

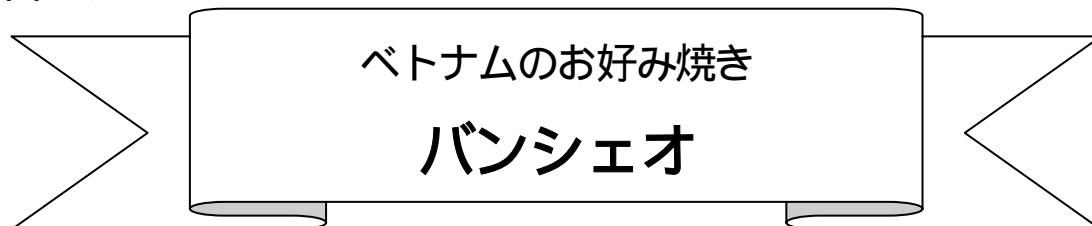
## FAIR 世界の料理教室 ~ ベトナムの家庭の味 ~

2002年3月24日(日)

**講師** ラム ティ ホアン ラン さん (女性 ベトナム出身 静岡市在住)

現在、静岡大学に在学中。静岡県から2001年ふじのくに親善大使に委嘱され、県内各地の国際交流事業で活躍されています。

### 本日のレシピ



#### 材 料: 4個分 (1人3~4個食べます)

**具:** ニンニク(みじん切り) 1/2 粒分、万能ねぎ(小口切り) 3本分、豚挽き肉 50g  
むきえび(みじん切り) 50g、もやし 1/2 袋、フィッシュソース 小さじ2、  
化学調味料(味の素) 適量

**皮:** 卵 3個、片栗粉 小さじ1+1/2、カレー粉 小さじ1/2、水 50cc、  
塩 小さじ1/3、味の素 小さじ1/3、こしょう 適量

**たれ:** フィッシュソース 大さじ1+1/2、レモン汁 大さじ1、砂糖 小さじ1、  
水 大さじ1、にんじん酢漬け 適量、大根酢漬け 適量

**他に:** チシャ、大葉 (あれば、スイートバジル、ミント) 各適量、サラダ油

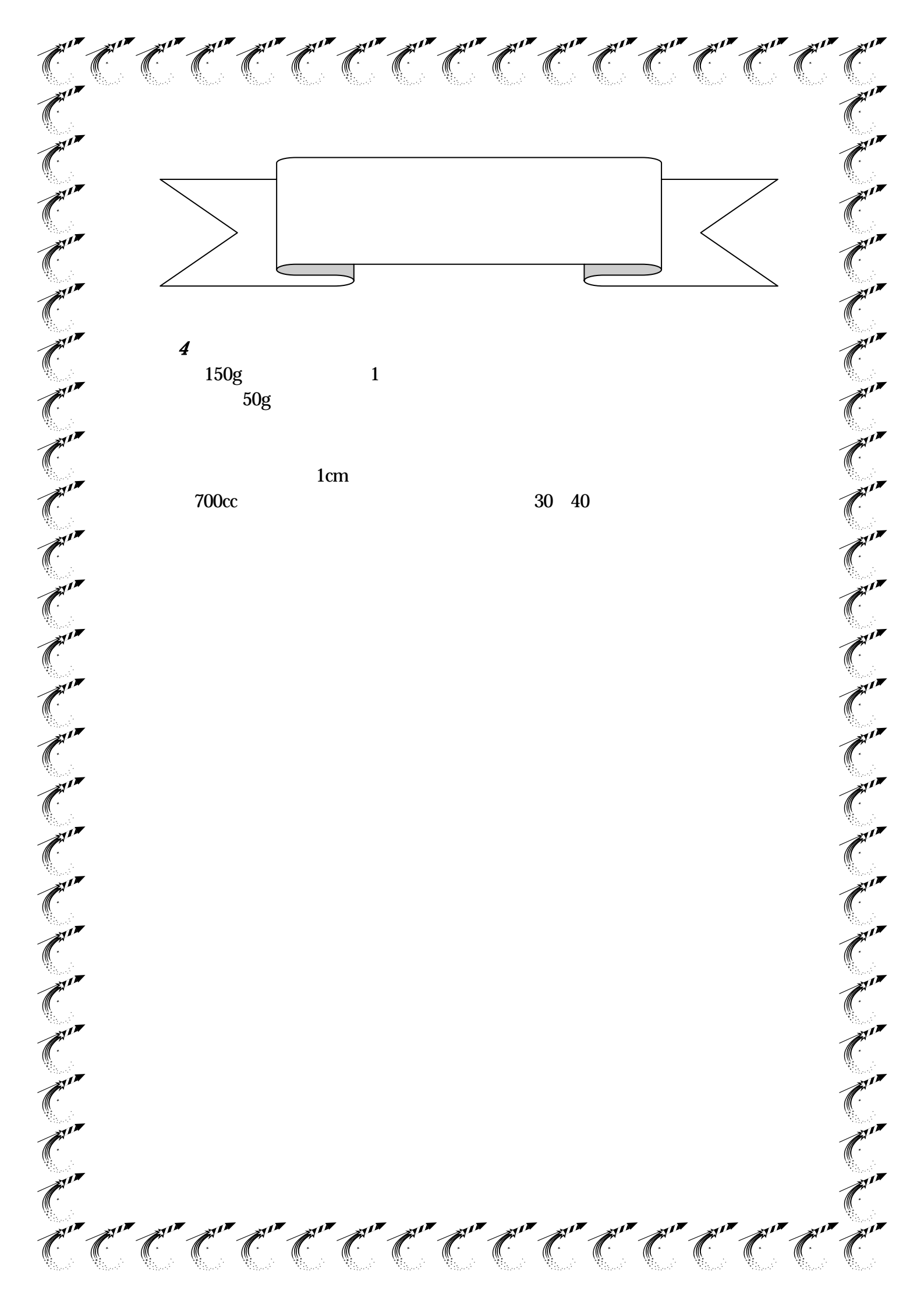
#### 作り方:

中身の具を作る。フライパンにサラダ油大さじ1を入れて加熱し、ニンニク、万能ねぎを入れて炒め、ここに豚挽き肉を入れて傷める。挽き肉の色が変わったら、えびともやしを加えて炒め合わせ、フィッシュソース、化学調味料で調味する。

上記の皮の材料をよく混ぜ合わせる。

テフロン加工のフライパンを火にかける。フライパンが熱くなったらいったん火から下ろし、卵液を玉じゃくしですくって入れ、フライパンを回して薄くのばす。これを再び弱火にかけ、中央に1の具をのせ、30秒ほどおいてから、2つに折りたたむ。

のお好み焼きを、チシャ、大葉(あれば、バジル、ミント)とともに盛りつける。タレは、上記のタレの材料を混ぜ合わせて作り、添える。お好み焼きを食べやすい大きさに切り、(バジル、ミントと)ともにチシャで包み、タレに付けて食べる。



# ベトナム甘い緑豆 チェダオサン

## 材 料:(4人分)

緑豆 150g、 さつま芋 小1個、 砂糖 大さじ7、 ココナッツミルク 大さじ3、  
タピオカ 50g

## 作り方:

さつま芋は、皮をむいて1cm角に切る。緑豆とタピオカを洗う。

鍋に水700ccと緑豆、 を入れて火にかける。弱火で30~40分ほど煮た後、タピオカを入  
れる。

が柔らかくなったら、砂糖を加える。砂糖が溶けたら、ココナッツミルクをかける。