

Recipes using  
Kenya and East Africa Ingredients  
to cook Thai Food

# THAI COOKING ON SAFARI



บันทึกคณะเซฟท็อป และ ม.ย.ร. ม.ร.ล  
ตอนเสาะหาวัตถุดิบและเครื่องปรุงอาหารไทยในเคนยา







In July 2012, a group of talented and youthful explorers from Thailand arrived in Kenya, comprising of promising chefs, writers, photographers and publisher. They wanted to prove that Thai cuisine is not only simple and easy to cook, but that it can also be cooked with easily accessible ingredients. They had nothing with them but a cooking knife, an inquisitive mind and an eagerness to explore and taste Kenya's local produce.

Throughout their journey, they have prepared many mouth-watering Thai dishes. All cooked with locally found ingredients; spices, vegetables and meat obtained from Kenya's roadsides, local street stands, butcheries and super-markets. In Lake Victoria, they cooked a freshly caught 10Kg Nile perch in Thai style amongst the curious eyes of local villagers. The grilled fish wrapped in banana leaves (Pla Pao Gleua) was comparable and as delicious as what we eat back in Thailand. The recipes of all the dishes cooked on-site by the chef have been captured and presented in this book. It is our wish to see Thai cuisine become popular and easily attainable in East Africa.

The ten-day safari that stretched from capital city of Nairobi, Lake Victoria town of Kisumu and port town of Mombasa has also given the group of eight the chance to learn the Kenyan way of life. Not only do they leave with new cooking recipes exchanged with the locals they met on their sojourn, they also leave with an entirely refreshed and positive perspective of Africa. Friendship bonds have been made and it is on a satisfying note that the group had put their humble journeys in Kenya into photographs and writing, and to share them with our Thai readers back home who have yet been to this very interesting part of the world.

Ministry of Foreign Affairs of Thailand  
Royal Thai Embassy in Nairobi  
and Office of Commercial Affairs in Nairobi  
September 2012

ในช่วงเดือนกรกฎาคม 2555 คณะบุกเบิกจากประเทศไทย ซึ่งประกอบด้วยพ่อครัว นักเขียน ช่างภาพ และบรรณาธิการหนังสือจากเมืองไทยได้เดินทางมาเสาะหา ส่วนผสมและเครื่องปรุงสำหรับใช้ประกอบอาหารไทยในประเทศเคนยา ซึ่งถือเป็น ศูนย์กลางของแอฟริกาตะวันออก โดยมีดีเอ็นเอเครื่องปรุงใดๆ ดัดมอมมาจากผลิตภัณฑ์ ความท้าทายที่จะพิสูจน์ว่าอาหารไทยไม่ได้อุปถัมภ์จากที่หลายคนคิด และ ความมุ่งมั่นที่จะเสาะแสวงหาวัตถุดิบในท้องถิ่น เพื่อนำมาปรุงเป็นอาหารไทย

ตลอดการเดินทาง พ่อครัวของคณะได้ปรุงอาหารจานเด็ดต่างๆ จากของที่พวกเขา ไปพบมาได้มาตามข้างทางบ้าง ตามตลาดสดบ้าง ตามซูเปอร์มาร์เก็ตสมัยใหม่ ซึ่งมี ส่วนผสมอาหารไทยเข้ามาจำหน่ายแล้วบ้าง เราได้ลิ้มลองรสชาติปลา Nile Perch ตัวซ็อง น้ำหนักเกือบ 10 กิโลกรัม จากทะเลสาบวิกตอเรียอันกว้างใหญ่ ที่นำมาเผา เกือบหอบไปตองซึ่งอร่อยไม่ผิดกับที่เมืองไทย หรือที่ซื้อจากร้านขายปลาอย่างเจ้าอร้อย ริมหาง โชคดีที่คณะพ่อครัวได้นำตำรับอาหารที่พวกเขาได้ทดลองปรุงมารวบรวม ไว้ในหนังสือเล่มนี้ได้เป็นอย่างดีเลย พวกเราได้แสดงให้เห็นถึงความเชื่อที่ว่า อาหารไทยปรุงยากนั้น แท้จริงไม่ใช่อย่างนั้นเลย พวกเราได้แต่หวังว่า สักวันหนึ่ง อาหารไทยจะเติบโตเป็นที่รู้จัก และนิยมแพร่หลายในดินแดนแถบนี้บ้าง

ช่วงเวลา 10 วันของคณะ แม้จะไม่มากนักสำหรับการตระเวนไปตามหัวเมืองต่างๆ ของประเทศเคนยา ตั้งแต่เมืองหลวงที่กรุงไนโรบี เมืองใหญ่ติดทะเลสาบวิกตอเรียทาง ตะวันตกเช่นที่เมืองคิซุมู และเมืองท่าชายทะเลคิมพาสทราอินเดียที่เมืองมอมบาซา แต่ทำให้ชาวคณะทั้ง 8 คน ได้เรียนรู้ สัมผัส และซาบซึ้งกับวัฒนธรรมความเป็นอยู่ ของผู้คนในแอฟริกา ตลอดจนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การปรุงอาหารกับชาวเคนยา ในที่ต่างๆ ชาวคณะมาสามารถให้เราฟังก่อนที่จะเดินทางกลับว่า เคนยาและแอฟริกา ที่พวกเขาได้เห็นและได้สัมผัสนั้นช่างแตกต่างจากแอฟริกาในนิทานก่อนหน้าน้อย่าง ลึกลับ มิตรภาพและความรู้สึกที่ติดต่อกันได้เกิดขึ้นภายในเวลาอันรวดเร็ว เรานับดีเป็นอย่างยิ่งว่า พวกเขาได้บันทึกประสบการณ์เหล่านั้นไว้ในหนังสือเล่มนี้ เพื่อแบ่งปันกับ คนไทยคนอื่นๆ ที่ยังมีโอกาสเดินทางมายังดินแดนภาพทวีปนี้ด้วย

กระทรวงการต่างประเทศ  
สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงไนโรบี  
และสำนักงานที่ปรึกษาการพาณิชย์ ณ กรุงไนโรบี  
กันยายน 2555



## Recipes using Kenya and East Africa Ingredients to cook Thai Food

Thai cuisine is both popular and internationally recognised but within Kenya and East African region, Thai food is limited to the affluent class and expatriates.

This book is an output of an attempt to make Thai food out of local ingredients found in Kenya and East Africa. It is hopeful that this book will generate more interest in Thai food and make it known in a broader circle. In fact, Thai fare has the potential to be an easy alternative to locally-available foreign food, much like how Indian, Chinese and Italian cuisine now are.

The limited availability of Thai food available in Kenya and East Africa can be attributed to the fact that even though Thai ingredients can be found in supermarkets here (for example, jasmine rice, fish sauce, Thai seasonings, palm sugar, curry paste), most people do not know how to use these ingredients for Thai cooking and there is also a limited variety of these imported products. Not to mention the general perception that Thai food is a complicated matter.

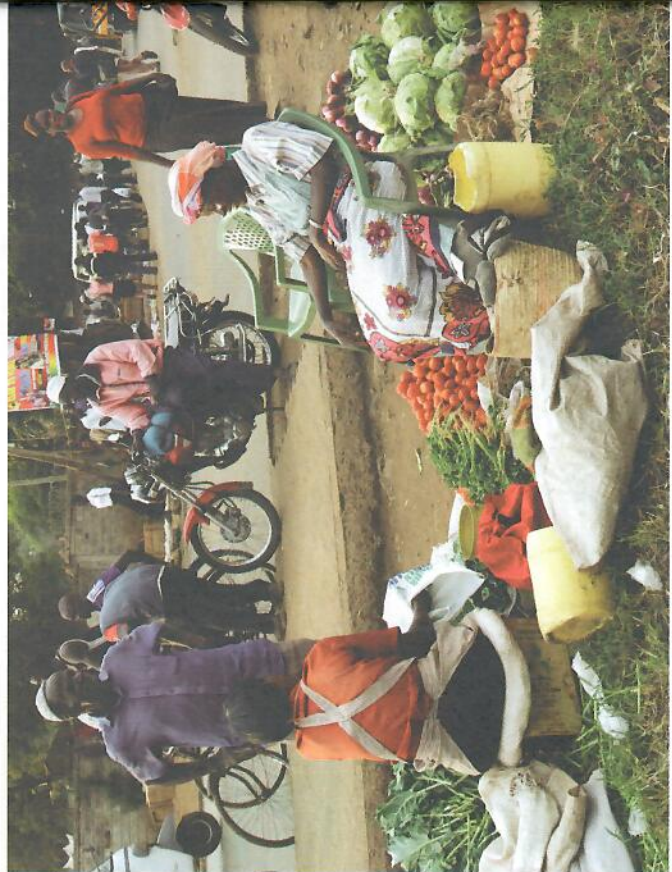
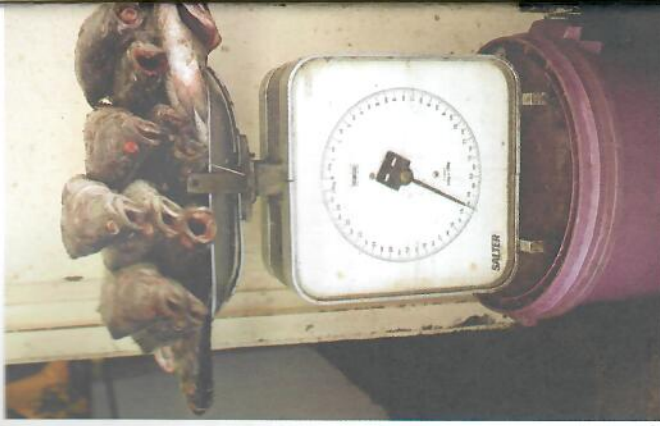
Thirteen recipes contained in these books, along with what is written in Thai as a memoir of a journey of Chef Sahas Juntakarnond, who is also known as "Chef Dolf" and his team in Kenya, provide an opportunity to

share the knowledge of Thai cuisine and how it can be easily cooked.

It is hopeful that it will contribute to the promotion of Thai cultural heritage in the form of cooking as well as Thai products in accordance with the Royal Thai Government's "Thai Kitchen goes global" campaign, which will help forge cultural relationships between the two peoples and broaden opportunities for trade and investment between Thailand and East Africa.

In addition to promoting Thai cuisine and identity in this part of Africa, the team from Thailand also has a good chance to experience the African continent, a continent that few Thais know about and remains to them a mystery. Kenya and East African region has been representing Africa in this regard.

More importantly, during our journey to promote Thai style cooking, we had the opportunity to share our experiences and create bonds between the people of Thailand and East Africa.







อาหารไทยได้รับความนิยมและเป็นที่รู้จักในระดับโลก แต่สำหรับภูมิภาคแอฟริกาตะวันออก อาหารไทยเป็นที่รู้จักแต่ในวงจำกัด โดยเฉพาะคนมีฐานะ ชาวต่างประเทศที่ทำงานในสถานทูต และองค์กรระหว่างประเทศเท่านั้น หนังสือเล่มนี้เป็นผลผลิตของโครงการสำรวจอาหารไทยโดยใช้วัตถุดิบเคนยา ที่น่าจะเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้อาหารไทยเป็นที่รู้จักในวงกว้างขึ้น

รสชาติและคุณภาพของอาหารไทยมีศักยภาพ และน่าจะเป็นทางเลือกใหม่ที่เข้าไปแทนที่อาหารอินเดีย อาหารจีน และอาหารอิตาเลียนได้ไม่ยาก อย่งไรก็ดี อาหารไทยมักเป็นหนึ่งในเมนูของร้านอาหารในโรงแรม และร้านอาหารนานาชาติ ซึ่งมักจะพบว่ามีการประกอบอาหารไทยที่รสชาติดีแต่เพียงนไปจากต้นตำรับเดิม

ปัจจุบันผู้นำเข้าแอฟริกาตะวันออกได้เริ่มนำสินค้าไทยที่เป็นวัตถุดิบ เช่น ข้าวหอมมะลิ และเครื่องปรุงอาหาร เช่น น้ำปลา น้ำตาลปีบ เครื่องพริกแกง มาขายในซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไป และร้านขายของของสหประชาชาติแล้ว แต่เนื่องจากคนส่วนใหญ่ยังไม่รู้จักวิธีการปรุงอาหารไทยและวิธีใช้วัตถุดิบ ทำให้สินค้าไทยเหล่านี้ขายได้จำนวนที่จำกัด และไม่มีผู้นำเข้าสินค้าที่หลากหลาย

## โครงการคู่มือ ทำอาหารไทยใช้ วัตถุดิบเคนยา

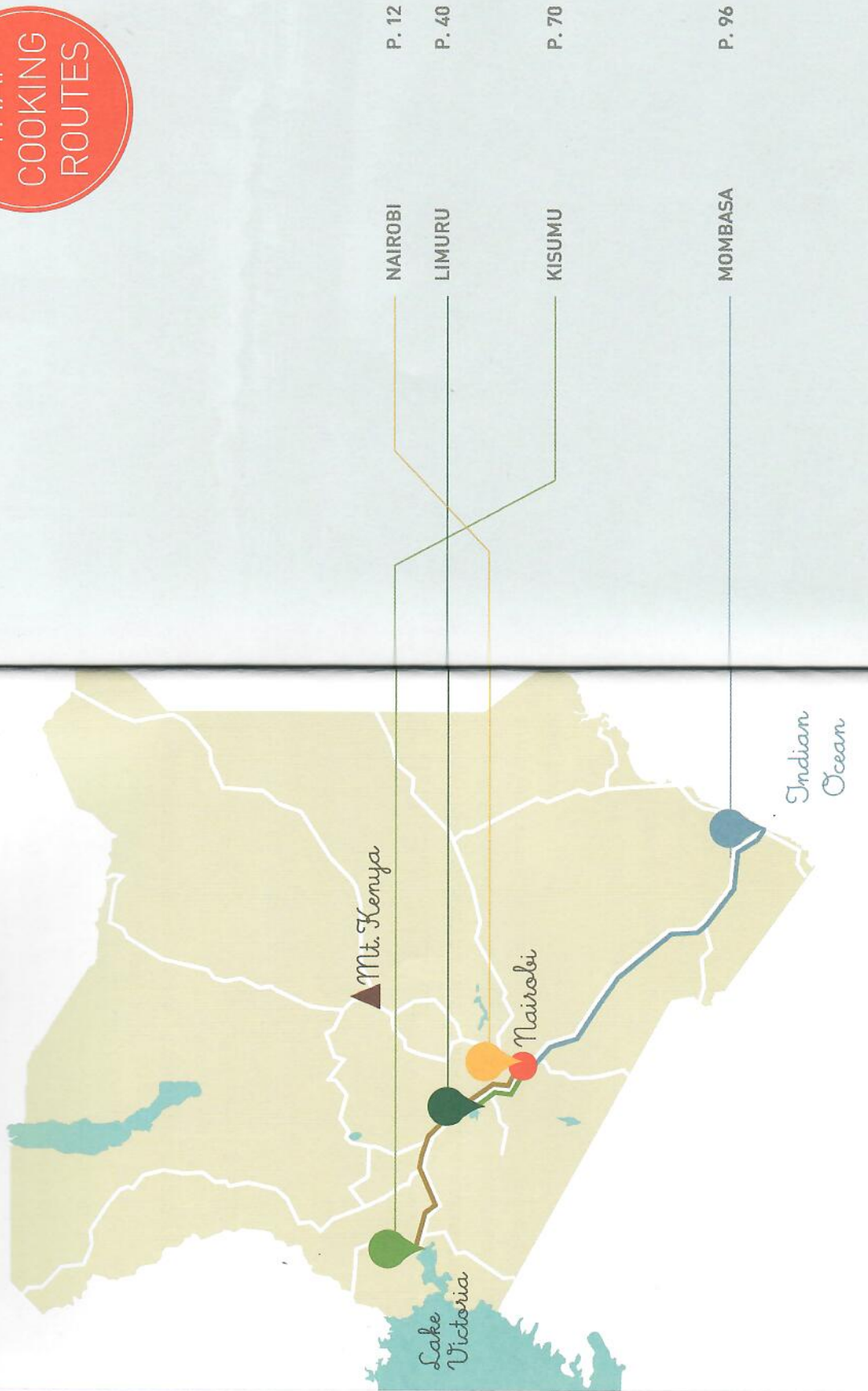
การจัดทำคู่มืออาหารไทยนี้ จึงเป็นโอกาสของการเผยแพร่วิธีการปรุงอาหารไทย เพื่อประโยชน์ในการส่งเสริมการส่งออกสินค้าที่เป็นวัตถุดิบและเครื่องปรุงอาหารจากไทย ตามนโยบาย "ครัวไทยสู่ครัวโลก" ของรัฐบาล ซึ่งจะช่วยสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจ การค้า และการลงทุนของไทยในภูมิภาคแอฟริกาตะวันออก

นอกจากจะเป็นการเผยแพร่วัฒนธรรมไทย สร้างภาพลักษณ์ความเป็นไทยในดินแดนแถบนี้ ยังเป็นโอกาสให้ทีมงานชาวไทยได้ทำความรู้จักคู่ประเทศในแถบแอฟริกาที่คนไทยส่วนใหญ่มองไม่ค่อย

และที่สำคัญ ระหว่างการเดินทางเพื่อเผยแพร่การประกอบอาหารไทย ยังถือเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และมิตรภาพ ระหว่างชาวไทยและชาวแอฟริกาตะวันออกด้วย



THAI  
COOKING  
ROUTES





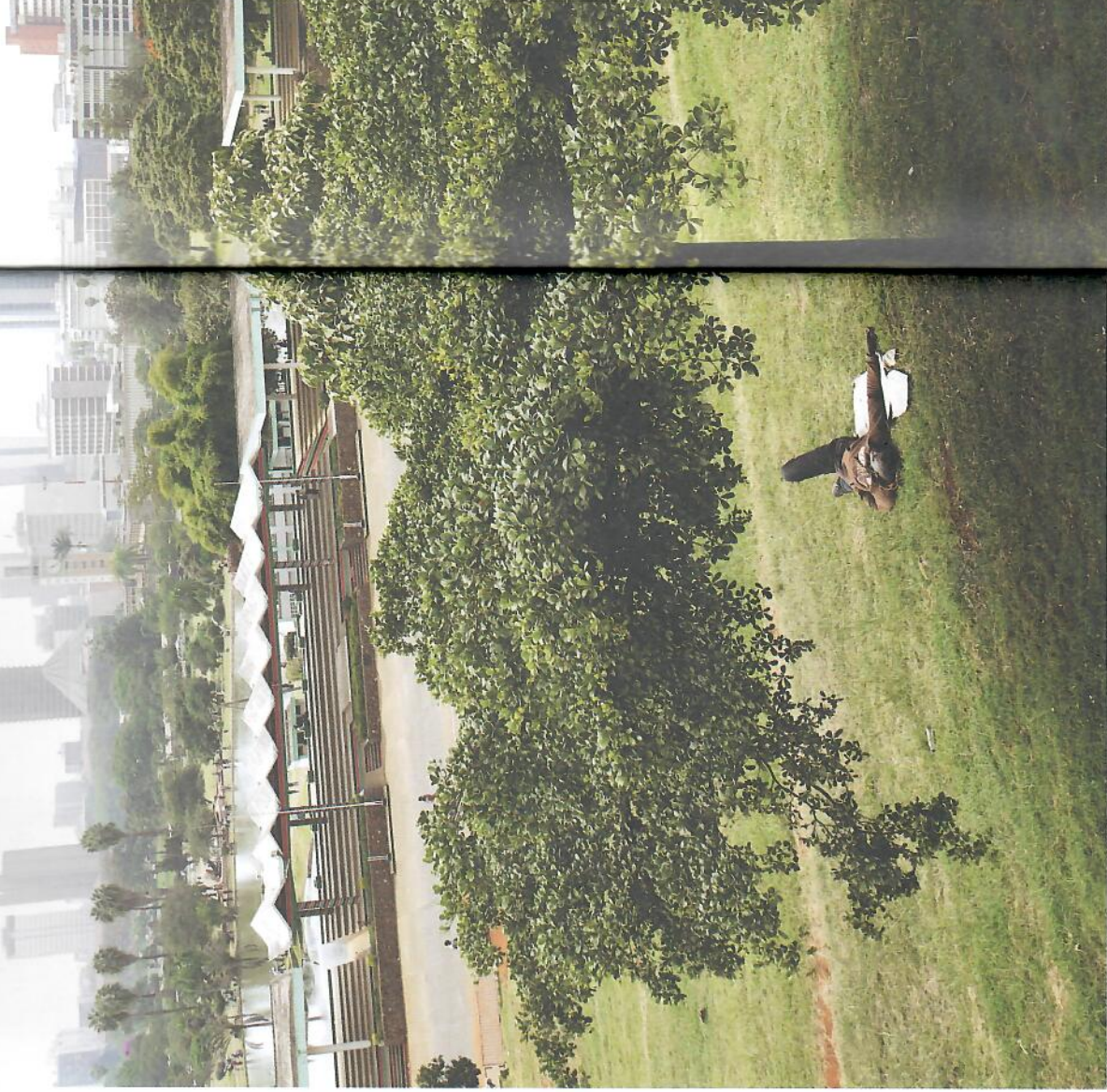
## Traveling Routes เส้นทางการเดินทาง

In order to get ahold of local Kenya produce, the team chose to trace these raw materials from their original sources -- freshwater, sea, soil and definitely the markets in Kisumu, Mombasa and Nairobi.

Chef Dolf and the team has selected fresh ingredients directly from where it was produced, created the menu and demonstrate cooking them in Thai style to the locals.

เพื่อที่ทีมงานจะได้สัมผัสกับบรรยากาศการรับประทานอาหารของเคนยาอย่างครบถ้วน พวกเขาจึงเลือกที่จะเดินทางไปตามหัวตุ๊ดตึบจากแหล่งต้นกำเนิดให้ครบ ทั้งจากแหล่งอาหารน้ำจืด แหล่งอาหารน้ำเค็ม แหล่งอาหารจากพื้นดิน และแน่นอน แหล่งอาหารที่ทำให้สะดวกจากตลาดต่างๆ ในเมือง คิชูมู มอมบาสา และไนโรบี

ที่นั่นพวกเขาจะเลือกซื้อวัตถุดิบสดๆ สร้างสรรค์เมนูปรุงเป็นอาหารไทย ณ แหล่งกำเนิด เพื่อให้ชาวพื้นที่ได้เห็นวิธีการปรุงอาหารที่แตกต่าง และได้รับรสชาติอาหารไทย





## NAIROBI MARKETS

### Tracing food from the markets of Nairobi

Thai people normally wake up early in the morning to go to the market and get vegetables and fruits to cook for breakfast and lunch. Those who arise late may regret as they would not find much left in the market. Around two o'clock in the afternoon, the market comes alive again because people buy food for dinner. As Thailand is a tropical country, the abundance of the food and agriculture depends on the kindness of the weather. Thai people are fortunate to have fresh produce available at all times, unlike those who live in cold countries and have to rely heavily on stocked food.

Today however, fresh markets are harder to find in the Thai capital. Working people who live in big cities have to rely on goods in air-conditioned supermarkets that are open 24 hours. These supermarkets meet the varying demands of urbanites who shops at their own convenience at odd hours of the day.

As convenient as it is, these places tend to selectively sell only vegetables or fruits that can be sold in big volumes and can be kept for a long time. City dwellers therefore, seem to have limited choices. At times, in order to get a small bundle of regional vegetables, they would have to drive to uptown markets.





A market in Thailand would usually be one big area divided into different zones selling different products. In contrast, markets in Nairobi differ according to the good they sell; A market here could either be a vegetable market, fruit market or meat market.

The markets in Nairobi are generally huge. There are small markets by the roadsides which are for native traders. The air-conditioned supermarkets do have imported food seasonings from Thailand.

The vegetables and fruits markets are so abundant that almost everything from Thailand is available here. Moreover, there are strange-looking vegetables and fruits. Chef Dolf opined that almost everything Thailand had were available here. The only difference is size, taste and smell that may not be quite the same as Thai. For example, chili here is very hot but not fragrant. Editor Pafun commended Pishori rice here was delicious but it was not as glutinous as our Jasmine rice. And, despite sharing the same raw materials, the raw materials here are quite distinct when it comes to cooking. For example, lime was surprisingly expensive here. We were informed later that that people here used it for medicine, not for cooking.

At the meat market, Chef Dolf commented on the state of seafood :  
"Kenya possesses several good raw materials but all becomes frozen when transported to the capital. If chilled with ice cubes, the seafood will taste better." Gauging from the way the frozen shrimps were packaged, he was confident that they must have come from Thailand. Seafood lovers who live in Nairobi might find life a little difficult as seafood is not popular here.

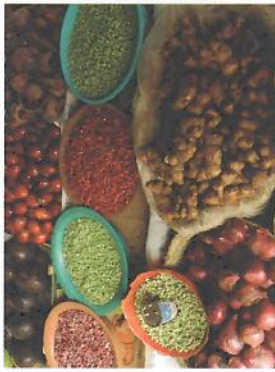
This meat market was spectacular as the butchers looked credible in their uniforms. Each meat stall was sheltered in a kiosk framed with a wide glass panel. From the outside, one can see the whole body of a cow hanging in there. To get the meat, the Thai butchers will trim the cow body and cut it into parts such as sirloin and rib-eyed meat according to the



01



02



01 corn on the "cob", healthy snack found everywhere

02 entrance to Nairobi city market

needs of customers. But here, customers are not allowed to choose which part of the meat they want. The Kenyan butchers cut each part at will and sell it piece by piece.

Chef Dolf also noticed that most of the beef were from the cows herded by the roadside, thus with less fat. So, the meat does not stink and he proved this to be true. He touched a piece of beef and smelt his hand after, no smell was left on his hand at all.

Agricultural products vary according to the soil and weather conditions.

So does the culinary art according to the culture of different areas. One thing for sure is almost all kinds of Thai food can be found in the markets of Nairobi. With a little adaptation and tasting, adding in some Thai seasonings, cooking Thai food with ingredients found in Kenya can be both easy and delicious.





01



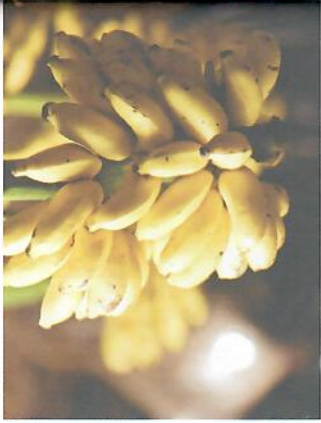
02



05



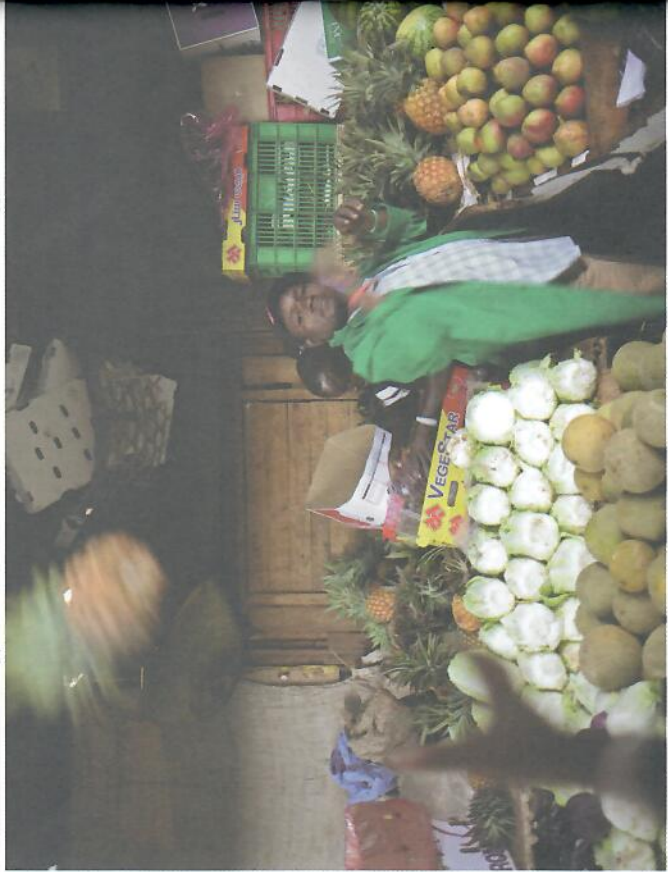
06



03



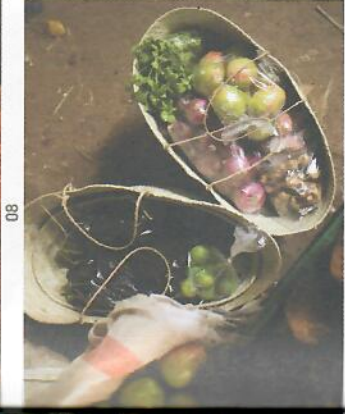
07



04



08



09

- 01 handmade kitchen utensils
- 02 old fashion scale
- 03-04 kenyan bananas and tropical fruits
- 05 foodseller
- 06-07 display at the market
- 08 wooden mortars
- 09 shopping baskets



# Nairobi Markets

## ไปตามหาอาหารจากตลาดในเมืองไนโรบี

จากวิถีชีวิตดั้งเดิม คนไทยจะตื่นแต่เช้าไปตลาดเพื่อซื้อผักผลไม้ และอาหารสดกลับมาปรุงอาหารในมือเช้า และมีกลางวัน ใครที่สายไปถึงก็ตลาดวายแล้วพอสักบ่าย 2 โมงตลาดก็จะเลิกอีกครึ่ง เพราะมีผู้คนไปซื้อของเพื่อปรุงมื้อเย็น เพราะว่ามีเมืองร้อน พี่าคินเป็นใจให้พี่ชายฝึกเจ็ญของกวมอดม-สมบุรณ์ ทำให้คนไทยมีโอกาสซื้อของสด และไม่จำเป็นต้องตุนอาหารเยอะแบบคนในเมืองหนาว

แต่ในปัจจุบันตลาดสดแบบนี้เริ่มหาได้ยากขึ้นในเมืองหลวง คนทำงานในเมืองใหญ่ ต่างก็ต้องพึ่งพาสินค้าจากซูเปอร์มาร์เก็ตดีแคร์ ที่พร้อมขายสินค้าตลอดเวลา บางแห่งถึงกับเปิดขายตลอดทั้ง 24 ชั่วโมง ตอบโจทย์ของคนในเมืองที่ต้องทำงานดึกบึนๆ ทุกคนต่างก็มีเวลาคะตวกลสำหรับการจับจ่ายที่ไม่ตรงกัน

จะสะดวกอย่างไรก็ตาม ซูเปอร์มาร์เก็ตดีแคร์เหล่านี้ก็เลือกขายเฉพาะผักผลไม้สดๆ ที่มั่นใจว่าจะขายได้ใหม่ปริมาณมาก และเก็บไว้ได้นานพอสมควร ดังนั้นคนเมืองหลวงก็เสมือนว่าไม่มีทางเลือก บางทีแค่จะหาผักพื้นบ้านธรรมดาๆ สักกิโลกรัม ก็ต้องขับรถไปไปตามตลาดสดนอกเมืองเลยทีเดียว

พวกเราจึงสนใจตลาดในเมืองไนโรบีเป็นพิเศษ เพราะต้องการสำรวจว่าแตกต่างจากเมืองไทยอย่างไร



02



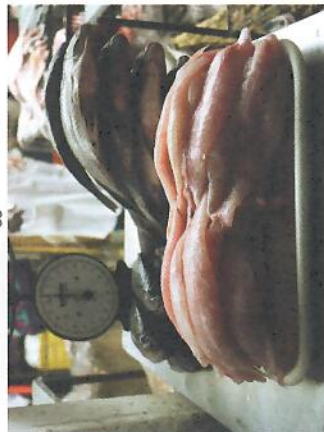
05



01



03



04



01 butcher shop  
02 the meat and white uniform  
03-04-05 the meat market in town



สำหรับตลาดสดในเมืองไนโรบีนั้น ไม่เหมือนตลาดสดเมืองไทยที่ขายทุกอย่างโดยการแบ่งโซนขาย แต่ที่นี่จะแยกเป็นตลาดขายผักผลไม้ คนละแห่งกับตลาดขายเนื้อสัตว์ ตลาดผักและผลไม้ในอุดมสมบูรณ์ มีแทบทุกอย่างที่บ้านเรามี และยังมีส่วนผลไม้หน้าตาแปลกๆ รวมอยู่ด้วย เซฟตอลฟ์ให้ความเห็นว่า ของเกือบทุกอย่างที่เมืองไทยมีที่นี่ก็มี ต่างเพียงขนาด รสชาติ และกลิ่นที่ไม่เหมือนเมืองไทยเสียทีเดียว เช่น พริก มีรสเผ็ดมากแต่ไม่หอม ชาวสวาทันบุรีไซร้อรอยใช้ได้ มักลิ้นหอมตามที่ใช้ขยหนาเสียแต่ไม่ค่อยมียาง ทำให้ไม่อร่อยเหมือนข้าวหอมมะลิของเรา นอกจากนี้แม้จะมีวัตถุดิบคล้ายคลึงกันมาก แต่วิธีการปรุงก็แตกต่างกัน อย่างมะนาวมีราคาแพงจนหน้าแปลกใจ มาทราบที่หลังว่าที่นี่ใช้น้ำยา ไม่ใช่ทำอาหาร

ตลาดขายเนื้อสัตว์ที่นั่นน่าตื่นตาตื่นใจ เพราะคนขายใส่ชุดฟอรั่มดูเป็นมืออาชีพหน้าเชื่อถือ

ร้านขายเนื้อทำเป็นซุ้มร้านส่วนตัว ติดผนังกระจกบานกว้าง เห็นวิวเขาวนอยู่ทั้งตัว เวลาซื้อเนื้อวัว คนไทยจะตัดแต่งเนื้อวัว แยกขายเป็นส่วนๆ เช่น เนื้อสันนอก เนื้อซี่โครง แต่ที่นี้ขายเนื้อวัวโดยไม่ให้คนซื้อเลือก คนขายตัดขายไปเรื่อยๆ เป็นก้อนๆ และเซฟตอลฟ์สังเกตว่า ส่วนใหญ่เป็นวัวทั้ง เลี้ยงข้างทาง ไม่ค่อยมีไขมันแทรก เนื้อเหนียว แต่ที่นี้ไม่มีกลิ่นสาบ เซฟตอลฟ์เข้าไปเลือกซื้อเอาเนื้อหีบจับเนื้อวัว กลิ่นไม่เหม็นติดมือเลย

เซฟตอลฟ์พูดถึงอาหารทะเลอย่างเสียตaya ว่า เคนยามีวัตถุดิบที่ดีและหลากหลาย แต่พอส่งมาเมืองหลวงกลับใช้วิธีแช่แข็งมาหมดเลย ถ้าแค่แช่ใส่น้ำแข็งจะทำอาหารได้ร่อยกว่า ส่วนกุ้งที่ขายในตลาดดูจากวิธีการแพ็กและหีบห่อ เซฟตอลฟ์มั่นใจว่าส่งมาจากประเทศไทย สรูป



01

คือ อยู่เมืองหลวงไนโรบี ลืมไปเลยอาหารทะเล เพราะคนไนโรบีไม่รับประทานอาหารทะเล

เซฟตอลฟ์สำรวจดูแล้วพบว่า ไก่แก่ที่เลี้ยงแบบธรรมชาติ เสียดยที่ถอนขนยังไม่เกลี้ยงดี หนึ่งไก่บางส่วนจึงขาด เพราะถ้าเอาไปทำไก่ย่างแบบไทยๆ แล้ว หวังคงเกรียมกรอบน่ากินเป็นแน่

สำหรับตลาดสดติดแอร์ ซูเปอร์มาร์เก็ตใหญ่ๆ ของที่นี่จะมีอยู่ 2 เจ้าคือ Nakumatt และ Uchumi ซึ่งจะเห็นเปิดสาขาอยู่ทั่วไป หลายแห่งมีเครื่องปรุงอาหารไทย และข้าวสารที่นำเข้ามาจากเมืองไทยจำหน่ายด้วย

ผลผลิตทางการเกษตรก็ตั้งขึ้นอยู่ใกล้ท่าอากาศยาน และวิธีการปรุงอาหารก็ตั้งขึ้นอยู่ใกล้สภาพความเป็นอยู่ และวัฒนธรรมไนโรบีที่นั่น ไม่มีทางเหมือนกันแน่ๆ แน่แน่นอน แต่ที่แน่นอนคือ ของไนโรบีที่นี่ไม่มีไหนแทบจะครบครันสำหรับครัวไทย แคลงชิงมิง ดูแล้วตัดแปลงดัดไหนอย่งถ้าเดิมเครื่องปรุงจากไทยเข้าไป ก็กลายเป็นอาหารไทยแสนอร่อย ทำง่าย...สบายมาก



02

01 pishori rice and  
jasmine rice

02 fishes and fishes







*Quick & Spicy*

# Stir Fried Red Curry Chicken GAI-PAD-PRIK-GANG

prep : 10 min | cook : 20 min  
serving : 4

- 4 boned Chicken Thighs / sliced
- ¼ Cup Instant Red Curry Paste
- 4 Tablespoons Vegetable Oil
- ½ Cup Coconut Milk
- 2 Tablespoons Fish Sauce
- 2 Teaspoons Sugar
- 2-3 Red Chillis / sliced
- ½ Cup Sweet Basil Leaves

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## Quick & Spicy

### Stir Fried Red Curry Chicken GAI-PAD-PRIK-GANG



Sauté chicken in hot oil over medium heat for 5 minutes. Add red curry paste, and sauté until fragrant.

Add coconut milk, fish sauce, and sugar simmer until reduce.

Pour red chilis and basil leaves, toss and remove from the heat.

Place in serving platter.



#### CHEF DOLF'S TIPS.

- \* chicken breast, minced chicken, pork can also be used.
- \* mushroom, okra, eggplant are a nice combination for vegan.
- \* serving steamed pishori rice with this curry and sunny-side up egg. Nice a la carte for breakfast or quick lunch!



#### Fish Sauce

Thai food cooked for Thai people tastes stronger than those cooked for foreigners. The main ingredient of Thai dishes includes fish sauce which has salty flavor but enhances the mellow sweet flavor of the food.



Mouth Watering

# Spicy Grilled Beef Salad

## NEUA-NAHM-TOK

Prep : 40 min | Cook : 10 min  
Serving : 4

- 1/2 Kg. Striploin Steak
- 1/4 Cup Fish Sauce
- 1 Tablespoon Vegetable Oil
- 1 Tablespoon Light Soy Sauce
- 1/4 Cup Fresh Lime Juice
- 1 Tablespoon Tamarind Puree
- 1/4 Cup Ground Roasted Jasmine Rice
- 1 Tablespoon Palm Sugar (Also Cane Sugar)
- 2 Tablespoons Dried Chili Powder
- 1/4 Cup Shallot / sliced
- 1/4 Cup Coriander / chopped
- 1/4 Cup Mint Leaves
- 2 Teaspoons Sugar





# Spicy Grilled Beef Salad

## NEUA-NAHM-TOK



- Combine first 4 ingredients.
- Rub striploin with the mixture, set aside for 10 minutes.
- Grill steak over medium-high heat for 5-7 minutes on to each side or to desired degree of doneness and set aside.
- Slice striploin a bite-size.
- Pour all ingredients in the mixing bowl, toss well and taste.
- Add steak in the dressing. Toss well.
- Place in serving platter.



### CHEF DOLFS TIPS.

- \* medium well steak is the best for this recipe.
- \* serve over sauted "Sukuma Wiki" or fresh cabbage leave.

31 | คุณเสกสรรค์จับเวลาเครื่องปรุงอาหารให้แม่นยำ



Thai people use grounded dried chili as seasonings by sprinkling it over the dish to give a hot taste.



*Let's Celebrate*

**Roasted Spring Chicken in Red Curry with Fruit**

**KAI-OB-GANG-PED-PHOL-MAI**

prep : 40 min | cook : 60 min  
serving : 4

2 Cups Coconut Milk

1 Cup Whipped Cream

¼ Cup Instant Red Curry Paste

¼ Cup Palm Sugar or Demerara Sugar

4 Cups Fresh Milk

4 Spring Chickens / cleaned

1 Cup Green or Red Seedless Grapes

Kaffir Lime Leaves / chiffonade

Sweet Basil / leaves







## Let's Celebrate

### Roasted Spring Chicken in Red Curry with Fruit

KAI-OB-GANG-PED-PHOL-MAI



Bring to the boil first 6 ingredients. Simmering until fragrant, set aside.

Marinate chicken in the curry cream mixture overnight in the refrigerator.

Bake at 160 °C for 35 minutes, cover loosely with aluminum foil to prevent.

excessive browning, uncover and bake at 180 °C for 25 minutes until golden brown, remove to a serving platter.

Add leftovers of marinade mixture to the saucepan. Stir well, add the grapes.

Spoon sauce and grapes over the chicken.

Garnish with kaffir lime leaves, chili and basil before serving.

#### Chili

Thai people often use small but hot chili, known as bird's eye chili or Phrik Khi Nu for seasonings. Bigger chili pepper such as Phrik Chee Fa is used to decorate the dish. Phrik Chee Fa is medium-hot but give mild fragrant.



#### CHEF DOLFS TIPS.

- \* try rambutan, lychee, pineapple, tamarillo.
- \* quail, duck or any poultry can do!



Family Favorite

Beef Biltong Green Curry  
Fried Rice

KHAO-PAD-KHEAW-WHARN-  
NEUA-KHEM

prep : 30 min | cook : 10 min  
serving : 4

- 1 Cup Beef Biltong / bite-sized
- 2 Cups Fresh Milk
- 1 Cup Coconut Milk
- ¼ Cup Instant Green Curry Paste
- 2 Cup Steamed Rice / room temperature
- 2 Tablespoons Vegetable Oil
- 2 Tablespoons Fish Sauce
- ½ Tablespoons Sugar
- Red Chilis / julienne
- Sweet Basil / leaves





## Family Favorite

### Beef Biltong Green Curry Fried Rice

KHAO-PAD-KHEAW-WHARN-  
NEUA-KHEM



Combine milk, coconut milk, green curry paste. set aside.

Soak beef biltong in the mixture overnight (chilled).

Heat the wok, add the oil and sauté beef pieces until fragrant, add the mixture, simmering until reduced.

Mix in rice and fry over high-heat until smoked fragrant. Add sugar and fish sauce, fry until dry.

Place in serving platter, garnish with chilis and basil.

#### CHEF DOLF'S TIPS.

- \* substitute green curry paste with red curry paste can be interesting.
- \* not only beef biltong, pork jerky can also do!



#### Thai Basil Leaves

Basil leaves enhance a fragrance of any Thai dish with spices or a meat dish. It is a household vegetable that can be found growing commonly in the vegetable garden of every Thai home.



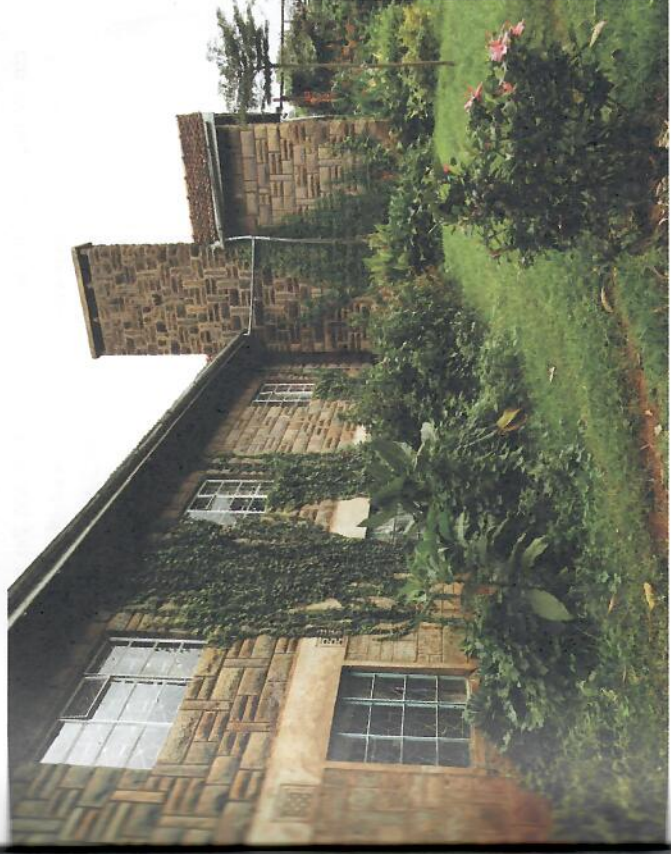
## VEGETABLES FARM IN LIMURU

### Tracing food from the soil

Kenyan food is filling, inexpensive and easy to find. Most of the raw materials come from corn, potatoes, beans and vegetables, which all originated from the soil. We were heading towards a plot of land, which hosts an organic farm that supplies food for residents in Nairobi.

As for Thai people, organic vegetable is considered food for those who are concerned about health and environment and for the affluent because of its high price. This is despite the fact that traditional Thai agricultural farming is organic, relying not on both expensive fertilisers and weed-free chemicals. In the past decades, the pressure of industrial revolution and capitalism placed more emphasis on sale quantity over quality. This resulted in Thai farmers focusing on increased productivity. It was not long before farmers began to realise that the earnings were not worth the investment cost and health problems that resulted from eating harmful chemicals in contaminated food.

Presently, eating organic vegetables and fruits is a new trend in Thailand but to re-condition the soil damaged by chemical uses and regain a productive condition for organic farming take times. So far, organic plants in Thailand are not enough for the majority of Thai people. It is hopeful that organic farming will truly be reinstated to the Thai way of living as it used to be.





Our vehicle ran leisurely along the rough terrain, from Nairobi to Negicha in Limuru region until we arrived at a gate of an organic farm named Mlango, which means "door".

Mlango farm was founded in 2007 by a Kenyan couple. The husband, named Kamande Njenga, and his Dutch wife, Els Breet, decided to grow vegetables and fruits on the 25-acre plot of land belonging to Kamande to feed some 50 members in Nairobi.

In the early 20's Kenya faced severe drought and food shortage. The World Bank's survey said 41 Per cent of Kenyan residents suffered malnutrition. While a huge number of people were short of food, the number of deserted lands was equally huge.

Mlango farm transports food for residents in Nairobi every week. "It is just nice to do this. If you have a land, you have to do this," Els said nicely.

Kamande and Els brought us to see the vegetable plantation, the 10-acre plot of lands was fed with a water system and the soil was rich and moist. The weather was nice and sunny. The colour of organic vegetables were dazzlingly bright that Chef Dolf muttered: "Let's get salad dressing and eat it (vegetables) right away

There were many kinds of vegetables:- fennels, leeks, radishes, broccolis, turnips and special kind we all wish to see in Sukuma Wiki

Besides Ugali, other main Kenyan dish is Sukuma Wiki. This vegetable looks like our chinese cabbage. To cook it, one has to slice it and fry it with onions, tomatoes and green peppers.

Sukuma means vegetable and Wiki means one week. Altogether, it means a kind of vegetable that will give your one-week-long energy. It is a main dish that is economical for ordinary people.



01



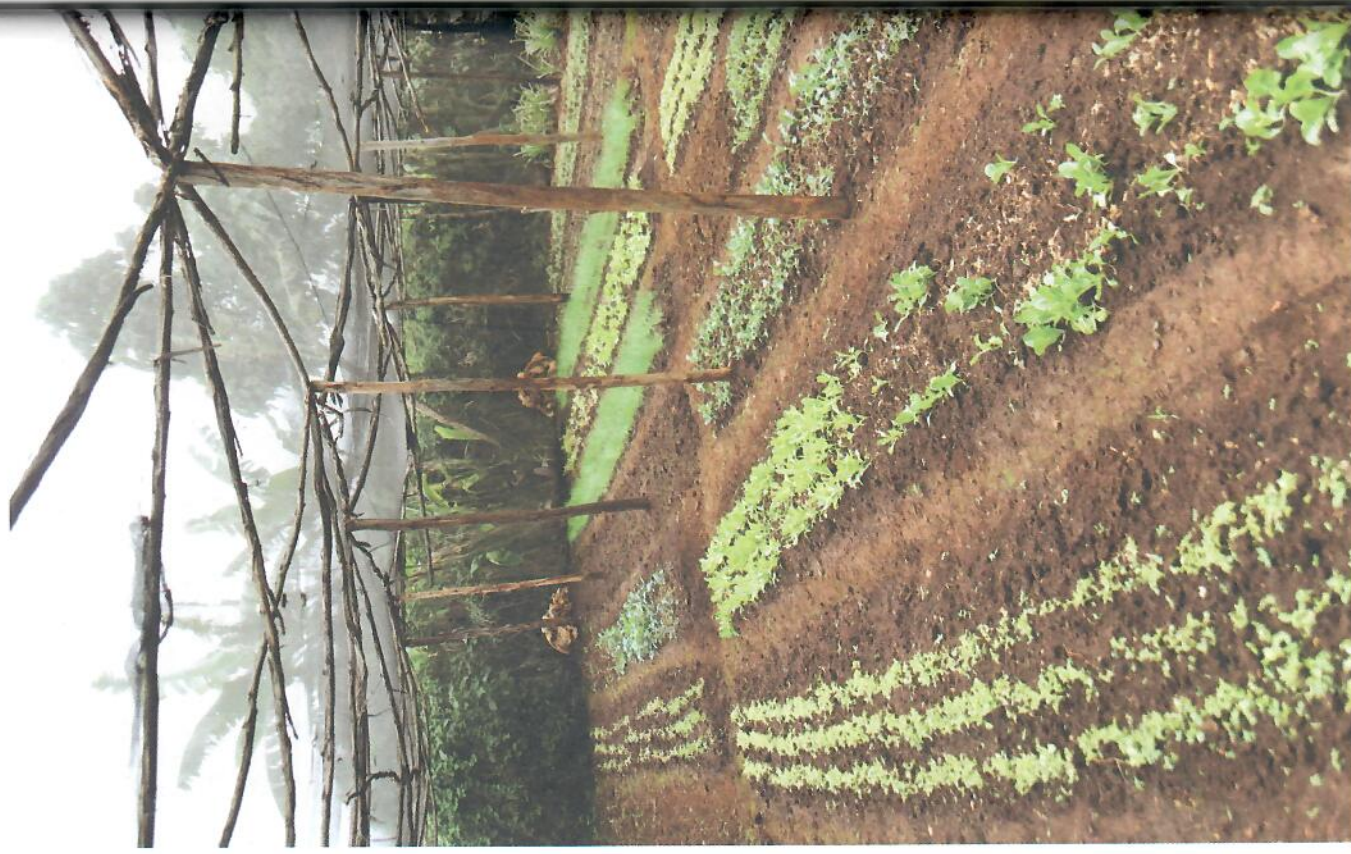
02

- 01 homemade banana passion fruit jam
- 02 fresh baked pear tart

We toured the farm and shared our knowledge. There are many kinds of vegetables that the Kenyan do not use to cook food such as tiger herb. This plant has broad medical benefits—from treating bruises and sores, treating aphthous ulcer and killing thirst, reducing headache, nurturing brain, reducing high blood pressure, curing weakness and muscle strains, nourishing body elements, improving heart condition to improving urine excretion. Despite all its cited benefits, the plant is to be seen growing unattended like grasses in Kenya. Editor Pafun told Kamande and Els that Thai people make juice and salad out of its leaves.

Chef Dolf also found lemon grass bushes. He brought some and pounded them to make lemon grass tea for Kamande and Els to try. The couple was very impressed with the drink and determined to make welcome drinks out of lemon grass for their visitors.





There were also a number of banana trees in this farm. People here eat banana blossoms. Chef Dolf took this chance to show them how to pick banana flowers. A few drops of its sticky fluid fell on his head. He told that Kamande and Eis that he would make salad out of banana blossoms and that Thai people also fried banana blossoms while others believed that its milk stopped children from urinating in bed.

People here eat ripe banana or fry it at the most. But Thai people fry banana coated with flour or kluay kaek, a kind of street food in Thailand. And there are many more banana desserts to boast of, from toasted banana, pressed banana, banana cooked in syrup to banana cooked in coconut milk.

Beyond experiencing sources of food from the Kenyan soils and getting chemicals-free vegetables to cook Thai food from this trip, we also got banana leaves to wrap grilled fishes.

Can't you see how Thai people can truly maximize the benefits that the banana tree offer? From fruits to eat, leaves to wrap things and stems to make toys. Before leaving, our group kindly demonstrated how to play banana gun and banana horse (traditional Thai children's toy guns and horse made out of banana stems) to the owners of the farm. Complementarily, this is a kind of cultural promotion of traditional Thai leisure.





## ฟาร์มผักที่สิมูรู ไปตามหาอาหาร จากผืนดิน



อาหารแบบเคนยาเน้นธัญพืชและราคาไม่แพง หากินง่าย ส่วนใหญ่ประกอบไปด้วยข้าวโพด มันฝรั่ง ถั่ว และผักต่างๆ ล้วนเป็นอาหารจากผืนดิน พวกเราจึงเดินทางไปยังผืนดินแห่งหนึ่ง ที่กำลังทำฟาร์มผักออร์แกนิกส่งให้คนไทย

สำหรับคนไทยแล้ว คำว่าผักออร์แกนิกจัดเป็นอาหารของคนมีสตางค์และมีทางเลือก เพราะมีราคาสูงกว่าผักทั่วไปเป็นเท่าตัว ทั้งตั้งแต่เมล็ดและการเกษตรแบบไทยเป็นเกษตรอินทรีย์ ไม่ใช่ทั้งปุ๋ยราคาแพงและสารเคมีกำจัดศัตรูพืชราคาสูง แต่ช่วงเวลาที่ผ่านมา พวกเราคนไทยต่างก็ได้ร่วมรับพายุของการปฏิวัติอุตสาหกรรม และระบบทุนนิยมที่เน้นปริมาณการขาย ชาวสวนชาวไร่ยอมทำทุกอย่างเพื่อเร่งปุ๋ยเร่งดอกเร่งเพิ่มผลผลิต จนกระทั่งเริ่มตระหนักได้แล้วว่า รายได้ช่างไม่คุ้มกับต้นทุน และยิ่งปัญหาสุขภาพจากการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนสารเคมีอันตราย ปัจจุบันจึงเกิดการตื่นตัวเรื่องผักผลไม้ออร์แกนิกในเมืองไทย แต่การปรับผืนดินที่ไร้ซากจากสารเคมี และบำรุงให้กลับมาเป็นพื้นที่เกษตรอินทรีย์แบบดั้งเดิมนั้นต้องใช้เวลา พี่ผักออร์แกนิกในเมืองไทยจึงยังไม่เพียงพอสำหรับประชาชนส่วนใหญ่ ได้แต่หวังว่าเกษตรกรอินทรีย์จะกลับมาสู่วิถีชีวิตไทยได้จริงๆ แบบที่เคยเป็นมา



รถของพวกเขาออกวิ่งปูเลงๆ อีกครั้ง ถนนขรุขระ หัวสั่นหัวตลอน จากโนโรมีมาถึงเมือง Negicha ในแถบ Limuru และมาถึงประตูของฟาร์มที่ติดป้ายว่า Miango ซึ่งแปลว่าประตู และเป็นชื่อของฟาร์มผักออร์แกนิกแห่ง นี้ Miango ก่อตั้งเมื่อ ค.ศ. 2007 โดยสามีชาวเคนยา ชื่อ Kamande Njenga และภรรยาชาวเนเธอร์แลนด์ ชื่อ Els Breet ทั้งสองตัดสินใจปลูกผักผลไม้ออร์แกนิก บนผืนดินร้าง 25 เอเคอร์ของตมามันเต และส่งต่อกำผัก ให้กับสมาชิกประมาณ 50 คนในไนโรบี

เมื่อต้นทศวรรษที่ 20 ประเทศเคนยาเกิดภาวะแห้งแล้ง อย่างหนัก และก่อให้เกิดปัญหาการขาดแคลนอาหาร อย่างรุนแรงของประชากรในประเทศ เวสต์แอฟริกาตอนใต้ ผลสำรวจว่า ประชากรเคนยา 41 เปอร์เซ็นต์เป็นโรคขาด สารอาหาร ในขณะที่มีคนคนมากมายขาดอาหาร แต่ในประเทศนั้นก็ยังมีผืนดินที่ปล่อยทิ้งร้างว่างเปล่าอยู่มาก Miango ฟาร์มปลูกผัก ส่งอาหารไปเลี้ยงคนในไนโรบีทุก อาทิตย์ เอลฟ์พูดกับพวกเขาได้นำทั้ง "it just nice to do this. If you have a land, you have to do this"

คามันเตและเอลฟ์พาพวกเขาเราลงไปเดินดูแปลงผักต่างๆ ซึ่งทำระบบน้ำดูแลพืชผลได้ 10 เอเคอร์แล้ว ดินมีสีเขียว ชุ่มชื้น ที่นี้อากาศดี แดดดี ผักออร์แกนิกแปลงสดใส่ เซฟคอลลี่ถึงกับปรายว่า "เอาน้ำสลัดสักจาน แล้วกินได้เลย"

มีผักมากมายทั้ง เฟนเนล (Fennel) ต้นกระเทียม (Leek) หัวไชเท้า (Radish) ผักชีฝรั่ง (Parsley) บร็อกโคลี่ (Broccoli) หัวผักกาด (Turnip) และผักที่พวกเขาทุกคนอยากเห็นเป็นพิเศษคือ Sukuma Wiki

นอกจาก Ugali แล้ว อาหารหลักของคนเคนยาอีกอย่าง ก็คือ Sukuma Wiki นี่แหละ หน้าตาคล้ายกับผักคะน้า บ้านเรา เวลาปรุงเป็นอาหารจะนำไปหั่นซอย ผัดกับ หัวหอม มะเขือเทศ และพริกไทยอ่อน

สุกมา แปลว่าผัก วิกิ แปลว่า 1 สัปดาห์ รวมความแล้วเมนูนี้หมายถึงผักที่จะให้พลังไปตลอด 1 สัปดาห์ เป็นอาหารหลักราคาถูกและอร่อย สำหรับประชาชนคน เดินดินทั่วไป

พวกเราเดินชมฟาร์ม แลกเปลี่ยนความรู้กัน มีผักใน ฟาร์มหลายชนิดที่คนเคนยาไม่ใช้ทำอาหาร เช่น ใบบัวบก มีสรรพคุณในการแก้ไข้ใน ทำให้หายพุงซำ แก้อ่อนใน กระหายน้ำ ลดอาการปวดศีรษะข้างเดียว บำรุงสมอง แก้อาการต้นโลหิตสูง แก้อ่อนเพลีย เมื่อยล้า และยัง บำรุงธาตุ บำรุงหัวใจ ขับปัสสาวะ เด็ดขนาดนี้ แต่ทำไม ใบบัวบกจึงเห็นอ่อนหญ้าเลย บ.ภ.พาค้นจึงบอกกับ คามันเตและเอลฟ์ว่า คนไทยเอามาทำน้ำดื่ม และทำ สลัดกินได้นะ

เซฟคอลลี่เห็นว่ามีต้นตะไคร้ปลูกอยู่ด้วย จึงนำมาทาบ ทำเป็นน้ำตะไคร้ ให้คามันเตและเอลฟ์ลองดื่ม ทั้งสอง ประทับใจและตั้งใจว่าจะเอาไปลองทำไว้เป็นเครื่องดื่ม ดองรับแขก

นอกจากนี้ยังมีต้นกล้วยปลูกอยู่ในฟาร์มหลายต้น คน ที่นี้กินแต่ผลกล้วย เซฟคอลลี่เลยโทรโทรกระโดดลอยหัวปลื้ อยางหลงใหลหัวนิดหน่อย แล้วบอกคามันเตว่าจะเอาไป ทำสลัด คนไทยยังเอาไปทอด แล้วยังนมหัวปลีที่คนไทย เชื่อว่าเอาไปให้ลูกกินก็ไม่ให้ผีรูดกินอีกด้วย





คนที่นั่นกินกล้วยสุก อย่างมากก็เอาไปทำกล้วยทอด แต่คนไทยไม่ค่อยชอบทอดแบบกล้วยแขก เป็นอาหารว่างที่คนไทยทำขายกันทั่วไปตามท้องถนน กล้วยขี้нг กล้วยทับ กล้วยเชื่อม กล้วยบวชชี ไอศกรีมกล้วย

ไปครั้งนี้นอกจากจะได้เห็นแหล่งอาหารจากพื้นดินของชาวเคนยา ได้ฝึกสะอาดปลอดสารพิษกลับมาไว้ทำอาหารไทย พวกเรายังขอตัดใบตองกลับมาไว้ห่อปลาอย่างกล้วย

เห็นใหม่ว่าคนไทยนั้นใช้ประโยชน์จากกล้วยได้คุ้มค่าจริงๆ กินกล้วย ใช้ใบตอง ก้านกล้วยก็ยังใช้ได้ด้วย แล้วเซฟต่ออัลฟและ บ.ก. พาดังของเรา เลยสาริตวีริเลน ปีนก้านกล้วย และม้กก้านกล้วยให้กับเจ้าของฟาร์มดู เป็นการเผยแพร่วัฒนธรรมการละเล่นแบบไทยแถมไปด้วยอีกต่างหาก



02



03



01



- 01 they grow their own vegetables
- 02 the wealth from the lands
- 03 prepare for the seeds









Refreshing

## Lemongrass Tea

NAHM-TA-KRAI

prep : 5 min | cook : 20 min  
serving : 8

4-5 Lemongrass Stems / bruised

8 Cup (2 Litres) Water

¼ Cup Demerara Sugar



Bring to a boil water in small pot.

Add lemongrass, reduce heat to medium-low and simmer until fragrant.

Pour demerara sugar in the pot, stirring together, set aside.

Serve hot, warm or iced.

### CHEF DOLF'S TIPS.

- \* ginger roots can also be used to make ginger tea.
- \* serve in a long drink-glass with ice cubes, honey, fresh lemon slice and dark rum.





Easy Cooking

# Glazed-Banana

KLAUY-KHAI-CHEUM

prep : 20 min | cook : 60 min  
serving : 8

- 10 Kenyan Banana
- 3 Cup Demerara Sugar
- 4 Cup Water
- Pinch of Salt
- Fresh Fruits, Ice-cream





# Glazed-Banana

## KLAUY-KHAI-CHEUM



Combine sugar, water, salt, and cook over medium heat until sugar dissolved, simmer over low heat. (non-stick pan)

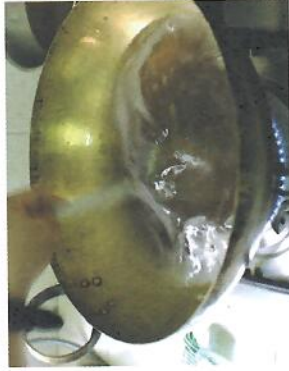
Place bananas in the pan, cook until clear and shiny-looking. set aside.

Serve banana with fresh fruit and ice-cream.



### CHEF DOLF'S TIPS.

- \* spoon coconut cream over the banana for rich flavor.
- \* add more dark rum for nice taste.







**Tiger Herb**

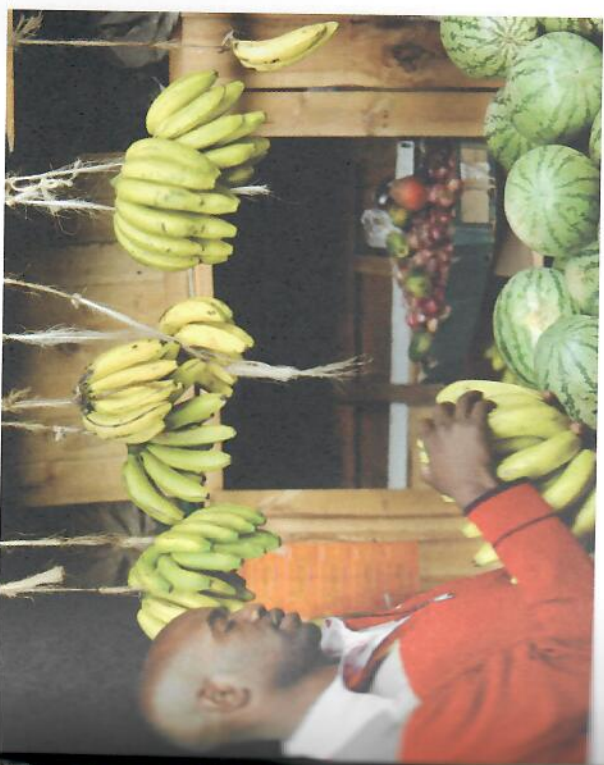
Tiger herb looks like weeds but in fact is a great herb with a cooling effect that helps kill thirst and treat sores. Medically, the leaves are extracted for skin treatment. Crush the leaves in a mortar (give better taste than using blender machine) and filter the juice only. Add sugar and ice, the juice becomes a favorite and healthy drink.

Serve clean and raw tiger herb along side with strong-flavored food such as spicy grilled beef salad, the herb helps reduce body heat and enhance greater taste.



**Banana Blossom**

Banana blossoms has high fibre. It helps increase fibre and improve digestion. To prepare banana blossoms, use knife to cut it vertically in the middle and soak in the lime water. For salad, slice the blossoms into small pieces. For fried banana blossoms, slice into long thin pieces and deep fry until it becomes crispy. It tastes like chicken meat. The other option is to boil banana blossoms and simply eat it with salad dressing.



There are many kinds of banana in Thailand. Every part is useful. For the Thais, the fruit and the blossoms are for eating, the leaves are used to wrap desserts and stems for toys. Slice the trunk into pieces and mix them with rice bran to make a pig feed. Young banana plants can be used for food as well white dried banana leaves are used to polish floors or cover roofs to make it ripe faster.

Apart from popular banana dishes such as banana in syrup as appeared in the menu, Thai people use immature banana to make fried banana (coated with rice flour). Ripe banana can be used to make steamed banana custard.





## Kenyan-Styled Food

Chef Dolf and his team has come to learn that Kenya has become a good exchange hub since the 10th BC. Nowadays, Mombasa is an internationally acclaimed port city, which has been influenced by a confluence of cultures of Arab, Portugal, Europe, Britain and India from its past. Swahili dish in Mombasa might be the result of this cultural mix. Through marine trading, foreigners brought corn flour, sweet potatoes, pineapples, peppers, cucumbers, tomatoes, curries and Chapati into Kenyan dining tables.

The knowledge of animal farming to produce goat meat, beef, butter and animal bloods were also brought into Kenya during this period. Despite the foreign influence that gives birth to a variety of menus, the Kenyan habitually adopted a simple way of living. Their main staples turn out to be a few simple, economical but satisfying dishes such as Ugali, Sukuma Wiki and Nyama Choma.

## Ugali

Ugali is a necessary menu that has become a main dish for every Kenyan dining table because it is economical, delicious and filling. It is made of boiled cornstarch cooked until it becomes paste-like porridge and eventually dried up into a thick sheet.

Delicious Ugali has to be soft but neither too stiff since it has to be eaten by hand. To eat Ugali, one has to use the right hand to pick it up, then make it into a ball and dip it into a sauce or curry. For others, eating Ukali may be a troublesome art of eating, having to calculate how much the sauce is needed to cook it but not too much to break it into the sauce or how high a hand shall be raised not to be spilled over by the dripping sauce.

To the Thais who are used to eating rice with their fingers, or perb in Thai, their regular art of eating will enable them to manoeuvre eating Ugali easily.

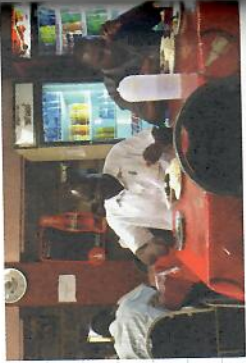
BUY		SELL	
1/2 Coffee	80	1/2 Coffee	80
1/2 Tea	150	1/2 Tea	150
1/2 Sugar	200	1/2 Sugar	200
1/2 Milk	250	1/2 Milk	250
1/2 Butter	300	1/2 Butter	300
1/2 Oil	400	1/2 Oil	400
1/2 Flour	500	1/2 Flour	500
1/2 Beans	600	1/2 Beans	600
1/2 Lentils	700	1/2 Lentils	700
1/2 Chickpeas	800	1/2 Chickpeas	800
1/2 Peas	900	1/2 Peas	900
1/2 Corn	1000	1/2 Corn	1000
1/2 Rice	1100	1/2 Rice	1100
1/2 Wheat	1200	1/2 Wheat	1200
1/2 Barley	1300	1/2 Barley	1300
1/2 Oats	1400	1/2 Oats	1400
1/2 Rye	1500	1/2 Rye	1500
1/2 Speltz	1600	1/2 Speltz	1600
1/2 Triticale	1700	1/2 Triticale	1700
1/2 Sorghum	1800	1/2 Sorghum	1800
1/2 Millet	1900	1/2 Millet	1900
1/2 Buckwheat	2000	1/2 Buckwheat	2000
1/2 Amaranth	2100	1/2 Amaranth	2100
1/2 Quinoa	2200	1/2 Quinoa	2200
1/2 Chia	2300	1/2 Chia	2300
1/2 Flax	2400	1/2 Flax	2400
1/2 Hemp	2500	1/2 Hemp	2500
1/2 Buckwheat	2600	1/2 Buckwheat	2600
1/2 Amaranth	2700	1/2 Amaranth	2700
1/2 Quinoa	2800	1/2 Quinoa	2800
1/2 Chia	2900	1/2 Chia	2900
1/2 Flax	3000	1/2 Flax	3000
1/2 Hemp	3100	1/2 Hemp	3100
1/2 Buckwheat	3200	1/2 Buckwheat	3200
1/2 Amaranth	3300	1/2 Amaranth	3300
1/2 Quinoa	3400	1/2 Quinoa	3400
1/2 Chia	3500	1/2 Chia	3500
1/2 Flax	3600	1/2 Flax	3600
1/2 Hemp	3700	1/2 Hemp	3700
1/2 Buckwheat	3800	1/2 Buckwheat	3800
1/2 Amaranth	3900	1/2 Amaranth	3900
1/2 Quinoa	4000	1/2 Quinoa	4000
1/2 Chia	4100	1/2 Chia	4100
1/2 Flax	4200	1/2 Flax	4200
1/2 Hemp	4300	1/2 Hemp	4300
1/2 Buckwheat	4400	1/2 Buckwheat	4400
1/2 Amaranth	4500	1/2 Amaranth	4500
1/2 Quinoa	4600	1/2 Quinoa	4600
1/2 Chia	4700	1/2 Chia	4700
1/2 Flax	4800	1/2 Flax	4800
1/2 Hemp	4900	1/2 Hemp	4900
1/2 Buckwheat	5000	1/2 Buckwheat	5000

## Sukuma Wiki

Sukuma Wiki is always paired with Ugali on every dining table in Kenya. It is a kind of vegetable similar to our cabbage. To cook Sukuma Wiki, one has to slice it and fry it with onions, tomatoes and green peppers.

Sukuma means vegetable and Wiki means one week. Altogether, they mean a kind of vegetable that gives a one-week-long energy. Literally, it means food that can prolong your life for another week!





## อาหารในแบบเคยา

เคยาเคยเป็นศูนย์กลางการแลกเปลี่ยนสินค้าที่สำคัญมาตั้งแต่ก่อนศตวรรษที่ 10 เป็นเมืองท่าระดับนานาชาติอย่างมอมบาซา ที่รับเอาวัฒนธรรมจากภายนอก เช่น ภาษา โปรตุเกส ยุโรป อังกฤษ และอินเดีย โดยเฉพาะวัฒนธรรมที่เห็นได้เด่นชัดทางด้านอาหารการกิน ที่ชาวต่างชาตินำมาพร้อมกับการติดต่อซื้อขายสินค้าทางทะเล เช่น แป้งข้าวโพด มันหวาน สับปะรด พริกไทย แดงกวาง มะเขือเทศ แกงกะหรี่ งาป่น และอื่น ๆ

นอกจากนี้ยังนำความรู้ด้านการปรุงสุตว์เพื่อบริโภค เนื้อแพะ เนื้อวัว หมู และ ปลาสดได้

เคยาจะได้รับอิทธิพลทางด้านอาหารอันก่อให้เกิดเมนูที่หลากหลาย แต่ชาวเคยา ก็ยังคงกินง่ายอยู่ภายใต้พื้นนิสัย อาหารหลักสำคัญที่เห็นเป็นปกติทั่วไปกลับเป็นอาหารที่ไม่ค่อยมีที่ทาง ยี่มท้อง ยี่มท้อง และราคาประหยัด อย่างอูกาลี สุกมา วิกี และ Nyama Choma

Chicken meat is the most popular for Nyama choma dish but in big restaurants, they also serve chicken beef, ostrich and crocodile Nyama choma.

Nyama Choma style barbecue is a unique experience. It differs from the barbecue in Thailand because it is the meat of wild animals.

A Must Try! Bearing in mind this fact, chewing Nyama choma will offer a taste of a kind.

**Nyama choma**  
Nyama choma is meat barbecue. It mostly comes in a big slice of meat varying according to its weight. Normally Nyama choma including bones weighs half a kilogram per serving. A chef will chop it into bite-sized pieces and serve it with vegetables and mashed potatoes.





### อุกาลี

อุกาลีเป็นเมนูจำเป็นที่มีส่วนไหน กลางทุกโต๊ะ เพราะประหยัด อร่อย และ อยู่ท้อง ทำจากแป้งข้าวโพดต้มจนและ เป็นโจ๊ก จากนั้นทำให้แข็งตัวเป็นแผ่น หนาๆ

อุกาลีที่อร่อยต้องนุ่มนึ่ง ไม่แข็งแต่ไม่ และ เพราะต้องรับประทานโดยใช้มือหยิบ วิธีรับประทานคือใช้มือขวาหยิบ และ ใช้ปลายนิ้วซ้ายเป็นก้อน จากนั้นก็นำ ไปจุ่มซอสหรือแอมแกง สำหรับชาวชาติอื่น



### Nyama Choma

Nyama Choma คือบาร์บีคิวเนื้อสัตว์ มักจะสั่งเป็นชิ้นใหญ่ๆ 1 ชิ้น ราคาตาม หน้าหนัก หนึ่งคนรับประทานประมาณครึ่ง กิโล ซึ่งรวมกระดูกทั้งหมด พ่อครัวจะสับ เป็นชิ้นเล็กพอคำมาให้ เสริฟพร้อมผัก และมันับด

### อุกาลี

อุกาลี วิกี จะอยู่เคียงคู่กับอุกาลีในโต๊ะ ทุกระดับราคา

อุกาลี วิกี คือผักชนิดหนึ่งคล้ายกับ ใบตองบ้านเรา เวลาปรุงเป็นอาหารจะ เป็นไฟเขียว สดกับหัวหอม มะเขือเทศ และผักโขมอ่อน

อุกาลี แปลว่า วิกี แปลว่า 1 สับดาห์ หมายความว่า วิกี หมายถึงผักที่จะให้ ความหวานแล้วเมนูนี้หมายถึงผักที่จะให้ สดไปตลอด 1 สับดาห์ หรืออาจจะ หมายถึงอาหารที่จะต่อชีวิตไปได้อีก 1 นาที เพราะราคาเยี่ยมเยนสุด

เนื้อที่เป็นที่นิยมที่สุดคือเนื้อไก่ แต่ใน ร้านอาหารใหญ่ๆ จะมี Nyama Choma ที่เป็นเนื้อสัตว์อื่นๆ ด้วย เช่น เนื้อวัว เนื้อควัว เนื้อนกกระจกเทศ และเนื้อ จะเข้

เนื้อบาร์บีคิวแบบ Nyama Choma ไม่ได้นุ่มเอื่อย แต่จะเหนียวหนัก เพราะเป็น เนื้อสัตว์ที่ใช้ชีวิตผจญภัยตามธรรมชาติ เสียส่วนใหญ เนื้อเข้าใจแบบนี้และเสีย ้วยความเข้าใจ Nyama Choma ก็จะ ออริยไปอีกแบบ



## LAKE VICTORIA

### Tracing the food from its freshwater

We have endured a bumpy ride for six to seven hours, traveling some 350 kilometres to Kisumu, the major city of Nyanza which is located on Lake Victoria, the second largest lake in the world.

From the 3D map, Lake Victoria looks like the ring's crown diamond standing out from all its bezels. Like a diamond of East Africa, the lake spans across 67,850 kilometers, or equivalent to a size of one country, and is surrounded by high mountain ranges.

This terrestrial waters border three countries—Kenya, Uganda and Tanzania. It is also a source of the great river of Nile and known as “one of the best place to eat freshwater fish”.

Kisumu is the country's third largest city after Nairobi and Mombasa and used to be the important port city in 1903 when the construction of railway from Mombasa to the city just started. Today, the city, compared with Nairobi and Mombasa is much more native.





The fish market of Kisumu is lively. Female vendors, clad in long traditional dresses covered with aprons are selling fresh and smoked fishes. The most sighted fish is definitely Tilapia, which is considered the African local fish. Next is the African lungfish, which is considered an ancient fish that can breath like human. It is very expensive in Thailand. Another special kind of fish, or literally, "villain" fish is Nile perch or Nile snapper. This alien fish was released into Lake Victoria since 1969 and committed the crime of eating Cichlids and other native fishes to the point that they are facing extinction. The survey result shows that since the Nile perch was released into the lake some 20 years, half of the fish population there is now Nile perch.

Chef Dolf was determined to catch both Tilapia and Nile perch, the "hero" and the "villain" fishes, to cook Thai food.



01



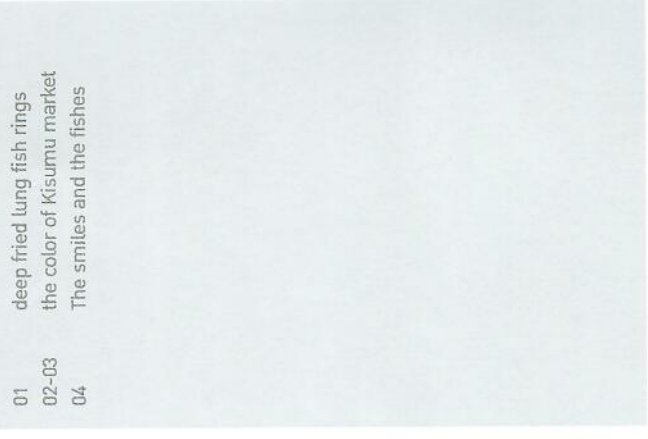
02



03



04



01 deep fried lung fish rings  
02-03 the color of Kisumu market  
04 The smites and the fishes



We were traveling on a long-tailed boat, passing by the Hippo Point. There, we saw Hippo father, Hippo mother and Hippo cub staying together as we were heading towards Dunga, the fishing village that hosts a local fishing training center.

We came to Dunga to buy fresh water fishes for our Thai dishes. We found one big Nile perch, the "villain" fish, weighing at about 9 kilograms to cook sour fish soup and the Tilapia which Chef Dolf started grilling with the banana leaf. He also made "Jaew", the Thai chilly sauce, in the village.

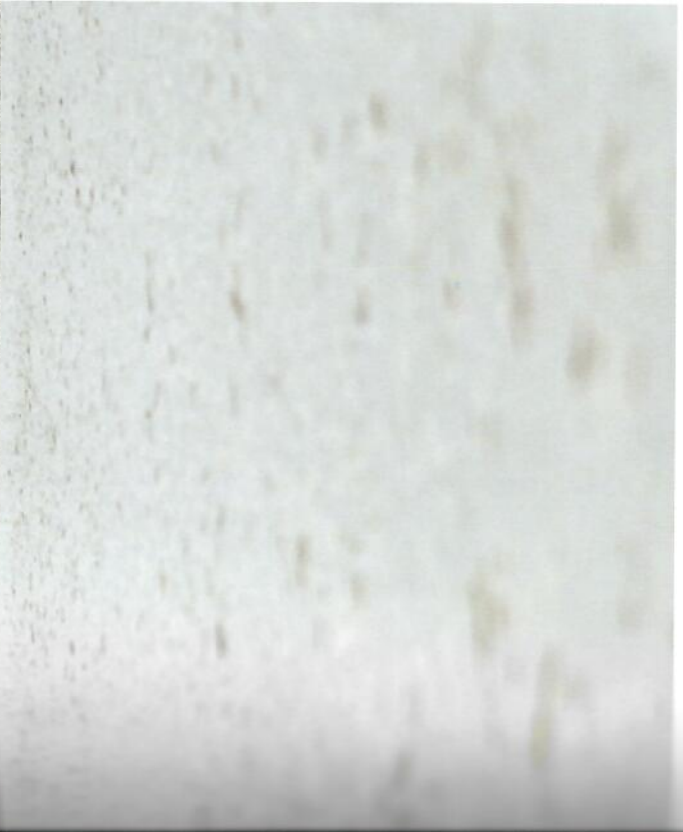
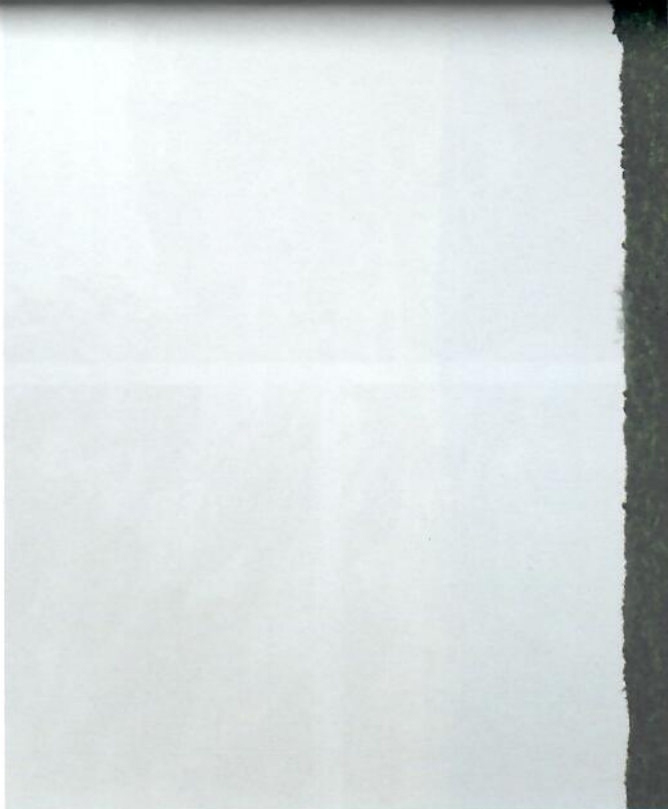
In the midst of grilling the fishes, villagers started to arrive and crowd around. We were surprised by our visitors. They had all came to see how the Chef grilled the fishes in banana leaf. Thai-styled grill? Some thought that it was not possible.

Our translator revealed to us that the curiosity and skepticism of the villagers were due to the fact that local people mostly fry fishes or dry/smoke them. We shared our dishes, and after tasting the grilled fishes, they all said it was delicious and planned to try to grill fishes, Thai-style, in their own home.

It was considered a mission accomplished as we not only have gotten all the raw materials we wanted, we also were able to exchange cooking cultures between Thai and African. In addition, we have also exported our "Jaew" chilly dip menu to Africa too. This made the six to seven hours of bumpy ride back to Nairobi worth it.







KISUMU

Lake  
Victoria

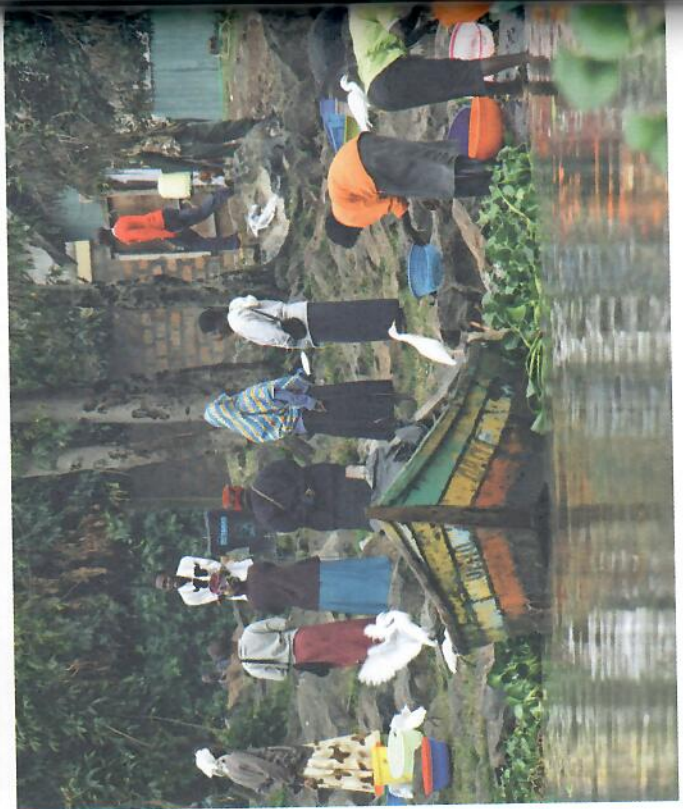
the largest lake in African  
and second lake in the world.

the lake spans across  
67,850 kilometers,  
or equivalent to a size of  
one country, and is  
surrounded by  
high mountain range.



# Lake Victoria

ไปตามหาอาหาร  
จากแหล่งน้ำจืด



พวกเรายอมนั่งรถกระเด็นกระดอน 6-7 ชั่วโมง เดิน  
ทาง 350 กิโลเมตร เพื่อจะมาพิสูจน์ หัวเมืองหลักของ  
Nyanza ที่อยู่ริมทะเลสาบวิกตอเรีย ทะเลสาบที่ใหญ่  
เป็นอันดับ 2 ของโลก

หากดูจากแผนที่สามมิติ ทะเลสาบวิกตอเรียคือ  
อัญมณีหัวแหวนที่ขึ้นเรือนอย่างโดดเด่น ด้วยการ  
ซุกหนามเตยที่ล้อมรอบ รวากับเป็นเพชรเอกแห่งดินแดน  
แอฟริกาตะวันออก มีขนาดใหญ่ 67,850 ตารางกิโลเมตร  
เป็นทะเลสาบขนาดใหญ่ประเทศ 1 ประเทศ ที่ล้อมรอบ  
ด้วยเทือกเขาสูง

น้ำหน้าที่เป็นเขตแดนของ 3 ประเทศ คือ เคนยา  
อุกันดา และแทนซาเนียนี้แหละ ที่เป็นต้นกำเนิดของ  
แม่น้ำไนล์อันยิ่งใหญ่ และเป็นแหล่ง "กินปลาหัวจิต"

คิซุมูคือเมืองใหญ่อันดับ 3 ของประเทศ รองจาก  
ไนโรบี และมอมบาซา รวมทั้งยังคงเคยเป็นเมืองท่าสำคัญ  
ในช่วง ค.ศ. 1901 สมัยที่เพิ่งสร้างทางรถไฟจาก  
มอมบาซามาถึงที่นี่ แต่ในปัจจุบันถ้าเทียบกับไนโรบี  
และมอมบาซาแล้ว คิซุมูจะมีบรรยากาศแบบพื้นบ้าน  
มากกว่าเยอะ



ในตลาดขายปลาของคิซุมูคิตัก แม่ค้าสวมกระโปรงพื้นเมืองยาว และผ้ากันเปื้อนครบชุด ขายปลาสดและปลาแห้งรมควัน ปลาที่เห็นเยอะที่สุด แนนอนปลา Tilapia หรือปลานิล อันเป็นปลาท้องถิ่นของแอฟริกา นอกจากนี้ยังมีปลา African Lungfish หรือปลาลอดที่ถือว่าเป็นปลาโบราณ หายใจในอากาศได้เหมือนคนในเมืองไทยขายราคาแพง เป็นปลาตัวใหญ่กว่าเป็นปลาและปลาพิเศษอีกตัวของที่นี่ หรือจะเรียกว่าเป็นปลาผู้ร้ายตามเรื่องก็ได้ นั่นคือปลา Nile Perch หรือปลากะพงแม่น้ำไนล์ ปลาต่างถิ่นที่ถูกปล่อยลงสู่ทะเลสาบวิกตอเรียตั้งแต่ ค.ศ. 1969 จากนักกอล์ฟกินปลาหมอสีและปลาเฉพาะถิ่น จนใกล้จะสูญพันธุ์กันหมด ผลการสำรวจพบว่า หลังจากที่ปล่อยปลา Nile Perch ได้ 20 ปี ประชากรปลาครึ่งหนึ่งของทะเลสาบนี้กลายเป็นปลา Nile Perch ทั้งสิ้น

เป้าหมายของเซฟโอดล์ฟจึงมุ่งมันที่จะจับปลาผู้ร้าย Nile Perch มาปรุงอาหารไทยเสียเลย

พวกเราจึงเรือหางยาวผ่าน Hippo Point จุดมองฮิปโป ได้เห็นฮิปโปแอมแลงก์ที่ยังอยู่กันแองตามธรรมชาติ ไปยัง Dunga หมู่บ้านชาวประมง อันเป็นที่ตั้งของโรงเรียนฝึกหัดประมงท้องถิ่น



01



02



03

- 01 the giant Nile Perch
- 02 demonstration from Thai Chef
- 03 the grilled in the banana leaves







*Good Food Made Easy*  
**Banana Leaf Wrapped  
Grilled Fish**  
**PLA-PAO-GLEUA**

Prep : 10 min | cook : 25 min  
Serving : 4

- 1-2 Nile Perch or Tilapia (700-900 g. / each)  
/ cleaned
- 1 Cup of Salt
- 4 Bunches Fresh Coriander with Roots
- 8-10 Whole Banana Leaves





# Good Food Made Easy

## Banana Leaf Wrapped Grilled Fish

PLA-PAO-GLEUA



Bring Nile Perch or Tilapia, place in the banana leaves. (atop 2 to 3 layers of banana leaves)

Rub Nile Perch with salt, stuff with whole coriander.

Wrap fish with banana leaves / each.

Grill fish on the grill rack over direct heat (charcoal of gas), cook for 20-25 minutes or until the fish flakes easily when tested with a knife tip. Serve immediately with the seafood dipping sauce.



### CHEF DOLF'S TIPS

- \* there is no need to scale the fish skin before eating.
- \* try Tilapia or catfish for varieties

© 2010 by the author. All rights reserved. Thai Cooking On Safari



### Tilapia

Farm-raised Tilapia is a popular source of protein in Thailand, but very few Thais knew that they fish actually has its origin in Lake Victoria.

There are many ways to cook Tilapia. Beyond frying it in cooking oil, there are fried Tilapia in garlic and peppers, crispy fried Tilapia with chili sauce, steamed Tilapia and Tilapia cooked in a curry. To enhance the greatest taste, steamed and grilled Tilapia is highly-recommended. Eat it with sour flavor of the dip, the dish is free of raw and fishy smell and offers greater flavor.



Another Hot Dipped

## Triple Chilis Salsa

JAEW-PRIK-YANG

prep : 20 min | cook : 20 min  
serving : 8

- 3 Cups Fresh Tomatoes / sliced
- ¼ Cup Shallots / peeled
- ¼ Cup Fresh Red Chilis
- ¼ Cup Fresh Young Green Chilis
- 1/8 Cup Dried African Bird's Eye Chilis
- ¼ Cup Fish Sauce
- ½ Fresh Lime Juice
- ¼ Cup Tamarind Puree
- ¼ Teaspoon Salt
- ¼ Cup Ground Roasted Jasmine Rice
- ¼ Cup (Packed) Finely Chopped Coriander







Another Hot Dipped

## Triple Chilis Salsa

JAEW-PRIK-YANG



Grill first 6 ingredients, with grilling pan over high heat until burn, Flip occasionally set aside.

Pound all grilled ingredients until well combined.

Stir together fish sauce, lime juice, tamarind puree, salt and ground roasted jasmine rice.

Sprinkle with chopped coriander before serving.

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



### Lime

Lime is an inseparable part of Thai food. It provides an acidity flavour.

The acidity flavour can come from many sources and each provides slightly different types of sourness. Lime is commonly used for Tom Yam (hot and sour soup) and salad because it has a sharp and tangy kick. Tamarind gives a more mellow flavour in contrast. Vinegar, though also gives a sour flavour is used more often as a seasoning.



### CHIEF DOLF'S TIPS.

- Try jalapeno, cayenne, capsicum etc. for variety salsa.
- This salsa go well with grilled, fried.



*"The Judgment"*

Deep Fried Nile Perch in  
Tamarind & Ginger Broth  
TOM-SOM-PLA-TOD

Prep : 30 min | cook : 20 min  
serving : 4

4-5 Coriander Roots

8 Shallot / cleaned

2 Tablespoons Shrimp Paste

1 Tablespoon Sugar

6 Cup Chicken Stock

2 Teaspoons Fish Sauce

¼ Teaspoon Salt

¼ Cup Julienne Ginger

¼ Cup Tamarind Puree

4 Pieces 1x2 inch Nile Pirch Fillet / deep fried

¼ Tablespoon Spring Onion / sliced





# "The Judgment"

## Deep Fried Nile Perch in Tamarind & Ginger Broth TOM-SOM-PLA-TOD



Pound first 4 ingredients until combined well, set aside.

Bring the stock to a boil, add the paste, simmer until it is fragrant.

Season with sugar, fish sauce, salt, and tamarind puree.

Place the fish in soup bowl, pour the hot soup over, add spring onion and ginger before serving.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### CHEF DOLF'S TIPS.

\* try including squid and prawn to the dish as well.





## MOMBASA

### Tracing food from the sea

The diet of Kenyans who are based in Nairobi and the surrounding lands consists of simple food such as cornstarch, vegetables, fruits, milk and goat meat. This diet differs from those residing in the coastal area East of Kenya. Food here is a reflection of the history of this place.

Mombasa is Kenya's second largest city and has been an important port city, the hub of international good trading even before the 10th century BC. Goods such as spices, logs, gold, ivory, turtle shells, rhino horns and even slaves were traded here! Until today, this place's charm comes from the confluence of its past traders; a blend of Arab, Persian and native African cultures.

You can find Unesco-registered world heritage castles and fortresses, coral mosques, European fresco-styled mural paintings, Arabian-scripted stones, Swahili native African ornaments and lively spice markets. These tell us that the food and eateries we will find in Mombasa will also be different from the ones we have passed by in other cities.





Our main objective is to trace the food from its saltwater source, the Indian Ocean, along the beach of Mombasa. As we did not want to buy frozen food, we drove about 50 kilometres away from the town, took a ferry to the southern beach and continued on a bumpy ride through dense forests in order to get to Diani beach. The beach boasts beautiful resort houses in the middle of tranquil woods set next to the fine sandy beach and crystal clear water abundant with seaweed and water plants. Small fishes are swimming in tiny pools on the beach when the tide is low.

Chef Dolf contacted local fishermen and got squids, lobsters and Indian Ocean fishes for Thai cooking.

Here, we made friends with another Kenyan chef and three cooking staff. Chef Dolf once again took this opportunity to exchange cooking tips and promote Thai cuisine by cooking Thai dishes for them.

He cut off coriander's roots because local people here eat only the stems and leaves. Chef Dolf told the Kenyan chef that coriander was the main ingredient of Thai food. The Thai dishes prepared for this evening were grilled seafood, seafood sauce, garlic-sauce octopus cooked with coriander's roots.

The food is ready and served on the plates for the Kenyan chef and resort staff to eat. It is indeed nice to eat.





## Mombasa ไปตามหาอาหาร จากแหล่งน้ำเค็ม



ในขณะที่ประชากรในแถบเมืองหลวง และประชากรที่อาศัยอยู่ตอนในของประเทศ รับประทานอาหารง่าย ๆ เช่น แป้งข้าวโพด ผัก ผลไม้ นม และเนื้อแพะเป็นหลัก ชีวิตในแถบชายฝั่งทะเลตะวันออกของเคนยานั้นต่างออกไปมาก เต็มไปด้วยอาหารซึ่งสะท้อนถึงประวัติศาสตร์พื้นที่อย่างแจ่มชัด

มอมบาซาเป็นเมืองใหญ่อันดับ 2 ของเคนยา เป็นเมืองที่สำคัญที่เป็นศูนย์กลางการค้าขายแลกเปลี่ยนสินค้าระดับนานาชาติ มาตั้งแต่ก่อนศตวรรษที่ 10 สินค้าก็เช่น เครื่องเทศ ไม้ซุง ทอง งาช้าง กระดองเต่า นอแรด และทาส! แม้จนปัจจุบันก็ยังบอบอวลด้วยบรรยากาศอันผสมผสานระหว่างวัฒนธรรมอาหรับ เปอร์เซีย และแอฟริกันพื้นเมือง

ปราสาทและป้อมปราการที่ทันสมัยบนมรดกโลกของยูเนสโก สุहरาที่สร้างจากหินปะการัง จิตรกรรมฝาผนัง ภาพวาดปูนเปียกแบบเฟรสโคสไตล์ยุโรป จารึกในภาษาอาหรับ เครื่องประดับตกแต่งในแบบชาวแอฟริกันพื้นเมืองสวาฮีลี และตลาดเครื่องเทศอึกคัก ทั้งหมดนี้เป็นเพียงหลักฐานส่วนหนึ่งที่บอกพวกเราว่า อาหารการกินของมอมบาซาไม่มีทางเหมือนเมืองอื่นที่พวกเขาผ่านมา

จุดมุ่งหมายหลักของพวกเราคือ การตามหาอาหารจากแหล่งน้ำเค็มในมหาสมุทรอินเดีย ริมทะเลมอมบาซา





## Cooking Monster

### Stir Fried Octopus with Garlic and Black Pepper

PLA-MEUK-TOD-KRA-TIAM-PRIK-TAI

prep : 30 min | cook : 10 min  
serving : 6

- 10 Coriander Roots / cleaned, chopped
- ¼ Cup garlic / peeled
- 4 Tablespoons Black Pepper
- ½ Cup Garlic / roughly chopped
- 1 Cup Vegetable Oil
- 3-4 Octopus / cleaned, bite-sized pieces
- ¼ Cup Fish Sauce
- 2 Tablespoons Oyster Sauce
- 1 Tablespoon Soy Sauce
- ½ Tablespoon White Pepper Powder
- ¼ Tablespoon Sugar







### Trio Paste

#### Coriander roots, garlic and pepper

The trio herbs form an important ingredient in meat dishes. To stir fry or deep fry, these three ingredients will always be used to get rid of any raw or fishy smell and even adds fragrance to the dish.



## Cooking Monster

### Stir Fried Octopus with Garlic and Black Pepper

PLA-MEUK-TOD-KRA-TIAM-PRIK-TAI



Pound Black pepper, coriander roots and garlic until well combined. Set aside the trio paste.

Deep fry chopped garlic in vegetable oil until golden & crispy, strain out the oil (now we got garlic oil). Cool down the crispy garlic, set aside.

Blanch the octopus in the boiling water for 2-3 minutes, skinned and lightly pound until the meat become tender.

Sauté the "trio paste" with garlic oil until fragrant, add octopus and all seasoning. Stir fry over high heat 3-4 minutes.

Remove from heat. Garnish with coriander and sprinkle with crispy garlic before serving.



### CHEF DOLF'S TIPS.

- \* put a pinch of salt while pounding the "trio" for more fragrant.
- \* go well with steamed rice.



*Finding Nemo*

## Deep Fried Fish with Tamarind & Chili Sauce

PLA-TOD-RAD-PRIK

prep : 20 min | cook : 30 min  
serving : 4

½ Cup Fish Sauce

¼ Cup Tamarind Puree

¼ Cup Demerara Sugar

¼ Cup Shallot / bruised

¼ Cup Garlic / bruised

2 Tablespoons Fresh Red Chili / chopped

2 Tablespoons Dried African Bird's Eye's Chili

1 (700-900 g. / each) Blue Tank Fish:

Surgeon Fish

¼ Cup Crispy Garlic

¼ Cup Coriander Leaves & Stems / chopped





## Finding Nemo

### Deep Fried Fish with Tamarind & Chili Sauce

PLA-TOD-RAD-PRIK



Cook first 3 ingredients in a large saucepan over low heat, stirring often until combined and slightly thick, remove from heat and set aside.

Sauté shallot, garlic, fresh chili and dried chili until fragrant, set aside.

Scale the fish, cleaned, thick sliced cut cross-wise. (1.5 inches thick)

Deep fry fish steaks until golden brown, tender & crispy.

Heat the saucepan again, combine sauce and shallot, garlic, chillies.

Place fish on the serving platter, spoon sauce and condiments over the fish, sprinkle with crispy garlic, chopped coriander before serving.



#### CHEF DOLF'S TIPS.

- \* In Thailand, Nile Perch is normally an aquarium fish. I'm glad that I finally get the chance to taste this fish. (more recipe to experiment!)
- \* charcoal grill should be nice too!



#### Seafood dip

All over the world, people love Thai seafood. The spicy dip gives it a unique character from its distinct flavour that combines super hot and sour with sweet and salty.



## Seafood Dipping Sauce

NAHM-JIM-TA-LAY

prep : 10 min | cook : 5 min  
serving : 10

- 1 Cup Fresh Lime Juice
- ¼ Cup Fish Sauce
- ¼ Cup Demerara Sugar
- ¼ Cup Fresh African Bird's Eye Chilis
- ¼ Fresh Garlics / finely chopped
- ¼ Cup Fresh Coriander Roots / finely chopped



Stir together first 3 ingredients until sugar dissolved.

Pound chilies, garlics and coriander roots until well combined.

Combine dressing and chili paste together, cover and chill.



### CHEF DOLF'S TIPS.

- \* the dipping goes well with shrimp, crab, squid, fish, shellfish etc.
- \* can substitute vinegar as lime juices, salt as fish sauce, syrup as sugar.
- \* combine the dipping with mild olive oil for thai style salad dressing.





Good Night!!

## Sweet Potato & Ripe Coconut in Ginger Syrup

MUN-TOM-KHING

prep : 10 min | cook : 20 min  
serving : 4

- 2 Cup Sweet Potato / bite-sized
- 1 Cup Demerara Sugar
- 4-5 Sliced Ginger
- 4 Cups Coconut Juice
- 1 Cup Ripe Coconut Flesh



Bring coconut juice to a boil in a pot.

Add ginger and simmering until fragrant.

Boil sweet potato in coconut juice until done,  
add sugar, and stir in until dissolved.

Serve warm or hot.

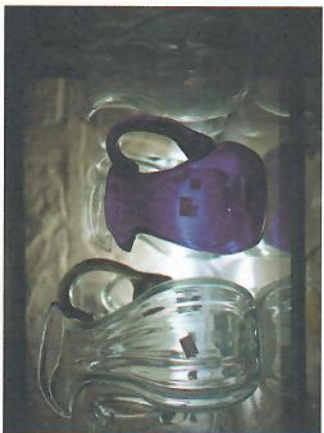
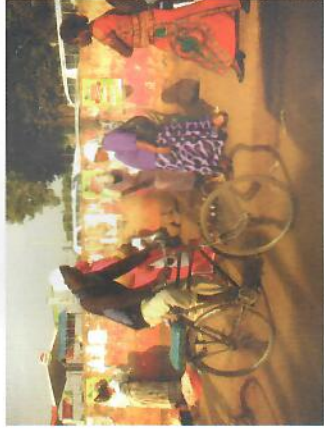


### CHEF DOLF'S TIPS.

\* it can also be served cold.









## Thai Cooking on Safari

Recipes using Kenya and East Africa Ingredients to cook Thai Food

Text Mayuree Maligool  
Recipe Sahas Juntakarnond  
ISBN 978 616 7290 78 2  
Print September 2012

Editor Pafun Supavanich  
Photo Pompoj Nantajeeworawat  
Art Wachana Luewattananon  
Support Team Thandra Thongsima  
Sudanaï Tongsopt  
Parinya Piriyananyaporn  
Udomsak Limborwornsin  
Proofreader Stacey Huang

This project is supported by  
The Ministry of Foreign Affairs of Thailand  
and the Royal Thai Embassy in Nairobi

Contact  
The Ministry of Foreign Affairs  
443 Sri Ayudhya Road, Phayathai  
Bangkok 10400 Thailand  
Tel +66 2 203 5000

The Royal Thai Embassy in Nairobi  
Rose Avenue (Off Denis Pritt Road)  
P.O Box 58379 Nairobi KENYA  
Tel +254 20 291 9100 Fax +254 20 291 9400  
email : thainbi@thainbi.or.ke

Thai Cooking on Safari  
บันทึกคณะฟู้ดสแฟว์ และ ม.ย.ส. มะลิ  
ตอนเสาะหาวัตถุดิบและเครื่องปรุงอาหารไทยในเคนยา

978 616 7290 78 2 ISBN  
กันยายน 2555 พิมพ์  
ม.ย.ส. มะลิ เรือง  
สหัส จันทกานนท์ สูตรอาหาร

พาฝัน สุภวานิช บรรณาธิการ  
พรพจน์ นันทกิจวัฒน์ ภาพ  
วัจน ลือวัฒนกานนท์ ปก รูปเล่ม  
ธนตรา ทองสีมา ธีมงาน  
สุดนัย กองโสภิต  
ปริญญา พิริยะปัญญานพ  
อุดมศักดิ์ สิมบรรสิฐ  
Stacey Huang ตระกานภาพอ้างอิง

จัดทำโดยได้รับการสนับสนุนจาก  
กระทรวงการต่างประเทศ  
และสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงไนโรบี

ติดต่อ  
กระทรวงการต่างประเทศ  
443 ถนนศรีอยุธยา พญาไท กรุงเทพฯ 10400  
Tel +66 2 203 5000

สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงไนโรบี  
Rose Avenue (Off Denis Pritt Road)  
P.O Box 58379 Nairobi KENYA  
Tel +254 20 291 9100 Fax +254 20 291 9400  
email : thainbi@thainbi.or.ke







# Thai Cooking on Safari Menu

- \* Stir Fried Red Curry Chicken (GAI-PAD-PRIK-GANG)
- \* Spicy Grilled Beef Salad (NEUA-NAHM-TOK)
- \* Roasted Spring Chicken in Red Curry with Fruit  
(KAI-OB-GANG-PED-PHOL-MAI)
- \* Beef Blitong Green Curry Fried Rice  
(KHAO-PAD-KHEAW-WHARN-NEUA-KHEM)
- \* Lemongrass Tea (NAHM-TA-KRA)
- \* Glazed-Banana (KLAUY-KHAI-CHEUM)
- \* Banana Leaf Wrapped Grilled Fish (PLA-PAO-GLEUA)
- \* Triple Chilis Salsa (JAEW-PRIK-YANG)
- \* Deep Fried Nile Perch in Tamarind & Ginger Broth  
(TOM-SOMPLA-TOD)
- \* Stir Fried Octopus with Garlic and Black Pepper  
(PLA-MEUK-TOD-KRA-TIAM-PRIK-TA)
- \* Deep Fried Fish with Tamarind & Chili Sauce  
(PLA-TOD-RAD-PRIK)
- \* Seafood Dipping Sauce (NAHM-JIM-TA-LAY)
- \* Sweet Potato & Ripe Coconut in Ginger Syrup  
(MUN-TOM-KHING)

บันทึกคณะเชฟทอว์ฟ และ ม.ย.ส. มะลิ

ตอนเสิร์ฟวัตถุดิบและเครื่องปรุงอาหารไทยในเคียว



Thai Cooking on Safari  
Recipes using  
Kenya and East Africa ingredients  
to cook Thai Food



9 786167 290782

Print in Thailand