





本場ベトナムのエビ生春巻きとタレの作り方



 調理時間：15分  調理法：まな板で  カロリー：86kcal  塩分：0.9g

エビと香菜をたっぷり包んで ピーナッツクリームでつくる味噌ダレソースをつけて食べる、ベトナムの家庭の味の生春巻きです

ベトナム語では、北部ではBanh da (バイン・ダー)、南部ではBanh trang (バイン・チャン) といいます。

【日本経済大学ユネスコクラブ：ベトナム出身留学生考案レシピ】

ベトナムでは日常的に生春巻きがよく食べられます。生春巻きのソースは各家庭で異なりますが、このソースの味は母から教わりました。このソースと一緒に食べる生春巻きは私の母の味を再現しています

【ベトナムの生春巻きは南部の屋台で売っているおやつ】

主に南部で食べられている料理で、他の地方では観光客向けに出しているレストランはあります。元々は屋台で売られているおやつや軽食で、ベトナムではタレに甜麺醬に似た甘い味噌を使用します。日本では、ヌックチャムを添えることも多く、チリソースと合わせても美味しいです。

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。

お米の素材本来の風味と食感を味わって頂けます。



材料 5本分

ケンミンライスペーパー：5枚
ケンミンお米100%ビーフン：15g
エビ：5尾
きゅうり：2/3本(約70g)
にんじん：1/2本(約50g)
パクチー：適量
サニーレタス：5枚
ニラ：5本(25g)

【ソース】 すべて混ぜ合わせる
赤味噌：大さじ2(36g)
ピーナッツクリーム(ホイップタイプ)：大さじ1(18g)
水：大さじ2(30ml)
塩：小さじ1/4(1.3g)

作り方

- (1) エビ(ボイル)は半分にスライスしておく。
きゅうりとにんじんは千切りに、サニーレタスはちぎっておく。
ニラは7~8cmにカットする。
- (2) 【ソース】
小鍋に大さじ2の水を沸かし、赤味噌・ピーナッツクリーム(ホイップタイプ)・塩を入れてとろみがつくまで混ぜる。
小さめの器に5つずつ分けておく。
- (3) たっぷりのお湯でビーフンを4分間ゆでて、水冷した後、よく水気をしぼる。
ビーフンのゆで方について詳しく解説
- (4) ライスペーパーを水またはぬるま湯に約20秒程度浸す。(少し固めの方が巻きやすいです)
ライスペーパーのもどし方について詳しく解説
- (5) 戻したライスペーパーの上にサニーレタス ゆでたビーフン・きゅうり・にんじん・パクチーを中央にのせる。
ライスペーパーの手前を折りこむ。
エビを裏返して(赤色を外に見せるように)上部に置き、ライスペーパーの左右を折り畳む。
ニラを3cm程度はみ出るように上部に置き、手前からくるくる巻いていく。
- (6) 5本分作って、ソースと一緒に召し上がりください。