

生春巻き(ベトナム)

▼用意する材料(12コ分)

ライスペーパー	小 12 枚
水(ライスペーパー用)	大きめのボウルにたっぷり
とりむね肉	160g
酒	小さじ 2
塩・こしょう	少々
むきえび	12 び
はるさめ	30g
大葉	6 枚
ニラ・もやし・きゅうり・にんじん・ピーマンなど	てきりょう

▼カレーマヨネーズだれ

マヨネーズ	大さじ 2
カレー粉	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/3
たまねぎみじん切り	小さじ 2
だし(こんぶ・かつお)	小さじ 2

▼ごまだれ

白すりごま	大さじ 1
ねりごま	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2
酢	小さじ 1/2
さとう	小さじ 1/2
だし(こんぶ・かつお)	大さじ 1



料理の作り方

- 1 とりむね肉はそぎ切りにして、塩・こしょうをふります。
- 2 たい熱の器に入れて酒を振りかけ、ラップをして色が変わるまで 2 分加熱します。
冷めたら細くさきます。
- 3 えびはからをむいて、きれいな赤色になるまでゆでます。
- 4 はるさめはゆでてどし、食べやすく 5cm くらいの長さに切ります。
- 5 野菜のいのじゅんぴをします。
野菜のいはよく洗って巻きやすい大きさに切ります。もやしとにんじんはさつとゆでます。
大葉はじくを取り、たて半分に切ります。
- 6 まな板や大きめの皿に、ぬらしたキッチンペーパーをおきます。
ライスペーパーは、必ず 1 枚ずつ、水にくぐらせます。水を吸ってから重ねると、ひっついてはがれません。
- 7 しっかりぬれたキッチンペーパーの上に、ライスペーパーをのせて具をのせます。
具をたくさんせると、つつめなくなるので、気をつけましょう。
- 8 きれいにつつんでいきます。
すけて見えるので、色のきれいなものや形のわかるものが、外側に来るように考えてみましょう。
ライスペーパーの四方を合わせるだけでなく、横を折りたたんだ後、くるくるとしっかり巻きましょう。巻きがゆるいと食べる時にくずれてきます。
- 9 それぞれのたれの材料を混ぜ合わせます。
色が変わってトロツとしてくるまで、よく混ぜ合わせます。生春巻きには味がついていないので、たれをつけながら食べましょう。