

# 失敗しない！ライスペーパーの使い方と基本のもどし方



 調理時間：1分  調理法：まな板で  カロリー：34kcal  塩分：0.1g

2024年土曜はナニする!?、10分ティーチャーで紹介いただきました！  
2024年10月19日「土曜はナニする!?」番組詳細はこちら

ライスペーパーの巻き方動画つきまとめレシピです。ライスペーパーがくっつく方必見！  
ライスペーパーがくっつきにくくなる巻き方、モチモチ食感を比較的維持する方法も紹介します！  
ケンミン食品はしっかりとした巻きやすい四角いタイプ 巻き方6選をご紹介します。

【ライスペーパーとは...】  
主にお米などを原料とした生春巻きに使用する皮のことをいいます。ライスペーパーは水で戻した際、皮が「透ける」特徴があり、見た目も楽しめる料理がたくさんあります。  
また、ケンミンのライスペーパーは形状が四角く、折り込みやすくなっています。独特な匂いも少なく、適度な厚みもあり、比較的破れにくい設計です。  
1枚あたりのカロリーは34kcalです。（ライスペーパー7～8枚分のカロリー＝ごはん普通盛り1杯分のカロリー）

裏ワザ紹介  
・巻き終わった「生春巻き」はすぐに召し上がることを推奨しますが、時間が経つ場合は濡らしたキッチンペーパーを上からかぶせて、ラップをしてから冷蔵庫に保管しましょう。

巻き方を動画で詳しく解説part1  
巻き方を動画で詳しく解説part2

神戸本社のケンミン食品で生春巻きのお料理教室も開催しています！お申し込みはこちら

## 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

ケンミン ライスペーパー：1袋（12枚入り）  
ぬるま湯またはお水：適量  
深めのボウルまたはフライパン：1つ

## 作り方

(1)

【ボウルを使ったもどし方】

ライスペーパー1枚を水に浸してもどします。（目安：20～30秒程度）。  
40 のぬるま湯でもどすと、早く柔らかくなります。

やわらかくなりはじめたら引き上げ、水気を切って具材を包みます。  
ぬるま湯の温度や浸す時間は好みにより調整してください。

(2)

裏ワザ紹介

- ・大きなフライパンがない場合は、蛇口から出す水道水でライスペーパーをサッとくぐらす程度でもOKです。
- ・もどしたライスペーパーは、まな板と非常にくっつきやすくなります。

濡らしたキッチンペーパーを先にまな板に敷き、その上でライスペーパーを巻くと、くっつきにくくなります！

(3)

【A. 通常巻き】

基本の巻き方

もどしたライスペーパーをひし形に置き、具材をやや下辺りのせる。  
手前側から巻きずしを作るイメージで、ライスペーパーをきつめに1回転巻く。  
左右両端のライスペーパーを内側に折りたたむ。

手前側に寄せながら最後まで巻く。

ポイント

- ・具材は入れすぎないように、表側に見せたい具材を一番先または一番最後に置きましょう。
- ・野菜は細切りにして、色ごとにまとめて置くと、カットしたときにきれいに見えます。