



今までの
レシピ集はちぢら

おいしい
お水を使った

「かんたん」

レシピ

ベトナム料理の定番をおうちで
ベトナム風生春巻き

福島市は東京2020大会参加国
であるベトナムのホストタウンです。
まずは、グルメでベトナムの魅力
を感じてみませんか。

VOL.20

作り方

【生春巻き】

- ニンジン、キュウリは千切りに、青ネギは小口切りにする。エビ、鶏肉、ライスヌードルはゆでて、エビは半身にスライス、鶏肉は細切りにする。
- ライスペーパーを30秒ぐらい水にひたして戻す。*
- ライスペーパーを広げて、手前にレタスを敷き、その上にバジルをのせる。
- さらに、ゆでたライスヌードルと鶏肉をのせる。
- その上に、ミント3枚、キュウリとニンジンをのせ、青ネギを散らす。
- ライスペーパーを包む(図1参照)。手前を折り、両端も折り、1回巻いたら、エビと切ったニラを置き、最後まで巻く(エビは外側に赤色が見えるように置く)。
- 3等分して出来上がり。同様にもう1本つくる。
- 皿に盛り付け、お好みでパクチーとレモンを添える。

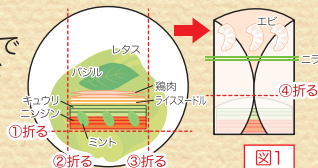


図1



※ライスペーパーを戻すときは、大きな皿を使い、便利。
戻し時間はそれぞれの商品のパッケージを参照してください。



教えてくれる先生

「TUKTUK」
佐藤 智則さん

南国ダイニング TUKTUK (トゥクトゥク)

福島市置賜町7-5 アドニード121ビル1F
TEL:070-5627-0028
営業時間/18:00~翌1:00
定休日/毎週日曜日(月曜日が祝日の場合は営業)



材料(2人分)

【生春巻き】

ニンジン …… 1/3本
キュウリ …… 1/3本
レタス …… 2枚
ニラ …… 2本
バジル …… 2枚
ミント …… 6枚
エビ …… 3尾
青ネギ …… 適量
ライスペーパー …… 2枚
ライスヌードル …… 40g
鶏肉 …… 25g
パクチー …… 適量
レモン …… 適量
水 …… 適量

【ベトナム風なますのタレ】

ダイコン …… 1/5本
ニンジン …… 1本
塩 …… 5g
リンゴ酢 …… 120cc
上白糖 …… 140g
ナンプラー …… 4g
スイートチリソース 適量