

◎◎ 2種の春巻 ◎◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（春巻きの皮10枚分）

【五目春巻き（6本分）】

春巻きの皮	6枚
焼き豚	60g
たけのこ水煮	40g
春雨	15g
ニンジン	1/4本
干し椎茸	1枚
ピーマン	1個
キャベツ	1枚
生姜みじん切り	小さじ1
醤油	大さじ1/2
塩・胡椒	少々
ごま油	少々
片栗粉	大さじ1/2

【エビバジル春巻き（8本分）】

春巻きの皮	4枚
ブラックタイガー	8本
塩・胡椒	少々
酒	少々
オリーブオイル	小さじ1
バジル	8枚
スライスチーズ	2枚

揚げ油	適量
春巻き用のり	薄力粉+水（同量）
カレー塩	炒った塩にカレー粉を加える
甘酢ケチャップ	ケチャップに砂糖少々と酢を加える



1 干しいたけは水で戻し、水をきって薄切りにしておく。春雨は水で戻して茹で食べやすい大きさにカットしておく。生姜はみじん切りにしておく。

2 焼き豚、たけのこ、ニンジン、ピーマン、キャベツは細切りにしておく。キャベツと人参は軽く塩をして絞っておく。

3 1と2の具材と醤油、塩・胡椒、ごま油をまぜ、片栗粉をまぶして、6等分にしておく。

4 エビは尾と殻をはずし、半分に切って背ワタを取り、塩・胡椒、酒で下味をつける。揚げる直前にオリーブオイルふる。スライスチーズを対角線上に4等分に切り、△を8枚作る。

5 五目春巻きは春巻きの皮1枚の角を手前にして3の具材の1/6をのせてまき、巻終わりにのりをつけて止める。

6 エビバジルは、春巻きの皮を三角形になるように対角線に半分にカットし、バジル・チーズ・エビをのせて三角に巻いて、巻終わりにのりをつけて止める。

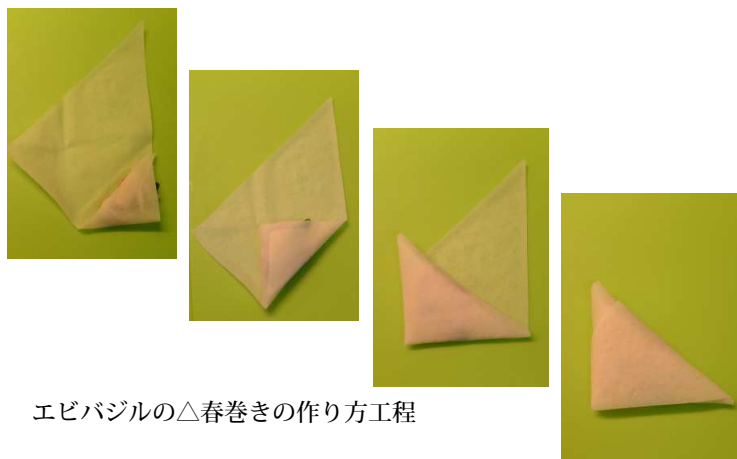
7 熱した油で黄金色に色づくまで春巻きを揚げる。五目春巻きは6-7分、エビバジルは3分前後。お好みでカレー塩や甘酢ケチャップを添える。

ここがポイント！春巻き！

中国では立春に「春餅」を食べる習慣があります。新芽の野菜を小麦粉の生地に入れて食べるのですが、この春餅が春巻きに発展されたといわれています。春巻きの皮は常温にもどしてからはがしてください。皮の裏表は、ザラザラした面に具をのせ、ツルツルした面が表になります。春巻きを巻くときは空気を抜くように巻き、のりですっかりつけましょう。具の水分が多すぎたり油の温度が高すぎると破れてしまうので気を付けてください。

ばん くみこ先生のコメント☆

自宅でお店以上の味がだせる中華料理は春巻きだと思います。揚げたての春巻きは本当に美味しいですね。ただ、具材を炒めて・さまして・巻いて・揚げるという工程が面倒すぎると敬遠しがちです。今回は具材を炒める・さますを省いた春巻きにしてみました。ポイントとしては、五目春巻きの野菜の水分をしっかり絞る、エビバジルはエビが固くならないように揚げる前にオリーブオイルでコーティングすることです。自宅では是非春巻きパーティーしてみてください。



エビバジルの△春巻きの作り方工程