

◎ 生春巻き ◎

2017年7月のレシピ③

レシピ提供：ばん くみこ先生

■材料（8本分）

ライスペーパー(直径22cm)	8枚
海老(殻付き)	8尾
鶏ササミ	4本
大葉	16枚
ミント	8枚
ニラ	8本
キュウリ	1本
ザーサイ	60g
グリーンカール	4枚
スイートチリソース（市販）	適量
＜ピーナッツバター味噌ダレ＞	
ニンニク(みじん切り)	小さじ1/2
油	少々
だし汁	90cc
味噌	大さじ2
ピーナッツバター(甘くないもの)	大さじ2
砂糖	大さじ1 1/2
白すりゴマ	大さじ2
米酢	小さじ1/2
ピーナッツ(みじん切り)	12g



1

エビは背ワタをとっておく。酒と塩を入れたお湯で鶏ササミを茹で、同じ鍋で海老を茹でる。鶏ささみは手でさいておく。海老は殻をむいて半分にスライスしておく。

3

ピーナッツ味噌ダレを作る。
ニンニクを油で熱して香りをだし、だし汁、味噌、ピーナッツバター、砂糖を加えて混ぜ合わせる。煮立ったら、酢・白すりゴマを入れて冷ましておく。

5

ひと巻きしたら左右の両端をたたみこみ、ニラを乗せ、巻き終わる手前くらいにエビ2つとミントのをせて空気の入らないようにしっかり巻き込む。2種類のたれ（ピーナッツ味噌ダレとスイートチリ）を添える。

ばん くみこ先生のコメント☆

毎日本当に暑いですね。こう暑いと食欲もなくなりますよね。今回はベトナム南部のホーチミンの屋台でスナック感覚で食べられている生春巻きのご紹介です。お野菜たっぷりで大葉とミントが爽やかに口の中で広がり、食欲がなくなっているこの季節でも箸がすすみます。今回は市販のスイートチリソースと手作りのピーナッツ味噌ダレの2種類のソースでお楽しみください。ピーナッツ味噌ダレは私がピーナッツバターの仕事をしたとき作ったおすすめのタレです。甘いピーナッツバターを使う場合は砂糖を減らして作ってください。ピーナッツ味噌ダレは、この時期冷奴やソーメンのめんつゆに割ったりしても美味しいですよ。

2

キュウリは半分に切り、縦4等分にして種を取り除く。
ニラは10cmくらいの長さにカットし、グリーンカールはちぎっておく。ザーサイは塩抜きしてざく切りにしておく。

4

ライスペーパーに水をさっとくぐらせ、また板に広げ半分より手前に大葉を2枚並べて、キュウリ、ササミ、ザーサイ、グリーンリーフを乗せ、具を抑えながら手前から巻き込む。

ここがポイント！＜生春巻きの巻き方＞

生春巻きは巻き方にコツがあります。

1.ライスペーパーはさっと水にくぐらせる。水を吸いすぎると破れやすくなります。私はいつも26cmのフライパンを横に置いて、そこにさっとくぐらせてまな板の上で巻きます。

2.最後の具材の見せ方を考えて巻く

半透明の皮なので中の具材をどう見せるかがポイントです。今回は最後に海老とミントが見えるように巻きました。最後のひと巻きの手前に見せたい具材を置くのがポイントです。

あとはサクサク巻くだけです。サーモンや豚肉、アボカドやパクチーなど好きな食材入れて巻き巻きしてくださいね。上手に巻けなくてもご愛敬、かくゆう私も今回は巻きがイマイチでした。というのも春雨を入れようと思っていたのに「入れ忘れたー！！」と思い、途中で修正しようと春雨を茹でながらやっていたらおかしいことに。生春巻きはサッと巻いてしまう勢いが大事です（笑）。今回は春雨を入れないほうがお野菜たっぷりが良いといいと思い、結果こちらのレシピにしました。