

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分ゆでもどす。
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
- (7) ①戻したライスペーパーをひし形に置き、具材を中央よりもやや下辺りにのせる。
②ライスペーパーの下を折りたたむ。
③ライスペーパーの左右を折りたたむ。
④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。