

クリスマスのライスペーパー料理 ～柿と雑穀のリース生春巻き～



調理時間：30分

調理法：まな板で

カロリー：425kcal

塩分：1.2g

リースの形をしたサラダの生春巻きです。クリスマスのテーブルに添えると素敵に食卓を彩ります。
柿が美味しい季節で、彩りもよく、雑穀サラダはライスペーパーの食感とよく合います。
ライスペーパーで繋がっているの、手でちぎったり、フォークとナイフで切り分けてお召し上がりください。

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 2人前

ケンミンライスペーパー：4枚
塩（野菜ゆでる用）：小さじ1（5g）

■中に入れる具材
お米100%ビーフン：20g
サンチュ：3枚
柿：1/2個
キャベツ：1枚
ハム：4枚
雑穀：20g

■飾り
赤・黄パプリカ：各1/4個
ミニトマト：2個
オクラ：2本
はんぺん：1/4個
余った柿・雑穀
■つけダレ
好みのドレッシング
■用意する道具
型抜き（星型・ベル型・雪の結晶型など）
キッチンばさみ・ビザカッター

作り方

- (1) ■中に入れる具材
沸騰したお湯にビーフンを入れ、4分ふつふつとした火加減でゆでる。ザルに取り、流水で洗いながらしっかり冷やす。ビーフンをしっかりしぼり、水気をよくとる。
柿の半分は千切りにする。
ハムは千切りにする。
■飾り
赤・黄パプリカは数分塩茹でにする。
オクラは塩で板揚げしてから数分ゆでる。
- (2) 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）
柔らかくなり始めたら引き上げる。
●ライスペーパーのもどし方について詳しく解説
- (3) もどしたライスペーパーをひし形に置き、サンチュの表を下にして置く。
その上に、1/3量の具材を乗せる。
【ビーフン・キャベツ・雑穀・ハム・柿】
細長くなるように置く。
ライスペーパーの手前を折って具材に被せる。
左右は折らずに最後まで巻く。
- (4) これを3本用意する。
3本の両端を揃えるように、ナイフで両端を少しカットする。
- (5) 4枚目のライスペーパーは水（ぬるま湯）でもどし、
ナイフやビザカッターで裏早く3等分にして帯を3本作る。
作った生春巻き3本をリング状になるように
帯のライスペーパーを巻いて繋げる。
- (6) 清潔なキッチンばさみで2cm間隔で斜めにカットし、左右交互にずらす。
下のライスペーパーは繋がっているように最後までハサミを入れない。
- (7) ■飾り
赤りボン：赤パプリカをナイフでカットする。
ベル：黄パプリカをベル型に抜く。
星：柿を星型に抜く。
結晶：はんぺんを結晶型に抜く。
ミニトマト：半分にカット。
オクラ：輪切りにする。
雑穀：リースに散らす。
- (8) お好みのつけダレやドレッシングを添えて盛り付けてください。