

辻調の楽しい食卓～五目春巻

<p><材料>16本分</p> <p>豚肉と野菜の餡</p> <p>豚もも肉 ……100g</p> <p>たけのこ（水煮） ……100g</p> <p>干し椎茸（戻して） ……2枚</p> <p>ピーマン ……2個</p> <p>キャベツ ……200g</p> <p>春巻の皮（四角形） ……16枚</p> <p>サラダ油 ……適量</p> <p>ねぎ油 ……少量</p> <p>※のり（合わせる）</p> <p>小麦粉 ……30g</p> <p>水 ……30ml</p> <p>※食卓調味料</p> <p>花椒塩（中国山椒塩） ……適量</p> <p>レモン ……適量</p>	<p>※豚もも肉の下味調味料</p> <p>塩 ……少量</p> <p>こしょう ……少量</p> <p>紹興酒 ……小さじ1</p> <p>醤油 ……小さじ1/2</p> <p>卵 ……小さじ2</p> <p>片栗粉 ……小さじ2</p> <p>サラダ油 ……小さじ2</p> <p>※ 炒め調味料</p> <p>醤油 ……大さじ3</p> <p>紹興酒 ……小さじ2</p> <p>中華スープ ……200ml</p> <p>砂糖 ……小さじ1</p> <p>こしょう ……少量</p> <p>水溶き片栗粉 ……大さじ3</p> <p>ごま油 ……小さじ2</p>
---	---



<作り方>

●豚肉と野菜の餡を作る

1.たけのこ、干し椎茸、ピーマンは細切りにし、キャベツは1cm幅に切る。



Act OnTV

2.豚もも肉は細切りにし、下味調味料の塩～卵を加えてよく混ぜ、片栗粉、サラダ油を加えて軽く混ぜる。

※豚肉は水少量をつけると切りやすい。



3.鍋に油を入れて中火で熱し、たけのこを入れる。たけのこから泡がでてきたら（約 100℃）、豚肉を入れる。徐々に温度を上げながらほぐす。ほぐれたら温度を上げ、肉に火が通れば干し椎茸、ピーマンを入れてとりだし、油をよく切る。



4.鍋にねぎ油少量を入れ、キャベツを炒めてしんなりしたら、3の材料を戻し入れ、炒め調味料の紹興酒と醤油を入れて焦がして香ばしさをだす。スープ～こしょうまでを入れて味を調える。水溶き片栗粉で液体が流れ出てこない程度のとろみをつけ、ごま油を加えて餡を仕上げ、バットに移して冷ます。



●包む

5.餡が冷めたら 16 等分する。春巻の皮をずらして 4 枚重ねて並べ、のりの材料を合わせて塗り、餡をのせて包む。

※春巻の皮はつるつとした方を外側にして巻く。



Act OnTV

●仕上げる

6.鍋に油を入れて160℃に熱し、5を徐々に温度を上げながら揚げる。表面がキツネ色になればとりだし、油を切る。



7.皿に細切りにした野菜(ねぎ、赤ピーマン、レモンの皮)とにんじんの花を盛り、6を盛りつける。食卓調味料を添える。

