

ライスペーパー春餅(チュンビン)北京風!



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：お鍋 🔥 カロリー：430kcal 🧂 塩分：5.9g

お肉を巻いてボリュームアップ! 甜面醬を使った甘めのタレなのでお子さまでも食べられる味付けに! 塩麴でお肉を柔らかくに仕上げました。

【中国料理研究家 三村佳代さま考案レシピ】

北京料理で有名な「北京ダック」の食べ方が由来と言われる「京醬肉絲(ジンジャンロース)」という細切り豚肉の甜面醬炒め。

現地では小麦粉のクレープ「春餅(チュンビン)」に巻いて食べますが、もちもちのライスペーパーで巻いてみました

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 1~2人前(5~6個分)

ケンミン ライスペーパー：3枚
京醬肉絲(ジンジャンロース)
豚ヒレ肉(豚こま切れ肉)：100g
塩麴：20g(大さじ1)
片栗粉：3g(小さじ1)
水：10g(小さじ2)
米油：12g(大さじ1)
調味料A
【A】甜麵醬：14g(約小さじ2)
【A】濃口醤油：6g(小さじ1)

【A】砂糖：1.5g(小さじ1/2)
【A】水：30cc(大さじ2)

白ねぎ：20g(8cm)
きゅうり：約50g(1/2本)
お好みの野菜：適量
にんじん・パプリカ・サニーレタス・紫キャベツ

作り方

- (1) 豚ヒレ肉は細切りにして、塩麴に漬けておく。
(目安：30分~1晩)
サニーレタス以外の野菜は千切りにしておく。
【調味料A】は全て混ぜ合わせておく。
- (2) 豚ヒレ肉に片栗粉と水を入れなじませる。
- (3) フライパンに米油をひき、中火で約1分温める。
(低い温度から火入れをする)
- (4) 豚ヒレ肉を入れ、菜箸で肉同士を離すようにして炒める。肉がダマにならず1本ずつバラバラの状態にする。
- (5) 豚ヒレ肉の色が変わったら、混ぜ合わせた【調味料A】を入れ、煮汁がなくなるまで煮詰める。
- (6) ライスペーパー1枚を水にサッと浸す。

ライスペーパーのもし方について詳しく解説
- (7) (1枚のライスペーパーで2個つくれます)
ライスペーパーを三角形になるように半分にカットする。
- (8) 【巻き方】
もどしたライスペーパーを置く。
上半分の位置に具材を置く。
ライスペーパーの右側を左側へ折る。
ライスペーパーの左側を右側へ折り、ブーケの形になるようにする。
- (9)