

ベトナム チャーシューの生春巻き (ゴイクオン)



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：120kcal 🧂 塩分：0.5g

第二弾！

【日本経済大学ユネスコクラブ 留学生が母国で慣れ親しんだ家庭の味をご紹介】
ベトナムで人気の生春巻き (ゴイクオン) にはお肉は欠かせません ジューシーに焼きあげた豚肉をたっぷりの野菜と一緒にライスペーパーで巻いた一品です。

【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】
生春巻きはベトナムで「安く美味しく日常食」として楽しまれおり、地方によって味や具材が異なり個性が豊かです。例えば、エビ入り生春巻きは野菜とライスペーパーに「寄り添う」ようなイメージ、豚肉入り生春巻きは、しっかりとした風味の味付けで、野菜やライスペーパーと「闘う」ようなイメージです。いずれにしても、ベトナム人にとって生春巻きを食べる時は、ベトナム人がベトナム人であることを感謝する瞬間でもあります みなさんも是非、お試しください。

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。
お米の素材本来の風味と食感を味わって頂けます。



材料 10個分

ライスペーパー:5枚	ソース
お米100%ビーフン:50g (1/3袋)	砂糖:小さじ2(6g)
豚ばら肉(ブロック):200g	水:大さじ5(75g)
レモングラスソース(市販のもの:豚肉下味用):	ヌクナム(ナンプレー):大さじ2(30g)
20~30g	レモン汁:1/2個分
にんじん:50g (1/4本)	フライドオニオン:大さじ1
きゅうり:100g (1本)	チリソース(お好みで):小さじ1/2~1
パクチー:5g(適量)	
レタス:50g (1枚)	
ソース	

作り方

- (1) 豚ばら肉はボウルに入りやすい大きさに切り分け、レモングラスソースと一緒に漬けて1時間〜一晩冷蔵庫で寝かせておく。
にんじん・きゅうりは千切りにし、パクチーは茎を取り除いて葉の部分を使用する。
レタスは芯をとり、ひと口大にちぎっておく。
- (2) 沸騰したお湯にビーフンを入れて4分ゆでる。
ゆであがったら水で洗い、しっかり水気を切る。
ビーフンのゆで方について詳しく解説
- (3) 漬けた豚ばら肉を薄く切り、温めたフライパンで両面焼く。
- (4) 水でもどしたライスペーパーをひし型に置き、中央より下にレタス にんじん きゅうり パクチー ゆでたビーフンを順にのせる。
ライスペーパーの手前 左右を折りたたむ。
- (5) 手前からひと巻きしたら、中央より上に焼いたお肉を3枚並べる(出来上がりの時にお肉が表に見えます)。
手前からくるくる巻いていく。
- (6) ソース
ボウルに水(大さじ5)・砂糖を入れてよくかき混ぜてから、ヌクナム・レモン汁を入れる(お好みでチリソースを少量いれてください)。フライドオニオンを振りかける。
- (7) ソースをつけてお召し上がりください