

# ライスペーパーにら饅頭レシピ カリカリもちもち食感！



ライスペーパーを使うと、面倒な生地作り要らずで簡単 カリッともちもち！材料も少なく、あつまみやおやつにもピッタリなにら饅頭です。

## 【中国料理研究家 三村佳代先生のレシピ】

中国の山東省を起源とする「にら饅頭」。中国の天津地方などでは、春節（旧正月）ににら饅頭を食べる風習があるといわれています。ライスペーパーを使うことによってカリカリ感とモチモチ感が出るうえ、皮を作る手間を省くことができます。

## 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 8個分

ケンミンライスペーパー：4枚

にら：60g

えび：50g（約4尾）

卵：1個

米油（スクランブルエッグ用）：大さじ1(12g)

ごま油：大さじ1（12g）

米油：大さじ1（12g）

調味料A

オイスタークリーミーソース：5g（小さじ1弱）

塩：1.5g（約小さじ1/3）

白こしょう：2~3振り

## 作り方

- (1) にらはみじん切りに、えびは5mm角に切る。
- (2) 温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、溶き卵を入れてスクランブルエッグを作り、一旦取り出しておく。
- (3) 【餡づくり】  
温めたフライパンにごま油（大さじ1）を入れ、えび、にらを順に炒める。えびに火が通ったら、スクランブルエッグ・調味料Aを加えて、全体が混ざるようにヘラで混ぜ、8等分に分けてよく冷ましておく。
- (4) ライスペーパーを4等分に切り、水またはぬるま湯に約10秒程度浸して戻す（柔らかめの方が巻きやすいです）。
- (5) 【1個で1/4枚を2枚使用】  
もどしたライスペーパー（1枚目）に餡を乗せる。  
皮の端を中心に向かってたたみヒダを作りながら丸形に包む。  
ライスペーパー（2枚目）に のヒダがある方を下にして乗せる。  
同様にライスペーパーの端を中心に向かってたたみヒダを作りながら包む。  
これを8個作る。
- (6) 温めたフライパンに米油（大さじ1）を【中火】で熱し、包んだにら饅頭を両面に焼き色が付くまで焼く。
- (7)