本場ベトナムのエビ生春巻きとタレの作り方





調理法:まな板で (い) カロリー:86kcal 🔊 塩分:0.9g



エビと香菜をたっぷり包んで ピーナッツクリームでつくる味噌ダレソースをつけて食べる、ベトナムの 家庭の味の生春巻きです

ベトナム語では、北部ではBanh da (バイン・ダー)、南部ではBanh trang (バイン・チャン)といいます。

【日本経済大学ユネスコクラブ:ベトナム出身留学生考案レシピ】

ベトナムでは日常的に生春巻きがよく食べられます。生春巻きのソースは各家庭で異なりますが、このソ -スの味は母から教わりました。このソースと一緒に食べる生春巻きは私の母の味を再現しています

【ベトナムの生春巻きは南部の屋台で売っているおやつ】

主に南部で食べられている料理で、他の地方では観光客向けに出しているレストランはあります。 元々は屋台で売られているおやつや軽食で、ベトナムではタレに甜麺醤に似た甘い味噌を使用します。 日本では、ヌックチャムを添えることも多く、チリソースと合わせても美味しいです。

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



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 5本分

ケンミンライスペーパー:5枚 ケンミンお米100%ビーフン:15g

エビ:5尾

きゅうり:2/3本(約70g) にんじん:1/2本(約50g)

パクチー:適量 サニーレタス:5枚 ニラ:5本(25g) 【ソース】 すべて混ぜ合わせる 赤味噌:大さじ2(36g) ピーナッツクリーム (ホイップタイプ・砂糖

不使用):大さじ1(18g) 水:大さじ2(30ml) 塩:小さじ1/4(1.3g)

(1) エビ(ボイル)は半分にスライスしておく。 きゅうりとにんじんは千切りに、サニーレタスはちぎっておく。 ニラは7~8cmにカットする。

【ゾース】

小鍋に大さじ2の水を沸かし、赤味噌・ピーナッツクリーム(ホイップタイプ)・塩を入れてとろみがつくまで混 小さめの器に5つずつ分けておく。

たっぷりのお湯でビーフンを4分間ゆでて、水冷した後、よく水気をしぼる。 ビーフンのゆで方について詳しく解説

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

戻したライスペーパーの上にサニーレタス ゆでたビーフン・きゅうり・にんじん・パクチーを中央にのせる

ライスペーパーの手前を折りこむ。

エビを裏返して(赤色を外に見せるように)上部に置き、ライスペーパーの左右を折り畳む。 ニラを3cm程度はみ出るように上部に置き、手前からくるくる巻いていく。

5本分作って、ソースと一緒にお召し上がりください。