

ベトナム風 生春巻き

<材料> (12本分)

ライスペーパー (直径 22 cm のもの)	・・・12 枚
豚バラ肉 (塊)	・・・200 g
熱湯	・・・適量
ヌクナム (またはナムプラー)	大さじ 2
才巻きエビ (1尾 20 g)	・・・18 尾
ビーフン (セン・ミー)	・・・40 g
サニーレタスの葉	・・・4 枚
もやし	・・・80 g
ニラ	・・・12 本
ピーナッツ	・・・40 g
ミントの葉	・・・36 枚



甘酢ダレ

にんにく (みじん切り)	・・・小さじ 1
生の赤唐辛子 (果肉のみじん切り)	小さじ 1
砂糖	・・・大さじ 2
ヌクナム (またはナムプラー)	・・・50 ml
水	・・・50 ml
米酢	・・・大さじ 2
レモン汁	・・・大さじ 2
大根・にんじん (3 cm 長さのせん切り)	適量

味噌ダレ

八丁味噌	・・・25 g
水	・・・60 ml
砂糖	・・・25 g
粉とうがらし	・・・小さじ 1/4
米酢	・・・小さじ 2
ヌクナム (またはナムプラー)	・・・大さじ 1/2
ゴマペースト	・・・25 g
にんにく (すりおろす)	・・・1/2 片
サラダ油	・・・適量

<作り方>

【下準備をする】

- ① 豚肉は2cm厚さくらいに4つに切り分け、それがつかるよりも少し多めの熱湯に入れ、ヌクナム（大さじ2）を加える。再び沸騰してきたら軽く煮立つ程度に火を弱め、アクを取りながら、約20分ゆでて完全に中まで火を通す。



- ② 一方でエビは頭と背ワタを取り除く。沸騰した湯に塩をしてエビを約3分ゆでる。火が通れば氷水にとって冷まし、殻をむいて縦半分に切り分ける。

- ③ 豚肉に火が通れば煮汁と一緒にボウルに移して冷まし、約3mm厚さ、約2cm長さの薄切りにする。ペーパータオルの上において汁気をきっておく。



- ④ ビーフンは水に10分ほど浸けて、しんなりさせる。熱湯で柔らかくなるまで約5分ゆでて冷水に落とし、ザルにあけて水気を切る。水気をよくふき取ってバットに広げ、12等分する。



- ⑤ サニーレタスはきれいに水で洗い、水気をよく切る。もやしは芽と根の部分をとりのぞいてから水で洗い、水気をよく切る。ニラは根元の白い部分を除き、約15cm長さに切りそろえる。
- ⑥ ピーナッツはフライパンに入れて火にかけて、空煎りする（薄皮つきの場合は、煎ってから乾いた布巾にはさんでこすり、薄皮を取る）。香ばしい香りがして色づけば布巾に包み、麺棒か肉たたきでたたいて粗くつぶす。

【甘酢ダレを作る】

- ⑦ レモン汁と大根、にんじん以外の材料を鍋に合わせて火にかけ、砂糖が溶ければ火からはずしてボールに移して冷ます。
- ⑧ レモン汁と大根、にんじんのせん切りを加えてよく混ぜる。

【味噌ダレを作る】

- ⑨ 八丁味噌に水を加えてしばらく置き、溶きのぼす。にんにくとサラダ油以外の材料を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ⑩ 鍋にサラダ油適量とにんにくを入れて火にかけ、少し色づいて香りが出てくれば火を弱め、残りの材料をすべて加える。木杓子などで混ぜながらなめらかにし、沸騰すれば火からおろして冷ます。

【仕上げる】

- ⑪ ライスペーパーは水を入れたボウルにしばらく浸け、手で持ち上げて余分な水気を落とし、固絞りのぬれ布巾の間にはさむ。そのまま水分が全体に浸透するまで、しばらく待つ（2～3分）。



- ⑫ ライスペーパーが柔らかくなれば、中央より少し手前に適当な大きさにちぎったレタスの葉を横に約 10 cm 長さになるように重ねる。その上にゆでたビーフン、ピーナッツ、豚肉、もやしの順に重ねる。 *好みで中国パセリを加える。



- ⑬ さらにその奥にミントの葉3枚、エビの身を色の鮮やかな方を下にして3切れ並べる。ライスペーパーの手前を具の上に折り返し、つづいて左右を折り重ね、ニラを2本重ねて片方だけが出るようにライスペーパーの上に乗せる。手前から具を締めつけながら最後まで巻く。残りも同様にして巻き上げる。



- ⑭ 生春巻きを皿に盛り、2種類のタレを添える。