

ベトナム チャーシューの生春巻き（ゴイクオン）



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：120kcal 🧂 塩分：0.5g

第二弾！

【日本経済大学ユネスコクラブ 留学生が母国で慣れ親しんだ家庭の味をご紹介します】

ベトナムで人気の生春巻き（ゴイクオン）にはお肉は欠かせません♪

ジューシーに焼きあげた豚肉をたっぷりの野菜と一緒にライスペーパーで巻いた一品です。

【日本経済大学ユネスコクラブ：ベトナム出身留学生考案レシピ】

生春巻きはベトナムで”安くて美味しい日常食”として楽しまれおり、地方によって味や具材が異なり個性が豊かです。

例えば、エビ入り生春巻きは野菜とライスペーパーに「寄り添う」ようなイメージ、豚肉入り生春巻きは、しっかりとした風味の味付けで、野菜やライスペーパーと「闘う」ようなイメージです。

いずれにしても、ベトナム人にとって生春巻きを食べる時は、ベトナム人がベトナム人であることを感謝する瞬間でもあります◎

みなさんも是非、お試しください。

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 10個分

ライスペーパー:5枚
お米100%ビーフン:50g (1/3袋)
豚ばら肉(ブロック):200g
レモンガラスソース(市販のもの：豚肉下味用):
20〜30g
にんじん:50g (1/4本)
きゅうり:100g (1本)
パクチー:5g(適量)
レタス:50g (1枚)
■ソース
砂糖:小さじ2(6g)
水:大さじ5(75g)
ヌクナム(ナンプラー):大さじ2(30g)
レモン汁:1/2個分
フライドオニオン:大さじ1
チリソース(お好みで):小さじ1/2〜1

作り方

- (1) 豚ばら肉はボウルに入りやすい大きさに切り分け、レモンガラスソースと一緒に漬け込んで1時間〜一晩冷蔵庫で寝かせておく。
にんじん・きゅうりは千切りにし、パクチーは茎を取り除いて葉の部分を使用する。
レタスは芯をとり、ひと口大にちぎっておく。
- (2) 沸騰したお湯にビーフンを入れて4分ゆでる。
ゆであがったら水で洗い、しっかり水気を切る。
●ビーフンのゆで方について詳しく解説
- (3) 漬け込んだ豚ばら肉を薄く切り、温めたフライパンで両面焼く。
- (4) ①②水でもどしたライスペーパーをひし型に置き、中央より下にレタス→にんじん→きゅうり→パクチー→ゆでたビーフンを順にのせる。
③④ライスペーパーの手前→左右を折りたたむ。
●ライスペーパーのもどし方について詳しく解説
- (5) ⑤手前からひと巻きしたら、中央より上に焼いたお肉を3枚並べる（出来上がりの時にお肉が表に見えます）。
⑥手前からくるくる巻いていく。
- (6) ■ソース
ボウルに水（大さじ5）・砂糖を入れてよくかき混ぜてから、ヌクナム・レモン汁を入れる（お好みでチリソースを少量いれてください）。フライドオニオンを振りかける。
- (7) ソースをつけてお召し上がりください♪