ケンミン食品
株式会社

失敗しない！ライスペーパーの使い方と基本のもどし方

調理時間：1分　調理法：その他　カロリー：34kcal　塩分：0.1g

ライスペーパーの巻き方の解説つきレシピです。ライスペーパーがくっつく方必見！
ライスペーパーがくっつきにくくなる巻き方、モチモチ食感を比較的維持する方法も紹介します！
ケンミン食品はしっかりとした巻きやすい四角いタイプ♪

■昨日!!ライスペーパーの使い方レシピがわかる「ケンミンぼうやに教わるライスペーパー本」を発売しました！（2025年10月28日）
▶詳しくはこちら

【ライスペーパーとは…】
主にお米などを原料とした生春巻きに使用する皮のことをいいます。
ライスペーパーは水で戻した際、皮が「透ける」特徴があり、見た目も楽しめる料理がたくさんあります。
水でもどして生でも、揚いても、煮込んでも、揚げるなど、色んな調理方法がある、今注目の食材です。

【ケンミン ライスペーパーのカロリーと糖質】
1枚あたりのカロリーは34kcalです。（ライスペーパー7～8枚分のカロリー＝ごはん普通盛り1杯分のカロリー）
1枚あたりの糖質量は8.1gです。
※いずれもサンプル品分析による推定値となります。

【ケンミンのライスペーパーの特徴】
①厚みが約0.22mmで破れにくい!!
はじめての方で失敗しやすいのは「破れ」。
厚みがあるので包みやすく、もちもち食感も楽しめます♪

②風味が食いからスイーツにも!!
生地発酵なし、油不使用のため、独特なクセも少なく、素材本来の味を楽しめます♪

③自社工場の製造で安心!!
タイの自社工場はFSSC22000 の国際規格の食品安全マネジメントシステム認証を取得。

☆裏ワザ紹介☆
・巻き終わった「生春巻き」はすぐに召し上がることを推奨しますが、時間が経つ場合は湿らしたキッチンペーパーを上からかぶせて、ラップをしてから冷蔵庫に保管しましょう。

▶生春巻きの巻き方動画part1はこちら
▶生春巻きの巻き方動画part2はこちら

2024年土曜はナニする?」10分ティーチャーで紹介いただきました！
▶2024年10月19日「土曜はナニする?」番組詳細はこちら

◆神戸本社のケンミン食品でライスペーパーのお料理教室も開催しています！お申し込みはこちら

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

ケンミン ライスペーパー：1袋（12枚入り）
ぬるま湯またはお水：適量
深めのボウルまたはフライパン：1つ

作り方

(1)
【ボウルを使ったもどし方】
①　ライスペーパー1枚を水に浸してもどします。（目安：20～30秒程度）。
※40℃のぬるま湯でもどすと、早く柔らかくなります。
※ぬるま湯の温度や浸す時間はお好みにより調整してください。

(2)
②やわらかくなりはじめたら引き上げます。

※目安：ライスペーパーの角を少し折り曲げて、跳ね返ってこなければ、OKです。

(3)
③水気を切って具材を包みます。
(4)
☆裏ワザ紹介☆

①大きなフライパンがない場合は、蛇口から出す水道水でライスペーパーをサッとくぐらす程度でもOKです。
(5)
②もどしたライスペーパーは、まな板と非常にくっつきやすくなります。
　濡らしたキッチンペーパーを絞り、先にまな板に敷きます。
　その上でライスペーパーを巻くと、くっつきにくくなります！
(6)
【A.通常巻き】
基本の巻き方

①もどしたライスペーパーをひし形に置き、中身の具材をやや下辺りのせる。
②手前側から巻きずしを作るイメージで、ライスペーパーをきつめに1回転巻く。
③左右両端のライスペーパーを内側に折りたたむ。
④手前側に寄せながら最後まで巻く。

☆ポイント☆
・具材は入れすぎないように、表側に見せたい具材を一番先または一番最後に置きましょう。（えびなど）
・野菜は細切りにして、色ごとにまとめて置くと、カットしたときにきれいに見えます。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.