ケンミン食品株式会社

ライスペーパーで棒々鶏の生春巻き～ミルフィーユ風～

調理時間：20分　調理法：まな板で　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てなしにピッタリの1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
芝麻醤：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5㎝位の長さにしておく。
（3）
■2種類のソース
芝麻醤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

（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。
①②表から見て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。
③④【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。
⑤⑥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。
⑦⑧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。
⑨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。

※畳みにくい場合は、8㎝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。

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