

ライスペーパーで棒棒鶏の生春巻き～ミルフィーユ風～



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：まな板で 🔥 カロリー：188kcal 🧂 塩分：0.8g

世田谷の人気料理教室『梅村由美子Art of Dining』の梅村先生おすすめの生春巻きです。彩りよい具材を重ね、四角い形が特徴のケンミンライスペーパーで包んだおもてなしにピッタリの1品です。

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。
お米の素材本来の風味と食感を味わって頂けます。



材料 4人前

ケンミンライスペーパー：4枚

トマト：1/2個 (75g)
きゅうり (薄切り)：1/2本 (50g)
セロリ (薄切り)：1/2本分
サニーレタス：適量
香菜：4本
カシューナッツ：10個

【棒棒鶏】
鶏むね肉：1枚
塩・砂糖：鶏肉重量の1.5%
生姜・にんにく (薄切り)：各少々
白ねぎ (みじん切り)：少々

■ソース
芝麻醬：大さじ1 (18g)
米酢：大さじ1 (15g)
濃口醤油：大さじ1 (18g)
砂糖：大さじ1 (9g)

(A) 豆乳：大さじ1 (15g) ～

(B) 生姜 (みじん切り)：少々
(B) にんにく (みじん切り)：少々
(B) 白ねぎ (みじん切り)：少々
(B) ラー油：小さじ1/2 (2g)

作り方

(1)

【棒棒鶏】

鶏むね肉は厚さによって切込みを入れて、均一の厚さにし全体に塩・砂糖をすりこむ。
生姜・にんにく・白ねぎとともに密閉袋に入れてできるだけ空気を抜いて火を通す。
低温調理器の場合：60℃で2時間
湯煎調理の場合：湯を60～70℃に保った中で同じくらい静かに煮る。
火が通ったら、取り出して薄切りにする。

(2)

トマトは3mmの厚さに、きゅうり、セロリは薄切りにする。サニーレタスは一口大にちぎる。香菜は5cm位の長さにしておく。

(3)

■2種類のソース

芝麻醬を器に入れて滑らかになるまで混ぜる。
米酢・濃口醤油・砂糖を加えて混ぜたら2等分する。

片方は

【ミルフィーユ用ごまだれ】

(B)を入れて混ぜる。

もう片方は

【かざり用ソース】

豆乳をちょうど良い濃度になるように少しずつ加えて混ぜる。

(4)

●巻き方

- ① 8cm角くらいの器または箱に生春巻きの皮くらいの大きさのラップを敷く。
- ② 水でもどしたライスペーパーを器に沿わせるようにのせる。
- ③ 表から見てもきれいに見えるように香菜を置き、その上に鶏肉を器の大きさに合わせるように敷きこむ。
- ④ 【ミルフィーユ用ごまだれ】を少量全体にぬり、上にサニーレタスをのせる。
- ⑤ 少量のたれを間にはさみながらトマト・きゅうり・セロリ・カシューナッツをのせる。
- ⑥ ラスペーパーの左右を合わせ、さらに形を整えながら上下を合わせる。

(5)
ひっくり返し、皿の中央に生春巻きの表が上になるようにのせる。全体に【かざり用ソース】をかける。