

Recipes using
Kenya and East Africa Ingredients
to cook Thai Food

THAI COOKING ON SAFARI



บันทึกคณะเซฟตอลฟ์ และ ม.ย.ร. มะลิ
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 โดยมีได้นำเครื่องปรุงโตๆ ตัดมือมาจากมัตทำครัว ความท้าทายที่จะพิสูจน์ว่าอาหารไทยไม่ได้ปรุงยากอย่างที่หลายคนคิด และความ มุ่งมั่นที่จะเสาะแสวงหาวัตถุดิบในท้องถิ่น เพื่อนำมาปรุงเป็นอาหารไทย

ตลอดการเดินทาง พ่อครัวของคณะได้ปรุงอาหารจานเด็ดต่างๆ จากของที่พวกเขา ไปหามาได้มาตามข้างทางบ้าง ตามตลาดสดบ้าง ตามซูเปอร์มาร์เก็ตสมัยใหม่ ซึ่งมี ส่วนผสมอาหารไทยเข้ามาจำหน่ายแล้วบ้าง เราได้ลิ้มลองรสชาติปลา Nile Perch ตัวเขื่อง น้ำหนักเกือบ 10 กิโลกรัม จากทะเลสาบวิกตอเรียอันกว้างใหญ่ ที่นำมาเผา เกือบหอบโตงซึ่งอร่อยไม่ผิดกับที่เมืองไทย หรือที่ซื้อจากร้านขายปลาอย่างเจ้าอร่อย ริมทาง โชคดีที่คณะพ่อครัวได้นำตำรับอาหารที่พวกเขาได้ทดลองปรุงมารวบรวม ไว้ในหนังสือเล่มนี้ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งพวกเขาได้แสดงให้เห็นถึงความเชื่อที่ว่า อาหารไทยปรุงยากนั้น แท้จริงไม่ใช่อย่างนั้นเลย พวกเราได้แต่หวังว่า สักวันหนึ่ง อาหารไทยจะเติบโตเป็นที่รู้จัก และนิยมแพร่หลายในดินแดนแถบนี้บ้าง

ช่วงเวลา 10 วันของคณะ แม้จะไม่มากนักสำหรับการตระเวนไปตามหัวเมืองต่างๆ ของประเทศเคนยา ตั้งแต่เมืองหลวงที่กรุงไนโรบี เมืองใหญ่ติดทะเลสาบวิกตอเรียทาง ตะวันตกเช่นที่เมืองคิชูมู และเมืองท่าชายทะเลติดมหาสมุทรอินเดียที่เมืองมอมบาซา แต่ทำให้ชาวคณะทั้ง 8 คน ได้เรียนรู้ สัมผัส และซาบซึ้งกับวัฒนธรรมความเป็นอยู่ ของผู้คนในแอฟริกา ตลอดจนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การปรุงอาหารกับชาวเคนยา ในที่ต่างๆ ชาวคณะมาสารภาพให้เราฟังก่อนที่จะเดินทางกลับว่า เคนยาและแอฟริกา ที่พวกเขาได้เห็นและได้สัมผัสนั้นช่างแตกต่างจากแอฟริกาในโมนิภาพก่อนหน้านี้อย่าง ลิบลิบ มิตรภาพและความรู้สึกที่ต่อกันได้เกิดขึ้นภายในเวลาอันรวดเร็ว เรายนีดีเป็น อย่างยิ่งว่า พวกเขาได้บันทึกประสบการณ์เหล่านั้นไว้ในหนังสือเล่มนี้ เพื่อแบ่งปันกับ คนไทยคนอื่นๆ ที่ยังมีได้มีโอกาสเดินทางมายังดินแดนภาพทวีปนี้ด้วย

กระทรวงการต่างประเทศ
สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงไนโรบี
และสำนักงานที่ปรึกษาการพาณิชย์ ณ กรุงไนโรบี
กันยายน 2555



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

Recipes using Kenya and East Africa Ingredients to cook Thai Food

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.



โครงการคู่มือ ทำอาหารไทยใช้ วัตถุดิบเคนยา

อาหารไทยได้รับความนิยมและเป็นที่ยอมรับในระดับโลก แต่สำหรับภูมิภาคแอฟริกาตะวันออก อาหารไทยเป็นที่รู้จักแต่ในวงจำกัด เฉพาะคนมีฐานะ ชาวต่างประเทศที่ทำงานในสถานทูต และองค์การระหว่างประเทศเท่านั้น หนังสือเล่มนี้เป็นผลผลิตของโครงการสำรวจอาหารไทยโดยใช้วัตถุดิบเคนยาที่น่าจะเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้อาหารไทยเป็นที่รู้จักในวงกว้างขึ้น

รสชาติและคุณภาพของอาหารไทยมีศักยภาพ และน่าจะเป็นทางเลือกใหม่ที่เข้าไปแทนที่อาหารอินเดีย อาหารจีน และอาหารอิตาเลียนได้ไม่ยาก อยากรู้ก็ดี อาหารไทยมักเป็นหนึ่งในเมนูของร้านอาหารในโรงแรม และร้านอาหารนานาชาติ ซึ่งมักจะพบว่ามีการประกอบอาหารไทยที่รสชาติผิดเพี้ยนไปจากต้นตำรับเดิม

ปัจจุบันผู้นำเข้าในแอฟริกาตะวันออกได้เริ่มนำสินค้าไทยที่เป็นวัตถุดิบ เช่น ข้าวหอมมะลิ และเครื่องปรุงอาหาร เช่น น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ เครื่องพริกแกง มาขายในซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไป และร้านอาหารของของสหประชาชาติแล้ว แต่เนื่องจากคนที่นี่ส่วนใหญ่ยังไม่รู้จักวิธีการปรุงอาหารไทยและวิธีใช้วัตถุดิบ ทำให้สินค้าไทยเหล่านี้ขายได้ในจำนวนที่จำกัด และไม่มีผู้นำเข้าสินค้าที่หลากหลาย

การจัดทำคู่มืออาหารไทยนี้ จึงเป็นโอกาสของการเผยแพร่วิธีการปรุงอาหารไทยเพื่อประโยชน์ในการส่งเสริมการส่งออกสินค้าที่เป็นวัตถุดิบและเครื่องปรุงอาหารจากไทย ตามนโยบาย “ครัวไทยสู่ครัวโลก” ของรัฐบาล ซึ่งจะช่วยสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจ การค้า และการลงทุนของไทยในภูมิภาคแอฟริกาตะวันออก

นอกจากจะเป็นการเผยแพร่วัฒนธรรมไทย สร้างภาพลักษณ์ความเป็นไทยในดินแดนแถบนี้ ยังเป็นโอกาสให้ทีมงานชาวไทยได้ทำความรู้จักประเทศในแถบแอฟริกาที่คนไทยส่วนใหญ่มองยังไม่คุ้นเคย

และที่สำคัญ ระหว่างการเดินทางเพื่อเผยแพร่การประกอบอาหารไทย ยังถือเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และมิตรภาพ ระหว่างชาวไทยและชาวแอฟริกาตะวันออกด้วย

THAI COOKING ROUTES



NAIROBI	P. 12
LIMURU	P. 40
KISUMU	P. 70
MOMBASA	P. 96

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 พวกเขาจึงเลือกที่จะเดินทางไปตามหาวัตถุดิบจากแหล่งต้นกำเนิดให้ครบ ทั้งจากแหล่งอาหารน้ำจืด แหล่งอาหารน้ำเค็ม แหล่งอาหารจากพื้นดิน และแน่นอน แหล่งอาหารที่หาได้สะดวกจากตลาดต่างๆ ในเมือง คิชูมู มอมบาช่า และไนโรบี

ที่นั่นพวกเขาจะเลือกซื้อวัตถุดิบสดๆ สร้างสรรค์เมนูปรุงเป็นอาหารไทย ณ แหล่งกำเนิด เพื่อให้ชาวพื้นที่ได้เห็นวิธีการปรุงอาหารที่แตกต่าง และได้ชิมรสชาติอาหารไทย



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.





01



02



03



05



06



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



01



02



03



04



05

Nairobi Markets ไปตามหาอาหาร จากตลาด ในเมืองไนโรบี

จากวิถีชีวิตดั้งเดิม คนไทยจะตื่นแต่เช้ามีดไปตลาดเพื่อซื้อผักผลไม้ และอาหารสดกลับมาปรุงอาหารในมือเช้า และมือกลางวัน ใครตื่นสายไปถึงก็ตลาดวายแล้วพอสักบ่าย 2 โมงตลาดก็จะคึกคักอีกครั้ง เพราะมีผู้คนไปซื้อของเพื่อปรุงมือเย็น เพราะว่าเมืองไทยเป็นเมืองร้อน ฟาดินเป็นใจให้พืชผักเจริญงอกงามอุดมสมบูรณ์ ทำให้คนไทยมีโอกาสซื้อของสด และไม่จำเป็นต้องดูแลสุขภาพแบบคนในเมืองหนาว



แต่ในปัจจุบันตลาดสดแบบนั้นเริ่มหายากขึ้นในเมืองหลวง คนทำงานในเมืองใหญ่ ต่างก็ต้องพึ่งพาสินค้าจากซูเปอร์มาร์เกตติดแอร์ ที่พร้อมขายสินค้าตลอดเวลา บางแห่งถึงกับเปิดขายตลอดทั้ง 24 ชั่วโมง ตอบโจทย์ของคนในเมืองที่ต้องทำงานดกบดตร ทุกคนต่างก็มีเวลาสะดวกสำหรับการจับจ่ายที่ไม่ตรงกัน

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

จะสะดวกอย่างไรก็ตาม ซูเปอร์มาร์เกตติดแอร์เหล่านี้ก็เลือกขายเฉพาะผักผลไม้พื้ๆ ที่มันใจว่าจะขายได้ในปริมาณมาก และเก็บไว้ได้นานพอสมควร ดังนั้นคนเมืองหลวงก็เสมือนว่าไม่มีทางเลือก บางทีแค่จะหาผักพื้บ้านธรรมดาๆ สักกำเล็ๆ ก็ต้องขับรถไปหาตามตลาดสดนอกเมืองเลยทีเดียว

พวกเราจึงสนใจตลาดในเมืองไนโรบีเป็นพิเศษ เพราะต้องการสำรวจว่าแตกต่างจากเมืองไทยอย่างไร

สำหรับตลาดสดในเมืองไนโรบีนั้น ไม่เหมือนตลาดเมืองไทยที่ขายทุกอย่างโดยการแบ่งโซนขาย แต่ที่นี่จะแยกเป็นตลาดขายผักผลไม้ คนละแห่งกับตลาดขายเนื้อสัตว์ ตลาดผักและผลไม้ที่นี่อุดมสมบูรณ์ มีแทบทุกอย่างที่บ้านเรามี และยังมีผักผลไม้หน้าตาแปลกๆ รวมอยู่ด้วย เซฟดอล์ฟให้ความเห็นว่า ของเกือบทุกอย่างที่เมืองไทยมีที่นี่ก็มี ต่างเพียงขนาด รสชาติ และกลิ่นที่ไม่เหมือนเมืองไทยเสียทีเดียว เช่น พริก มีรสเผ็ดมากแต่ไม่หอม ข้าวสารพันธุ์ปีโซร็อยใช้ได้ มีกลิ่นหอมตามที่โฆษณาเสียแต่ไม่ค่อยมีขาย ทำให้ไม่อร่อยเหมือนข้าวหอมมะลิของเรา นอกจากนี้แม้จะมีวัตถุดิบคล้ายคลึงกันมาก แต่วิธีการปรุงก็แตกต่างกัน อย่างมะนาวมีราคาแพงจนน่าแปลกใจ มาทราบทีหลังว่าที่นี่ใช้เป็นยา ไม่ใช่ทำอาหาร



ตลาดขายเนื้อสัตว์ที่นี่น่าตื่นตาตื่นใจ เพราะคนขายใส่ชุดฟอร์มดูเป็นมืออาชีพน่าเชื่อถือ



ร้านขายเนื้อทำเป็นซุ้มร้านส่วนตัว ติดผนังกระจกบานกว้าง เห็นวัวแขวนอยู่ทั้งตัว เวลาซื้อเนื้อวัว คนไทยจะตัดแต่งเนื้อวัว แยกขายเป็นส่วนๆ เช่น เนื้อสันนอก เนื้อซี่โครง แต่ที่นี่ขายเนื้อวัวโดยไม่ให้คนซื้อเลือก คนขายตัดขายไปเรื่อยๆ เป็นก้อนๆ และเซฟดอล์ฟสังเกตเห็นว่าส่วนใหญ่เป็นวัวทุ่ง เลี้ยงข้างทาง ไม่ค่อยมีไขมันแทรกเนื้อเหนียว แต่ดีที่ไม่มีกลิ่นสาบ เซฟดอล์ฟเข้าไปเลือกซื้อเอามือหยิบจับเนื้อวัว กลิ่นไม่เหม็นติดมือเลย



เซฟดอล์ฟพูดถึงอาหารทะเลอย่างเสียตายว่า เคยยามีวิตุติบที่ดีและหลากหลาย แต่พอส่งมาเมืองหลวงกลับใช้วิธีแช่แข็งมาหมดเลย ถ้าแค่แช่น้ำแข็งจะทำอาหารได้อร่อยกว่า ส่วนกุ้งที่ขายในตลาดดูจากวิธีการแพ็กและหีบห่อ เซฟดอล์ฟมั่นใจว่าส่งมาจากประเทศไทย สรุปรูป



01

คือ อยู่เมืองหลวงไนโรบี ลืมไปเลยอาหารทะเล เพราะคนไนโรบีไม่รับประทานอาหารทะเล



02

เซฟดอล์ฟสำรวจดูแล้วพบว่า ไก่แก่ที่เลี้ยงแบบธรรมชาติ เสียตายที่ถอนขนยังไม่เกลี้ยงดี หนึ่งไก่บางส่วนจึงขาด เพราะถ้าเอาไปทำไก่ย่างแบบไทยๆ แล้ว หนึ่งคงเกรียมกรอบน่ากินเป็นแน่

สำหรับตลาดสดติดแอร์ ซูเปอร์มาร์เกตใหญ่ๆ ของที่นี่จะมีอยู่ 2 เจ้าคือ Nakumatt และ Uchumi ซึ่งจะเห็นเปิดสาขาอยู่ทั่วไป หลายแห่งมีเครื่องปรุงอาหารไทย และข้าวสารที่นำเข้ามาจากเมืองไทยจำหน่ายด้วย

- 01 pishori rice and jasmine rice
- 02 fishes and fishes

ผลผลิตทางการเกษตรก็ต้องขึ้นอยู่กับดินฟ้าอากาศ และวิธีการปรุงอาหารก็ต้องขึ้นอยู่กับสภาพความเป็นอยู่ และวัฒนธรรมในพื้นที่นั้น ไม่มีทางเหมือนกันเป๊ะๆ แน่นนอน แต่ที่แน่นนอนคือ ของในตลาดไนโรบีนั้นแทบจะครบครันสำหรับครัวไทย แต่ลองชิมๆ ดูแล้วดัดแปลงสักหน่อย ยิ่งถ้าเติมเครื่องปรุงจากไทยเข้าไป ก็กลายเป็นอาหารไทยแสนอร่อย ทำง่าย...สบายมาก

SEA FISH

NEW KENYA BUTCHERY.
FISHERY - FISH SHOP
SEA - FISH

TEL: 62

BUTCHERY
FRESH
& LOBSTERS

TELEPHONE: 222677

**FRESH
K
I**

FISH
WITH FISH
TASTY
BIOLOGICAL
CRABS
HOT FISH

FRESH
FISH
LIMITED
WALK FISH
SEVERAL
SIZES

SEA FISH





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 Chilis / sliced

½ Cup Sweet Basil Leaves



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.



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!!



Mouth Watering

Spicy Grilled Beef Salad

NEUA-NAHM-TOK

prep : 40 min | cook : 10 min
serving : 4

½ Kg. Striploin Steak

¼ Cup Fish Sauce

1 Tablespoon Vegetable Oil

1 Tablespoon Light Soy Sauce

¼ Cup Fresh Lime Juice

1 Tablespoon Tamarind Puree

¼ Cup Ground Roasted Jasmine Rice

1 Tablespoon Palm Sugar (Also Cane Sugar)

2 Tablespoons Dried Chili Powder

¼ Cup Shallot / sliced

¼ Cup Coriander / chopped

¼ Cup Mint Leaves

2 Teaspoons Sugar



Ground Dried Chili

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



Mouth Watering

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 DOLF'S TIPS.

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



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 marinate 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.



CHEF DOLF'S TIPS.

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

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.





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.

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.



CHEF DOLF'S TIPS.

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

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 Els 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.





ฟาร์มผักกัลิบูรู ไปตามหาอาหาร จากผืนดิน

อาหารแบบเคนยาเน้นอิมพอร์ตและราคาไม่แพง หากินง่าย ส่วนใหญ่ประกอบไปด้วยข้าวโพด มันฝรั่ง ถั่ว และผักต่างๆ ล้วนเป็นอาหารจากผืนดิน พวกเราจึงเดินทางไปยังผืนดินแห่งหนึ่ง ที่กำลังทำฟาร์มผักออร์แกนิกส่งให้คนในไนโรบี

สำหรับคนไทยแล้ว คำว่าผักออร์แกนิกจัดเป็นอาหารของคนมีสตางค์และมีทางเลือก เพราะมีราคาสูงกว่าผักทั่วไปเป็นเท่าตัว ทั้งที่ตั้งเดิมแล้วการเกษตรแบบไทยเป็นเกษตรอินทรีย์ ไม่ใช่ทั้งปุ๋ยราคาแพงและสารเคมีกำจัดศัตรูพืชราคาสูง แต่ช่วงเวลาที่ผ่านมามีคนไทยต่างก็ได้รับรู้ภัยของการปฏิวัติอุตสาหกรรม และระบบทุนนิยมที่เน้นปริมาณการขาย ชาวสวนชาวไร่ยอมทำทุกอย่างเพื่อเร่งปุ๋ยเร่งดอกเร่งเพิ่มผลผลิต จนกระทั่งเริ่มตระหนักได้แล้วว่า รายได้ช่างไม่คุ้มกับต้นทุน และยังปัญหาสุขภาพจากการรับประทานอาหารที่ปนเปื้อนสารเคมีอันตราย ปัจจุบันจึงเกิดกระแสนิยมเรื่องผักผลไม้ออร์แกนิกในเมืองไทย แต่การปรับผืนดินที่ซ้าชอกจากสารเคมี และบำรุงให้กลับมาเป็นพื้นที่เกษตรอินทรีย์แบบดั้งเดิมนั้นต้องใช้เวลา พืชผักออร์แกนิกในเมืองไทยจึงยังไม่เพียงพอสำหรับประชาชนส่วนใหญ่ ได้แต่หวังว่าเกษตรอินทรีย์จะกลับมาสู่วิถีชีวิตไทยได้จริงๆ แบบที่เคยเป็นมา

รถของพวกเขาออกวิ่งปูเลงๆ อีกครั้ง ถนนขรุขระ หัวสั้นหัวคลอน จากไนโรบีมาถึงเมือง Negicha ในแถบ Limuru และมาถึงประตูของฟาร์มที่ติดป้ายว่า Mlango ซึ่งแปลว่าประตู และเป็นชื่อของฟาร์มผักออร์แกนิกแห่งนี้ Mlango ก่อตั้งเมื่อ ค.ศ. 2007 โดยสามีชาวเคนยา ชื่อ Kamande Njenga และภรรยาชาวเนเธอร์แลนด์ ชื่อ Els Breet ทั้งสองตัดสินใจปลูกผักผลไม้ออร์แกนิก บนผืนดินร้าง 25 เอเคอร์ของคามันเต และส่งตะกร้าผักให้กับสมาชิกประมาณ 50 คนในไนโรบี

เมื่อต้นทศวรรษที่ 20 ประเทศเคนยาเกิดภาวะแห้งแล้งอย่างหนัก และก่อให้เกิดปัญหาการขาดแคลนอาหารอย่างรุนแรงของประชากรในประเทศ เวิลด์แบงก์ประกาศผลสำรวจว่า ประชากรเคนยา 41 เปอร์เซ็นต์เป็นโรคขาดสารอาหาร ในขณะที่มีคนมากมายขาดอาหาร แต่ในประเทศนี้กลับมีผืนดินที่ปล่อยทิ้งร้างว่างเปล่าอยู่มาก Mlango ฟาร์มปลูกผัก ส่งอาหารไปเลี้ยงคนในไนโรบีทุกอาทิตย์ เอลฟ์พูดกับพวกเราได้นำฟัง “It just nice to do this. If you have a land, you have to do this”



คามันเตและเอลฟ์พาพวกเราลงไปเดินดูแปลงผักต่างๆ ซึ่งทำระบบน้ำดูแลพืชผลได้ 10 เอเคอร์แล้ว ดินมีสีเขียวชุ่มชื้น ที่นี่อากาศดี แดดดี ผักออร์แกนิกเปล่งสดใส เชฟดอล์ฟถึงกับเปรยว่า “เอาน้ำสลัดสด แล้วกินได้เลย”

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



นอกจาก Ugali แล้ว อาหารหลักของคนเคนยาอีกอย่างก็คือ Sukuma Wiki นี่แหละ หน้าตาคล้ายกับผักคะน้าบ้านเรา เวลาปรุงเป็นอาหารจะนำไปหั่นซอย ผัดกับหัวหอม มะเขือเทศ และพริกไทยอ่อน

สุกuma แปลว่าผัก วิกิ แปลว่า 1 สัปดาห์ รวมความแล้วเมนูนี้หมายถึงผักที่จะให้พลังไปตลอด 1 สัปดาห์ เป็นอาหารหลักราคาย่อมเยา สำหรับประชาชนคนเดินดินทั่วไป

พวกเราเดินชมฟาร์ม แลกเปลี่ยนความรู้กัน มีผักในฟาร์มหลายชนิดที่คนเคนยาไม่ใช่ทำอาหาร เช่น ใบบัวบก มีสรรพคุณในการแก้ช้ำใน ทำให้หายฟกช้ำ แก้อ่อนในกระหายน้ำ ลดอาการปวดศีรษะข้างเดียว บำรุงสมอง แก้อ่อนดินโลหิตสูง แก้อ่อนเพลีย เมื่อยล้า และยังบำรุงธาตุ บำรุงหัวใจ ขับปัสสาวะ เต็ดขนาดนี้ แต่ที่นี้ใบบัวบกขึ้นทั้งเหมือนหญ้าเลย บ.ก.พามันจึงบอกกับคามันเตและเอลฟ์ว่า คนไทยเอามาคั้นน้ำดื่ม และทำสลัดกินได้นะ



เชฟดอล์ฟเห็นว่ามีต้นตะไคร้ปลูกอยู่ด้วย จึงนำมาทุบทำเป็นน้ำตะไคร้ ให้คามันเตและเอลฟ์ลองดื่ม ทั้งสองประทับใจและตั้งใจว่าจะเอาไปลองทำไว้เป็นเครื่องดื่มต้อนรับแขก

นอกจากนี้ยังมีต้นกล้วยปลูกอยู่ในฟาร์มหลายต้น คนที่นี่กินแต่ผลกล้วย เชฟดอล์ฟเลยโชว์กระโดดสอยหัวปลี ยางหล่นใส่หัวนิดหน่อย แล้วบอกคามันเตว่าจะเอาไปทำสลัด คนไทยยังเอาไปทอดแล้วยังนมหัวปลีที่คนไทยเชื่อว่าเอาไปให้ลูกกินกันไม่ให้ลึรดที่นอนอีกด้วย

คนที่นี่กินกล้วยสุก อย่างมากก็เอาไปทำกล้วยทอด แต่คนไทยไม่ทอดเปล่าต้องทอดแบบกล้วยแขก เป็นอาหารว่างที่คนไทยทำขายกันทั่วไปตามท้องถนน กล้วยปิ้ง กล้วยทับ กล้วยเชื่อม กล้วยบวชชี โอ๊ยสารพัดจะทำ

ไปครั้งนั้นนอกจากจะได้เห็นแหล่งอาหารจากพื้นดินของชาวเคนยา ได้ฝึกสะอาดปลอดสารพิษกลับมาไว้ทำอาหารไทย พวกเรายังขอตัดใบตองกลับมาไว้ห่อปลาอย่างด้วย

เห็นไหมว่าคนไทยนั้นใช้ประโยชน์จากกล้วยได้คุ้มมากจริงๆ กินกล้วย ใช้ใบตอง ก้านกล้วยก็ยังใช้ได้ด้วย ว่าแล้วเซฟดอล์ฟและ บ.ก.พาฝันของเรา เลยสาริทธิวีโร่เล่นป็นก้านกล้วย และมำก้านกล้วยให้กับเจ้าของฟาร์มดูเป็นการเผยแพร่วัฒนธรรมการละเล่นแบบไทยแถมไปด้วยอีกต่างหาก



01



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



02



03







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



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 Blossoms

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 it in the lime water. For salad, slice the blossoms into small pieces. For fried banana blossoms, slice it 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.



Banana

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 grain to make a pig feed. Young banana plants can be used for food as well while dried banana leaves are used to polish floors or cover fruits to make it ripe faster.

Apart from popular banana dishes such as banana in syrup as appeared in the menu, Thai people use immaturred 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 goods 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 Ugali may be a troublesome art of eating, having to calculate how much the sauce is needed to soak 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.



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!



อาหารในแบบเคนยา

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.

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.

เคนยาเคยเป็นศูนย์กลางการแลกเปลี่ยนสินค้าที่สำคัญมาตั้งแต่ก่อนศตวรรษที่ 10 มีเมืองท่าระดับนานาชาติอย่างมอมบาซา ที่รับเอาวัฒนธรรมจากภายนอก เช่น อาหารยุโรป เกส ยุโรป อังกฤษ และอินเดีย โดยเฉพาะวัฒนธรรมที่เห็นได้เด่นชัดทางด้านอาหารการกิน ที่ชาวต่างชาตินำมาพร้อมกับการติดต่อซื้อขายสินค้าทางทะเล เช่น แป้งข้าวโพด มันหวาน สับปะรด พริกไทย แดงควา มะเขือเทศ แองกะหรี จาปาตี และอื่นๆ

นอกจากนี้ยังนำความรู้ด้านการปศุสัตว์เพื่อบริโภค เนื้อแพะ เนื้อวัว นม เนย และ เลือดสัตว์

แม้ว่าจะได้รับอิทธิพลทางด้านอาหารอันก่อให้เกิดเมนูที่หลากหลาย แต่ชาวเคนยาก็ยังนิยมกินง่ายอยู่ๆโดยพื้นนิสัย อาหารหลักสำคัญที่เห็นเป็นปกติทั่วไปกลับไปกลับเป็นแค่อาหารไม่กี่อย่าง ที่ทำง่าย อิ่มท้อง และราคาประหยัด อย่างอูกาลี สุกูมา วิกี และ Nyama Choma



อุกาลี

อุกาลีเป็นเมนูจำเป็นที่มีความเป็นส่วนนี้อาจเป็นศิลปะการกินที่ย่างยาก ไหนจะกลางทุกโต๊ะ เพราะประหยัด อร่อย และต้องกะว่าควรจุ่มซอสมากแค่ไหน เพื่อไม่ให้อยู่ท้อง ทำจากแป้งข้าวโพดต้มจนและเป็นโจ๊ก จากนั้นทิ้งให้แข็งตัวเป็นแผ่นหนาก

อุกาลีที่อร่อยต้องนุ่มนิ่ม ไม่แข็งแต่ไม่ แต่สำหรับคนไทยอย่างเราที่มีวัฒนธรรมและ เพราะต้องรับประทานโดยใช้มือหยิบ การเปิบข้าวเป็นศิลปะประจำตัว เปิบอุกาลีกันได้คล่องแคล่ว

วิธีรับประทานคือใช้มือขวาหยิบ และ ใช้ปลายนิ้วบั้นให้เป็นก้อน จากนั้นก็นำไปจิ้มซอสหรือแกง สำหรับชาวชาติอื่น



Nyama Choma

Nyama Choma คือบาร์บีคิวเนื้อสัตว์ มักจะสั่งเป็นชิ้นใหญ่ๆ 1 ชิ้น ราคาตามน้ำหนัก หนึ่งในรับประทานประมาณครึ่งกิโล ซึ่งรวมกระดูกทั้งหมด พอครัวจะสับเป็นชิ้นเล็กพอดำมาให้ เสิร์ฟพร้อมผักและมันบด

สุกมา วิกี

สุกมา วิกี จะอยู่เคียงคู่กับอุกาลีบนโต๊ะทุกโต๊ะในเคนยา

สุกมา วิกี คือผักชนิดหนึ่งคล้ายกับใบคะน้าบ้านเรา เวลาปรุงเป็นอาหารจะนำไปหั่นซอย ผัดกับหัวหอม มะเขือเทศ และพริกไทยอ่อน

สุกมา แปลว่าผัก วิกี แปลว่า 1 สัปดาห์ รวมความแล้วเมนูนี้หมายถึงผักที่จะให้พลังไปตลอด 1 สัปดาห์ หรืออาจจะหมายถึงอาหารที่จะต่อชีวิตไปได้อีก 1 อาทิตย์ เพราะราคาขายอเมเยาสุดๆ

เนื้อที่เป็นที่นิยมที่สุดคือเนื้อไก่ แต่ในร้านอาหารใหญ่ๆ จะมี Nyama Choma ที่เป็นเนื้อสัตว์อื่นๆ ด้วย เช่น เนื้อไก่ เนื้อวัว เนื้อนกกกระจะอกเทศ และเนื้อจระเข้

เนื้อบาร์บีคิวแบบ Nyama Choma ไม่ได้นุ่มเปื่อย แต่จะเหนียวหนึบ เพราะเป็นเนื้อสัตว์ที่ใช้ชีวิตผจญภัยตามธรรมชาติเสียส่วนใหญ่ เมื่อเข้าใจแบบนี้และเคี้ยวด้วยความเข้าใจ Nyama Choma ก็จะไม่อร่อยไปอีกแบบ



Let's cook Pishori Rice the Thai way

Rice is a main staple food for the Thais, the same way Ugali is for the Kenyan. Rice with curries, rice with vegetables, rice with meats and rice with spicy salads are the main source of carbohydrate for the Thai.

Thai people cook rice in electric cooker but without it, the rice could still be cooked in a more simple way.

Wash the rice grains and add water by the ratio of 1 to 1.5 and boil it on the stove using a

medium heat. When the rice is boiling up, leave it for a while until the water level decreases. To test whether the rice is cooked, spoon some into a spoon and see if the white part at the core of the rice grain remains. Then turn off the heat and open the rice pot's lid. Warm the rice pot in the oven for 30 minutes to dry the rice a bit until it is all cooked.

Caution

Use only stainless steel pot or cooking utensil without plastic handles or any other material that can be melted. If the utensil comes without a lid, a sheet of aluminium foil can cover the top.



Thai-styled Fried Sukuma-Wiki

Prepare a few cloves of garlic, oil and fish sauce or salt. Chop the garlic. Heat the pan with the cooking oil until it is relatively hot. Put the chopped garlic into the pan and fry the garlic until it yields a fragrant smell but do not let it burn. Then add Sukuma-Wiki into the pan and fry it quickly. Add a little salt and sugar. Serve it right away.

To slice Sukuma-Wiki the Kenyan way, one has to make it into small slices so it does not take a lot of time to fry.



Thai people these days are addicted to seasoning sauces now more than ever. Any fried dishes are always seasoned with either light soya sauce or oyster sauce.

In a way, it is a peculiar kind of Sukuma-Wiki where the taste is dominated more by the sauce than the original taste of vegetables.

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



04



02



03

- 01 deep fried lung fish rings
- 02-03 the color of Kisumu market
- 04 The smiles 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 come 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.





Lake
Victoria

KISUMU

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

พวกเขาขอมุ่งรถกระดิ่งกระดอน 6-7 ชั่วโมง เดินทาง 350 กิโลเมตร เพื่อจะมาคิซุมู หัวเมืองหลักของ Nyanza ที่อยู่ริมทะเลสาบวิกตอเรีย ทะเลสาบที่ใหญ่เป็นอันดับ 2 ของโลก

หากดูจากแผนที่สามมิติ ทะเลสาบวิกตอเรียคือ อัญมณีหัวแหวนที่ขึ้นเรือนอย่างโดดเด่น ด้วยการชูหมามเตยที่ล้อมรอบ ราวกับเป็นเพชรเอกแห่งดินแดนแอฟริกาตะวันออก มีขนาดใหญ่ 67,850 ตารางกิโลเมตร เป็นทะเลสาบขนาดเท่าประเทศ 1 ประเทศ ที่ล้อมรอบด้วยเทือกเขาสูง

น่านน้ำที่เป็นเขตแดนของ 3 ประเทศ คือ เคนยา อุกันดา และแทนซาเนียนี้แหละ ที่เป็นต้นกำเนิดของแม่น้ำไนล์อันยิ่งใหญ่ และเป็นแหล่ง “กินปลาน้ำจืด”

คิซุมูคือเมืองใหญ่อันดับ 3 ของประเทศ รองจากไนโรบี และมอมบาซา รวมทั้งยังคงเคยเป็นเมืองท่าสำคัญในช่วง ค.ศ. 1901 สมัยที่เพิ่งสร้างทางรถไฟจากมอมบาซามาถึงที่นี่ แต่ในปัจจุบันถ้าเทียบกับไนโรบีและมอมบาซาแล้ว คิซุมูจะมีบรรยากาศแบบพื้นบ้านมากกว่าเยอะ

ในตลาดขายปลาของคิซุมูตีกัก แม่ค้าสวมกระโปรงพื้นเมืองยาว และผ้ากันเปื้อนครบชุด ขายปลาสดและปลาแห้งรมควัน ปลาที่เห็นเยอะที่สุด แนนอนปลา Tilapia หรือปลานิล อันเป็นปลาท้องถิ่นของแอฟริกา นอกจากนี้ยังมีปลา African Lungfish หรือปลาปอด ที่ถือว่าเป็นปลาโบราณ หายใจในอากาศได้เหมือนคน ในเมืองไทยขายราคาแพง เป็นปลาตู้ไว้ดูเล่นเท่านั้น และปลาพิเศษอีกตัวของที่นี่ หรือจะเรียกว่าเป็นปลาผู้ร้ายตามท้องเรื่องก็ได้ นั่นคือปลา Nile Perch หรือปลากะพงแม่น้ำไนล์ ปลาต่างถิ่นที่ถูกปล่อยลงสู่ทะเลสาบวิกตอเรียตั้งแต่ ค.ศ. 1969 จากนั้นก็ก่อการกินปลาหมอสีและปลาเฉพาถิ่น จนใกล้จะสูญพันธุ์ทั้งหมด ผลการสำรวจพบว่า หลังจากที่ปล่อยปลา Nile Perch ได้ 20 ปี ประชากรปลาครึ่งหนึ่งของทะเลสาบนี้กลายเป็นปลา Nile Perch ทั้งสิ้น

เป้าหมายของเซฟตอลฟ์จึงมุ่งมันที่จะจับปลาผู้ร้าย Nile Perch มาปรุงอาหารไทยเสียเลย

พวกเรานั่งเรือหางยาวผ่าน Hippo Point จุดมองฮิปโป ได้เห็นฮิปโปแม่ลูกที่ยังอยู่กับเองตามธรรมชาติ ไปยัง Dunga หมู่บ้านชาวประมง อันเป็นที่ตั้งของโรงเรียนฝึกหัดประมงท้องถิ่น



01



02



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



03



เรามาที่ Dunga เพื่อเลือกซื้อปลาน้ำจืด สำหรับปรุงเป็นอาหารไทย ได้ปลาผู้ร้าย Nile Perch ตัวใหญ่ขนาด 9 กิโลกรัม กลับมาในโรบีเพื่อทำต้มส้มปลาทอดเซฟดอลฟ์ยั้งเอา Nile Perch ตัวย่อมมาห่อใบตองย่างและทำน้ำจิ้มแจ่วทันที ณ หมู่บ้าน Dunga

เซฟดอลฟ์ยั้งไม่ทันเริ่มย่างปลา ชาวบ้านก็ทยอยกันมามากมาย ไม่ทราบรู้ข่าวได้อย่างไร ต่างก็มารุมดูวิธีการเอาใบตองห่อปลา ปิ้งย่างแบบไทย บ้างก็ว่าไม่น่าจะเป็นไปได้ มีเสียงวิจารณ์กันขรม เมื่อโกด์แปลให้ฟังทำให้พวกเราทราบข้อมูลเพิ่มเติมว่า การปรุงปลาสำหรับรับประทานของที่นี่จะใช้วิธีทอด ไม่เช่นนั้นก็ตากแห้งรมควันเท่านั้น หลังจากที่ทุกคนได้ชิมปลาย่างจิ้มแจ่วแบบไทยๆ แล้ว ทุกคนบอกเป็นเสียงเดียวว่าอร่อย และจะลองกลับไปทำที่บ้านบ้าง

ถือเป็นการเดินทางที่สมประสงค์ ได้วัตถุดิบน้ำจืดสนใจได้แลกเปลี่ยนวัฒนธรรมการปรุงอาหารระหว่างคนไทยและคนแอฟริกัน แถมยังพาน้ำจิ้มแจ่วออกนอก คุ่มแล้วจะต้องนั่งรถกระเต็งกระดอนกลับไปในโรบีอีก 6-7 ชั่วโมง



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



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 chili dip (Jaew). With a hot and sour flavor of the dip, the dish is free of raw and fishy smell and offers greater flavor.



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 or 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.



Another Hot Dipped

Triple Chilis Salsa

JAEW-PRIK-YANG

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

3 Cups Fresh Tomatoes / sliced

½ Cup Shallots / peeled

¼ Cup Fresh Red Chilis

½ Cup Fresh Young Green Chilis

1/8 Cup Dried African Bird's Eye Chilis

½ 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



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.



Another Hot Dipped Triple Chilis Salsa

JAEW-PRIK-YANG



Grill first 6 ingrediens, 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 ten horizontal lines.



CHEF 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
- ½ 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.

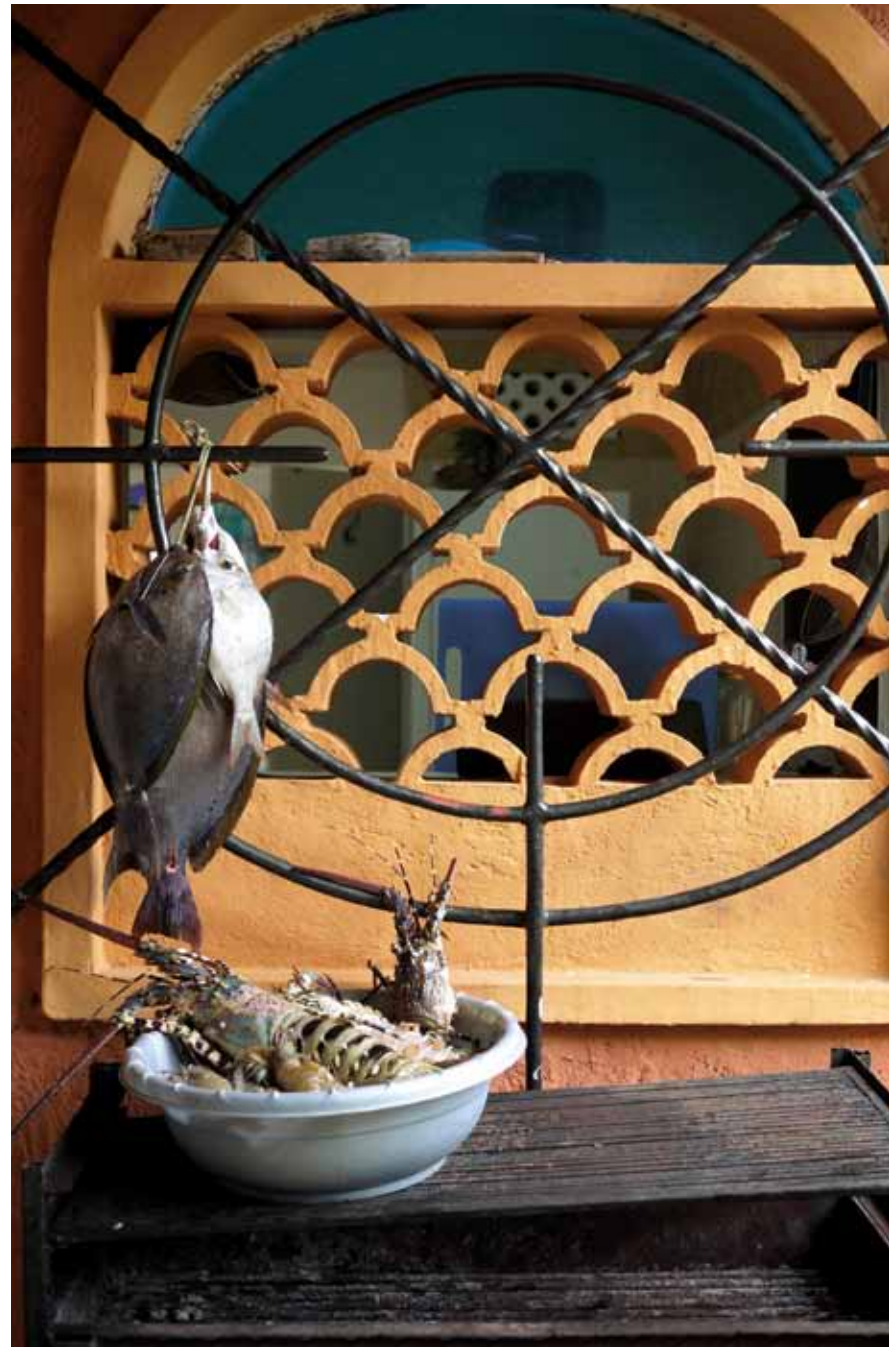
MOMBASA

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 Dolt 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 รับประทานอาหารง่ายๆ เช่น แป้งข้าวโพด ผัก ผลไม้ นม และเนื้อแพะเป็นหลัก ชีวิตในแถบชายฝั่งทะเลตะวันออกของเคนยานั้นต่างออกไปมาก เต็มไปด้วยอาหารซึ่งสะท้อนถึงประวัติศาสตร์พื้นที่อย่างแจ่มชัด

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



ปราสาทและป้อมปราการที่ขึ้นทะเบียนมรดกโลกของยูเนสโก สุเหร่าที่สร้างจากหินปะการัง จิตรกรรมฝาผนัง ภาพวาดปูนเปียกแบบเฟรสโคสไตล์ยุโรป จารึกในภาษาอาหรับ เครื่องประดับตกแต่งในแบบชาวแอฟริกันพื้นเมืองสวาฮีลี และตลาดเครื่องเทศอันคึกคัก ทั้งหมดนี้เป็นเพียงหลักฐานส่วนหนึ่งที่บอกพวกเราว่า อาหารการกินของมอมบาซาไม่มีทางเหมือนเมืองอื่นที่เราผ่านมา

จุดมุ่งหมายหลักของพวกเราคือ การตามหาอาหารจากแหล่งน้ำเค็มในมหาสมุทรอินเดีย ริมทะเลมอมบาซา

เนื่องจากไม่ต้องการซื้อสัตว์น้ำที่ถูกแช่แข็งแล้ว พวกเราจึงขับรถไกลจากเมืองเก่าไปอีก 50 กิโลเมตร ข้ามเรือเฟอร์รี่ไปยังชายหาดทางใต้ ขับรถลุยกระเด็น กระดอนต่อเข้าไปในป่าดง ตรงไปยังหาดไดอานีที่ได้รับคำชมว่ามีหาดทรายอันงดงาม บ้านพักตากอากาศกลางป่าอันเงียบสงบ ชิดหาดทรายละเอียด น้ำใสแจ๋ว และอุดมสมบูรณ์ไปด้วยสาหร่าย ฟิชน้ำ และปลาเล็กปลาน้อยที่เห็นถูกขังอยู่ตามหลุมเล็กๆ บนชายหาดยามน้ำลง

เชฟดอล์ฟติดต่อขอซื้อสัตว์น้ำจากชาวประมงในพื้นที่ ได้ปลาหมึกยักษ์ กุ้งมังกร และปลาจากมหาสมุทรอินเดีย มาปรุงเป็นอาหารไทย

ที่นี่มีเชฟชาวเคนยาและแม่บ้านอีก 3 คน ที่อยู่ประจำดูแลบ้านและทำอาหารเลี้ยงแขก เชฟดอล์ฟจึงได้โอกาสแลกเปลี่ยนความรู้ในการปรุงอาหาร และเผยแพร่วัฒนธรรมการรับประทานอาหารไทยในเคนยาอีกครั้ง โดยการทำให้พวกเขารับประทานอาหารแทน

ตอนทำอาหาร เชฟเคนยาเป็นลูกมือเชฟดอล์ฟ จัดแจงหั่นรากผักชีหึ่ง เพราะคนที่นี่กินแค่น้ดั้นและใบผักชีเท่านั้น เชฟดอล์ฟจึงเล่าให้เชฟเคนยาฟังว่า อาหารไทยนั้นใส่รากผักชีเป็นหลัก ว่าแล้วอาหารไทยประจำเย็นวันนี้ก็คือ อาหารทะเลย่าง น้ำจิ้มซีฟู้ด และปลาหมึกทอดกระเทียมพริกไทยที่ใส่รากผักชีด้วย

ทำเสร็จตักใส่จานให้เชฟเคนยาและแม่บ้านชาวสวาฮีลีลองรับประทานดู อร่อยใช้ได้เลยนะ





Cooking Monster

Stir Fried Octopus with Garlic and Black Peper

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

½ 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

½ Cup Tamarind Puree

½ 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



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.



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, chilies.

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!



Spice Up Your Life

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 Juntakarmond
ISBN 978 616 7290 78 2
Print September 2012

Editor Pafun Supavanich
Photo Pornpoj Nantajeeworawat
Art Wachana Luewattananon
Support Team Thandra Thongsima
Sudanai Tongsopit
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, Phyathai
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
บันทึกคณะเชฟดอล์ฟ และ ม.ย.ร. มะลิ
ตอนเสาะหาวัตถุดิบและเครื่องปรุงอาหารไทยในเคนยา

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

พณีน สุควาณิช บรรณาธิการ
พรพจน์ นันทจิรวรวัฒน์ ภาพ
วันนา ลือวัฒนานนท์ ปก รูปเล่ม
ธนรา ทวงสิมา ธีมงาน
สุนัย ทวงโสภิต
ปริญญา พิริยะปัญญาพร
อุดมศักดิ์ ล้อมบรรสิน
Stacey Huang ตรวจทานภาษาอังกฤษ

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 Biltong Green Curry Fried Rice (KHAO-PAD-KHEAW-WHARN-NEUA-KHEM)
- * Lemongrass Tea (NAHM-TA-KRAI)
- * Glazed-Banana (KLALUY-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-SOM-PLA-TOD)
- * Stir Fried Octopus with Garlic and Black Pepper (PLA-MEUK-TOD-KRA-TIAM-PRIK-TAI)
- * Deep Fried Fish with Tamarind & Chili Sauce (PLA-TOD-PAD-PRIK)
- * Seafood Dipping Sauce (NAHM-JIM-TA-LAY)
- * Sweet Potato & Ripe Coconut in Ginger Syrup (MUN-TOM-KHING)

บันทึกคณะเชฟดอล์ฟ และ ม.ย.ร. มะลิ
ตอนเสาะหาวัตถุดิบและเครื่องปรุงอาหารไทยในเคนยา



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



9 786 167 290782

Print in Thailand