

## 下ごしらえ

① ライスペーパーは大なら半分に切っておく。

② エビは殻をむいてさつと塩ゆでにする（今は生食用の冷凍エビも売っているのでそれを使っても便利）。



③ スモークサーモン・生ハム・かにかまぼこは取りやすいようにバラバラにしておく。



④ 焼き豚は食べやすい大きさに切る。



⑤ 牛肉は炒めて焼き肉のたれで味付けをする。

⑥ 人参シリシリを作る。

人参はせん切りにする（せん切り用のスライサーやピーラーを使えば便利です）。せん切りにした人参を小さじ1くらいの油（ごま油でも良い）で炒めて小さじ1のガラスープの素を加えて塩・コショウで味を整える。



⑦ キュウリは太めのせん切りにする。

⑧ レタス・大葉は洗って水を切っておく。

⑨ パクチーも洗って10cmくらいに切っておく。

⑩ かいわれ大根は根の部分に切っておく。

⑪ ビーフン（春雨）は袋に記載の通りにゆでておく。長めなら半分に切っておく。



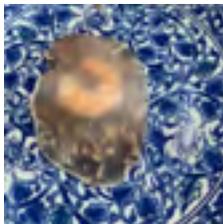
## 作り方（食べ方）

① テーブルの2カ所ぐらいに深めの皿を準備してお湯を入れる（お風呂ぐらいの温度）。

② 個人用の少し大きめの皿を準備してそこに水（小さじ1ぐらい）を入れてぬらしておく。

③ ライスペーパーを各自でお湯に浸して柔らかくして、自分の皿の上に広げて乗せる。

④ ライスペーパーの真ん中に具材のエビ→生ハム→キュウリ（マヨネーズ）→ビーフン→レタスをのせて巻く。



⑤ 具材を変えて

レタス→かいわれ→パクチー→ビーフン（春雨）→人参→肉

⑥ 具材を変えて

サーモン→大葉→ビーフン（春雨）→人参

ライスペーパーのすぐ上に乗せるものは、スモークサーモン、エビなどの色のきれいなもの方がいいです。その上に野菜、ビーフン・春雨、その他の具材などを乗せて、キュッと巻いてスイートチリソースをつけて食べます。食べ方や巻き方にはルールはありません。好きな具材をたっぷりの野菜と一緒に巻いて食べましょう。



次回は——  
ディーサンセン  
地三鮮とトマトと卵のスープです。

# おうちでアジアン気分

今回紹介するのはベトナム料理の定番、生春巻き。でも、生春巻きを食事前に作っておくのは難しい。きれいに巻けたと思って、お皿にくっついて取りにくいし、食べる時にはバラバラにということも。そこで、食べる人自身に作ってもらうのが今回の企画。手巻き寿司のように、みんなでガヤガヤ好きな具材をたっぷりの野菜と巻いてもらう。ちょうど梅雨時期、「生魚は少し心配」、「ご飯が足りない」、「寿司飯を作るの面倒」、を一気に解決する生春巻きパーティーを皆さんでどうぞ。

第2回 手巻き寿司パーティー気分

## 生春巻き ~ベトナム~

講師：山中敬子

JEC 千代田福音教会員



生春巻きに使用するライスペーパーの原料は米。1枚(42g) 60～70kcal。糖質が15g程度含まれています。ご飯がお茶碗軽く1杯(150g)で240kcalなので、4枚食べれば同じくらいのエネルギーになりますね。今回、大きいサイズのライスペーパーなら半分に切って使用します。直径15cmくらいの小さいサイズも業務スーパーで売っています。食べるときになくてはならない物はスイートチリソース(甘さが勝ったチリソース)。このソースをつけて食べなごや。野菜の中にはパクチーを使いましょう。パクチーと一緒に巻くと一気にアジアン。(苦手な方はパクチー抜きで。)

### 材 料(4人分)

ライスペーパー	1袋	人参	1本
ビーフンまたは春雨	1袋	ガラスープの素	小1
エビ	8尾	塩・コショウ	適宜
スモークサーモン	1袋	レタス	1/3個
かにかまぼこ	1袋	大葉	15枚
生ハム	1袋	かいわれ大根	1パック
焼き豚	200g	キュウリ	1本
牛肉(小間切れ)	300g	パクチー	1束
焼き肉のたれ	適宜	スイートチリソース	

