



## ベトナム しゅぎ 社会主義共和国

### 生春巻き (ベトナム社会主義共和国)

皮はすぐにやわらかくなるのでさっと水にくぐらせ、まな板に貼りつけるようにして手早く巻きましょう。



#### 栄養成分 1人分(2本)

エネルギー	330kcal
たんぱく質	22.4g
カルシウム	77mg
食塩相当量	1.0g

#### 材料 4人分

生春巻きの皮	8枚
豚しゃぶしゃぶ用肉	16枚
えび (無頭・殻つき)	8尾
香菜の根※	1~2株分
酒	大さじ2
きゅうり	1本 (100g)
小ねぎ	½束
リーフレタス	大8枚 (200g)
青じそ	8枚

#### 【ソース (ヌクチャム)・材料は作りやすい分量】

ニョクマム、レモン汁	各大さじ2
グラニュー糖	大さじ3
水	大さじ6
にんにく (みじん切り)	½片
赤唐辛子 (みじん切り)	½本

香菜	適量
----	----

※香菜の根は、なければ省いても。

#### 作り方

- 鍋に湯を沸かして香菜の根と酒大さじ1を入れます。沸騰したら弱火にして豚肉を1枚ずつ入れ、肉の色が変わったらバットなどに取り、ラップをかぶせて冷まします。
- えびは背わたを除き、別の鍋に入れてかぶるくらいの水、酒大さじ1を入れて中火にかけ、えびの色が赤くなったら火を止めます。そのまま冷まし、殻をむいて厚みを半分に切ります。
- きゅうりは長さを半分に切って縦八つ割りにし、種をそぎ切ります。小ねぎはきゅうりと同じ長さに切ります。
- バットなどに水を用意し、生春巻きの皮1枚をさっと水にくぐらせてまな板に置きます。リーフレタス1枚をちぎって皮の手前側にのせ、青じそ1枚、豚肉2枚、きゅうりと小ねぎ1/8量を順に重ね、レタスの向こう側にえび1尾分を並べます。きゅうりを芯に手前からクルリとひと巻きし、皮の左右の端を内側に折り込み、さらに向こう側へとクルクル巻きます。同様にして8本巻きます。
- 【ソース】の材料をよく混ぜます。
- 器に④を盛って香菜をあしらひ、⑤を添えます。

✓ 生春巻きの皮はすぐにやわらかくなるため、さっと水にくぐらせたらすぐに具をのせて巻くと、巻きやすくきれいに仕上がります。皮だけをまとめて戻したりせず、1枚ずつ戻しては巻くを繰り返して仕上げるとよいでしょう。