

ライスペーパーで棒棒鶏の生春巻き～ミルフィーユ風～



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：🔥 カロリー：188kcal 🧂 塩分：0.8g

世田谷の人気料理教室『梅村由美子Art of Dining』の梅村先生おすすめめの生春巻きです。彩りよい具材を重ね、四角い形が特徴のケンミンライスペーパーで包んだおもちなしにピッタリの一品です。

使用商品 ライスペーパー

巻きやすい四角いタイプで、モチモチとした食感のライスペーパーです。
でん粉とお米の素材本来の風味と食感を味わって頂けます。



材料 4人前

ケンミンライスペーパー：4枚

トマト：1/2個（75g）
きゅうり（薄切り）：1/2本（50g）
セロリ（薄切り）：1/2本分
サニーレタス：適量
香菜：4本
カシューナッツ：10個

【棒棒鶏】

鶏むね肉：1枚
塩・砂糖：鶏肉重量の1.5%
生姜・にんにく（薄切り）：各少々
白ねぎ（みじん切り）：少々

ソース

芝麻醬：大さじ1（18g）
米酢：大さじ1（15g）
濃口醤油：大さじ1（18g）
砂糖：大さじ1（9g）

(A) 豆乳：大さじ1（15g）～

(B) 生姜（みじん切り）：少々
(B) にんにく（みじん切り）：少々
(B) 白ねぎ（みじん切り）：少々
(B) ラー油：小さじ1/2（2g）

作り方

(1)

【棒棒鶏】

鶏むね肉は厚さによって切込みを入れて、均一の厚さにし全体に塩・砂糖をすりこむ。
生姜・にんにく・白ねぎとともに密閉袋に入れてできるだけ空気を抜いて火を通す。
低温調理器の場合：60℃で2時間
湯煎調理の場合：湯を60～70℃に保った中で同じくらい静かに煮る。
火が通ったら、取り出して薄切りにする。

(2)

トマトは3mmの厚さに、きゅうり、セロリは薄切りにする。サニーレタスは一口大にちぎる。
香菜は5cm位の長さしておく。

(3)

2種類のソース

芝麻醬を器に入れて滑らかになるまで混ぜる。
米酢・濃口醤油・砂糖を加えて混ぜたら2等分する。

片方は

【ミルフィーユ用ごまだれ】

(B)を入れて混ぜる。

もう片方は

【かざり用ソース】

豆乳をちょうど良い濃度になるように少しずつ加えて混ぜる。

(4)

ライスペーパーを1枚ずつ水に浸してもどす。（目安：20～30秒程度）
柔らかくなり始めたら引き上げる。

ライスペーパーのもどし方について詳しく解説

(5)

巻き方

水でもどしたライスペーパーをまな板の上に置く。
表から見できれいに見えるように香菜を置き、その上に鶏肉を器の大きさに合わせるように敷きこむ。
【ミルフィーユ用ごまだれ】を少量全体にぬり、上にサニーレタスをのせる。
少量のたれを間にはさみながらトマト・きゅうり・セロリ・カシューナッツをのせる。
ライスペーパーの左右を合わせ、さらに形を整えながら上下を合わせる。
ひっくり返し、皿の中央に生春巻きの表が上になるようにのせる。

量みにくい場合は、8cm角くらいの器または箱を用意し、ライスペーパーくらいの大きさのラップを敷く。
水でもどしたライスペーパーを器に沿わせるようにのせ、具材を包む。

(6)

全体に【かざり用ソース】をかける。