

ライスペーパー胡椒餅の作り方 | カリモチ食感のレシピ



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：568kcal 🧂 塩分：2.6g

台湾の屋台で人気の胡椒餅（フージャオピン）は本来タロイモや小麦粉の生地を使って窯やオーブンで焼くことが多いですが、ライスペーパーを代替生地として用いることで家庭のフライパンでも手軽に再現できます。

ライスペーパーは薄くて扱いやすく、加熱するとパリッとしつつ内側の水分でモチットした食感を出せるため、胡椒餅特有の外側のカリッと感と内側のジューシーさをバランスよく作りやすい素材です。

肉だねはレンジで簡単につくります。下味は台湾風に大量の胡椒・醤油・砂糖・ネギ・生姜・五香粉などをベースにした肉汁たっぷりパンチの効いた味です。

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 6個分

ケンミン ライスペーパー：12枚	【A】黒こしょう：大さじ1/4～1/2
【肉だね】	【A】五香粉：小さじ1/2（1.5g）
【A】豚ひき肉：150g	片栗粉：小さじ1/2（3g）
【A】濃口醤油：大さじ1/2（9g）	青ねぎ：1/2束（25g）
【A】酒：大さじ1/2（7.5g）	いりごま：適量
【A】オイスターソース：大さじ1/2（9g）	ごま油：大さじ1（12g）
【A】砂糖：大さじ1/2（4.5g）	
【A】ごま油：大さじ1/2（6g）	
【A】おろし生姜：小さじ1/2（2.5g）	

作り方

（1）

【肉だね】

耐熱容器に【A】の具材をすべて入れ、よく混ぜる。

ふたまたはふんわりラップをして電子レンジで加熱する。

【600W：4分】

（2）

片栗粉を入れてよく混ぜる。

再度ふたまたはふんわりラップをして電子レンジで加熱する。

【600W：1分】

さらに、青ねぎを入れてよく混ぜたら6等分に分けておく。

（3）

ライスペーパーを1枚ずつ水に浸してもどす。（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とし方について詳しく解説

（4）

【包み方】胡椒餅1個につき、2枚のライスペーパーを使用します。

まな板の上にライスペーパーを1枚広げ、肉だねを中央に置く。

ライスペーパーを中心に向かってひだをつくるように肉だねを包む。

2枚目のライスペーパーを水で戻し、まな板の上に広げる。中央に包み目を下にして置く。

ライスペーパーを中心に向かってひだをつくるように肉だねを包む。

同じようにこれを6個つくる。

（5）

胡椒餅にごまを両面つける。

（6）

フライパンにごま油（大さじ1）を塗り広げ、胡椒餅を並べる。

火をつけて【強火】で片面3分ずつ焼き目をつける。