マッシュルームクリームソース
適量	強力粉	16個 マッシュルーム
適量	塩	2 tbsp 日本酒
適量	粗挽き黒コショウ	30 g バター
適量	サラダ油	各少々 塩、粗挽き黒コショウ
適量	赤大根、かぶ、カリフラワー、黄にんじん、グリーンアスパラなど	1 tsp しょうゆ
適量	ゆずの皮のすりおろし、ディル	1 tbsp はちみつ
		200g 生クリーム

作り方:

1. 白身魚は食べやすく切り、皮目に数か所切り込みを入れて水けを拭き、塩、こしょうをふって皮目に薄く強力粉をふる
2. 野菜は食べやすく切って柔らかくゆでる
3. サラダ油を熱したフライパンに野菜を入れてこんがりと焼き、塩、こしょうをふって取り出す
4. 続けてサラダ油を足して1)を皮目を下にして並べ、身の周りが白っぽくなるまで中火で焼く。かりつしたら裏返して30秒~1分ほど焼き、そのまま置いて余熱で火を通す
5. マッシュルームは手で細かくちぎり、フライパンでバターとさっと炒め、残りのソースの材料を加えてとろみがつくまで煮詰めて塩、こしょうで味をととのえる
6. 器にソースを盛って3と4をのせ、ちぎったディル、ゆずの皮を散らす



鎌倉野菜の味噌ビーフシチュー

制作者: コウケンテツ、料理研究家、テレビのパーソナリティ

分量: 4人分 調理時間: 30分

レシピの説明:

季節の野菜をたっぷり使った手軽にできるシチュー。ごぼうの香りが美味しさの決め手です。みそを加えることでコクが出て、七味唐辛子の辛味がアクセントになります。

材料:

300g	牛薄切り肉	1/2tbsp	七味唐辛子
100g	薄切りにした玉ねぎ	1片	つぶしたにんにく
100g	乱切りにしたごぼう	30g	バター
100g	乱切りにしたにんじん	400g	ホールトマト（缶詰）
100g	ほぐしたしめじ	2tbsp	みそ、しょうゆ
50g	日本酒	1・1/2tbsp	砂糖
各少々	塩、粗挽き黒コショウ	2~3本分	わけぎの小口切り

作り方:

1. 牛肉は食べやすく切り、塩、こしょうをふる
2. 鍋にバター10gを熱して玉ねぎを炒め、しんなりしたらにんにく、牛肉をさっと炒める
3. ごぼう、にんじんを加えてさらに炒め、水3カップを加えて煮立て、アクを取って10分ほど煮る
4. つぶしたホールトマト、みそ、しょうゆ、砂糖を加えて混ぜながらとろみがつくまで煮る
5. しめじを加えて2~3分にてバター20gを混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる
6. 器に盛り、わけぎ、七味唐辛子を散らす



しらすのひと口ポテトコロッケ/コウケンテツ

制作者: コウケンテツ、料理研究家、テレビのパーソナリティ

分量: 4人分 調理時間: 20分

レシピの説明:

鎌倉のしらすを使ったうまみたっぷりのコロッケ。香りの良いあさつきと、隠し味にしょうゆを加えるのがおいしさの決め手。じゃがいもをつぶしたり成形したり、子どもと一緒に楽しく作れるメニューです。

材料:

100g	しらす	2 tbsp	小麦粉
600g	じゃがいも	1 tbsp	しょうゆ
小2個	卵	各少々	塩、粗挽き黒コショウ
1 tbsp	粉チーズ	適量	クレソン
100g	玉ねぎのみじん切り	適量	サラダ油
4 tbsp	あさつきのみじん切り	2個	すだち

作り方:

- じゃがいもは柔らかくゆでて湯を捨て、弱火にかけながら鍋をゆすって水気を飛ばしてからボウルに入れ、滑らかにつぶす
- フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。しらすを加えてさらに炒める
- ボウルにじゃがいもを入れて、2) と溶き卵、小麦粉、粉チーズ、あさつき、塩、こしょう、しょうゆを加えて混ぜる
- 揚げ油を中温に熱し、3) をスプーンで楕円形に整えて入れ、転がしながら色よく揚げる
- 器に盛り、クレソン、半分に切ったすだちを添える



れんこんボールのきのこあんかけ

制作者: 石井ゆか、Airbnbホスト

分量: 4人分 調理時間: 30分

レシピの説明:

長野と言えば山。長野と言えばきのこ。からきのこを使ったレシピを考えました。れんこんボールをお皿に盛り付けた様も山をイメージし、お好みのきのこでえのきを使っていただければ、その白さで山に初雪が降った感じを演出できます。



材料:

蓮根ボール

150g	蓮根(すりおろして、塩少々し汁 気を少し絞る)
50g	人参(すりおろして、塩少々し汁 気を少し絞る)
80 g	玉ねぎ(みじん切り)
適量	小麦粉
小さじ1	油
少々	塩

きのこあん	お好みなきのこ2~3種
計80 g	(今回はえのき、ヒラタケ)
1cup	だし汁
大さじ1	醤油
適量	塩
適量	葛粉または片栗粉
適量	三つ葉

作り方:

1. 鍋を温め油を入れ玉ねぎを炒める
2. 蓼根と人参に1)を入れ、その1/4程度の小麦粉と塩を加えて混ぜ、2~3cm大のボールに丸め、中温の油であげる
3. だし汁にきのこを入れきのこに火が通るまで煮る
4. 醤油を加え、塩で味を整えて葛粉でとろみをつける
5. 蓼根ボールをお皿に山のように盛り付けきのこあんをかけ、三つ葉を添える



炙り秋刀魚の押し寿司

制作者: 中村 佐和子、Airbnbホスト

分量: 4人分 調理時間: 20分 + 炊飯時間

レシピについて:

秋の味覚である秋刀魚を、外国の方でもご家庭で作りやすいように押し寿司にしてみました。



材料:

2尾	秋刀魚(生・刺身用/無け ればサーモンなど手に入る材料で)	少量	カボスまたはスダチ
10枚	青紫蘇	寿司酢	
2本	みょうが(千切り)	大さじ1.5杯	砂糖
適量	炒り白胡麻	大さじ4杯	酢
2合	米	小さじ1杯	塩

作り方:

1. 米を炊き、合わせておいた寿司酢と千切りにしたみょうがをいれ、扇ぎながらさっくり混ぜる
2. 秋刀魚を3枚におろし、中骨を取り、皮をひき、両面に塩を軽く振って冷蔵庫で冷やしておく
3. 型にラップを敷き、秋刀魚の表を下にして置き、青紫蘇を並べ、1)の酢飯を固めに詰める
4. 型からはずし、側面に炒り胡麻をつけて、ラップに包んでおく
5. 包丁を濡らしながら、ラップごとカットし、秋刀魚の表面をバーナーで炙る
6. 薄くスライスしたカボスまたはスダチを載せる

Recipes from Korea (Japanese)





アマダイと豆のスパイシー炒め

レシピ提供: トニー・ユ、ミシュラン星レストラン「Dooreyoo」オーナー兼シェフ

分量: 4人分 調理時間: 30分

レシピについて:

済州島はアマダイ料理が名産です。島近海のきれいな水に生息するアマダイは特においしく、味にクセがありません。通年いつ食べてもおいしいです。

材料:

2	アマダイ (ウロコと内臓を取り除 き洗浄)	20g	粉唐辛子
		5g	さとう
150g	さやいんげん	20g	ねぎ(みじん切り)
200g	てんぷら粉	20g	にんにく(みじん切り)
20g	調理油	0.5g	白こしょう
20g	コチュジャン	10g	ごま油
10g	しょうゆ		

作り方:

1. 鉄製グリルに油をひいて熱し、火から約15cm離してアマダイを焼きます。4分焼いたらひっくり返して3分
2. ボウルでいんげん以外の残りの材料を混ぜます
3. いんげんを洗い、熱湯にさっとくぐらせます
4. いんげんに火が通るまで炒め、アマダイと2.を投入
5. 仕上げにごま油を垂らします



カルグクス*手打ち麺ワカメスープ

レシピ提供: トニー・ユ、ミシュラン星レストラン「Dooreyoo」オーナー兼シェフ

分量: 4人分 調理時間: 40分

レシピについて:

濟州島では豚骨ワカメのコギグクスに毎度お世話になっていますが、こちらはカルグクスです。塩漬け発酵のアンチョビをあしらい、麺は一から手打ちにしてみました。ワカメスープも使う素材によって味覚はさまざまです。かたくちイワシがなければ出汁は鶏、牛でもいけます。

材料:

200g	小麦粉	10g	干しエビ
2g	塩	40g	わかめ
1	卵	100g	かぼちゃ
50cc	水(麺用)	20g	ねぎ
2.2L	水(スープ用)	10g	にんにく(みじん切り)
45g	大根(洗って皮をむく)	50g	塩漬け発酵のアンチョビ
30g	かたくちイワシ(頭と内臓を除く)	300g	あさり

作り方:

- 小麦粉に塩、卵、水を入れてこね、布巾をかけて30分ねかせます。のし棒で厚さ2mmまで伸ばします。全体にまんべんなく粉を振りかけて折り畳み、幅2mmにカット
- かぼちゃの皮をまだらに剥いて、3mm厚さに切ります。ねぎは斜め切り
- フライパンを熱し、かたくちイワシと干しエビを中火で2分炒めます
- 鍋に2.とスープ用の水、ラディッシュを入れ、強火で10分。煮立ったらわかめを加えて中火でさらに10分煮ます
- 麺、かぼちゃ、海鮮を入れ、もう5分煮ます。にんにく、ねぎ、塩、塩漬け発酵アンチョビで味を調えて出来上がり



ポッサム*茹で豚とわらびの甘酢たれ添え

レシピ提供: トニー・ユ、ミシュラン星レストラン「Dooreyoo」オーナー兼シェフ

分量: 4人分 調理時間: 70分

レシピについて:

済州島はわらびが特産品で、3月から4月に茹でて乾燥したものを1年かけていただきます。わらびナムルはお正月や祭事の定番メニューですが、豚と炒めると毎日のおかずにもぴったりです。

材料:

300g	わらび	[つけだれ]
[A]		50g デンジャン(みそ)
1kg	豚肉	100g 砂糖
100g	たまねぎ	1カップしょうゆ
100g	ねぎ	2カップムルヨッ(水あめ)
20g	しょうが	2カップメシリチョン(梅エキス)
50g	にんにく	1カップ酢
1カップしょうゆ		5g ごま
45g	大根	

作り方:

1. 大鍋にAの豚肉と薬味、水をひたひたに入れ、強火にかけます。ひと煮立ちしたら火を弱め、弱火で1時間ごとこと煮ます
2. わらびをサッと茹でてザルにあげ、すぐに氷水にとって締め、水気をきります
3. つけだれを別の鍋でひと煮立ちさせ、2分煮詰めます
4. 煮豚を切ってわさびと大皿に盛り、つけだれを添えて出します



オイコチュでいただく茹で豚ポッサム

制作者: Kim Judeokさん、Airbnbホスト

分量: 4人分 調理時間: 30分

レシピについて:

このお料理は簡単につくれて、身近な材料で済みます。ごはんもお酒も進む1品です。オイコチュ(きゅうり風味の唐辛子)はあんまり辛くないので、たぶんお子様でも大丈夫かと思いますが、もし辛いものが苦手ならおしょうゆで。残ったタレはご飯につけていただくと、とてもおいしいですよ。

材料:

600g に切る)	豚バラ肉 (きれいにして2cm厚さ	大さじ1	しょうゆ
500ml 大さじ1	水	大さじ2	グレープシードオイル (포도씨유)
5枚	酒	大さじ1	りんご酢または黒糖
適量	ローリエ (月桂樹の葉)	6かけ	にんにく
[みそだれ]	こしょう (ホール)	大さじ1	にんにく (みじん切り)
適量	赤唐辛子	大さじ1	しょうが (みじん切り)
300g 大さじ1	オイコチュ (오이고추)	5個	みょうが
	コチュジャン (고추장)		



作り方:

- 豚バラ肉は冷水に漬けて血抜きをしてから、お鍋で水、酒、こしょう、ローリエの葉と一緒に茹でます
- 赤唐辛子を洗って両端を切り落として半切りにします。深めの鍋かフライパンにグレープシードオイルを熱し、赤唐辛子を炒めます
- 赤唐辛子を取り出して、しょうがのみじん切りとにんにくを入れ、香りを出します
- コチュジャン、しょうゆ、リンゴ酢か砂糖を入れ、ひと煮立ちしたら、茹でた豚を加え、弱火でコトコト味を染み込ませます
- ソースが半分くらいまで煮詰まったら、にんにく6かけを投入
- ソースが仕上がる直前に香りづけに、炒めた赤唐辛子を加えます
- 豚肉をスライスしてお皿に並べ、赤唐辛子とにんにくを散らします
- 上からソースを回しかけ、仕上げにしょうがとリーコを彩りよく添えます



あわびのしいたけ風味ステーキ

制作者: Kim Hyeongjunさん、Airbnbホスト

分量: 4人分 調理時間: 15分

レシピについて:

このメニューは、あわび、しいたけ、木の実、野菜の栄養がたっぷり詰まった、とてもヘルシーな1品です。

材料:

300g	あわび (2個)	少々	松の実
50g	しいたけ (1個)	適量	塩・こしょう
20g	薄切りたまねぎ (0.1個)		
20g	銀杏 (5粒)		
10g	いちじく (2個)	[ソース]	
2かけ	にんにく	小さじ2	しょうゆ
3g	さやいんげん (1本)	小さじ2	オリーブオイル
10g	オクラ (1本)	大さじ1	バルサミコ酢
100g	リーキ	小さじ1	韓国水飴 (물엿)
15g	ラディッシュ (1個)	小さじ1	砂糖
10g	なつめ (2個)	小さじ1	片栗粉かコーンスターチ
20g	バター		



作り方:

1. しいたけとあわびに十字に切り目を入れます。あわびは両面に
2. フライパンにオリーブオイルとバターを熱し、にんにくを入れてあわびを焼きます
3. もうひとつのフライパンにオリーブオイルとバターを熱し、しいたけを焼きます
4. 軽く塩・こしょうします (しょうゆも入りますので薄口に)
5. さらにもうひとつのフライパンにオリーブオイルを熱し、たまねぎを除く野菜類を炒めます
6. リーキを食べやすいサイズに切ってお皿に盛り付け、薄切りたまねぎを真ん中、その上にしいたけをのせます
7. 貝殻にあわびをのせて、しいたけの横に置き、最後に野菜を並べます
8. 中火でフライパンを熱し、片栗粉を除くソースの材料を入れ、ひと煮立ちさせます
9. 水で溶いた片栗粉を入れ、適度にとろみをつけます
10. ソースをあわびとしいたけに回しかけて出来上がり



ピントク * 済州島名物そば粉クレープのブリトー

制作者: Kim Eunyeongさん、Airbnbホスト

分量: 4人分 調理時間: 15分

レシピについて:

自然は本当にさまざまな魚介、雑穀、野菜を惜しみなく私たちの食卓に提供してくれます。ここでは済州島の伝統食「ピントク」(そば粉クレープ)に新しいアレンジを加え、ほぼ100%国産のそば粉で焼き、大根と済州島名物の豚肉を挟んでみました。南米のブリトーみたいに具だくさんで、栄養がつい後回しになりがちな現代人にピッタリ。おなかにもたれないし、そば粉はルチンたっぷりなので血液がさらさらになります。



材料:

[クレープ]

小さじ3	そば粉	小さじ1	塩
小さじ3	小麦粉	25g	しょうが
500ml	水	150g	豚こま切れ肉
小さじ½	塩	2個	レタス

[中身]

200g	大根	小さじ1	コチュジャン
小さじ1	エシャロット(みじん切り)	小さじ1	唐辛子(みじん切り)

作り方:

1. ボウルでクレープのたねの材料を全部混ぜ、薄く焼きます(裏返すのは1回だけ)
2. 大根を薄切りにしてサッと湯通しし、塩小さじ½、エシャロットと混ぜます
3. しょうがを薄切りにしてフライパンで油で炒め、半量に煮詰まつたら火力を強め、豚こま切れ肉を入れ、塩残り小さじ½を振り掛け、キツネ色になるまで焼きます
4. 2.と3.をクレープにのせ、コチュジャンのたれやサルサで味付けをして巻きます



済州島産たこサラダ

制作者: Choi Jiuさん、Airbnbホスト

分量: 4人分 調理時間: 15分

レシピについて:

旅行中もヘルシーな食生活を維持するもっともシンプルな方法は、サラダを探ることです。ここでは四季折々の旬野菜とたこをふんだんに使ってみました。どれも近所のスーパー や済州島名物のオイルジャン(五日市)で簡単に手に入る食材です。

材料:

50g	済州島の菜の花 (유채)
60g	たこの足
15g	済州みかんハルラボン (2個、あ まり熟していないもの)
10g	済州ビーツ (赤かぶ)
20g	ベビーリーフ (若い葉野菜)

適量 済州島
特産スダチのドレッシング (市販品がおすすめ。
なければ次の材料を混ぜて使いましょう):
はちみつ漬けスダチ小さじ2、はちみつ漬けレモ
ン小さじ1、酢・オリーブオイル各小さじ2、塩・
こしょう各小さじ $\frac{1}{4}$

作り方:

1. 菜の花の葉とベビーリーフを洗い、サラダボウルに盛ります
2. ハルラボンを輪切りにして入れます
3. たこは食べやすい大きさにブツ切りにして投入
4. ビーツを薄くスライスし、上にきれいにあしらいます
5. スダチのドレッシングを添えて出来上がり。スダチの酸味とたこは相性抜群です





ヒラメのセビーチェ * 済州島特産スダチ風味

制作者: Lee Hyeokjunさん、Airbnbホスト

分量: 4人分 調理時間: 15分

レシピについて:

ヒラメは酢入りコチュジャンかわさび醤油でいただくのが定番ですけど、このレシピでは南米風にアレンジしてみました。ヒラメの新しい食感とともに、旅の楽しみがひとつ増えますね。

材料:

1尾	済州島産のヒラメ (400 g)	1/2個	トマト
15尾 風のもの)	ゆでたエビ (シュリンプカクテル	1/3個	紫たまねぎ
150ml	スダチの絞り汁 (4~5個分)	1/3個	黄パプリカ
小さじ1.5	オリーブオイル	1/3個	赤パプリカ
各小さじ1/4	塩・こしょう		
小さじ1.5	青唐辛子 (청양고추)		

作り方:

1. とびっきり新鮮な済州島産のヒラメと茹でエビをスーパーで購入し、ヒラメはお刺身にします
2. きれいなお皿に盛りつけます
3. ライムを洗って半分に切って絞ります
4. 塩・こしょうを加えてよく混ぜてから、オリーブオイルを混ぜます(順序が逆だと塩がとけにくくなるので要注意)
5. 野菜は種を除き、全部小さなサイコロに切って、4とよく混ぜ合わせます
6. 5.のサルサを2.に加えて出来上がり



Recipes from Thailand (Japanese)





鴨の燻製のサラダ*魚醤&ライムのスイートチリソース

レシピ提供: イアン・キティチャイ、受賞歴多数のスーパーシェフ兼「Cuisine Concept Co.」創業オーナー

分量: 4人分 調理時間: 30分

レシピについて:

田舎料理にヒントを得た中部風サラダ。燻製とグリル、新鮮な食材、タイの香料と赤唐辛子をたっぷり使いました。

材料:

250g	きゅうり (薄切り)	[スイートチリソース]
120g	ミニトマト (半切り)	25g にんにく
200g	鴨むね肉の燻製	25g パクチーの根
40g	たまねぎ (薄切り)	5g パクチーの葉
8g	生赤唐辛子 (小口切り)	25g 生赤唐辛子 (中)
20g	セロリの葉 (分ける)	22g 生赤唐辛子 (小。バーズアイ)
10g	新たまねぎ (薄切り)	90ml ナンプラー
10g	フライドガーリック	110ml ライムの絞り汁
200ml	スイートチリソース	20g やし糖
		25g 甘酢漬けにんにく
		50ml 甘酢漬けにんにくの絞り汁

作り方:

1. スイートチリソースの材料を全部ブレンダーで混ぜます
2. 1.は密閉容器で1週間冷蔵保存できます
3. お皿にきゅうりと半切りトマトを敷き詰め、鴨むね肉の燻製をのせます
4. スイートチリソースを回しかけ、たまねぎ、新たまねぎ、セロリの葉、赤唐辛子、カリカリガーリックをトッピング



チキンのマッサマンカレー

レシピ提供: イアン・キティチャイ、受賞歴多数のスーパーシェフ兼「Cuisine Concept Co.」創業オーナー

分量: 4人分 調理時間: 30分

レシピについて:

今やタイの看板料理となったマッサマンカレー。CNN Goが「世界一おいしい食べ物 50」のNo.1に選んだことで、日本でも人気爆発のマッサマンカレーをご自宅で。

材料:

1kg	チキン骨付きもも肉	20g	シナモンスティック
120g	マッサマンカレーペースト	50g	エシャロット(皮をむいて丸のま
100ml	植物油	んま)	
1 liter	ココナッツミルク	10g	揚げエシャロット
250ml	水		
80g	ヤシ糖(パームシュガー)	[薬味]	
300ml	タマリンドジュース	適量	パクチー
150ml	ナムプラー	適量	きゅうりのピクルス
20g	タイ産カルダモン(ホール)		

作り方:

1. チキンを5~7分、唐揚げにします
2. フライパンにカレーペーストと油を入れ、強火で香りが立つまで炒めます
3. ココナッツミルクと水を入れてひと煮立ちさせます
4. 煮立ったら中火に弱め、ヤシ糖、タマリンドジュース、ナムプラー、タイ産カルダモン、シナモンスティックを入れてかき混ぜます
5. チキンを入れて20分煮込みます
6. じゃがいもとエシャロットを加え、10分または柔らかくなるまで煮込みます
7. きゅうりのピクルスを添え、仕上げに揚げエシャロットとパクチー(あれば)を散らして出来あがり



南国の甘い香り*パンダンの葉のサンカヤープリン

レシピ提供: イアン・キティチャイ、受賞歴多数のスーパーシェフ兼「Cuisine Concept Co.」創業オーナー

分量: 4人分 調理時間: 20分

レシピについて:

大陸で古くから愛されてきた食材、パンダンリーフ(バイトゥーイ)。そのバニラのような甘い香りにインスパイアされた1品です。

材料:

275 ml	クリーム
4 g	ゼラチンリーフ
50 g	砂糖
20 g	パンダンリーフ (ざく切り)

作り方:

1. 板ゼラチンは氷水に5分漬けて戻します
2. 小鍋にクリーム半量とパンダンリーフを入れ、やわらかくなるまで煮ます。ブレンダーにかけてこじたものを鍋に戻し、ふやかしたゼラチンと残りのクリームを入れ、中火でコトコト煮ます
3. お砂糖を加えてかき混ぜ、溶けたら火からおろします
4. 4つのプリン型に分け、冷蔵庫で冷やし固めます。2時間以上が目安



パンダンカスタードクリーム

レシピ提供: イアン・キティチャイ、受賞歴多数のスーパーシェフ兼「Cuisine Concept Co.」創業オーナー

分量: 4人分 調理時間: 10分

レシピについて:

トーストと相性抜群。温かくてクリーミーな緑のカスタードディップです。ミルクとパンダンリーフの黄金の組み合わせで、食べ始めたら止まらなくなることうけあい。

材料:

250 ml	ミルク
½本	バニラビーンズ
80 g	砂糖
65 g	卵黄
20 g	パンダンリーフ (ざく切り)

作り方:

1. 小鍋にミルク、バニラビーンズ、パンダンリーフを入れ、ひと煮立ちしたら火を止めて蓋をし、香りをミルクに移します
2. ボウルに卵黄と砂糖を入れ、溶けるまでよく混ぜます
3. ぬるくなった1.を入れ、混ぜます
4. 小鍋に全部戻してそっと熱し、全体がトロリとしたら出来上がり



パッシーウー*タイの極太焼ききしめん

制作者: Panishaさん、Airbnbホスト

分量: 2人分 調理時間: 25分

レシピについて:

「パッシーウー (Pad see ew)」はタイで人気の定番屋台料理です。中華鍋で炒める調理法、食材からもわかるように、タイに渡った中国系移民がルーツ。



材料:

大さじ6	オイスターソース	大さじ4	食用油
大さじ4	ナンプラー	150g	カイラン (芥藍、中国野菜)
小さじ1	ヤシ糖 (パームシュガー)	大さじ1/2	黒醤油
大さじ4	薄口しょうゆ	大さじ1	チリフレーク
800g	センヤイ (平麺。生麺か、水に漬けて戻した乾燥ビーフン)	大さじ1	白こしょう
4	卵	1	ライムのくし切り

作り方:

1. 戻した乾麺か生麺をほぐし、濃口しょうゆを垂らします。全体に行き渡るまで混ぜ、休ませておきます
2. 調味料を混ぜ、火のそばに用意
3. カイランをサッと下茹でします
4. 中華鍋を熱して油をひき、熱々になったら麺を入れ、2~3分炒めます。底に麺がこびりついたときには、水を少量垂らすとこそげやすくなります
5. 調味料とカイランを入れ、数分混ぜて味見をします。必要なら味を調整、麺を中華鍋の片側に寄せます
6. 火にかけたまま、空いたところに卵を割り入れます
7. ふんわり混ぜてスクランブルエッグにし、麺全体に混ぜます
8. お皿に盛ってチリフレーク、白こしょうを振りかけ、ライムの半月切りを添えて出来上がり



カオソーイカイ * 卵麺チキンカレー

制作者: Pariyaさん、Airbnbホスト

分量: 4人分 調理時間: 30分

レシピについて:

「カオソーイ・カイ(Kao Soi Kai)」はタイ北部で広く愛されている定番屋台料理です。

材料:

50g	卵麺	50g	しょうが
200g	ココナッツミルク		新たまねぎ
50g	とり肉		ピクルスレタス
30g	チリペースト		エシャロット
10g	カレー粉		レモン
10g	白砂糖		チリオイル
50g	ナンプラー		

作り方:

1. トッピング用に卵麺を少し分けて揚げます
2. 残った卵麺を5分ほどゆで、冷水でしめます
3. ココナッツミルクをひと煮立ちさせ、チリペーストを入れます。よく混ざったら、カレー粉を加えます
4. とり肉、お砂糖、ナンプラーを入れて火を通し、味見をします
5. 冷えた麺の上に熱々のカレーをかけ、上にカリカリの揚げ麺をトッピング
6. 薬味のピクルスレタス、エシャロット、新たまねぎ、しょうが、チリオイルとレモンを添えて出来上がり





トムヤムクン(えびのスパイシーサワースープ)

制作者: Tatiyaさん、Airbnbホスト

分量: 4人分 調理時間: 20分

レシピについて:

トムヤムはタイを代表するスープ。酸味と辛みと香草が口の中に広がる複雑な味わいで、国内のみならず世界中のタイ料理店で絶大な支持を誇ります。

材料:

4カップ半 スープストック、または水+固形

キューブ1個

[タイの香草]

6枚 ガランガルの根のスライス

2本 生レモングラス (2.5cm幅に切る)

5枚 生バイ・マックルー (こぶみかんの葉)

3個 パクチーの根 (つぶす)

5個 紫エシャロット (皮をむいてつぶす)

大さじ6 ナム・

プリック・パオ (チリ・

イン・オイル。Chua Hah Seng社製がおすすめ)

1カップ エバミルク (甘くない練乳)

2カップ ふくろ茸 (半切り)

各大さじ2~5 ライムの絞り汁、ナンプラー

7~15本 バーズアイチリ (小唐辛子。すりつぶす)

大さじ3 パクチー (ざく切り)

作り方:

- 中鍋に強火でお湯を沸かします
- レモングラス、ガランガル、紫エシャロット、パクチーの根、固形スープの素を入れてひと煮立ちさせます
- ふくろ茸を入れて、またひと煮立ち
- あらかじめ混ぜ合わせたエバミルクとチリペーストを入れ、ナンプラー大さじ2杯を入れて、さらにひと煮立ちさせます
- えびを入れ、5~10秒だけ待って、こぶみかんの葉を入れ、火を止めます
- バーズアイチリを入れ、大さじ2杯分のライムの絞り汁を入れます。味見をし、ナンプラーとライムの絞り汁を足しながら味を調整します
- 最後にパクチーをトッピング。熱々をいただきましょう



Chefs' Biographies (Korean)



인도 - 마니시 메로트라(Manish Mehrotra)

인디안 악센트(Indian Accent) 총괄 셰프, 뉴델리와 뉴욕



인도 비하르주의 파트나에서 태어나고 자란 마니시 메로트라 셰프는 뭄바이에서 호텔 경영학을 전공하며 음식에 대한 열정을 키웠다. 요리 스타일은 ‘현대적인 인도 요리’ 또는 ‘글로벌한 악센트가 있는 인도 음식’이라고 정의할 수 있다.

범아시아 요리에 대해 배우기 위해 9년 동안 지역 곳곳을 여행하며 아시아 요리에 대해 집중 연구한 후 2009년에 인도 뉴델리에 그의 첫 레스토랑인 인디안 악센트를 열었다. 2010년과 2012년에 아메리칸 익스프레스(American Express)에서 수여하는 인도의 베스트 셰프(Best Chef) 상과 비르 상비 어워드(Vir Sanghvi Award)를 수상했으며 2012년에는 인도 레스토랑 어워드(Indian Restaurant Awards)에서 올해의 셰프(Chef Of The Year) 트로피를 수상한데 이어, 2015년과 2016년에는 인디안 악센트가 아시아 베스트 레스토랑 50에서 ‘산펠그리노 인도 베스트 레스토랑(San Pellegrino Best Restaurant in India)’으로 선정되었다.

에어비앤비는 마니시 메로트라 셰프의 현대적인 인도 요리에 대한 전문성과 창의성을 높이 평가하여 ‘에어비앤비 키친 오브 아시아’ 캠페인에서 파트너십을 맺었다. 마니시는 현지의 식재료를 활용하면서 오늘날 여행자의 다양한 입맛을 사로잡을 수 있는 간단하고 따라 하기 쉬운 레시피를 개발한다.

일본 - 코우 켄테츠

셰프이자 TV 방송인, 40권 이상의 요리책을 출간한 작가, 도쿄



코우 켄테츠 셰프는 요리연구가였던 어머니 에이린 리(Eirin Lee)의 어시스턴트로 일하면서 어머니의 요리에 대한 사랑을 그대로 물려받았다. 쉽고 건강하면서 지역 제철 음식을 활용한 레시피를 개발하는 것을 좋아한다.

두 아이의 아버지이자 식품 교육과 남성의 요리 참여 확대를 위해 적극 노력하고 있는 코우 켄테츠 셰프는 ‘어린이를 위한 만푸쿠고한(Manpukugohan for Children)’, ‘오야츠메시(Oyatsumeshi)’, ‘벤토(Bento)’, ‘코우 켄테츠의 오야코 쇼ку도(Koh Kentetsu’s Oyako Shokudo)’ 등 40권의 요리책을 출간했다. TV 요리 프로그램과 잡지에도 자주 등장하는 인기 셰프이기도 하다.

에어비앤비는 누구나 ‘낯선 도시에서 우리집을 만날 수 있다(Belong Anywhere)’고 믿으며 ‘에어비앤비 키친 오브 아시아’는 음식을 통해 사람들을 하나로 묶어주는 캠페인이다. 음식이 삶을 풍요롭게 한다는 코우 켄테츠 셰프의 생각과 부모로서의 경험이 에어비앤비가 추구하는 방향과 일치한다. 코우 켄테츠는 가족 여행객들이 여행지에서 현지인처럼 살아보는 경험을 충분히 할 수 있도록 현지 식재료를 활용한 요리의 실례와 유용한 팁을 공유할 것이다.

한국 - 유현수(토니유)

미슐랭 스타 셰프이자 '두레유'의 오너 셰프, 서울



강원도 시골에서 자란 유현수 셰프는 할머니와 아버지에게 신선한 자연 식재료에 대한 사랑을 배웠다. 미슐랭 스타 셰프인 유현수는 현지의 자연 식재료를 이용한 컨템포러리 한식 전문가이다.

미슐랭 2스타 레스토랑인 샌프란시스코의 아쿠아(Aqua)에서 경력을 쌓으며 글로벌 무대에 진출했으며, 이후에 한국으로 돌아와 이십사절기 등 여러 모던 한식 레스토랑의 총괄 셰프로 활약하며 미슐랭 스타 셰프가 되었다. 지금은 컨템포러리 한식 레스토랑인 두레유의 오너 셰프로서 유기농 식재료와 전통 발효식 장을 바탕으로 한 요리를 하고 있다.

에어비앤비는 제주도의 아름다운 자연에 영감을 받아 제주의 맛과 건강한 요리법을 담은 간편한 레시피를 만들기 위해 유현수 셰프에게 컬래버레이션을 제안했다. 유현수 셰프는 현지 음식에 모던함을 가미하여 음식과 음료를 페어링하고 인공 조미료는 사용하지 않는다. '에어비앤비 키친 오브 아시아' 캠페인의 레시피에는 인공 감미료가 없는 한국 고유의 맛이 담길 것이다.

태국 - 이안 키티차이(Ian Kittichai)

화려한 수상 경력의 인기 셰프, 쿠진 콘셉트(Cuisine Concept Co.)의 창업자이자 소유주, 방콕



퐁타와트 ‘이안 키티차이’ 칼레ム키티차이(Pongtawat “Ian Kittichai” Chalermkittichai) 셰프의 성공의 바탕에는 방콕에서 보낸 소박한 어린 시절이 있었다. 어린 이안은 해가 뜨기도 전에 어머니가 운영하는 동네 식료품 가게에서 팔 좋은 식재료를 사기 위해 어머니와 재래시장을 찾았다. 이안은 전혀 새로운 태국 요리를 개발하는데 열정을 가지고 있다.

이안의 잠재력을 발견한 월도르프 호텔(Waldorf Hotel)에서 요리 공부 학비를 후원하고 프렌치 파인 다이닝 클로드(Claude)에서 견습 생활을 할 수 있도록 지원하면서 셰프로서의 커리어를 쌓게 되었다. 오스트레일리아에서 시작하여 미국 뉴욕, 인도, 스페인, 그리고 다시 태국으로 돌아오기까지 전 세계를 무대로 활동하며 다양한 상을 수상했다.

2015년 4월에는 미식학과 농업에 대한 공로를 인정받아 프랑스 정부로부터 농업공로훈장(Ordre du Mérite Agricole Officier)을 수여받았다. 이안 키티차이 셰프는 전 세계에서 자신의 이름을 건 레스토랑을 운영할 뿐만 아니라 수상 경력에 빛나는 요리책과 TV 프로그램인 아이언 셰프 타일 랜드(Iron Chef Thailand)에 스타 셰프로 출연하면서 15,000,000명의 팬덤을 보유하고 있다.

태국 현지 요리를 매개체로 사람들이 만나고 경험을 공유할 수 있도록 하는 능력과 끊임없는 도전 정신의 이안 키티차이 셰프는 ‘에어비앤비 키친 오브 아시아’ 캠페인의 파트너로 그 누구보다 적임자이다. 태국인뿐만 아니라 외국인 여행자들과도 동일하게 태국 요리의 즐거움을 공유하기 때문이다.

Recipes from India (Korean)





따뜻한 새우와 감자 샐러드

레시피 제공: 마니시 메로트라, 인디안 악센트(Indian Accent) 총괄 셰프

분량: 4인분, 준비/조리 시간: 15-20분

요리 설명:

전통적인 인도 감자 요리인 ‘지라아루(JeeraAloo)’를 응용하여 생새우를 넣어 만든 따뜻한 샐러드입니다. 일반적으로 풀 카나 푸리와 같은 인도식 빵과 함께 먹지만, 그릇에 샐러드만 담아도 한끼 식사로 충분해요.

재료:

100g	중간 크기의 찐 새우	5g	다진 풋고추(칠리소스 종류 무관)
2작은술	커민 씨	1큰술	다진 생고수
1작은술	강황 분말	1큰술	올리브오일
100g	삶아서 깍둑썰기한 감자	½개	라임
10g	생코코넛 간 것(선택사항 - 구운 참깨나 다양한 씨앗으로 대체할 수 있음)	약간	간 맞추기용 소금
5g	곱게 다진 생강		

조리법:

1. 올리브오일을 둘러 달군 냄비에 생강과 풋고추를 넣고 중불로 볶으세요
2. 감자를 넣고 잘 뒤적여 주세요
3. 강황을 넣고 살짝 볶으세요. 소금을 넣어 간을 맞추세요(칠리소스를 사용한다면 지금 넣으세요)
4. 물 1큰술을 넣고 몇 분간 끓이세요
5. 새우를 넣고 마살라(양념)가 골고루 입혀질 때까지 부드럽게 섞어주세요
6. 생고수를 넣고 라임 즙으로 마무리하세요
7. 볼에 담아 간 코코넛(또는 씨앗류)을 곁들입니다



두부와 코코넛 버거/슬라이더(미니 버거)

레시피 제공: 마니시 메로트라, 인디안 악센트(Indian Accent) 총괄 셰프

분량: 4인분, 준비/조리 시간: 25분

요리 설명:

사우스 인디안 악센트(South Indian Accent)의 채식 랙토프리(무유당) 버거예요. 전 세계 어디에서나 구할 수 있는 재료로 쉽게 따라 할 수 있는 레시피입니다.

재료:

500g	일반 두부	4개	플레인 햄버거 빵
100g	코코넛 밀크 파우더	20g	소프트 버터
10g	빨간색과 노란색 다진 피망	1큰술	정제유
10g	곱게 다진 생강	20g	스리라차/스리라차 마요네즈
10g	곱게 다진 풋고추	1개	쉽게 구할 수 있는 종류의 양상추
5g	후춧가루	약간	간 맞추기용 소금
20g	빵가루		

조리법:

- 두부의 물기가 25% 빠질 때까지 약 15분간 스트레이너(여과기)나 콜랜더(체)에 받쳐주세요.
- 두부를 물기 없는 깨끗한 볼에 옮겨 부드럽게 으깨세요. 코코넛 밀크 파우더, 피망, 생강, 풋고추, 후추, 소금, 빵가루를 넣고 잘 섞어줍니다.
- 패티를 4개 만들 수 있도록 떼어서 손으로 패티 모양을 잡아줍니다.
- 프라이팬에 햄버거 빵을 데우세요. 살짝 구워지면 소프트 버터를 약간 바르세요.
- 동일한 프라이팬에 기름을 둘러 달구고 중불에서 강불로 패티의 양쪽을 익혀주세요.
- 따뜻한 버거 빵에 패티를 놓으세요. 스리라차를 뿌리고 신선한 야채를 넣어서 담아냅니다.



콜리플라워, 그린피스, 퀴노아 풀라오(인도식 볶음밥)

레시피 제공: 마니시 메로트라, 인디안 악센트(Indian Accent) 총괄 셰프

분량: 4인분, 준비/조리 시간: 20분

요리 설명:

인도 북부 지방의 가정식인 ‘고비키타히리(Gobi ki Tahiri)’를 재해석하여, 쌀 대신 퀴노아를 사용하고 양념을 순하게 만들어 전 세계 누구나 즐길 수 있도록 만든 레시피입니다.

재료:

300g	익힌 퀴노아	약간	간 맞추기용 소금
2작은술	곱게 다진 생강	1\2작은술	가람 마살라 파우더
1큰술	썬 양파	1작은술	커민 씨
3큰술	콜리플라워 꽃	2작은술	다진 생민트
3큰술	생그린피스	1큰술	올리브오일
1\2작은술	강황 가루		
1\2작은술	레드 칠리 가루		

조리법:

- 프라이팬에 기름을 둘러 달구세요. 커민을 넣어 씨가 튀도록 가열하세요
- 생강과 썬 양파를 넣고 중불에 서서히 익혀주세요
- 콜리플라워 꽃 부분과 그린피스를 넣어 익히세요
- 강황 가루, 레드 칠리 가루, 가람 마살라를 넣고 물 3큰술과 함께 섞어주세요
- 부드러워지면 익힌 퀴노아를 넣고 가볍게 섞은 후 소금을 뿌리세요
- 간을 확인하세요
- 다진 민트 잎을 뿌려 따뜻하게 내놓으세요



브레드티키차트(BREAD TIKKI CHAAT)

레시피 제공: 마눌라 샤르마, 에어비앤비 호스트

분량: 4인분, 준비 시간: 10분, 조리 시간: 10분

요리 설명:

अतिथि देवों भव(Atithi Devo Bhava) - 손님은 신과 같다)고 믿는 나라에서 손님맞이를 위해 하는 요리입니다.

재료:

빵 5장(흰색이나 갈색 무관)

각 1작은술 곱게 다진 고수와 민트 잎

½작은술 다진 생강

소 1개 다진 양파

½작은술 고수 가루

½작은술 레드 칠리 가루

약간(간 맞추기 용) 소금

매끄러운 반죽을 만들기 위한 차가운 우유/물

기름에 살짝 담가 튀겨 내는 쉘로우 프라이(shallow frying)용 식용유
가니시용 커드, 타마린드 쳇트니, 푸디나 다니아 쳇트니



조리법:

- 볼에 재료를 모두 섞어 매끄러운 반죽을 만드세요
- 중불에 프라이팬을 달구어 쉘로우 프라이팅을 할 만큼 기름을 충분히 두릅니다
- 매끄러운 반죽으로 중간 크기의 티끼를 동그란 모양으로 4개 만드세요
- 중불에서 황갈색으로 변할 때까지 구우세요
- 따뜻한 티끼에 커드, 타마린드 쳇트니, 그린 다니아 푸디나 쳇트니를 곁들여 완성합니다



마소르텐가아루바트(Masor Tenga Aru Bhaat, 톡 쏘는 아쌈 피시 커리와 밥)

레시피 제공: 플라바니타 보라, 에어비앤비 호스트

분량: 2인분, 준비/조리 시간: 30분

요리 설명:

텐가(Tenga)는 아삼어로 ‘시다’라는 뜻이에요. 현지인들에게 마음의 위로를 주는 컴포트 푸드(comfort food)인 아쌈 피시 커리의 순하고 짜릿한 맛을 만들기 위해 신맛이 나는 다양한 식재료가 사용됩니다. 이 레시피에는 토마토와 레몬이 사용되지만 망고스틴(코쿰), 특정한 시금치, 코끼리 사과를 써서 맛을 낼 수도 있어요.



재료:

1/4컵	머스터드 오일	1/4작은술	강황가루
2조각	잉어(로후)	3-4개	레몬 조각
1컵	다진 시금치	2개	풋고추
1컵	다진 토마토	약간	소금(간 맞추기 용)
4-5개	호로파/메티 씨	1컵	쌀밥

조리법:

- 생선에 소금과 강황을 바르고 팬에 기름을 2작은술 둘러 황금색으로 변할 때까지 약 5분간 구우세요. 생선을 팬에서 꺼내둡니다
- 생선을 구운 기름에 호라파 씨를 넣으면 튀면서 볶아집니다. 토마토를 넣고 중불에 3~4분간 걸쭉해질 때까지 줄여줍니다. 소금과 시금치를 넣어 2분간 가열하세요
- 물 한 컵을 넣고 불 세기를 높인 후 생선을 넣습니다. 뚜껑을 닫고 3~4분간 커리를 끓이세요
- 커리를 밥과 함께 담아 레몬 조각과 풋고추를 곁들입니다

Recipes from Japan (Korean)





가마쿠라산 채소와 유자의 풍미를 더한 버섯 소스의 구운 흰살 생선 요리

레시피 제공: 코우 켄테츠, 세프이자 TV 방송인

분량: 4인분, 준비/조리 시간: 25분

요리 설명:

겉면을 바삭하고 매콤하게 튀긴 흰살 생선이 진한 버섯 소스와 완벽하게 어울려요. 신선한 유자의 풍미가 섬세한 맛을 이끌어냅니다.

재료:

흰살 생선 1마리(도미, 고등어 등. 반으로 갈라 3등분으로 뼈를 발라 준비)	16조각	버섯
강력분, 소금, 굵은 후추, 샐러드 오일 - 적당량	2큰술	사케
붉은색 일본무, 순무, 콜리플라워, 노란 당근, 녹색 아스파라거스 등 - 적당량	30g	버터
간 유자 껌질과 딜 적당량	1큰술	간장
	200g	꼴
	소금과 굵은 후추 – 각각 한 꼬집	생크림

버섯 크림 소스

조리법:

1. 흰살 생선을 먹기 좋은 크기로 잘라서 겉면에 칼집을 내세요. 물기를 닦아내고 소금과 후추를 뿌린 후, 생선 겉면을 강력분으로 살짝 덮으세요
2. 야채를 먹기 좋은 크기로 잘라 부드럽게 삶아줍니다
3. 샐러드 오일을 둘러 달군 냄비에 채소를 넣고 갈색으로 익을 때까지 볶은 후, 소금과 후추를 뿌려 꺼내세요
4. 샐러드 오일을 두른 후 생선을 겉면이 아래로 향하도록 놓고 생선살 가장자리가 흰색으로 변할 때까지 중불로 조리하세요. 바삭하게 익으면 뒤집어서 30초에서 1분간 구운 후 불을 끄고 잔열로 익히세요
5. 버섯을 손으로 잘게 찢어서 냄비에 버터를 녹여 가볍게 익힌 후, 나머지 소스 재료를 넣고 걸쭉해 질 때까지 조리한 후 소금과 후추로 간을 맞춥니다
6. 그릇에 소스, 샐러드, 구운 생선을 담고 딜, 유자 껌질, 후추를 곁들이세요



가마쿠라산 채소를 넣은 소고기 미소 스튜

레시피 제공: 코우 켄테츠, 세프이자 TV 방송인

분량: 4인분, 준비/조리 시간: 30분

요리 설명:

다양한 제철 채소를 사용한 간편한 스튜 요리예요. 주재료 우엉 뿌리에 미소가 풍미를 더하고 고추가 맛을 살립니다.

재료:

300g	얇게 저민 소고기	½큰술	고춧가루
100g	썬 양파	1통	다진 마늘
100g	크게 썬 우엉 뿌리	30g	버터
100g	크게 썬 당근	400g	훌토마토(통조림)
100g	찢어서 준비한 시메지 버섯(갈색 만가닥버섯)	각 2큰술	미소와 간장
50g	사케	1.5큰술	설탕
각각 한 꼬집	소금과 짙은 후추	2~3뿌리	곱게 다진 쪽파

조리법:

- 소고기를 먹기 좋은 크기로 썰어서 소금과 후추를 뿌리세요
- 냄비에 버터 10g을 녹여서 양파가 부드러워질 때까지 볶은 후 마늘과 소고기를 넣고 가볍게 익히세요
- 우엉 뿌리와 당근을 넣고 볶다가 물 3컵을 넣고 거품을 걷어 내면서 10분 동안 끓이세요
- 으깬 훌토마토, 미소, 간장, 설탕을 넣고 걸쭉해질 때까지 끓이세요
- 시메지 버섯을 넣고 2~3분 후 버터 20g을 추가한 후 소금과 후추로 간을 맞춥니다
- 그릇에 담아 다진 쪽파와 고춧가루를 뿌리세요



빵어를 넣은 한 입 크기의 감자 크로켓

레시피 제공: 코우 켄테츠, 세프이자 TV 방송인

분량: 4인분, 준비/조리 시간: 20분

요리 설명:

가마쿠라산 빵어를 듬뿍 넣은 크로켓은 감칠맛이 일품이에요. 쪽파와 간장의 섬세한 맛이 이 레시피의 핵심입니다. 자녀와 함께 요리하기에도 좋아요. 아이와 함께 감자를 으깨고 크로켓을 만들어 보세요.

재료:

1000g	빵어	4큰술	밀가루
600g	감자	1큰술	간장
소 2개	계란	각각 한 꼬집	소금과 짙은 후추
1큰술	치즈 가루	적당량	물냉이
100g	썬 양파	2개	스다치(일본 초谮)
4큰술	썬 쪽파(꼴파)	적당량	샐러드 오일

조리법:

- 감자가 잘 익을 때까지 삶아 물을 버립니다. 약한 불에 냄비를 흔들어서 감자의 수분을 날리고 그릇에 담아 부드러워지도록 으깨세요
- 냄비에 샐러드 오일을 두르고 양파가 부드러워질 때까지 볶으세요. 빵어를 넣고 더 볶아줍니다
- 불에 조리한 감자, 빵어, 양파를 담아 계란, 밀가루, 치즈가루, 쪽파, 소금, 후추를 넣어 잘 섞어 주세요
- 중불로 튀김 기름의 온도를 맞추고 감자를 숟가락으로 둥글게 떠서 넣은 후 돌려가며 갈색으로 변할 때까지 튀겨주세요
- 물냉이와 함께 그릇에 담아 반으로 자른 스다치를 옆에 곁들이세요



버섯 전분 소스를 곁들인 연근볼

레시피 제공: 유카 이시이, 에어비앤비 호스트

분량: 4인분, 준비/조리 시간: 30분

요리 설명:

나가노하면 흔히 산과 버섯을 가장 많이 떠올려요. 그래서 버섯을 활용한 레시피를 준비했어요. 접시에 연근볼을 산처럼 담아서 기호에 따라 원하는 버섯을 소스로 사용해요. 흰색 팽이버섯을 사용하면 연근볼 산에 첫눈이 내리게 할 수 있어요.



재료:

연근볼

150g	연근(갈아서 소금 한 꼬집을 넣고 물기
를 살짝 제거하여 준비)	
50g	당근 (갈아서 소금 한 꼬집을 넣고 물기
를 살짝 제거하여 준비)	
80g	양파(잘게 다져서 준비)
적당량	밀가루
1작은술	기름
한 꼬집	소금

조리법:

- 냄비를 달군 후 기름을 넣고 양파를 볶으세요
- 볶은 양파를 준비한 연근과 당근에 섞고, 재료의 4분의 1정도 되는 분량의 밀가루를 넣어 섞으세요. (2~3cm 크기의) 작은 볼을 만들어 170~180도의 기름에 담가 튀깁니다
- 육수에 버섯을 넣고 익을 때까지 끓이세요
- 간장을 넣고 소금으로 간을 한 후 칡 전분으로 걸쭉하게 만듭니다
- 연근볼을 산처럼 담고 걸쭉한 버섯 소스를 부운 후, 파드득나물을 가니시로 곁들입니다



구운 꽁치를 올린 오시스시 누름 초밥

레시피 제공: 사와코 나카무라, 에어비앤비 호스트

분량: 4인분, 준비/조리 시간: 밥 짓는 시간 + 20분

요리 설명:

가을이 제철인 산마(꽁치)를 올린 오시스시(누름 초밥) 레시피를 만들었어요. 일본인이 아니어도 누구나 집에서 쉽게 따라 할 수 있습니다.



재료:

꽁치 2마리	(생선회용/ 꽁치가 없으면 연어 등 시중 에서 구입이 용이한 생선)	몇 조각	감귤류(일본에서는 스다치 또는 카보 스)
10장	녹색 차조기		
2조각	다진 양하(일본 생강)	초밥 식초	
적당량	구운 흰깨	1.5큰술	설탕
두 컵	쌀	4큰술	식초
		1작은술	소금

조리법:

- 밥을 지어서 초밥 식초와 다진 양하를 넣고, 식혀가며 밥주걱으로 크게 섞어줍니다
- 꽁치를 세 조각으로 발라 등뼈와 껍질을 제거하고 양쪽에 소금을 약간 뿌린 후 냉장고에 넣어둡니다
- 파운드케이크 팬에 랩을 깔고 꽁치 살 위쪽을 아래로 놓고 그 위에 녹색 차조기 잎을 올린 다음, 1번의 밥을 잘 눌러가며 넣습니다
- 팬에서 꺼내서 옆면에 볶은 깨를 바르고 랩으로 감싸줍니다
- 단촛물을 바른 칼로 랩과 함께 자르고 가열 기구로 꽁치 걸면을 구워줍니다
- 카보스나 스다치 몇 조각을 함께 담아냅니다

Recipes from Korea (Korean)





우럭콩조림

레시피 제공: 유현수(토니유), 미슐랭 스타 셰프이자 '두레유'의 오너 셰프

분량: 4인분, 준비/조리 시간: 30분

요리 설명:

우럭콩조림(우럭콩지짐)은 제주도의 전통향토음식이다. 우럭과 콩은 제주도의 특산품이다. 우럭은 물이 더러운 곳에서는 살지 않으므로 깨끗하고 맛도 좋다. 또한 우럭은 일 년 내내 맛이 변하지 않아 언제나 즐길 수 있는 생선이다.

재료:

2마리	우럭	10g	간장
150g	콩	20g	고춧가루
200g	튀김가루	5g	설탕
20g	식용유	20g	다진파
		20g	다진마늘
Side Ingredients		0.5g	후춧가루
20g	고추장	10g	참기름

조리법:

- 우럭은 비늘을 긁어 내고 지느러미를 자른 다음 내장을 빼낸 다음 깨끗하게 씻는다
- 팬을 달구어 식용유를 두르고, 우력을 올려 중불에서 앞뒤면을 타지 않게 굽는다
- 분량의 재료를 섞어서 양념장을 만든다
- 콩을 끓는물에 삶는다
- 팬을 달구어 식용유를 두르고 콩을 넣어 1분정도 볶다가 우럭과 양념장을 넣고 1분정도 더 볶는다
- 참기름을 뿌려 완성한다



멜젓해초국수

레시피 제공: 유현수(토니유), 미슐랭 스타 셰프이자 '두레유'의 오너 셰프

분량: 4인분, 준비/조리 시간: 40분

요리 설명:

제주에서는 예부터 돼지고기나 해조류를 이용한 국수를 즐겨 먹어다. 멜젓해초국수는 직접 반죽해서 만든 국수에 갖가지 해초와 멜젓을 곁들인 요리이다. 해초국수는 사용하는 재료에 따라 맛이 다양한데, 멸치육수나 닭고기 육수, 쇠고기 육수를 넣고 끓여 내는 방법이 있다.

재료:

200g	밀가루	10g	건새우
2g	소금	40g	해초
50g	달걀	100g	애호박
50g	물(반죽용)	20g	파
2.2kg	물(국물용)	10g	다진마늘
45g	무	50g	멜젓
30g	멸치	300g	바지락

조리법:

- 밀가루에 소금과 달걀, 물을 붓고 반죽하고, 절은 면보에 싸서 30분 정도 두었다가, 밀대로 두께 0.2cm 정도로 밀어, 밀가루를 뿐린 후 접어서 폭 0.2cm로 썬다
- 국물용 무를 손질하여 씻는다
- 멸치는 머리와 내장을 떼어 낸다
- 애호박은 씻어서 길이로 반을 잘라 반달모양으로 썬다. 파도 어슷 썰어서 준비한다
- 팬을 달구어 멸치와 건새우를 넣고 볶는다
- 냄비에 물을 붓고 무와 멸치, 건새우를 넣고 센불에서 10분 정도 올려 끓으면 중불로 낮추어 10분정도 끓이다가 해초를 넣고 불을 끈다. 소금으로 간을 맞추어 국물을 완성한다
- 국수와 애호박, 해물을 넣어 끓인 후, 다진 마늘과 파, 멜젓을 넣고 끓이다



돼지고기고사리탕수

레시피 제공: 유현수(토니유), 미슐랭 스타 셰프이자 '두레유'의 오너 셰프

분량: 4인분, 준비/조리 시간: 70분

요리 설명:

제주에서 고사리는 3월, 4월에 꺾어서 삶아 말려 연중 먹는 제주 대표 식재료이다. 보통 제수용으로 사용하지만 반찬으로 먹을 때는 돼지고기와 함께 볶기도 한다.

재료:

1kg	돼지고기	100g	설탕
100g	양파	300g	불린고사리
100g	대파	Side Ingredients	
20g	생강	200ml	간장
50g	통마늘	400ml	조청(물엿)
45g	무	400ml	매실청
200ml	간장	200ml	식초
50g	된장	5g	통깨

조리법:

- 냄비에 돼지고기 삶는 재료를 모두 넣고 센 불에서 한 번 끓으면 약한 불로 줄여 1시간 정도 끓인다
- 끓는 물에 고사리를 넣고 데쳐 얼음물에 식힌다
- 팬에 양념장 재료를 모두 넣고 끓인다
- 삶은 돼지고기와 고사리에 양념장을 뿌리고 통깨를 뿌려 완성한다



돼지고기 고추 조림

레시피 제공: 김주덕, 에어비앤비 호스트

분량: 4인분, 준비/조리 시간: 30분

요리 설명:

쉽고 간단하며 특별히 구하기 어려운 재료가 필요하지 않습니다. 밥 반찬으로도 술 안주로도 잘 어울립니다. 어린이가 있을 경우는 고추장 대신 간장으로 해도 좋습니다. 오이고추도 맵지 않아 어린이가 먹을 수 있습니다. 남은 소스로 밥을 비벼도 맛있습니다.

재료:

600g 살 한 덩이	돼지고기 삼겹살 (2cm 두께로 썬 삼겹살)	1 tbsp	다진 마늘
300g	오이고추 (약 10개)	1 tsp	다진 생강
1 tbsp	고추장	1 tbsp	청주
1 tbsp	간장	5 pc	월계수 잎
2 tbsp	포도씨유	5 pc	양하 꽃봉오리
2 tbsp	사과발효액 (or 비정제 설탕 1tbsp)	통후추 약간	
500ml	물		
6 pc	쪽마늘		

조리법:

- 찬물에 담가 핏물 뺀 돼지고기를 청주, 통후추, 월계수 잎을 넣은 물에 끓여 행구어 둔다
- 고추는 씻어 양끝을 다듬어 내고 반 잘라 깊이가 있는 달구어진 팬에 포도씨유를 둘러 튀기듯 익혀 꺼내어 둔다
- 고추를 익혀 낸 팬에 다진 생강, 다진 마늘을 넣어 볶아 향을 낸다
- 3의 팬에 고추장, 간장, 사과발효액(혹은 설탕), 물을 넣고 끓기 시작하면 돼지고기를 넣어 약불에 줄인다
- 반쯤 줄면 쪽마늘을 넣는다
- 소스가 거의 다 되어갈 때 익혀둔 고추를 넣어 소스 맛이 배게 한다
- 덩이 고기는 먹기 좋은 크기로 썰어 담고 고추와 쪽마늘을 보기 좋게 담는다
- 남은 소스를 먹음직스럽게 뿌리고 양하 꽃봉오리와 부추 등으로 장식해서 낸다





전복표고버섯스테이크

레시피 제공: 김형준, 에어비앤비 호스트

분량: 4인분, 준비/조리 시간: 15분

요리 설명:

제주 전복과 제주의 표고버섯을 이용하여 다양한 영양소의 열매와 야채를 곁들여 건강에 좋은 보양식을 만들어 먹습니다.

재료:

300g (2개)	전복	0.1 tbsp	후추
50g (1개)	버섯		
20g (슬라이스 한쪽)	양파		
20g (5알)	은행	소스	
10g (2알)	무화과	2 tbsp	간장
5g (2알)	마늘	2 tbsp	올리브유
3g (1개)	그린빈	1 tbsp	발사믹식초
10g (1개)	오크라	1 tbsp	요리당
100g (1/4컵음)	부추	1 tbsp	설탕
15g (1알)	레디쉬	1 tbsp	전분
10g (2알)	대추		
10g (한꼬집)	잣		
20g	버터		
0.1 tbsp	소금		

조리법:

1. 버섯과 전복은 십자선 칼집을 넣어준다. 전복은 앞뒤로 칼집을 넣는다
2. 달궈진 팬에 올리브유와 버터를 넣은 후 마늘과 전복을 넣어 굽는다
3. 다른 팬에 버터와 올리브유를 넣고 굽는다
4. 소금과 후추로 간을 해준다 (후에 간장 소스가 들어가기 때문에 소금간은 살짝 해줘야 한다)
5. 다른 팬에 올리브유를 두른 후 야채와 열매들을 넣고 팬에 굽는다
6. 접시에 부추를 다듬어 놓고 먹기 편하게 잘라서 자리를 잡는다. 가운데 양파 슬라이스를 올린 후 버섯을 올린다
7. 버섯 양쪽으로 전복을 전복 껍질에 올려서 자리를 잡고 예쁘게 모양이 나오도록 야채를 올린다
8. 중불에 팬을 준비한다. 준비된 팬에 소스를 넣고 살짝 끓인다(소스는 전분을 빼고 전부 섞는다)
9. 소스의 농도를 보면서 전분물을 조금씩 넣으면서 젓는다(전분은 물에 섞어 전분물을 만들어서 섞는다)
10. 완성된 소스를 전복과 버섯에 뿌려준다





제주 밀병 빙 브리토

레시피 제공: 김은영, 에어비앤비 호스트

분량: 4인분, 준비/조리 시간: 15분

요리 설명:

제주는 천혜의 자연이 주는 해물과 채소들 곡물들 자원이 좋습니다. 저는 전국 생산량 1위의 메밀가루, 무우, 유명한 제주 돼지고기를 테마로 제주 전통의 빙떡을 새로운 조리법으로 제안해요. 메밀 전을 부쳐서 재료들을 얹어 싸먹으면 되는 요리 형식은 남미의 브리또와 비슷하기도 하지요. 현대인의 건강에 아주 좋아요. 소화도 잘되고 혈관을 깨끗하게하는 탁월한 성분 루틴이 풍부해요.

재료:

반죽		25g	생강
3 tsp	메밀가루	150	돼지고기 삼겹살
3 tsp	밀가루	2장	양상치잎
500ml	물		
½ tsp	소금	소스	
		고추장 1Tsp 또는 다진고추 1Tsp + 젓갈 1/2Tsp	

속재료

200g	무우
1 tsp	쪽파다진것
1 tsp	소금

조리법:

- 반죽재료를 보울에 다 넣고 알갱이가 없도록 잘 풀어준 뒤, 중불로 달군 팬에서 두껍지 않게 지져낸다(한번만 뒤집을 것)
- 무우는 얇게 채썰어 끓는물에 아삭하게 데쳐서 건진뒤 뜨거운 무우채위에 소금 1/2 tsp 과 다진 쪽파를 뿌려 뒤적거려 둔다
- 팬에 기름을 두르고 얇게 썬 생강이 반쯤 구워 졌을 때 불을 세게 하고 적당히 썬 돼지고기에 소금 1/2 tsp 를 뿌려 노릇하게 될때까지 구워낸다
- 지져놓은 메밀전위에 무우채.돼지고기 채썬 양상치를 놓고 고추장이나 고추 살사를 뿐여 싸서 먹는다





제주 문어 무화과 샐러드

레시피 제공: 최지우, 에어비앤비 호스트

분량: 4인분, 준비/조리 시간: 10분

요리 설명:

여행지에 와서 간단하게 건강을 챙길 수 있는 가장 좋은 음식이 샐러드라고 생각합니다. 제주에서 열리는 오일장이나 근처 마켓에서 쉽게 구할 수 있는 제주지역 제철 채소를 이용하여 만든 문어 무화과 샐러드입니다.

재료:

50g	제주유채잎	제주청귤드레싱(시판용 드레싱 구매를 권장하지만 아래처럼 간단히 만들 수 있다):
60g	문어숙회(다리한쪽)	청귤청2 tbsp 레몬청1 tbsp 올리브오일2 tbsp 식초2 tsp 소금1/4 tsp 후추1/4 tsp
15g	제주풋귤(2개)	
10g	제주비트	
20g	어린잎채소	



조리법:

- 유채잎과 어린잎채소는 깨끗이 씻어 먹기 좋게 그릇에 담는다
- 풋귤은 얇게 슬라이스 한다
- 문어도 먹기 좋은 크기로 슬라이스한다
- 비트는 얇게 채썰어 보기 좋게 뿌려 놓는다
- 제주청귤드레싱 만들거나 시판용을 사서 뿐여 먹으면 새콤한 맛이 나서 잘 어울린다



청귤 광어 세비체

레시피 제공: 이혁준, 에어비앤비 호스트

분량: 4인분, 준비/조리 시간: 15분

요리 설명:

일반적으로 광어는 회로 초장이나 와사비 간장에 찍어먹는 것이 보통인데 탄력있고 감칠맛 있는 제주 광어를 이국적인 남미 스타일로 상큼하게 연출하여 간단한 레시피로 광어를 색 다르게 즐길수 있어 여행의 즐거움을 더해줍니다.

재료:

400g	제주광어(1마리)	1 1/2PC	청량고추
15 PC	자숙 칵테일새우	1/2PC	토마토
150ml	청귤쥬스(4-5PC)	1/3PC	레드어너니언
1 1/2 tsp	올리브오일	1/3PC	옐로파프리카
1/4 tsp	소금	1/3PC	레드파프리카
Some	후추		

조리법:

- 먼저 마트에서 구입한 신선한 제주광어와 자숙새우를 준비 한다
- 준비한 주재료를 예쁜 접시에 옮겨둔다
- 청귤 4-5개를 흐르는 물에 씻어 반을 잘라서 찹즙을 한다
- 소금 후추로 간을 한 다음 분량의 올리브 오일을 섞어둔다 (올리브 오일을 섞은 다음 소금 후추를 가미하면 소금이 오일 때문에 잘 녹지 않을 수 있으니 꼭 오일보다 먼저 소금을 넣는다)
- 나머지 재료들은 씨를 제거 스물 다이스(주사위 모양)로 잘라서 준비해둔 3과 잘 섞는다
- 마무리한 살사를 준비한2에 부어서 마무리 한다



Recipes from Thailand (Korean)





남침시푸드다엥 칠리 라임 드레싱의 훈제 오리 샐러드

레시피 제공: 이안 키티차이, 화려한 수상 경력의 인기 셰프, 큐진 콘셉트(Cuisine Concept Co.)의 창업자이자 소유주

분량: 4인분, 준비/조리 시간: 30분

요리 설명:

훈연 및 석쇠 구이 방식으로 신선한 재료, 태국 허브, 새눈 고추를 사용하는 시골 지역의 요리에서 영감을 받아 고안한 도시 스타일의 샐러드입니다.

재료:

250g	(썰은) 오이	남침시푸드다엥	
120g	(반으로 자른) 방울토마토	25g	마늘
200g	훈제 오리 가슴살	25g	고수 뿌리
40g	썰은 양파	5g	고수 잎
8g	썰은 붉은 고추	25g	붉은 고추
20g	낱장으로 닦은 샐러리 잎	22g	붉은 새눈 고추
10g	썰은 파	90ml	피시 소스
10g	튀긴 마늘	110ml	라임 주스
200ml	남침시푸드다엥	20g	팜슈가
		25g	마늘 피클
		50ml	마늘 피클 주스

조리법:

- 믹서기에 '남침시푸드다엥'의 재료를 모두 넣고 곱게 갈으세요
- 소스는 공기를 차단한 용기에 담아 냉장고에 1주일까지 보관할 수 있습니다
- 오이 조각과 반으로 자른 토마토를 접시에 담고 훈제 오리 가슴살 슬라이스를 올립니다
- 남침시푸드다엥을 위에 뺏고 양파, 파, 샐러리 잎, 붉은 고추, 튀긴 마늘로 장식합니다



닭고기 마사만 커리

레시피 제공: 이안 키티차이, 화려한 수상 경력의 인기 셰프, 큐진 콘셉트(Cuisine Concept Co.)의 창업자이자 소유주

분량: 4인분, 준비/조리 시간: 30분

요리 설명:

태국을 대표하는 요리 중 하나이자 전 세계 100대 요리 중 최고의 음식입니다.

재료:

1kg	뼈 있는 닭 허벅지살	300ml	타마린드 주스
120g	남프리 캠마사만(마사만 커리 페이스트)	150ml	피시 소스
100ml	식물성 기름	20g	태국 카다몬(훌)
1리터	코코넛 밀크	20g	시나몬 스틱(훌)
250ml	물	50g	껍질을 깐 샬롯(훌)
80g	팜슈가	10g	튀긴 샬롯

조리법:

- 닭고기 허벅지살을 충분한 기름에 담가 5~7분간 튀기세요
- 냄비에 커리 페이스트와 기름을 넣고 높은 불에 가열하세요
- 코코넛 밀크와 물을 넣고 끓을 때까지 가열하세요
- 중불로 줄이고 팜슈가, 타마린드 주스, 피시 소스, 태국 카다몬, 시나몬 스틱을 넣고 저으세요
- 닭고기 허벅지살을 넣어 20분간 조리하세요
- 감자와 샬롯을 넣고 10분 또는 부드러워질 때까지 익히세요
- 오이 피클과 내놓습니다. 튀긴 샬롯과 고수 잎을 곁들이세요



판단, 열대과일, 연유 아이스크림을 넣은 상카야(SANGKAYA)

레시피 제공: 이안 키티차이, 화려한 수상 경력의 인기 세프, 쿠진 콘셉트(Cuisine Concept Co.)의 창업자이자 소유주

분량: 4인분, 준비/조리 시간: 20분

요리 설명:

전통 재료에서 아이디어를 얻었어요. 상카야 디저트에서는 판단이 바닐라와 같은 역할을 합니다.

재료:

275ml	크림
4g	젤라틴
50g	설탕
20g	다진 판단 잎

조리법:

1. 젤라틴을 차가운 얼음 물에 5분간 담그세요
2. 작은 냄비에 크림과 판단 잎 절반을 담아 부드러워질 때까지 끓이고 믹서기로 섞은 후 만들어진 판단 크림을 보관하세요.
요. 작은 냄비에 젤라틴, 크림, 판단 크림을 넣어서 중불로 끓이세요
3. 설탕을 넣어서 완전히 녹을 때까지 저은 후 불에서 내리세요
4. 그릇 4개에 똑같이 나눠 담으세요. 최소 2시간 또는 상카야가 굳을 때까지 식히세요



판단 커스터드 소스

레시피 제공: 이안 키티차이, 화려한 수상 경력의 인기 셰프, 큐진 콘셉트(Cuisine Concept Co.)의 창업자이자 소유주

분량: 4인분, 준비/조리 시간: 10분

요리 설명:

토스트에 가장 잘 어울려요. 우유와 판단 잎으로 만든 따뜻하고 크림이 풍부한 커스터드 소스가 최고의 맛을 납니다.

재료:

250ml	우유
½개	바닐라 꼬투리
80g	설탕
65g	계란 노른자
20g	다진 판단 잎

조리법:

- 작은 냄비에 우유, 바닐라 꼬투리, 판단 잎을 넣고 섞으세요
- 믹싱 볼에 계란 노른자와설탕을 넣고 녹을 때까지 거품기로 저으세요
- 따뜻한 우유의 절반을 계란 노른자 물에 넣고 섞으세요
- 모든 재료를 냄비에 다시 넣고 걸쭉해져서 일정하게 막이 생길 때까지 조리하세요



팟씨유(계란을 넣은 볶음면)

레시피 제공: 파니샤, 에어비앤비 호스트

분량: 4인분, 준비/조리 시간: 25분

요리 설명:

팟씨유는 태국 사람들이 즐겨 먹는 볶음 국수 웍 요리입니다. 요리 스타일과 재료는 여러 차례에 걸쳐 태국으로 이주한 중국인의 영향을 받았어요.



재료:

6큰술	굴소스	4큰술	식용유
4큰술	피시 소스	150g	푸른 양배추
1큰술	팜슈가	1/2큰술	진간장
4큰술	국간장	1큰술	칠리 플레이크
800g	넓은 쌀국수 생면 또는 미리 불려 놓은 면	1큰술	백후추
4개	계란	1개	웨지 모양으로 자른 라임

조리법:

- 생면이나 물에 불린 건면을 풀어서 진간장을 치세요. 면을 소스에 잘 섞어 준비해 둡니다
- 양념을 섞어 조리대에 준비해 두세요
- 푸른 양배추를 데치세요
- 웍을 달궈서 식용유를 두르세요. 기름이 온도가 올라가면 면을 넣고 2~3분간 볶아줍니다. 면이 팬 바닥에 붙으면 물을 약간 넣어주세요
- 양념과 푸른 양배추를 넣으세요. 몇 분간 볶은 후 맛을 보세요. 필요에 따라 간을 하고 면을 팬 한쪽으로 밀어주세요
- 웍의 빈 부분을 불 위에 올리고 계란을 깨 넣으세요
- 계란이 거의 익을 때까지 저어주다가 면을 안에 넣고 잘 섞어주세요
- 그릇에 요리를 넣고 칠리와 백후추 가루를 뿌린 후 라임 조각을 곁들입니다



카오소이카이(KAO SOI KAI, 치킨 카레 에그 누들)

레시피 제공: 파리야, 에어비앤비 호스트

분량: 4인분, 준비/조리 시간: 30분

요리 설명:

카오소이카이(Kao Soi Kai)는 태국 북부 지방의 카레 누들 요리로, 이 지역 사람들이 즐겨 먹는 거리 음식입니다.

재료:

50g	에그 누들	50g	피시 소스
200g	코코넛 밀크		파
50g	닭고기		양상추 피클
30g	칠리 페이스트		샬롯
20g	생강		레몬
10g	카레 가루		칠리 오일
10g	흰 설탕		

조리법:

1. 에그 누들을 약 5분간 끓여서 차가운 물에 헹구세요
2. 코코넛 밀크를 끓이고 칠리 페이스트를 넣어 줍니다. 잘 섞이도록 젓고 카레 가루를 부으세요
3. 닭고기, 설탕, 피시 소스를 넣고 맛을 보세요
4. 에그 누들에 조리한 그레이비를 뿒고 튀긴 계란을 맨 위에 올려 장식합니다
5. 양상추 피클, 샬롯, 레몬, 생강, 파, 칠리 오일과 함께 내놓으세요





똠양꿍(새우를 넣은 맵고 신 맛의 수프)

레시피 제공: 타티야, 에어비앤비 호스트

분량: 4인분, 준비/조리 시간: 20분

요리 설명:

똠양꿍은 태국에서 가장 유명한 수프이며 태국뿐만 아니라 전 세계 태국 음식점에서 인기가 높습니다.

재료:

1000ml	스톡이나 부용 큐브를 넣은 물	250ml	
다음과 같이 준비	타이 허브: 생갈랑갈 뿌리 썰	무가당 연유	
은 것 12조각, 생레몬그라스 줄기 5개를 1인치 크기로 다		1/2kg	껍질과
진 것, 가운데 잎줄기를 제거한 생카프리 라임 잎 10장, 고		내장을 제거한 중대 사이즈의 새우	
수 뿌리 5개 다진 것		500ml	반으로 자른 풀버섯
5개	껍질을 벗겨 다진 붉은 샬럿	2~5큰술	착즙 라임 주스와 피시 소스
6큰술	구운 칠리 페이스트(남프릭파오), 추하	7~15조각	다진 새눈 고추
센(Chua Hah Seng) 브랜드 추천		3큰술	다진 고수



조리법:

- 중간 크기의 냄비에 강불로 물을 끓이세요
- 레몬그라스, 갈랑갈, 붉은 샬럿, 고수 뿌리, 부용 큐브를 넣고 끓이세요
- 버섯을 넣고 끓이세요
- 섞어 둔 무가당 연유와 구운 칠리 페이스트를 넣으세요. 피시 소스를 2큰술 넣고 끓입니다
- 새우를 넣고 5~10분간 조리하세요. 카프리 라임 잎을 넣고 불을 끄세요
- 새눈 고추와 라임 주스 2큰술을 넣으세요. 맛을 보고 피시 소스와 라임 주스로 간을 맞춥니다
- 고수를 곁들여 따뜻할 때 드세요

Chefs' Biographies (Thai)



อินเดีย - มนิช เมโรตระ

Corporate Chef, Indian Accent, นิวเดลี & นิวยอร์ก



เชฟมนิช เมโรตระ (Manish Mehrotra) เกิดและเติบโต ในเมืองปัตนา (Patna) รัฐพิหาร (Bihar) เขารেิ่มหัง ให้การทำอาหาร ในช่วงที่กำลังศึกษาด้านการจัดการโรงแรมที่เมืองมุมไบ ล. ได้ทดลองการทำอาหารของเข้าจัดเป็นแบบ "การทำอาหารอินเดียสมัยใหม่" หรือ "อาหารอินเดียที่มีกลิ่นอายความเป็นนานาชาติ"

เชฟเมโรตระ ใช้เวลาเดินทางทั่วเอเซีย 9 ปีเพื่อเรียนรู้เรื่องการทำอาหารทั่วเอเซีย (Pan-Asian) ก่อนจะเปิดร้านอาหารแห่งแรกของตัวเองชื่อ Indian Accent ในเมืองนิวเดลี ประเทศอินเดีย ในปี 2009 เชฟเมโรตระได้รับรางวัล Best Chef in India จาก American Express และรางวัล Vir Sanghvi Award (2010 & 2012) และถ้วยรางวัล Chef Of The Year ในงาน Indian Restaurant Awards ในปี 2012 ก่อนที่ Indian Accent จะได้รับ 'San Pellegrino Best Restaurant in India' จาก Asia's 50 Best Restaurants ในปี 2015 และ 2016

ความร่วมมือของ Airbnb กับเชฟเมโรตระ ในแคมเปญ Airbnb Kitchens of Asia นำเสนอด้วยความเชี่ยวชาญและความคิดสร้างสรรค์ในการการทำอาหารอินเดียสมัยใหม่ เชฟเมโรตระประดิษฐ์เมนูสูตรอาหารที่ทั้งง่ายและใช้เวลาทำน้อย และรวมเอาส่วนผสมท้องถิ่นและรสชาติลึกล้ำไว้ด้วยกันสำหรับนักเดินทางในยุคปัจจุบัน

ญี่ปุ่น - โค เคนเท็ตสึ

เชฟ, ผู้ร่วมอกรายการทีวีและผู้เขียนหนังสือเกี่ยวกับอาหารมากกว่า 40 เล่ม, โตเกียว



เชฟโค เ肯เท็ตสึ (Koh Kentetsu) ค้นพบความรักในการทำอาหารจากการคุยกับมารดา Eirin Lee ซึ่งเป็นนักทำอาหารเช่นกัน เข้าชื่นชอบการคิดค้นสูตรอาหารที่ง่าย ดีต่อสุขภาพ และใช้ส่วนผสมตามฤดูกาลจากท้องถิ่น

ในฐานะหูตلنับสนับสนุนเรื่องการศึกษาอาหารและการมีส่วนร่วมของผู้ช่วยในการทำอาหาร เชฟเคน เท็ตสึซึ่งมีบุตร 2 คนได้ตีพิมพ์หนังสือเกี่ยวกับอาหาร 40 เล่ม เช่น “Manpukugohan for Children” “Oyatsumeshi”, “Bento” และ “Koh Kentetsu’s Oyako Shokudo” เขายังเป็นเชลบริตี้เชฟที่ไปปรากฏตัวในรายการการทำอาหารทางทีวีและนิยายสารอย่างสม่ำเสมอ

Airbnb เชื่อว่าทุกคน “รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งได้ทุกที่” และแคมเปญ Airbnb Kitchens of Asia ช่วยสนับสนับสนับสนุนอาหาร มุ่งมองของเชฟเคนเท็ตสึที่มองว่าอาหารเพิ่มคุณค่าให้ชีวิตและประสบการณ์ของการเป็นพ่อเข้ากันได้ดีกับ Airbnb เขายังแบ่งปันตัวอย่างจากชีวิตจริงและเคล็ดลับการทำอาหารเพื่อให้ครอบครัวนักเดินทางได้สัมผัสประสบการณ์การเดินทางอย่างสมบูรณ์ที่สุดผ่านการใช้วัตถุดิบท้องถิ่น

เกาหลีใต้ - โภนี ยู

เชฟมิชลินสตาร์, เจ้าของและเชฟประจำ Dooreyoo, โซล



เชฟโภนี ยู (Tony Yoo) เติบโต ในจังหวัดคังวอน (Gangwon) ซึ่งเป็นเมืองชนบท เขาได้สืบทอดความรัก ในส่วนผสมที่มาจากธรรมชาติและมีความสด ใหม่จากคุณย่าและบิดาของเข้า เชฟโภนี ซึ่งเป็นเชฟมิชลินสตาร์เชี่ยวชาญด้านการทำอาหารเกาหลีร่วมสมัยซึ่งอุดมด้วยส่วนผสมจากธรรมชาติ ในห้องถัง

ในช่วงแรกของเส้นทางอาชีพของเข้า ช่วงเวลาที่ได้ทำงานที่ Aqua ร้านอาหารระดับมิชลินสตาร์ 2 ดาว ในชานพรานซิลโกลาช่วยผลักดันเข้าเข้าสู่เวทีระดับโลกก่อนที่เชฟโภนีจะกลับสู่เกาหลีใต้ในฐานะเชฟคุกทีฟเชฟ ในร้านอาหารเกาหลีสมัยใหม่หลายแห่งรวมถึง 24 Season ซึ่งเป็นที่ที่เขาได้รับมิชลินสตาร์ของตัวเอง

ปัจจุบันเชฟโภนีเป็นเจ้าของและเชฟประจำ Dooreyoo ร้านอาหารเกาหลีร่วมสมัย ซึ่งเลิร์ฟอาหารที่ปรุงจากส่วนผสมออร์แกนิกและเครื่องแกงหมักแบบตั้งเดิม

ด้วยแรงบันดาล ใจจากธรรมชาติของเชจู Airbnb ได้ร่วมกับเชฟโภนีในการรังสรรค์อาหารที่นำเสนอรสชาติแนวเกษตรและลิตรสุขภาพ การทำอาหารห้องถังแบบสมัยใหม่ของเขาร่วมไปถึงการจับคู่อาหารกับเครื่องดื่มและการไม่ใช้วัตถุเจือปนอาหาร สูตรอาหารสำหรับแคมป์ Airbnb Kitchens of Asia จะอัดแน่นด้วยรสชาติแบบเกาหลีโดยปราศจากวัตถุเจือปนอาหาร

ไทย - เอียน กิตติชัย

เชฟบริตี้เชฟเจ้าของรางวัลต่างๆ, ผู้ก่อตั้งและเจ้าของ
Cuisine Concept Co., กรุงเทพมหานคร



เส้นทางความสำเร็จ ในวงการอาหารของเชฟพงษ์รัช “เอียน กิตติชัย” เฉลิมกิตติชัยเริ่มจากจุดเริ่มต้นเล็กๆ ในกรุงเทพมหานครเมื่อครั้งที่เขาได้ตามมาработкаไปชื้อของที่ตลาดสดตอนเข้ามีดเพื่อเลือกซื้อวัตถุดิบท้องถิ่นสำหรับร้านของมารดา เชฟเอียนทุ่มเทกับการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ และการนำเสนออาหารไทย

เชฟเอียนเริ่มมีชื่อเสียง ในวงการอาหารมากขึ้นเรื่อยๆ หลังจาก Waldorf Hotel มองเห็นศักยภาพของเข้าและได้สนับสนุนให้เขาได้เรียนต่อด้านการทำอาหารและได้ฝึกหัดการทำอาหารที่ Claude's ร้านอาหารพรั่งเศสมีระดับ เสน้งทางอาชีพของเข้าที่เต็มไปด้วยรางวัลต่างๆ ได้นำพาเข้าให้เดินทางไปทั่วโลกจากอสเตรเลียสู่นิวยอร์ก อินเดีย สเปน และกลับมาที่ไทย

ในเดือนเมษายนปี 2015 เชฟกิตติชัยได้รับรางวัล Ordre du Mérite Agricole Officier จาก French Republic สำหรับผลงานที่โดดเด่น ในด้านศาสตร์การทำอาหารและเกษตรกรรม นอกจากเขาจะได้เปิดร้านอาหารทั่วโลกแล้ว เชฟเอียนยังมีผู้ติดตามผลงานจำนวนมาก (15,000,000 คน) จากผลงานตำราอาหารที่ได้รับรางวัลและตำแหน่งเชฟบริตี้เชฟ ในรายการ Iron Chef Thailand

ความชื่นชอบสิ่งท้าทายและความสามารถในการทำให้ผู้คนได้ลิ้มลองพันธ์และมีประสบการณ์ร่วมกันผ่านอาหารไทยท้องถิ่นของเชฟเอียนทำให้เชฟเอียนเป็นพันธมิตรที่เหมาะสมกับแคมเปญ Airbnb Kitchens of Asia เขายังแบ่งปันความสุขในการทำอาหารไทยกับนักเดินทางทั่วชาวไทยและชาวต่างประเทศ

Recipes from India (Thai)





สลัดกุ้งมันฝรั่งแบบอุ่น

โดย: เชฟ Manish Mehrotra, Corporate Chef, Indian Accent

สำหรับ: 4 ที่, เวลาที่ใช้เตรียมและทำอาหาร: 15-20 นาที

เกี่ยวกับอาหารงานนี้

This warm salad is a take on a traditional Indian potato preparation สลัดอุ่นจากนี้ดัดแปลงมาจาก ‘จีราอาสู’ ซึ่ง เป็นเมนูพื้นเมืองเดิมของอินเดียแต่เพิ่งกุ้งสดเข้ามาด้วย ปกติแล้วจะกินกับแป้งแบบอินเดีย เช่น พุด加หรือปูรี หรือจะตัก ใส่ชามแล้วกินเดี่ยวๆ ก็ได้เช่นกัน

ส่วนผสม

100 กรัม	กุ้งขนาดกลางต้ม/นึ่ง	5 กรัม	ขิงสับละเอียด
2 ช้อนชา	เมล็ดธัญหาร่า	5 กรัม	พริกสีเขียวสับ (ใช้ซอสพริกแทนก็ได้)
1 ช้อนชา	ผงชามิ้น	1 ช้อนโต๊ะ	ผักชีสับ
100 กรัม	มันฝรั่งต้มหั่นเต้า	1 ช้อนโต๊ะ	น้ำมันมะกอก
10 กรัม	มะพร้าวสดชุด (ไม่ต้องใช้ก็ได้ หรือจะใช้จังค์วะหรือเมล็ดธัญพืชผสมแทนก็ได้)	½ ถูก	มะนาว
			เกลือสำหรับปรุงรส

วิธีทำ

- ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันให้ร้อน ใช้ไฟกลางผัดขิงและพริก
- ใส่มันฝรั่งลงไปคลุกเคล้า ให้ทั่ว
- ใส่ผงชามิ้นแล้วคนเบาๆ บูรณาการเส้นใยเกลือ (ถ้าใช้ซอสพริก ให้ใส่ตอนนี้)
- เติมน้ำ 1 ช้อนโต๊ะ รอให้เดือด 2-3 นาที
- ใส่กุ้งในกระทะ ผัดเบาๆ ให้ทั่วจนซอสเคลือบกุ้งอย่างทั่วถึง
- ตกแต่งด้วยผักชีสิดและมะนาวซีก
- เสิร์ฟในชาม โรยหน้าด้วยมะพร้าวชุด (หรือเมล็ดธัญพืช)



เบอร์เกอร์/มินิเบอร์เกอร์เต้าหู้มะพร้าว

โดย: เชฟ Manish Mehrotra, Corporate Chef, Indian Accent

สำหรับ: 4 ที่, เวลาที่ใช้เตรียมและทำอาหาร: 25 นาที

เกี่ยวกับอาหารงานนี้

เบอร์เกอร์มังสวิรัติปราศจากแอลกอฮอล์ มีกลิ่นอายของอาหารอินเดียภาคใต้ เป็นเมนูที่เตรียมง่ายและใช้ส่วนผสมที่หาได้ง่ายไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนในโลกใบนี้

ส่วนผสม

500 กรัม	เต้าหู้แข็ง	4 คู่	ขนมปังเบอร์เกอร์
100 กรัม	กะทิผง	20 กรัม	เนยแบบน้ำมัน
10 กรัม	พริกหวานสีแดงและเหลืองสับ	1 ช้อนโต๊ะ	น้ำมันผ่านกรรมวิธี
10 กรัม	ขิงสับละเอียด	20 กรัม	ซอสครีร้าชา/ Majority เนสซอสครีร้าชา
10 กรัม	พริกหนุ่มสับละเอียด	1 หัว	ผักกาดหอม
5 กรัม	พริกไทยดำบุบ		เกลือสำหรับปรุงรส
20 กรัม	เกล็ดขนมปัง		

วิธีทำ

- ผึ้งเต้าหู้บนกระทะหรือตะแกรงประมาณ 15 นาที จนความชื้นหายไป 75%
- ใส่เต้าหู้ในชามแห้งแล็บดเบาๆ ใส่ผงกะทิ พริกหวาน ขิง พริกหนุ่ม พริกไทยดำ เกลือ เกล็ดขนมปัง ผสมให้เข้ากัน
- แบ่งส่วนผสมออกเป็น 4 ส่วน และทำให้เป็นแผ่น
- อุ่นขนมปังเบอร์เกอร์ในกระทะ เมื่อเริ่มเกรียม ให้ใส่เนยลงไป
- ใช้กระทะใบเต็มตั้งไฟกลางถึงแรง ใส่น้ำมันให้รอบนึงแผ่นเต้าหู้ทั้ง 2 ด้าน ในกระทะ
- วางแผ่นเต้าหู้บนขนมปังอ่อนๆ เหยาซอสครีร้าชา ใส่ผัก พร้อมเสิร์ฟ



ดอกกะหลា ถั่วลันเตา และพิลาฟกีนัว

โดย: เชฟ Manish Mehrotra, Corporate Chef, Indian Accent

สำหรับ: 4 ที่, เวลาที่ใช้เตรียมและทำอาหาร: 20 นาที

เกี่ยวกับอาหารจานนี้

เมนูนี้ได้รับแรงบันดาลใจจาก “Gobi ki Tahiri” ซึ่งเป็นอาหารของอินเดียทางเหนือ โดยใช้กีนัวแทนข้าวให้ได้สัมผัสอินเตอร์นิดๆ และปูรุสเบาๆ ด้วยเครื่องเทศ

ส่วนผสม

300 กรัม	กีนัวต้ม	เกลือสำหรับปูรุส	
2 ช้อนชา	ขิงสับละอียด	1\2 ช้อนชา	ผงการัมมาชาล่า
1 ช้อนโต๊ะ	หอมใหญ่ซอย	1 ช้อนชา	เมล็ดยี่หร่า
3 ช้อนโต๊ะ	ดอกกะหลา แกะดอก	2 ช้อนชา	ใบสะระแหน่สับ
3 ช้อนโต๊ะ	ถั่วลันเตา	1 ช้อนโต๊ะ	น้ำมันมะกอก
1\2 ช้อนชา	ผงชามีน		
1\2 ช้อนชา	พริกแดงป่น		

วิธีทำ

- ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่น้ำมัน ใส่เมล็ดยี่หร่า รอให้แตก
- ใส่ขิงและหอมใหญ่ซอย ผัดด้วยไฟกลางจนหอมใหญ่สลด
- ใส่ดอกกะหลา ถั่วลันเตา รอจนสุก
- ใส่ผงชามีน พริกแดงป่น และการัมมาชาล่า แล้วเติมน้ำ 3 ช้อนโต๊ะ
- เมื่อส่วนผสมนุ่มดีแล้ว ใส่กีนัวต้ม คนเบาๆ เติมเกลือ
- ปูรุสตามขอบ
- เลิร์ฟร้อนๆ ตกแต่งด้วยใบสะระแหน่สับ



BREAD TIKKI CHAAT

โดย: Manjula Sharma (เจ้าของที่พัก Airbnb)

สำหรับ: 4 ที่, เวลาเตรียม: 10 นาที, เวลาปรุง: 10 นาที

เกี่ยวกับอาหารจากนี้

สำหรับการจองทันทีในดินแดนแห่ง อาทิเช่น ความตั้งใจ (Atithi Devo Bhava - ผู้เข้าพักเปรียบเสมือนพระเจ้า)

วิธีทำ

5 แผ่น	ขนมปัง (ขนมปังขาวหรือโอลิเวต์ก็ได้)	
1 ช้อนชา	ผักชีสับละอียด	
1 ช้อนชา	ใบสะระแหน่สับละอียด	
½ ช้อนชา	ขิงชุดฟอย	นม/น้ำเย็นสำหรับแบ่งโด
1 หัว	หอมหัวใหญ่ลูกเล็กสับ	น้ำมันสำหรับทอด
½ ช้อนชา	ผงผักชี	ลิ้มน้ำนม ซอสมะขาม ซอสผักชีสะระแหน่ สำหรับตกแต่ง
½ ช้อนชา	พริกแดงป่น	

เคล็ดลับ

วิธีทำ

- ผสมล้วนผสมทั้งหมด ในชามเพื่อทำแบ่งโด
- วางกระทะบนไฟกลาง ใส่น้ำมันพอประมาณสำหรับทอด
- ทำแบ่งเป็นวงกลมขนาดกลาง 4 แผ่น
- ทอดแบ่งโดยใช้ไฟกลางจนเป็นสีน้ำตาลอ่อน
- เลิร์ฟร้อนๆ ตกแต่งด้วยลิ้มน้ำนม ซอสมะขาม และซอสผักชีสะระแหน่





Masor Tenga Aru Bhaat (แกงส้มปลาสไตล์อัสสัมเลิร์ฟพร้อมข้าวสวย)

โดย: Plavaneeta Borah (เจ้าของที่พัก Airbnb)

สำหรับ: 2 ที่, เวลาที่ใช้เตรียมและทำอาหาร: 30 นาที

เกี่ยวกับอาหารงานนี้

'tenga' เป็นภาษาอัสสัม แปลว่า 'เบรี้ยว' แกงส้มปลาสไตล์อัสสัมที่เป็นอาหารพื้นเมืองงานนี้มีส่วนผสมนานาชนิดที่ทำให้เบรี้ยว สูตรนี้จะใช้ความเบรี้ยวจากมะเขือเทศและlemongrass แต่ก็ใช้มังคุดหรือมะตادแต่รสได้เช่นกัน



ส่วนผสม

1/4 ถ้วยตวง	น้ำมันพัสดาร์ด	1/4 ช้อนชา	ผงขมิ้น
2 ช้อน	ปลาสายสกเทศค	3-4 ช้อน	เลmongrass เสียบห้นเสียว
1 ถ้วยตวง	ผักขมสับ	2 ดอ ก	พริกหนุ่ม
1 ถ้วยตวง	มะเขือเทศสับ	เกลือสำหรับปรุงรส	
4-5 เมล็ด	ลูกชัด	1 ถ้วยตวง	ข้าวสวย

วิธีทำ

- นำปลาไปคลุกเกลือและผงขมิ้น ตั้งกระทะใส่น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ ทอดปลาประมาณ 5 นาทีจนเป็นสีเหลืองทอง ตักปลาขึ้นพักไว้
- ในน้ำมันที่ใช้ทอดปลา ใส่เมล็ดลูกชัด รอให้เมล็ดแตก ใส่มะเขือเทศลงไปผัดโดยใช้ไฟกลาง 3-4 นาทีจนเริ่มและใส่เกลือและผักขมสับลงไปผัดต่ออีก 2 นาที
- เติมน้ำ 1 ถ้วย ปรับไฟให้แรงขึ้นแล้ว ใส่ปลาลงไปปิดฝาและทิ้งไว้ให้เดือด 3-4 นาที
- วิธีเสิร์ฟ: เสิร์ฟพร้อมข้าวสวย ตกแต่งด้วยเลmongrass เสียบห้นเสียวและพริกโดยวางไว้ด้านข้าง

Recipes from Japan (Thai)





ปลาเนื้อขาวเสิร์ฟกับผักจากความคุรุและซอสเห็ดรสมันยูชู

โดย: เชฟ Koh Kentetsu, เชฟและพิธีกรรายการทีวี

สำหรับ: 4 ที่, เวลาที่ใช้เตรียมและทำอาหาร: 25 นาที

เกี่ยวกับอาหารงานนี้

ปลาเนื้อขาวปูรงรสเผ็ดแล้วทอด ให้ด้านหนังกรอบเหมาะกับซอสเห็ดข้นๆ ยิ่งกว่าอะไร รสสดชื่นของลัมยูชูช่วยเสริมรส ส้มผัดล้ำเล็ก

ส่วนผสม

ปลาเนื้อขาว 1 ตัว (เช่น ปลาตะเพียนทะเล ปลาแมคเคอเรล แล้ว 2 ด้าน และหั่นด้านละ 3 ชิ้น)
แป้งขนมปัง เกลือ พริกไทยดำดหยาบ และน้ำมันสลัดตามต้องการ
หัวใจเท้าแดงญี่ปุ่น เทอร์นิพ ดอกกะหลา แครอทเหลือง
หน่อไม้ฝรั่งเขียว และอื่นๆ ตามต้องการ

ผิวส้มยูชูและผักซีฟรั่งตามต้องการ

ซอสครีมเห็ด	
16 ชิ้น	เห็ด
2 ช้อนโต๊ะ	สาเก
30 กรัม	เนย
1 ช้อนโต๊ะ	โซยู
1 ช้อนโต๊ะ	น้ำผึ้ง
200 กรัม	ครีมสด

เกลือและพริกไทยดำดหยาบอย่างละเอียดเมื่อ

วิธีทำ

- หั่นปลาเป็นชิ้นพอคำ บังด้านหนัง 2-3 ครั้ง ชับน้ำแล้วโรยเกลือพริกไทย โรยแป้งขนมปังบางๆ ที่ด้านหนัง
- หั่นผักเป็นชิ้นพอคำ ต้มจนนิ่ม
- ใส่น้ำมันสลัดในกระทะ ตั้งไฟจนร้อน ใส่ผักต้ม ผัดไปเรื่อยๆ จนเป็นสีน้ำตาล โรยเกลือพริกไทย ตักออกพัก ใส่จาน
- ใส่น้ำมันเพิ่มในกระทะ วางปลาด้านหนังลง ใช้ไฟกลางรอจนเนื้อเปลี่ยนเป็นสีขาว เมื่อหนังเริ่มกรอบ ให้กลับด้านทิ้งไว้ 30 วินาที - 1 นาที เนื้อปลาจะสุกด้วยความร้อนที่เหลืออยู่
- ฉีกเห็ดเป็นชิ้นเล็กๆ ผัดกับเนยในกระทะ ใส่ส่วนผสมที่เหลือสำหรับซอส ผัดไปเรื่อยๆ จนซอสข้น ปูรงรสด้วยเกลือพริกไทย
- จัดปลา ซอสเห็ด และสลัดลงจาน ตกแต่งด้วยผักซีฟรั่ง ผิวส้มยูชู และพริกไทย



สตูว์เนื้อมิโซะกับผักจากความคุรุ

โดย: เชฟ Koh Kentetsu, เชฟและพิธีกรรายการทีวี

สำหรับ: 4 ที่, เวลาที่ใช้เตรียมและทำอาหาร: 30 นาที

เกี่ยวกับอาหารงานนี้

สตูว์คุกง่ายๆ ใช้ผักตามฤดูกาล راكโกโบเป็นส่วนผสมหลักของงานนี้ ในขณะที่มิโซะช่วยเพิ่มความเข้มข้นและพริกช่วยดึงรสชาติ

ส่วนผสม

300 กรัม	เนื้อวัวสไลซ์บาง	$\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ	พริก
100 กรัม	หอมใหญ่ฝานบางๆ	1 หัว	กระเทียมทุบ
100 กรัม	راكโกโบหั่นเป็นชิ้นใหญ่	30 กรัม	เนย
100 กรัม	แครอทหั่นเป็นชิ้นใหญ่	400 กรัม	มะเขือเทศกระป๋องหั่นลูก
100 กรัม	เห็ดชิเมจิถึงแยกเป็นชิ้น	อย่างละ 2 ช้อนโต๊ะ	มิโซะและโซย
50 กรัม	สาเก	$1\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ	น้ำตาล
อย่างละหิบมือ	เกลือและพริกไทยตำบด	2-3 ตัน	ตันหอมญี่ปุ่นซอยละเอียด

Hayward

วิธีทำ

- หั่นเนื้อเป็นชิ้นพอคำ โรยเกลือพริกไทย
- ละลายเนย 10 กรัม ในกระทะก้นแบน ผัดหอมใหญ่จนนุ่ม นำกระเทียมและเนื้อลงไปผัดด้วย
- ใส่รากโกโบ แครอท แล้วผัดต่อ เติมน้ำ 3 ถ้วยตวง ลดไฟแล้วต้ม ให้เดือดประมาณ 10 นาที ค่อยช้อนฟองออก
- ใส่มะเขือเทศบุบ มิโซะ โซย น้ำตาล ต้มต่อจนข้น
- ใส่เห็ดชิเมจิ อีกประมาณ 2-3 นาที ให้ไส้เนย 20 กรัม และปรุงรสด้วยเกลือพริกไทย
- เลิร์ฟในงาน โรยหน้าด้วยหอมญี่ปุ่นและพริก



โครเก็ตมันฝรั่งกับปลาไวท์เบท

โดย: เชฟ Koh Kentetsu, เชฟและพิธีกรรายการทีวี

สำหรับ: 4 ที่, เวลาที่ใช้เตรียมและทำอาหาร: 20 นาที

เกี่ยวกับอาหารงานนี้

โครเก็ตกับปลาไวท์เบทจากความคุ้รุ่นเข้ากันอย่างลงตัวด้วยรสอูมามิ หัวใจของเมนูนี้คือรสกลมกล่อมของต้นหอมและโซยุ อาหารงานนี้ทำกับเด็กๆ ก็สนุก โดยเฉพาะเวลาบดมันฝรั่งกับต้นปืนก้อนโครเก็ต

ส่วนผสม

1000 กรัม	ปลาไวท์เบท	1 ช้อนโต๊ะ	โซยุ
600 กรัม	มันฝรั่ง	อย่างละหิบมือ	เกลือและพริกไทยดำบด
2 ฟองเล็ก	ไข่	หยาน	
1 ช้อนโต๊ะ	ชีสชูกุ	ตามต้องการ	Watercress
100 กรัม	หอมใหญ่สับ	2 ลูก	ส้มซีดะจิ
4 ช้อนโต๊ะ	ต้นหอมซอย	ตามต้องการ	น้ำมันสลัด
4 ช้อนโต๊ะ	แป้ง		

วิธีทำ

- ต้มมันฝรั่งจนสุกดี เทน้ำทิ้ง สะัดน้ำจากมันฝรั่งโดยแยกย่าห์มอ.bnไฟอ่อน นำออกใส่ชาม แล้วบดจนเนียน
- อุ่นน้ำมันสลัดในกระทะกันแบบ ผัดหอมใหญ่จนนุ่ม ใส่ปลาไวท์เบทลงไปผัดต่อ
- นำมันฝรั่งใส่ชาม ตีไข่ แล้วนำไปกับหอมใหญ่มาผัด ใส่แป้ง ชีสชูกุ ต้นหอมซอย เกลือ พริกไทย ผสมให้เข้ากัน
- ตั้งกระทะบนไฟกลาง ใช้ไฟน้ำมันสำหรับทอด ตักมันฝรั่งเป็นก้อนรีๆ ทอดจนเปลี่ยนเป็นสีเหลืองทอง แล้วกลับด้าน
- เสิร์ฟในจานแต่งด้วยอเตอร์เครสและส้มซีดะจิหิ่นครึ่งวงข้างๆ



راكบวปันก้อนราดซอสเห็ดข้น

โดย: Yuka Ishii (เจ้าของที่พัก Airbnb)

สำหรับ: 4 ที่, เวลาที่ใช้เตรียมและทำอาหาร: 30 นาที

เกี่ยวกับอาหารงานนี้

ผู้คนจดจำจะงะโนะได้จากภูเขาและเห็ด ฉันก็เลยคิดเมนูที่ทำจากเห็ดขึ้นมาค่ะ โดยวางรากบัวที่ทำเป็นก้อนกลมเหมือนภูเขาไว้บนจาน แล้ววางเห็ดเข้มทองไว้ ด้านบนเหมือนหิมะแรกของฤดู ต้องขอบคุณความขาวของเห็ดจริงๆ

ส่วนผสม

รากบัวปันก้อน

150 กรัม รากบัว รากบัวขูดฝอย โรย

เกลือ 1 หยิบมือ ผึง ให้ละเด็ดน้ำ

50 กรัม แครอท แครอทขูดฝอย โรย

เกลือ 1 หยิบมือ ผึง ให้ละเด็ดน้ำ

80 กรัม หอม ใหญ่ หอม ใหญ่ (ลับ
ละเอียด)

แป้งสาลี ตามต้องการ

1 ช้อนชา น้ำมัน

หยิบมือ เกลือ

วิธีทำ

- ตั้งกระทะ ให้ร้อน ใส่น้ำมัน แล้วพัดหอมใหญ่
- ใส่หอมใหญ่ผัดลง ในภาชนะที่ใส่รากบัวกับแครอทขูดฝอย ใส่แป้งประมาณ $\frac{1}{4}$ แล้วผสมให้เข้ากัน ปั้นเป็นลูกกลมๆ เล็กๆ (2-3 ซม.) แล้วทอด ในน้ำมันร้อน $170 - 180^\circ\text{C}$
- ต้มเห็ดในน้ำสต็อกจนสุกดี
- ปรุงรสด้วยโซยุ เกลือ และทำให้ข้นด้วยแป้งท้าวยามม่อม
- เสิร์ฟโดยจัดรากบัวปันก้อน ให้กองเป็นภูเขา ราดซอสเห็ดข้น แล้วตกแต่งด้วยผักชีญี่ปุ่น





ຫຼູ້ອືດກົດໜ້າປາຊັນມະ

ໂດຍ: Sawako Nakamura (ເຈົ້າຂອງທີ່ພັກ Airbnb)

ສໍາຮັບ: 2 ທີ່, ເວລາທີ່ໃຊ້ເຕີຍມແລະທຳອາຫາຣ: ເວລາຫຸແງຂ້າວ + 20 ນາທີ
ເກີຍກັນອາຫາຣຈານນີ້

ໂອື່ຊູ້ຊີ (ຫຼູ້ອືດກົດ) ໜ້າປາຊັນມະເຊິ່ງມີມາກໃນຄຸດໃບໄໝຮ່ວງນີ້ຄິດຄັນຂຶ້ນມາເພື່ອໃຫ້ຜູ້ທີ່
ໄໝໃໝ່ຈາວຸ່ນປຸ່ນທຳເອງທີ່ບ້ານໄດ່ຈ່າຍາ



ສ່ວນຜສມ

ປາຊັນມະ 2 ຕັ້ງ (ແບບດິບສໍາຮັບໜ້າຊີມ ອາກໄມ່ມີ ກີ່ໃຊ້
ປລາອະໄຮກີ້ໄດ້ ເຊັ່ນ ປລາແໜລມອນ)

10 ໃບ ໃບຊີໂສະ

2 ຂຶ້ນ ຂີ່ງຢູ່ປຸ່ນ (ຫຼູດຝອຍ)

ຕາມຕົ້ນກາຣ ຈາຂາວຄ້ວ

2 ຄ້ວຍຕາງ ຂ້າວ

ຫົ່ນຊີກ

ສ້າມຄາໂບຊູ

ນ້ຳສ້າມສໍາຮັບທຳຊູ້ຊີ

1 1/2 ຂ້ອນໂຕະ

4 ຂ້ອນໂຕະ

1 ຂ້ອນໜາ

ສ້າມ (ໃນຄູ່ປຸ່ນໃຫ້ສ້າມເຊື້ອຈິງຫົວໆ

ນ້ຳຕາລ

ນ້ຳສ້າມ

ເກລືອ

ວິທີທຳ

- ຂ້າວຫຸແງສຸກ ໄສ່ນ້ຳສ້າມສໍາຮັບທຳຊູ້ຊີແລະຂີ່ງຫຼູດຝອຍ ໃຫ້ກັບພື້ນຖານເຄົ້າ ໄທ້ຂ້າກັນແລະພັດໄປດ້ວຍ
- ຫົ່ນປາຊັນມະເປັນ 3 ສ່ວນ ເລາກກ້າງແລະໜັງອອກ ໂຮຍເກລືອນບາງໆ ບນເນື້ອປລາທັ້ງ 2 ດ້ານ ແລ້ວພັກ ໃນຕູ້ເຢືນ
- ວາງແຮ່ປັກພລາສຕິກທ່ອອາຫາຣລົງ ໃນພິມພໍຂົນມເດັກ ວາງປລາ ໄທ້ດ້ານນອກອູ່ທີ່ກັນພິມພໍ ວາງ ໃບຊີໂສທັບລົງໄປ ໄສ່ຂ້າວທຳຊູ້ຊີ
ຈາກຂົ້ນ (1) ອັດ ໄທ້ແນ່ນ
- ນ້ຳຊູ້ຊີອົກຈາກພິມພໍ ໂຮຍກ່າວຄ້ວທີ່ດ້ານຂ້າງ ແລ້ວຫ່ອໃນແຮ່ປັກພລາສຕິກ
- ທຳມືດ ໄທ້ເປີຍກ ຕັດຊູ້ພຣ້ອມແຮ່ປັກພລາສຕິກ ໃຫ້ເບີຣັນແນອຣີເບີຣັນພິວຫ້າຂອງປາຊັນມະ
- ເລີ່ມພົມສ້າມຄາໂບຊູ້ຫົວໆ ໃຫ້ສ້າມເຊື້ອຈິງຫົວໆ

Recipes from Korea (Thai)





ຝັດເຜີດປລາກະພງລາຍກັນຄ້ວ

ໂດຍ: ເຈັນ Tony Yoo, ເຈັນ ດູ້ອຣີຢູ່ອຸດືອ

ສໍາຫຼັບ: 4 ທີ່, ເວລາທີ່ໃຊ້ເຕີມແລະ ທຳມະນາດ: 30 ນາທີ່

ເກື່ອງກັນອາຫານນີ້

ຝັດເຜີດປລາກະພງລາຍກັນຄ້ວເປັນອາຫານພື້ນເນື້ອງຂອງເກາະເຊູ ປລາກະພງລາຍແລະ ຄ້ວເປັນວັຕຖຸດິບພິເຕະຈາກເກາະເຊູ ໂດຍ ປລາທີ່ສະອາດແລະ ຮສ່າຕິເພຣະເຕີບໂຕ ໃນນໍ້າທີ່ສະອາດ ນຳມາປຽບອາຫານໄດ້ທັງປີເພຣະເສາຕິຕົງທີ່ໄໝມີປັບປຸງຕາມ ຕຸງກາລ

ສ່ວນຜສມ

2	ປລາກະພງລາຍຂອດເກລືດ ຄວັກໄສ້ ແລະ	20 ກ.	ພຣິກແຕງປັນ
ລ້າງ ໄທສະອາດ		5 ກ.	ນ້ຳຕາລ
150 ກ. ຄ້ວ		20 ກ.	ຕັນຫອມຊອຍ
200 ກ.	ແປ້ງທອດກຮອບ	20 ກ.	ກະຣະທີຍມລັບ
20 ກ.	ນ້ຳມັນ	0.5 ກ.	ພຣິກໄທຍ່າວບດ
20 ກ.	ໂຄຫຼວງ	10 ກ.	ນ້ຳມັນຈາ
10 ກ.	ຊື້ອົງ		

ວິທີກຳ

- ນຳຕະແກຮງສໍາຫຼັບຢ່າງທານ້າມັນແລ້ວຕັ້ງໄຟ ຢ່າງປລາໂດຍ ໃຫ້ອຸ່ງໜຶນໄຟປະມານ 15 ຊມ. ເປັນເວລາ 4 ນາທີ່ ແລ້ວກັບໜັບ ດ້ວຍ ຢ່າງຕ່ອອິກ 3 ນາທີ່
- ນຳສ່ວນຜສມທີ່ເໜືອ (ຍົກເວັນຄ້ວ) ມາຜສມ ໃຫ້ເຂົາກັນເປັນເຄື່ອງແກງ
- ລ້າງຄ້ວ ລວກ ໃນນໍ້າເຕືອດ
- ຝັດຄ້ວຈຸນສຸກ ນຳປລາແລະ ເຄື່ອງແກງລົງໄປຝັດດ້ວຍ
- ເໝາກນ້ຳມັນຈາ ໄທທົ່ວ



บะหมี่สาหร่ายน้ำ

โดย: เชฟ Tony Yoo, เชฟมิชลินสตาร์ เชฟและเจ้าของร้าน Dooreyoo

สำหรับ: 4 ที่, เวลาที่ใช้เตรียมและทำอาหาร: 40 นาที

เกี่ยวกับอาหารจานนี้

ผักกินบะหมี่หมูสาหร่าย ในภาษาเชจูมานา เส้นบะหมี่ทำเองมักจะนวดแป้งกับสาหร่ายนานาชนิด เกลือ และปลากระตัก เค็ม บะหมี่สาหร่ายลachsati อาจต่างกันตามวัตถุดิบที่ใช้ น้ำซุปก็ทำจากวัตถุดิบได้หลากหลาย เช่น ปลากระตัก เนื้อไก่ หรือเนื้อรัก

ส่วนผสม

200 ก.	แป้งสาลี	10 ก.	กุ้งแห้ง
2 ก.	เกลือ	40 ก.	สาหร่าย
50 ก.	ไข่	100 ก.	ฟักทอง
50 ก.	น้ำ (สำหรับเส้น)	20 ก.	ตันหอม
2.2 กก.	น้ำ (สำหรับซุป)	10 ก.	กระเทียมสับ
45 ก.	หัวไชเท้า (ล้างปอกเปลือก)	50 ก.	ปลากระตักเค็ม
30 ก.	ปลากระตัก (ตัดหัว ล้าง ให้สะอาด)	300 ก.	หอยตลาด

วิธีทำ

- ใส่เกลือ ไข่ที่ตีไว้ และน้ำ ลงในแป้งสาลี แล้วนวด ใช้ผ้าฝ้ายคลุมพักไว้ 30 นาที นำออกมากดแล้ว ใช้มือนวดแป้งลูกกลิ้งนวดจนบาง 0.2 ซม. โดยแป้งให้ทั่วด้านบน นวดแป้งอีกรอบ แล้วตัด ให้กว้าง 0.2 ซม.
- ปอกเปลือกฟักทองออกเป็นเส้นแบบๆ รีดให้กว้าง 0.3 ซม. ซอยตันหอมเฉียงๆ
- นำกระทะตั้งไฟ ผัดปลากระตักกับกุ้งแห้งโดยใช้ไฟกลาง 2 นาที
- ใส่หัวไชเท้ากับผัดปลากระตักและกุ้งแห้งลงในน้ำซุป ใช้ไฟแรงต้ม 10 นาที พอดีอุดแล้ว ใส่สาหร่าย ลดไฟเหลือไฟกลาง ต้มต่ออีก 10 นาที
- ใส่เส้น ฟักทอง อาหารทะเล ต้มต่อ 5 นาที ปรงรสด้วยกระเทียมสับ ตันหอมซอย เกลือ และปลากระตักเค็ม



หมูตุ๋นเสิร์ฟพร้อมผักกุดราดซอสเปรี้ยวหวาน

โดย: เชฟ Tony Yoo, เชฟมิชลินสตาร์ เชฟและเจ้าของร้าน Dooreyoo

สำหรับ: 4 ที่, เวลาที่ใช้เตรียมและทำอาหาร: 70 นาที

เกี่ยวกับอาหารงานนี้

ที่ทางเชฟจะนำผักกุดมาทำอาหารช่วงเดือนมีนาคมและเมษายน โดยเอามาต้ม ตากแห้ง และเก็บไว้กินได้ทั้งปี ปกติแล้ว จะใช้ในการทำพิธี แต่ถ้าเสิร์ฟเป็นเครื่องเคียงก็จะนำไปผัดกับหมู

ส่วนผสม

1 กก.	เนื้อหมู	100 ก.	น้ำตาล
100 ก.	หอมใหญ่	300 ก.	ผักกุด
100 ก.	ตันหอม	200 มิลลิลิตร	ซีอิ๊ว
20 ก.	ขิง	400 มิลลิลิตร	น้ำเชื่อมข้าว
50 ก.	กระเทียม	400 มิลลิลิตร	น้ำเชื่อมพลัม
45 ก.	หัวไชเท้า	200 มิลลิลิตร	น้ำส้ม
200 มิลลิลิตร	ซีอิ๊ว	5 ก.	ฯ
50 ก.	เต้าเจี้ยว		

วิธีทำ

- ใส่หมูและผัก ในหม้อใบใหญ่ เติมน้ำพอท่วม ใช้ไฟแรงต้มจนเดือด ลดไฟแล้วเคี่ยวต่อ 1 ชั่วโมง
- ลวกผักกุด ในน้ำเดือด นำใส่ตะแกรง แขวนหัวเย็นที่มีน้ำแข็ง แล้วห่อห้าม
- นำส่วนผสมที่เหลือ ใส่ในหม้ออีกใบ เมื่อเดือด ให้ลดไฟ แล้วตั้งหม้อต่ออีก 2 นาที
- จัดหมูสไลซ์และผักลงจาน ใหญ่ ราดซอสต่อน้ำเสิร์ฟ



หมูต้มซอสโคซูจัง

โดย: Kim Judeok (เจ้าของที่พัก Airbnb)

สำหรับ: 4 ที่, เวลาที่ใช้เตรียมและทำอาหาร: 30 นาที

เกี่ยวกับอาหารงานนี้

เมนูนี้ทำได้ง่ายมากและใช้วัตถุดินที่หาได้ไม่ยาก กินกับข้าวก็อร่อย หรือจะกินเป็นกับแกล้มก็เหมาะสม ถ้าทำให้เด็กด้วยก็อาจจะเปลี่ยนเครื่องแกงเป็นซีอิ๊วแทน โอมิโคซูหรือกิมจิแต่งกวนไว้เผ็ดมาก เด็กๆ ก็กินได้ ถ้ามีซอสเหลือก็เอ้าไปคลุกข้าวสวยได้ด้วย



ส่วนผสม

600 กรัม	หมูสามชั้น (หั่นเป็นชิ้น 2 ซม.)	6 กลีบ	กระเทียม
10 ชิ้น	โอมิโคซู (กิมจิแตงกวน) (300 กรัม)	1 ช้อนโต๊ะ	กระเทียมลับ
1 ช้อนโต๊ะ	โคซูจัง	ละเอียด	
1 ช้อนโต๊ะ	ซีอิ๊ว	1 ช้อนโต๊ะ	ขิงลับละเอียด
2 ช้อนโต๊ะ	น้ำมันเมล็ดองุ่น	1 ช้อนโต๊ะ	สาเก
1 ช้อนโต๊ะ	น้ำเชื่อมไชเดอร์ (หรือน้ำตาลทรายไม่ฟอกขาว 1 ช้อนโต๊ะ)	5 ใบ	ใบกระวาน
500 มล.	น้ำ	5 หัว	ชิงญี่ปุ่น
			พริก

วิธีทำ

- ล้างเนื้อหมู ในน้ำเย็นจนไม่มีเลือดติดอยู่ แล้วต้มกับสาเก พริก และใบกระวาน
- ล้างพริก ตัดข้าวและปลายแล้วหั่นเป็น 2 ท่อน นำไปผัดกับน้ำมันเมล็ดองุ่นแล้วพักไว้
- ผัดขิงและกระเทียมลับจนหอม
- ใส่โคซูจัง ซีอิ๊ว น้ำเชื่อมไชเดอร์ (หรือน้ำตาล) รอจนเดือด แล้วใส่เนื้อหมูลงไปในกระทะ ลดไฟเป็นไฟอ่อนแล้วต้มหมูต่อ
- พอซอสองวดเหลือครึ่งหนึ่ง ก็ใส่กระเทียม
- ใส่พริกที่ผัดไว้ลงไปในซอส ใส่พริกที่ผัดไว้ให้ซอสเข้าน้ำเข้าเนื้อ
- หั่นหมูเป็นชิ้น ใส่ในงานที่เตรียมไว้พร้อมพริกและกระเทียม
- radical ซอสให้ทั่วเนื้อหมู ตกแต่งด้วยชิงญี่ปุ่นและต้นกระเทียม



สเต็กเป้าอี๊อเห็ดหอม

โดย: Kim Hyeongjun (เจ้าของที่พัก Airbnb)

สำหรับ: 4 ที่, เวลาที่ ใช้เตรียมและทำอาหาร: 15 นาที

เกี่ยวกับอาหารจานนี้

เมนูนี้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพครบครันด้วยสารอาหารจากเป้าอี๊อเห็ดหอม ผลไม้ และผัก

ส่วนผสม

2 ตัว	เป้าอี๊อ (300 กรัม)	เนย (20 กรัม)
1 ดอก	เห็ดหอม (50 กรัม)	เกลือพริกไทยตามต้องการ
1 ชีก	หอมใหญ่ (20 กรัม)	
5 เม็ด	แปบกิวย (20 กรัม)	ซอส
2 ผล	มะเดื่อ (10 กรัม)	2 ช้อนชา เชี๊อว์
2 กลีบ	กระเทียม (5 กรัม)	2 ช้อนชา น้ำมันมะกอก
1 ฝัก	ถั่วแ ча (3 กรัม)	1 ช้อนโต๊ะ น้ำส้มสายชูบลชามิค
1 ฝัก	กระเจี๊ยบเขียว (10 กรัม)	1 ช้อนชา สารให้ความหวานชนิดน้ำ
1/4 ส่วน	ต้นกระเทียม (100 กรัม)	1 ช้อนชา น้ำตาล
1 หัว	หัวไชเท้า (15 กรัม)	1 ช้อนชา แป้งมัน
2 เม็ด	พุทราจีน (10 กรัม)	
ไฟน์นัทหยาบมือ (10 กรัม)		



วิธีทำ

1. นำกหัดหอมและเป้าอี๊อเป็นรูปเครื่องหมาย (+) ให้ทำทั้ง 2 ด้านสำหรับหอย
2. ยกกระเทียมตั้งไฟ ใส่น้ำมันมะกอกและเนย แล้วจี๊กระเทียมและเป้าอี๊อในกระเทียม
3. จี๊หัดกับเนยและน้ำมันมะกอก ในกระเทียมอีก ใบ
4. ใส่เกลือพริกไทย (อย่าใส่เกลือมากเกินไป เพราะจะใส่เชี๊อว์อีก)
5. จี๊ผักผลไม้กับน้ำมันมะกอก ในกระเทียมอีก ใบ
6. ตัดต้นกระเทียมเป็นชิ้นพอคำจัดเรียง ในจาน วางหอมใหญ่ชอยกลางจาน วางเห็ดหอมไว้ด้านบน
7. วางเป้าอี๊อหั้งเบลือกข้างเห็ดหอม ตกแต่งด้วยผัก
8. วางกระเทียมตั้งไฟกลาง ใส่ส่วนผสมซอส (ยกเว้นแป้งมัน) ลงไปต้มจนเดือดเล็กน้อย
9. ผสมแป้งมันกับน้ำ คนซอสแล้วเทน้ำแป้งมันลง ในซอส
10. ราดซอสลงบนเป้าอี๊อและเห็ด



Jeju Milbyeong Bing Burrito

โดย: Kim Eunyeong (เจ้าของที่พัก Airbnb)

สำหรับ: 4 ที่, เวลาที่ใช้เตรียมและทำอาหาร: 15 นาที

เกี่ยวกับอาหารジャンนี้

ธรรมชาติคัดสรรอาหารทะเล อัญพืช และผักดีๆ มาให้เรา เมนูนี้ดัดแปลงมาจาก Bingtteok (เครปบัคเวท) ซึ่งเป็นเมนูดังเดิมของเชจู ทำจากแบงบัคเวท (เรอะเพลิตได้มากที่สุดในประเทศ) หัวไชเท้า และหมูเชูซึ่งมีชื่อเลียงโด่งดัง การใช้เครปบัคเวทห่อส่วนผสมก็คล้ายกับเบอร์ริโตของเม็กิกา แต่ เป็นอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับไลฟ์สไตล์สมัยใหม่ ย่อยง่ายและมีรูตินเยอะซึ่งจะช่วยทำความสะอาดหลอดเลือด

ส่วนผสม

แป้ง	
3 ช้อนชา	แป้งบัคเวท
3 ช้อนชา	แป้ง
น้ำ (500 มล.)	
1/2 ช้อนชา	เกลือ

1 ช้อนชา เกลือ	
ชิง (25 กรัม)	
หมูสามชั้น (150 กรัม)	
2 ใบ	ผักกาดหอม

ไส้
หัวไชเท้า (200 กรัม)

1 ช้อนชา หอมแดงสับละเอียด

วิธีทำ

1. เทส่วนผสมแป้งลงในชาม ผสมให้เข้ากัน พอดแบบแพนเค้กแต่อย่าให้หนาเกินไป (พลิกแค่ครั้งเดียว)
2. ต้มหัวไชเท้าหั่นฝอย ในน้ำเดือด ใส่เกลือ ($\frac{1}{2}$ ช้อนชา) และหอมแดงสับละเอียด
3. ซอยชิงแล้วผัดกับน้ำมันจนเกือบสุก เร่งไฟ ใส่หมูสับผสมเกลือ ($\frac{1}{2}$ ช้อนชา) จนหมูเป็นสีน้ำตาล
4. วางหัวไชเท้า ผักกาดหอม และหมูบนแผ่นแป้ง ใส่โคชูจังหรือชั้ลซาพริก





สลัดมะเดื่อกับหมึกเชจู

โดย: Choi Jiu (เจ้าของที่พัก Airbnb)

สำหรับ: 4 ที่, เวลาที่ใช้เตรียมและทำอาหาร: 10 นาที

เกี่ยวกับอาหารงานนี้

สลัดเป็นอาหารอย่างหนึ่งที่กินง่ายและมีประโยชน์ต่อสุขภาพเวลาเดินทาง เมนูนี้เป็นสลัดที่ทำจากผักตามฤดูกาลและมีปลาหมึกที่หาได้ง่าย ในชุมชนริมแม่น้ำที่สวยงาม เช่น จังหวัดเชจู ประเทศเกาหลีใต้

ส่วนผสม

50 กรัม	ใบคานาโนลาเชจู	นำส่วนผสมที่เตรียมไว้มาตัด成ชิ้นเล็กๆ
60 กรัม	หนวดปลาหมึกยักษ์ 1 เส้น	ตักส่วนผสมที่ต้องการลงในจาน
15 กรัม	ลัมเชจูแบบอ่อน 2 ลูก	โรยผักและสาหร่ายที่ต้องการ
10 กรัม	บีทเชจู	โรยผักและสาหร่ายที่ต้องการ
20 กรัม	ผักใบอ่อน	โรยผักและสาหร่ายที่ต้องการ

นำส่วนผสมที่เตรียมไว้มาตัด成ชิ้นเล็กๆ

ตักส่วนผสมที่ต้องการลงในจาน

โรยผักและสาหร่ายที่ต้องการ

โรยผักและสาหร่ายที่ต้องการ

โรยผักและสาหร่ายที่ต้องการ



วิธีทำ

- ล้างใบคานาโนลา กับผักใบอ่อน ให้สะอาด จัดวางในถ้วย
- ฝานลัมอ่อนเป็นชิ้นๆ
- หั่นหนวดปลาหมึกเป็นชิ้นพอคำ
- ฝานหัวบีทเป็นแผ่นบาง วางกระจาด ให้สวยงาม
- ทำน้ำสลัดลัมเชจูเองหรือซื้อมา ก็ได้ น้ำสลัดนี้รสเปรี้ยวเข้ากันได้กับผักต่างๆ



สลัดปลาตากด้วยกับส้มแมนดาริน

โดย: Lee Hyeokjun (เจ้าของที่พัก Airbnb)

สำหรับ: 4 ที่, เวลาที่ใช้เตรียมและทำอาหาร: 15 นาที

เกี่ยวกับอาหารงานนี้

ปลาตากด้วยมักจะกินกับน้ำส้มสายชู โคจูจัง หรือซีอิ๊ว กับวาซาบิ แต่เมนูสไตล์อเมริกา ได้จากนี่จะสร้างรสชาติใหม่ให้ปลาตากด้วย ทำให้กรอบของคุณยิ่งสนุกขึ้นอีก



ส่วนผสม

1 ตัว (400 กรัม)	ปลาตากด้วย เชู	1 ½ เม็ด	พริก Chungyang
15 ตัว	กุ้งค็อกเทลต้ม	½ ลูก	มะเขือเทศ
150 มิลลิตร (ส้มแมนดาริน 4-5 ลูก)	น้ำส้มแมนดาริน	¼ ลูก	หอย ใหญ่สีแดง
1 ½ ช้อนชา	น้ำมันมะกอก	¼ เม็ด	พริกปาปริกาสีเหลือง
¼ ช้อนชา	เกลือ	¼ เม็ด	พริกปาปริกาสีแดง

พริกไทย

วิธีทำ

1. เตรียมปลาตากด้วย เชูแบบสดและกุ้งต้มที่ซื้อมาจากชุมเปอร์มาร์เก็ต
2. วางแผนส่วนผสมหลักบนจาน
3. ล้างส้ม (4-5 ลูก) ให้สะอาด ผ่าครึ่ง แล้วคั้นน้ำ
4. ปูรรถด้วยเกลือพริกไทย ผสมกับน้ำมันมะกอก
5. (ต้องใส่เกลือก่อนน้ำมันมะกอก ไม่อย่างนั้นเกลือจะไม่ค่อยละลาย)
6. นำเมล็ดออกจากส่วนผสมอื่นๆ หั่นเต็ม แล้วผสมกับน้ำส้ม
7. เทชัลซ่าราดส่วนผสมหลัก

Recipes from Thailand (Thai)





สลัดเป็ดรมควัน เสิร์ฟพร้อมน้ำสลัดรสเผ็ด

โดย: เอียน กิตติชัย, เชฟบริตี้เชฟเจ้าของรางวัลต่างๆ, ผู้ก่อตั้งและเจ้าของ Cuisine Concept Co., กรุงเทพมหานคร

สำหรับ: 4 ที่, เวลาที่ใช้เตรียมและทำอาหาร: 20 นาที

เกี่ยวกับอาหารงานนี้

เมนูสลัดที่ได้รับแรงบันดาลใจจากการบึงย่าง รวมควัน วัตถุดิบที่สดใหม่ แบบชนบท ด้วยสมุนไพรไทย และพริกขี้หนู

ส่วนผสม

250 กรัม	แตงกวา ฝานชิ้นบางตามยาว	ส่วนผสมน้ำจิ้มซีฟู๊ดแดง
ประมาณ 8 เซนติเมตร		กระเทียม
120 กรัม	มะเขือเทศเชอร์รี่ หั่นครึ่ง	รากผักชี
200 กรัม	อกเป็ดรมควัน หั่นบาง	ใบผักชี
40 กรัม	หอม ใหญ่ หั่นบาง	พริกชี้ฟ้าแดง
8 กรัม	พริกแดงซอย	พริกขี้หนูแดง
20 กรัม	คึ่นช่าย เดี๊ด ใบ	น้ำปลา
10 กรัม	ใบสะระแหน่ เดี๊ด ใบ	น้ำมะนาว
10 กรัม	ต้นหอมหั่นซอย	น้ำตาลปี๊บ
10 กรัม	กระเทียมเจียว	กระเทียมดอง
200 มิลลิลิตร	น้ำจิ้มซีฟู๊ดแดง	น้ำกระเทียมดอง

วิธีทำ

- วางแตงกวาฝานพร้อมมะเขือลงบนจานเสิร์ฟ และแต่งด้วยอกเป็ดรมควันที่หั่นเตรียมไว้
- เทน้ำสลัดซีฟู๊ดเผ็ดที่เตรียมไว้ลงสลัด และแต่งหน้าด้วยต้นหอมซอย ใบคึ่นช่าย ใบสะระแหน่ พริกแดงซอย กระเทียมเจียว
- ปั่นส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกันจนละเอียด พร้อมเสิร์ฟ
- นำสลัดสามารถเก็บไว้ในโถลสูญญากาศ เก็บในตู้เย็นได้นาน 1 สัปดาห์



แกงมัสมั่นไก

โดย: เอียน กิตติชัย, เชฟเจ้าของร้านลัตต่างๆ, ผู้ก่อตั้งและเจ้าของ Cuisine Concept Co., กรุงเทพมหานคร

สำหรับ: 4 ที่, เวลาที่ใช้เตรียมและทำอาหาร: 30 นาที

เกี่ยวกับอาหารจานนี้

หนึ่งในซิกเนเจอร์เมนูอาหารไทย ที่เป็นใน 100 เมนูอาหารที่นิยมไปทั่วโลก

ส่วนผสม

1 กิโลกรัม	สะโพกไก่ ติดกระดูก	300 มิลลิลิตร	น้ำมะขามเปียก
120 กรัม	พริกแกงมัสมั่น	150 มิลลิลิตร	น้ำปลา
100 มิลลิลิตร	น้ำมันพืช	20 กรัม	ลูกกระวาน
1 ลิตร	กะทิ	20 กรัม	อบเชยแห้ง
250 มิลลิลิตร	น้ำต้มสุก	50 กรัม	หอมแดงปลอกเปลือก
80 กรัม	น้ำตาลปี๊บ	10 กรัม	หอมแดงเจียว

วิธีทำ

- สะโพกไก่ทอสุก นาน 5 - 7 นาที
- ตั้งกระทะให้ร้อน ผัดพริกแกงกับน้ำมัน ในไฟระดับแรง
- เติมกะทิและน้ำต้มสุก เคี่ยวจนเดือด
- ลดไฟมาที่ระดับกลาง เติมน้ำตาลปี๊บ น้ำมะขามเปียก น้ำปลา ลูกกระวาน และอบเชยแห้ง
- เติมชิ้นไก่ทอสุก และเคี่ยวต่ออีก 20 นาที
- เพิ่มมะเขือเทศ และหอมแดงปลอกเปลือก และเคี่ยวต่ออีก 10 นาทีจนชิ้นผักนุ่ม
- เลิร์ฟพร้อมน้ำอาจาร ตกแต่งด้วยหอมแดงเจียว และผักชี



สังขยาใบเตย เสิร์ฟพร้อมผลไม้ตามฤดูกาล และไอศกรีมน้ำนมสด

โดย: เอียน กิตติชัย, เชฟบริตี้เชฟเจ้าของรางวัลต่างๆ, ผู้ก่อตั้งและเจ้าของ Cuisine Concept Co., กรุงเทพมหานคร

สำหรับ: 4 ที่, เวลาที่ใช้เตรียมและทำอาหาร: 30 นาที

ส่วนผสม

275 มิลลิลิตร	ครีมชีน
4 กรัม	เจลาตินแผ่น
50 กรัม	น้ำตาล
20 กรัม	ใบเตยหั่นท่อน

วิธีทำ

1. แข็งเจลาตินแผ่น ในน้ำเย็นนาน 5 นาที
2. ใส่ครีมชีนครึ่งหนึ่งลง ในกระทะ ตามด้วย ใบเตยหั่นท่อน ต้ม ให้เข้ากันจน ใบเตยนิ่ม จากนั้นปั่นด้วยเครื่องปั่น ให้ละเอียด และกรองแยกกาก ใช้แต่น้ำ ตั้งกระทะต้มน้ำ ใบเตยที่ได้มา ใส่เจลาตินที่แข็งแล้ว ลงในกระทะ แล้วครีมส่วนที่เหลือ ต้มต่อด้วยไฟระดับกลาง
3. เติมน้ำตาล คน ให้เข้ากันจนละลาย ยกออกจากเตา
4. จัดเสิร์ฟ ใส่ถ้วยขนาด 4 ที่ แข็งเย็นอย่างน้อย 2 ชั่วโมง จนแข็งเช็ตตัว



ซอสใบเตย

โดย: เอียน กิตติชัย, เชฟเจ้าของร้านวัลต่างๆ, ผู้ก่อตั้งและเจ้าของ Cuisine Concept Co., กรุงเทพมหานคร

สำหรับ: 4 ที่, เวลาที่ใช้เตรียมและทำอาหาร: 10 นาที

ส่วนผสม

250 มิลลิลิตร	นมสด
½ ฝัก	ฝักวนิลลา
80 กรัม	น้ำตาล
65 กรัม	ไข่แดง
20 กรัม	ใบเตยหั่นท่อน

วิธีทำ

- ตั้งหม้อขนาดเล็ก เติมน้ำนมสดแล้วนำขึ้นต้ม ใส่ฝักวนิลลาและใบเตยหั่นท่อนเพื่อแต่งกลิ่น
- ใส่ไข่แดง ในอ่างผสม ตีกับน้ำตาลจนเป็นเนื้อเดียวกัน
- เติมน้ำอุ่นครึ่งหนึ่ง ลงในส่วนของไข่แดงที่กำลังเตรียม คนจนเข้ากัน
- ใส่ส่วนผสมทั้งหมด ในหม้อที่ตั้งนมไว้ และคนต่อจนได้ครีมที่ข้นขึ้น และเนื้อครีมเงา



ຝັດຊື້ອົ້ວສູຕຣຄຸນປັນຈາ

ໂດຍ: Panisha (ເຈົ້າຂອງທີ່ພັກ Airbnb)

ສໍາຫຼັບ: 4 ທີ່, ເວລາທີ່ໃຊ້ເຕີຣີມແລະທຳອາຫານ: 25 ນາທີ

ເກື່ອງກັນອາຫານຈານນີ້

ຝັດຊື້ອົ້ວເປັນກ່າຍເຕື່ອຍົດທີ່ເປັນທິນິຍົມໃນປະເທດໄທ ວິທີທຳແລະສ່ວນຜສມຂອງຝັດຊື້ອົ້ວ
ພັດທະນາມາຈັກຈາວເຈັນທີ່ເຂົ້າມາຕັ້ງຮຽກໃນປະເທດໄທນັ້ນເອງ



ສ່ວນຜສມ

6 ຂັ້ນໂຕະ	ຂອສຫອຍນາງຮມ	4 ຂັ້ນໂຕະ	ນ້ຳມັນສໍາຫຼັບຝັດ
4 ຂັ້ນໂຕະ	ໜ້ຳປລາ	150 ກຣັມ	ຄະໜ້າ
1 ຂັ້ນຈາ	ໜ້າຕາລປັບ	1/2 ຂັ້ນໂຕະ	ຊື້ອົ້ວດຳ
4 ຂັ້ນໂຕະ	ຊື້ອົ້ວຂາວ	1 ຂັ້ນໂຕະ	ພຣິກປິ່ນ
800 ກຣັມ	ກ່າຍເຕື່ອຍເລັ້ນ ໃຫຍຸແບນສດຫຼືອແຊ່່ນໜ້າ	1 ຂັ້ນໂຕະ	ພຣິກໄທຍຂາວ
4 ພອງ	ໄຟໄກ	1 ຂີກ	ມະນາວ

ວິທີທຳ

1. ດຶງເລັ້ນກ່າຍເຕື່ອຍ ໄທ້ແຍກອອກຈາກກັນ ແຍະຊື້ອົ້ວດຳ ຄລຸກເຄລຳ ໄທ້ໜ້າ ແລ້ວວາງພັກໄວ້
2. ຜສມເຄື່ອງປຽບເຂົ້າດ້ວຍກັນ ວາງໄວ້ໄກລ້າເຕາ
3. ລາກຄະນ້າວາງພັກໄວ້
4. ຕັ້ງກະຮບນເຕາ ເປີດໄພ ໄສ່ນ້ຳມັນ ເມື່ອນ້ຳມັນຮອນ ໄທ້ໄສ່ເລັ້ນກ່າຍເຕື່ອຍລົງໄປຝັດຮາວ 2-3 ນາທີ ຕ້າເລັ້ນກ່າຍເຕື່ອຍຈັບຕ້າ
ກັນເປັນກັນທີ່ກັນກະຮບນ ໄທ້ໄສ່ນ້ຳເລັກນ້ອຍເພື່ອໄທເລັ້ນຄລາຍອອກຈາກກັນ
5. ໄສ່ເຄື່ອງປຽບແລະຄະໜ້າ ຜັດຕ່ອຂກ 2-3 ນາທີ ຂີມຮສ ເຕີມເຄື່ອງປຽບຕາມຕ້ອງການ ກວາດເລັ້ນໄປໄວ້ທີ່ດ້ານໜຶ່ງຂອງກະຮບນ
6. ວາງກະຮບນ ໄທ້ສ່ວນທີ່ວ່າງໂດນໄຟເຕີມທີ່ ແລ້ວຕອກໄຟ່ໄສ່ຕຽງນັ້ນ
7. ດົນໄຟ່ໄທ້ສຸກເກືອບທີ່ ຕ້າເລັ້ນກ່າຍເຕື່ອຍທີ່ຜັດໄວ້ລົງບົນໄຟ່ ແລ້ວຜັດໄທ້ເຂົ້າກັນ
8. ຕັກໄສ່ຈານ ຕັກແຕ່ງດ້ວຍພຣິກປິ່ນ ພຣິກໄທຍຂາວ ແລະມະນາວ



ข้าวซอยไก่สูตรคุณปริยา

โดย: Pariya (เจ้าของที่พัก Airbnb)

สำหรับ: 2 ที่, เวลาที่ใช้เตรียมและทำอาหาร: 30 นาที

เกี่ยวกับอาหารงานนี้

ข้าวซอยไก่เป็นอาหารไทยที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในประเทศไทย ต้นแบบของอาหารนี้คือ "Khao Soi" ซึ่งมีต้นกำเนิดในภาคเหนือ แต่ได้รับการปรับเปลี่ยนให้เข้ากับลักษณะทางภูมิศาสตร์และวัฒนธรรมท้องถิ่น เช่น การเพิ่มเติมผักและเครื่องเทศ เช่น กะปิ กระเทียม และพริกไทย ให้รสชาติเผ็ดร้อนและมีกลิ่นอายที่แตกต่างจากเดิม



ส่วนผสม

50 กรัม	มะม่วงหิมพันธุ์	50 กรัม	น้ำปลา
200 กรัม	กะทิ		
50 กรัม	เนื้อไก่	เครื่องเคียง	
30 กรัม	เครื่องแกง	ต้นหอม	
20 กรัม	ชิง	ผักกาดดอง	
10 กรัม	ผงกะหรี่	หอมแดง	
10 กรัม	น้ำตาลทรายขาว	มะนาว	

วิธีทำ

- ต้มมะม่วงหิมพันธุ์ประมาณ 5 นาที แล้วลากด้วยน้ำเย็น
- ต้มกะทิ ใส่เครื่องแกง คนจนเข้ากัน แล้วเติมน้ำกระหรี่
- ใส่เนื้อไก่ น้ำตาลทราย น้ำปลา ปูรุสตามชอบ
- ตักน้ำแกงราดมะม่วงหิมพันธุ์ แล้วโรยหน้าร้อนด้านบน
- เสิร์ฟพร้อมผักกาดดอง หอมแดงซอย มะนาว และพริกเผา



ต้มยำกุ้งสูตรคุณตติยา

โดย: Tatiya (เจ้าของที่พัก Airbnb)

สำหรับ: 4 คน เวลาที่ใช้เตรียมและทำอาหาร: 20 นาที

เกี่ยวกับอาหารงานนี้

ต้มยำน่าจะเป็นอาหารชนิดต้มของไทยที่เป็นที่รู้จักกันแพร่หลายที่สุด ไม่ใช่แค่ในประเทศไทยเท่านั้น แต่รวมถึง ในร้านอาหารไทยทั่วโลกด้วย คุณตติยาชอบดูแม่ทำอาหารให้ครอบครัวจึงลอง ให้ลองในการทำอาหารมาตั้งแต่เด็ก และชอบจัดงานเลี้ยงมื้อเย็น โดยทำอาหารเอง ในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา ก็จัดเลี้ยงไปกว่า 30 ครั้งแล้ว

ส่วนผสม

1000 มลลิลิตร น้ำสต็อก หรือน้ำใส่ซุปก้อน 1 ก้อน
ตามด้านขวา สมุนไพรไทย: ข่าฝาน 12 ชิ้น, ตะไคร้
สดๆ 5 ต้น (ตัดเป็นท่อนละ 1 นิ้ว), ใบมะกรูดฉีกกระชาง
10 ใบ, รากผักชีทุบ 5 ต้น
7 หัว หอมแดงปอกเปลือกแล้วทุบ
6 ช้อนโต๊ะ น้ำพริกเผา (แนะนำใช้ห้อชี้ชะเลิง)
250 มลลิลิตร น้ำข้นจีด

1/2 กิโลกรัม กุ้งสด
ขนาดกลาง-ใหญ่ ปอกเปลือกผ่าหางเอาเส้นออก
500 มลลิลิตร เห็ดฟางหันครึ่ง
2-5 ช้อนโต๊ะ น้ำมะนาวและน้ำปลา
7-15 ชิ้น พริกขี้หนูบุบ
3 ช้อนโต๊ะ ผักชีซอย

วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือดในหม้อขนาดกลาง
2. ใส่ตะไคร้ ข่า หอมแดง รากผักชี และซุปก้อนลงไป ต้มต่อให้เดือด
3. ใส่เห็ด ต้มให้เดือด
4. ใส่น้ำข้นจีดและน้ำพริกเผา เติมน้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ ต้มให้เดือด
5. ใส่กุ้ง ทิ้งให้สุก 5-10 วินาที ใส่ใบมะกรูดแล้วปิดไฟ
6. ใส่พริกขี้หนูและน้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ ชิมก่อนปรุงรส เติมน้ำปลาและน้ำมะนาวเพิ่มตามชอบ
7. ตกแต่งด้วยผักชี เสิร์ฟขณะยังร้อน

