ケンミン食品
株式会社

ライスペーパーで本格☆腸粉のレシピ（えびの蒸し春巻き）



調理時間：30分　調理法：蒸し器　カロリー：466kcal　塩分：3.8g

広州、香港の朝食や飲茶で定番のメニュー「腸粉」♪
専用の米粉生地や蒸し器がなくても、スーパーで手に入るライスペーパーを使って本格的な腸粉風の蒸し春巻きを作る方法を詳しく紹介します。
特製の手づくり「タレ」のレシピも大公開！
ライスペーパーを使うと、外側はつるっとして中の具はぷりぷりに仕上がり、蒸し時間も5分と短いため家庭で作る腸粉風の蒸し料理に最適です。
見た目が華やかなので、おもてなし料理にもぴったりです☆

【開発担当者のレシピ】
広州や香港の朝食や飲茶では一般的な腸粉ですが、日本ではあまり知られていないメニュー。
おうちでも簡単につくれるようにライスペーパーでアレンジしました。
蒸したライスペーパーは生春巻きとは違った食感の滑らかな舌触りが特徴的です♪
ぷりぷりのえびにするコツは下処理が肝心！
健民ダイニングの料理長から教わった秘伝のタレをつけてお召し上がりください♪

【腸粉（ちょうふん）とは…】
米粉を原材料にした中華式の蒸しクレープです。
ホルモン料理のような名前は、豚の腸に似た見た目に由来します。
広東料理の点心の1つで、広州や香港では朝食や飲茶の定番として人気です。

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本分

ケンミン ライスペーパー：4枚
えび：12尾
青ねぎ（小口切り）：20ｇ

■えび下処理用調味料

【A】片栗粉：大さじ1（9ｇ）
【A】食塩：小さじ1（5ｇ）
【A】水：大さじ1（15ｇ）

【B】片栗粉：大さじ1（9ｇ）
【B】水：大さじ1（15ｇ）
酒：大さじ1（15ｇ）

■タレ
にんにく(みじん切り)：1ｇ
牡蛎醤油：大さじ1（18ｇ）
濃口醤油：大さじ1（18ｇ）
砂糖：小さじ1弱（2ｇ）
レモン果汁：小さじ1/3（1.5ｇ）
水：大さじ2（30ｇ）

■ねぎオイル
白ねぎ（みじん切り）：20ｇ
ピーナッツ油：大さじ2（24ｇ）

作り方

（1）
【えびの下処理】★臭みや汚れをしっかり取ります。
えびは殻をむき、背わたをとっておく。
①下処理用調味料の【A】を入れたボウルの中に、えびを入れる。
しっかり混ぜて汚れを取ったあと、水洗いをする。
②下処理用調味料の【B】をボウルに入れ、えびを入れる。
もう1度 良く混ぜて汚れを取り、水洗いをする。
③洗った えび を酒（大さじ1）に漬け込んでおく。

（2）
ライスペーパー1枚を水に浸してもどす。（目安：20～30秒程度）
柔らかくなりはじめたら引き上げる。

●ライスペーパーのもどし方について詳しく解説

（3）
①もどしたライスペーパーをひし形に置き、青ねぎ（5ｇ）・えびを3匹のせる。
②ライスペーパーの手前を折りたたむ。
③ライスペーパーの左右を折りたたむ。
④空気がなるべく入らないように、手前からくるくると巻いていく。

4本巻いたら、皿の上にクッキングシートを敷き、腸粉を乗せて蒸し器で5分蒸す。

※蒸し器がない場合
①大きめのフライパンに、浅く張った水を沸騰させる。
②腸粉を乗せた皿を置き、ふたをして蒸す。

（4）
【タレ】
タレの材料をフライパンに入れて加熱し、ひと煮立ちさせたら小皿に取り出す。
※醤油の風味が飛ばないよう、加熱しすぎないようにしましょう。

（5）
【ねぎオイル】
ピーナッツオイルをフライパンで加熱する。
熱々のピーナッツオイルを白ねぎにかける。
※ジューっと音がなるのが目安です。

（6）
腸粉が蒸しあがったら、お好みで【タレ】と【ねぎオイル】をかけてお召し上がりください。

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