

ライスペーパーにら餛飩レシピ 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、おつまみやおやつにもピッタリな にら餛飩です。

【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「にら餛飩」。中国の天津地方などでは、春節（旧正月）ににら餛飩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 にら餛飩を両面に焼き色が付くまで焼く。
- (7)