

本場を再現！ライスペーパー揚げ春巻きのレシピ(ベトナムチャーゾー)



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：397kcal 🧂 塩分：4.2g

唐辛子の辛さとナンプラーの香りが入るだけで簡単にエスニック風おかずに変身！
ライスペーパーを揚げて、外はパリパリ 中はもちもち食感のごちそうメニューです！

【タイ工場で働く商品開発社員のレシピ】
タイ現地で日常食として食べられる揚げ春巻き（ポーピヤ・トート：豚肉やエビの具材が一般的）は小麦生地で包まれますが、ベトナムの日常食で揚げ春巻き「チャーゾー」はライスペーパーで包まれています。
今回、日本の食材でも簡単に調理・再現できるレシピを考えました。
ケンミンのライスペーパーは比較的分厚くて破れにくい設計なので、揚げてもライスペーパーが溶けたり破れにくいので、揚げ春巻きにおすすめです！

使用商品 ラスペーパー

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 6本分

ケンミン ラスペーパー：6枚
えんどうでん粉100%はるさめ：30g
豚ひき肉：50g
木綿豆腐：50g
キャベツ：2枚（125g）
にんじん：1/4本（50g）
えのき：30g
ニラ：3本（30g）
にんにく：1片（5g）
唐辛子粉末：ひとつまみ
米油（炒め用）：大さじ1/2（6g）
揚げ油：適量

■調味料A
【A】タイ醤油：大さじ1/2（9g）
（薄口醤油でも代用可）
【A】こしょう：少々（5振り）
【A】オイスターソース：小さじ4（24g）
【A】ナンプラー：小さじ1/2（3g）
【A】砂糖：小さじ1（3g）
【A】ゴマ油：小さじ1弱（3g）
全て混ぜ合わせる

作り方

- （1）
木綿豆腐は電子レンジで加熱する。【500W：2分】
水切りしたあと細切りにする。
キャベツ・にんじんは細切りに、ニラは3cmに切っておく。
にんにくはみじん切り、【調味料A】は混ぜ合わせておく。
- （2）
沸騰したたっぷりのお湯ではるさめを4分ゆでます。
ゆでたら、流水ですすぎ、しっかりと水気を切っておく。
- （3）
温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、にんにく・唐辛子粉末・豚ひき肉を入れる。
にんにくの香りが出るまでしっかり炒める。
- （4）
キャベツ・にんじん・えのき・ニラ・木綿豆腐を入れ、火が通るまでさらに炒める。
- （5）
ゆでたはるさめを加えて軽く炒める。
【調味料A】を加え、全体としっかり絡めるように炒めたら、冷ましておく。
- （6）
ライスペーパー1枚を水に浸してゆでます。（目安：20～30秒程度）
柔らかくなりはじめたら引き上げる。
●ライスペーパーのめどし方について詳しく解説
- （7）
戻したライスペーパーをひし形に置き、具材を中央よりやや下辺りにのせる。
ライスペーパーの下を折りたたむ。
ライスペーパーの左右を折りたたむ。
手前から巻いていく。
ライスペーパーの水気が残っていると油跳ねしやすくなります。
巻き終わった後はすぐ揚げずに、表面を少し乾かしておきましょう。
- （8）
150～160 の油でじっくり長めに揚げる
揚げ春巻き同士はくっつきやすいので、数本ずつ離しながらときどき箸でつついて表面が固くなるまで揚げましょう。
熱いうちに一口大に切り、皿に盛り付ける。