

◎ 豚肉の揚げ春巻き ◎

2022年8月のレシピ②
レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

夏はアジア料理にひかれます♪アジア料理はワインとの相性も○！

生春巻きの皮にアジア風の具材を入れて揚げた春巻きは中華の春巻きとは全く別の味わい。

作りやすいよう使用食材や調味料をおさえたレシピにしておりますので、ぜひチャレンジしてみてくださいね。

■材料（2人分）

豚ひき肉	120g
緑豆春雨	15g
パクチー	2株
A ナンプラー	小さじ1
A塩・コショウ	適量
A砂糖小さじ1/2	
生春巻きの皮(ライスペーパー)	10枚
揚げ用 油	適量
【ソース】	
ナンプラー	大さじ1
レモン汁	大さじ2
砂糖	小さじ1



◆アレンジ◆

・付け合わせはパクチーのほかにミント・大葉・レタス・人参など香りの高いみずみずしい野菜やハーブが合う。

・パクチーが苦手な場合は大葉を刻んで加えるとよいでしょう。

ソースは辛いのが好みなら唐辛子やニンニクのすりおろしを加えてもよい。

またスイートチリソースも合う。

・生春巻きの皮

生春巻きの皮はスーパーのエスニックコーナーにあります。米粉を原料としており揚げたてはカリッと時間が経つともちもちする。

乾燥しているので水で戻して使う。水に入れすぎると破れやすくなるのでやや固い状態で巻き始めるとよい。

1

緑豆春雨は熱湯で約4分ゆで(芯はないが少し固めくらい)2センチ長さに包丁で切る。

2

パクチーは茎と葉に分け、茎は約大さじ1杯分みじん切りにする。ボウルにソースの材料を混ぜ合わせる。

3

ボウルに豚ひき肉Aと春雨・パクチーの茎のみじん切りをいれて粘りが出るまで手でよく混ぜる。10個に分け親指くらいの太さのソーセージ型にする。

4

バットなどに水を張り、生春巻きの皮を20秒浸す。はさみで半分に切り、②の肉だねを巻く。半月に皮を置きその中央に肉だねを置く。左右をパタパタ、手前から奥にくるくるまく。巻き終わった春巻きはクッキングシートなどくっつかないところに置くとよい。

5

鍋に油を入れ170度に熱する。春巻き同士が付かないよう感覚を開けていれ170度で約4分周りがカリッとするまで揚げる。皮が柔らかいうちに触ると皮が破ける。温度が高くても皮が破けるので注意する。

6

盛り付けパクチーを皿にもり春巻きをのせ、ソースを別皿で添えてつけて食べる。