

世界の料理教室

～ベトナムの揚げ春巻に挑戦～

2004年10月2日(土)



講師 **ダン・ティ・ミ・ラン** さん
(ベトナム ホーチミン市出身)

本日のレシピ

揚げ春巻

材料：4人分

ライスペーパー 20枚 豚ひき肉 300g きくらげ 20g 春雨 100g、
さつまいも 1本(200g) 玉子 1個、砂糖 60g(ソース用50g、具用10g)、
塩 小さじ1/2、味の素 小さじ1、こしょう 小さじ1/3、酢 10cc、
ヌックナム(フィッシュソース) 大さじ4(60cc)、生とうがらし 5本、
にんにく 1/2個、湯 240cc、サラダ油 適量

作り方

水にきくらげと春雨を30分くらいつけてもどす。

さつまいもをおろす。

のきくらげと春雨の水を切り、細かく切る。

ボールに のさつまいも、 のきくらげと春雨、豚ひき肉を入れ、砂糖(小さじ1)、塩、味の素、こしょうを混ぜる。

ライスペーパーに、酢を入れた水をつけてぬらす。

のライスペーパーの上に で混ぜた材料をのせて巻く。

油を熱して、春巻を揚げてできあがり。

～ソースの作り方～

生とうがらしとにんにくをみじん切りにする。

ボールに のとうがらし、にんにく、砂糖、酢を入れて混ぜる。

に湯を入れ、砂糖が溶けるまで混ぜる。

最後にヌックナムを混ぜてできあがり。

特製おかゆ

材料：4人分

米 2カップ(360cc)、豚なんこつ 400g、鶏がら 1本、もやし 1パック、
ねぎ 50g、砂糖 大さじ 2、味の素 小さじ 1、ヌックナム 大さじ 2(30cc)、
水 2000cc

作り方

米をといでおく。

なべに の米と多めの水を入れて煮込む。

のなべに鶏がらと豚なんこつを入れて煮込む。

最後に、砂糖、味の素、ヌックナムを混ぜてできあがり。

グリーン豆のぜんざい

材料：4人分

グリーン豆 400g、砂糖 200g、水 1500cc

作り方

乾燥したグリーン豆を水に30分くらいつけておく。

の豆を水切りする。

の豆をなべに入れ、多めの水でやわらかくなるまで煮込む。(約30分)

豆がやわらかくなったら、砂糖を加えてできあがり。

メモ

