# 失敗しない!ライスペーパーの使い方と基本のもどし方









ライスペーパーの巻き方の解談つきレシピです。ライスペーパーがくっつく方必見! ライスペーパーがくっつきにくくなる巻き方、モチモチ食感を比較的維持する方法も紹介します! ケンミン食品はしっかりとした巻きやすい店角にタイプ

業界初 ライスペーパーの使い方レシビがわかる「ケンミンぼうやに敷わるライスペーパー本」を発売しました!(2025年10月28日) 詳しくははこちら

【ライスペーパーとは...】 生上的米区と客間料とした主義をきじ使用する皮のことをしいます。 ライスペーパーには水で良した際、皮が「透ける」特徴があり、見た耳も楽しめる料理がたくさんあります。 水でもどして主ても、倒いても、気がんでも、指げるなど、白んな顕著が治がある。今注れの表材です。

【ケンミンライスペーパーのカロリーと機算】 1枚あたりのカロリーは34名のはず、(ライスペーパー7 - 8枚分のカロリー。ごはん番適盛り1杯分のカロリー) 1枚あたりの開墾はお3です。 し1ずれもサンプル品分析による機定個となります。

【ケンミンのライスペーパーの特徴】 厚みが約0.22mmで破れにくい はじめての方で失敗しやすいのは「破れ」。 厚みがあるので包みやすく、もちもち食感も楽しめます

展味が良いからスイーツにも 生地発酵なし、油不使用のため、独特な匂いも少なく、素材本来の味を楽しめます

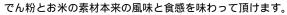
表ワザ結介 ・巻き挟わった「生春巻き」はすぐに召し上がることを推奨しますが、時間が経つ場合は漂らしたキッチンペーパーを上からかぶせて、ラップをしてから冷蔵陣に保管しましょう。

生春巻きの巻き方動画part1はこちら 生春巻きの巻き方動画part2はこちら

神戸本社のケンミン食品でライスペーパーのお料理教室も開催しています!お申し込みはこちら

# 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





ケンミン ライスペーパー:1袋(12枚入り)

ぬるま湯またはお水:適量

深めのボウルまたはフライパン:1つ

(1) 【ボウルを使ったもどし方】 ライスペーパー1枚を水に浸してもどします。(目安:20~30秒程度) 40 のぬるま湯でもどすと、早く柔らかくなります。 ぬるま湯の温度や浸す時間はお好みにより調整してください。

(2) やわらかくなりはじめたら引き上げます。

目安: ライスペーパーの角を少し折り曲げて、跳ね返ってこなければ、OKです

(3) 水気を切って具材を包みます。

(4)

大きなフライパンがない場合は、蛇口から出す氷道水でライスペーパーをサッとくぐらす程度でもOKです

もどしたライスペーパーは、まな板と非常にくっつきやすくなります。 濡らしたキッチンペーパーを絞り、先にまな板に敷きます。 その上でライスペーパーを巻くと、くっつきにくくなります!

(6) 【A. 通常巻き】

基本の巻き方

もどしたライスペーパーをひし形に置き、中身の具材をやや下辺りのせる。 手前側から巻きずしを作るイメージで、ライスペーパーをきつめに1回転巻く。 左右両端のライスペーパーを内側に折りたたむ。 手前側に寄せながら最後まで巻く。

ポイント

- ・具材は入れすぎないように、表側に見せたい具材を一番先または一番最後に置きましょう。(えびなど)
- ・野菜は細切りにして、色ごとにまとめて置くと、カットしたときにきれいに見えます。