

## ライスペーパー揚げ春巻きのレシピ(ベトナムチャーゾー)



🕒 調理時間：20分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：397kcal 🧂 塩分：4.2g

ベトナムの日常食、揚げ春巻きを作ってみませんか 唐辛子の辛さとナンブラーの香りが入るだけで簡単にエスニック風おかずに変身！

【タイ工場働く商品開発社員のレシピ】

タイ現地で日常食として食べられる揚げ春巻き（ポーピヤ・トート：豚肉やエビの具材が一般的）は小麦生地で包まれますが、ベトナムの日常食で揚げ春巻き「チャーゾー」はライスペーパーで包まれています。今回、日本の食材でも簡単に調理・再現できるレシピを考えました。ケンミンのライスペーパーは比較的分厚くて破れにくい設計なので、揚げてもライスペーパーが溶けたり破れにくいので、揚げ春巻きにおすすめです！

### 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 6本分

ライスペーパー：6枚  
えんどうでん粉100%はるさめ：30g  
豚ひき肉：50g  
木綿豆腐：50g  
キャベツ：2枚（125g）  
にんじん：1/4本（50g）  
えのき：30g  
ニラ：3本（30g）  
にんにく：1片（5g）  
唐辛子粉末：ひとつまみ  
米油（炒め用）：大さじ1/2（6g）  
揚げ油：適量

調味料A  
タイ醤油：大さじ1/2（9g）  
（薄口醤油でも代用可）  
こしょう：少々（5振り）  
オイスターソース：小さじ4（24g）  
ナンブラー：小さじ1/2（3g）  
砂糖：小さじ1（3g）  
ゴマ油：小さじ1弱（3g）  
全て混ぜ合わせる

## 作り方

- (1) 木綿豆腐は電子レンジで加熱する。【500W：2分】水切りしたあと細切りにする。キャベツ・にんじんは細切りに、ニラは3cmに切っておく。にんにくはみじん切り、調味料Aは混ぜ合わせておく。
- (2) 沸騰したたっぷりのお湯ではるさめを4分ゆでます。ゆでたら、流水ですすぎ、しっかりと水気を切っておく。
- (3) 温めたフライパンに米油（大さじ1/2）を熱し、にんにく・唐辛子粉末・豚ひき肉を入れ、にんにくの香りが出るまでしっかり炒める。
- (4) キャベツ・にんじん・えのき・ニラ・木綿豆腐を入れ、火が通るまでさらに炒める。
- (5) ゆでたはるさめを加えて軽く炒める。調味料Aを加え、全体としっかり絡めるように炒めたら、冷ましておく。
- (6) 40 程度のぬるま湯もしくは水に20～30秒程度、1枚ずつライスペーパーを浸してゆでます。ライスペーパーのめし方について詳しく解説
- (7) ぬるま湯または水で戻したライスペーパーをまな板の上に置き、具材を中央よりもやや下辺りにのせる。ライスペーパーの下を折りたたむ。ライスペーパーの左右を折りたたむ。手前から巻いていく。ライスペーパーの水気が残っていると油跳ねしやすくなります。巻き終わった後はすぐ揚げずに、表面を少し乾かしておきましょう。
- (8) 150～160 の油でじっくり長めに揚げる。揚げ春巻き同士はくっつきやすいので、数本ずつ離しながらときどき箸でつついて表面が固くなるまで揚げましょう。熱いうちに一口大に切り、皿に盛り付ける。