

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～

### ベトナム風揚げ春巻き



#### 作り方

### 1 下準備

緑豆春雨を水で戻し、短く切る  
干しいたけ、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、包丁で細かくたたき  
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)ならばさみで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
  - 干しいたけ・・・2枚
  - きくらげ・・・1枚
  - 海老(ブラックタイガーなど)・・・親指大のもの3尾
  - 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)とコニャック

ライスペーパー

- 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

ヌオックマムとは・・・

ベトナムの魚醤。魚を塩漬けてして発酵させた上澄み液なので、独特の香りと味がする。ベトナム料理には欠かせない調味料。タイのナンプラーや秋田のしょつつると同じもの。

### 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)



### 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、あく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



## 材料(4人分)

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

1 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。

2 トマトとパイナップルの残りは、一口大にザク切りにする。

3 ドレッシングの材料を混ぜ、2を和える。

4 1で並べた蝶々の真ん中に3を盛り付ける。

5 ミント(パセリ)を散らして出来上がり。

