# ハッピーごガスでクッキング

Off 2 cooking!

保存版22

おいしい・簡単・オシャレな料理でおなじみの

## 吉原ひろこ先生のレシピシリーズ22 ~エスニック風の楽しみ~

# ベトナム風揚げ事為き



#### 作り方

## 1 下準備

緑豆春雨を水で戻し、短く切る 干ししいたけ、きくらげを水で戻し、みじん切りにする 海老の殻と背ワタを取り、包丁で細かくたたく にんにくをみじん切りにする

にんじん、大根は千切りにして塩をし 5分ほど置いてから水気を絞り、 甘酢(酢と砂糖を混ぜたもの)に 漬けておく 香菜は1~2cm長さに切る きゅうりは5cm長さの千切りにする 青しそは縦半分に切る それぞれを器に盛っておく



# 2 春巻きの中身を合わせ、包む

1で下準備したAの材料を ボウルに入れよく混ぜ合わせる

ライスペーパーは大きいもの(直径26cmのもの)ならはさみで4つに切る。小さいもの(直径16cmのもの)なら、半分またはそのまま使用する。

**Point!** 親指大ぐらいの春巻きを作ります。

ライスペーパーを1枚ずつ水につけ、やわらかくなったら ふきんの上に乗せ、軽く水気をふき取る。



Point! 霧吹きで濡らすよりも 破れにくく、きれいに 巻けます

先ほど混ぜ合わせた具を ライスペーパーに包む





#### 材料

A 豚挽き肉・・・・・250g 緑豆春雨・・・・・30g 干ししいたけ・・・・2枚 きくらげ・・・・・1枚

海老(プラックタイガーなど)・・・親指大のもの3尾

O -

にんにく・・・・・1 かけ 卵・・・・・・・1 個 塩・・・・・・・・小さじ1/2 こしょう・・・・・少々 砂糖・・・・・・・小さじ1 片栗粉・・・・・・大さじ1 ヌオックマム・・・・小さじ1

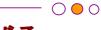
コニャック(または酒)・・小さじ1 ヌオックマム(左)と ライスペーパー コニャック

B サニーレタス・・・・適宜 にんじん・・・・・1/2本 大根・・・・・・5センチ 塩・・・・・・小さじ1

酢・・・・・・大さじ3 砂糖・・・・・大さじ2

香菜・・・・・・1把 きゅうり・・・・・1本 青しそ・・・・・・8枚

スイートチリソース・・・適量



## 3揚げる

2を180度の油でカラッと揚げる



**Point!** 油の量は少なく(春巻きの 1/3ぐらいが頭を出すように)

ヌオックマムとは・・・

ベトナムの魚醤。魚を塩漬けにして発酵させた上澄み

液なので、独特の香りと味

ベトナム料理には欠かせな

タイのナンプラーや秋田の

しょっつると同じもの。

がする。

い調味料。



## 4 仕上げ

サニーレタスに、千切りのきゅうり、青しそ、香菜、 にんじん、大根を載せ、揚げ春巻きを載せてくるっと 巻いて、スイートチリソースをつけて食べる。



\*ベトナムの代表的なタレ

「ヌオックチャム」の作り方 ヌオックマム大さじ3、水大さじ3を 鍋に入れて沸騰させ、アクとにおいを 取り冷ます。酢大さじ1、ライム汁大 さじ1/2、砂糖大さじ1、タカノツメを 加える。

上野ガス㈱

# パイナップルサラダ



生パイナップル・・・・・1/3本 トマト・・・・・・・2個 ミント(またはパセリ)・・少々

<ドレッシング>

ライム (またはレモン)の絞り汁・・大さじ2

サラダ油・・・・・・大さじ2 塩・・・・・・・・小さじ1/2 こしょう・・・・・適量



#### ---

### 作り方

7 パイナップルをバタフライ型に切る。

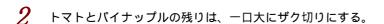
皮を厚めに剥く。 茶色い点が斜めに走っているのがわかる。

茶色い点に沿って切り込みを入れ、茶色い点をていねいに取り除く。

縦3つに切り、そのうちの1/3の芯を取って5~6ミリの厚さに切る。

トマトは1部を5mm幅、5cmぐらいに切っておく。

パイナップルとトマトで蝶々を作り、皿の周りに並べていく。



- ドレッシングの材料を混ぜ、2を和える。
- 1で並べた蝶々の真ん中に3を盛り付ける。
- ミント(パセリ)を散らして出来上がり。













