

## チャーゾーとゴイクオン

### \ 1POINT COMMENT /

カリカリ食感がくせになる揚げ春巻きと、エビのうまみが味わえる生春巻き。



### → チャーゾー

#### チャーゾーの材料 (8本分)

#### INGREDIENTS

#### 具材

- |                     |   |
|---------------------|---|
| ○ 緑豆春雨・・・10g        | ○ ライスペーパー・・・8枚                            |
| ○ 乾燥きくらげ・・・4g       | ○ 揚げ油・・・適宜(今回は菜種油を使用)                     |
| ○ 豚ひき肉・・・200g       | ○ つけ合せ野菜・ハーブ・・・適宜(今回はレタス、パクチー、バジル、ミントを使用) |
| ○ カニ肉・・・80g         | ○ スイートチリソース・・・作り方は別途記載                    |
| ○ 玉ねぎ・・・40g         |   |
| ○ にんにく・・・1かけ        |   |
| ○ 卵・・・1/2個          |   |
| ○ きび砂糖・・・小さじ1       |   |
| ○ 塩・・・小さじ1/4        |   |
| ○ カニ肉・・・80g         |   |
| ○ 白こしょう(ホール)・・・小さじ1 |   |
| *なければ普通のこしょうを使用     |   |

### 作り方

#### <材料の準備>

- ・白こしょうをフライパンで軽く乾煎りし、スパイスミルで粉末にする。
- ・緑豆春雨は水につけて戻し、短く切る。乾燥きくらげも同様に水で戻し、細切りに。(乾燥きくらげは前日より水で戻しておく、よりふっくらする)
- ・玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ・ライスペーパー用の水(ボウルか霧吹き)を用意する。

1. ボウルにライスペーパー以外の材料を入れ、手でよく混ぜて練り上げる。具材を8等分にする。
2. ライスペーパーをボウルに入れた水に一瞬浸して引き上げ、まだ硬いうちにまな板などに置く。
3. 具材をライスペーパーの中央に置き、両端を折りたたんで巻く。  
(ライスペーパーは柔らかい状態だと巻きづらく、破れる原因になるので皮がほんのり硬いうちに進めていく)
4. 鍋に油を熱し、春巻きをこんがり揚げろ。(揚げはじめは春巻き同士がくっつくかないように気をつける)
5. 揚げあがったら適度な大きさにカットし、つけ合せ野菜とともにスイートチリソースをつけていただく。

### 1 POINT

パクチーの茎部分をみじん切りにして具材に加えると、より風味がアップ!

## → ゴイクオン

### ゴイクオンの材料 (8本分)

INGREDIENTS

- 生もやし・・・1/2袋
- パクチー・・・適宜
- レタス・・・適宜
- ミント・・・適宜
- バジル・・・適宜
- エビ・・・8尾
- ニラ・・・8本
- ブン (細い米麺)・・・50g (手に入らない場合はなくてもOK)
- ライスペーパー・・・8枚

## 作り方

### <材料の準備>

- ・エビの殻をむいて背わたを取り、熱湯で30秒ほど茹でて冷水にとる。縦半分にスライスする。
- ・ブンを水で戻し、熱湯で3〜4分茹でて火を止めて3分ほどそのまま蒸らしたら、冷水にとっておく。

1. ライスペーパーをボウルに入れた水に一瞬浸して引き上げ、まだ硬いうちにまな板などに置く。
2. ライスペーパーにエビ、バジル、その他の具材を置いて巻く。  
(ライスペーパーは柔らかい状態だと巻きづらく、破れる原因になるので皮がほんのり硬いうちに進めていく)
3. スイートチリソースを添えていただく。

## 1 POINT

もやしは生のまま巻くのがベトナム式！できるだけ新鮮なものを使用して。

## → スイートチリソース

### スイートチリソースの材料 (作りやすい量)

INGREDIENTS

- ナンプラー・・・大さじ2
- パームシュガー・・・大さじ2 (なければお好みの砂糖で代用)
- レモン汁・・・大さじ1
- 赤唐辛子 (生)・・・2本 (乾燥タイプをお湯で戻してから使ってもOK)
- にんにく・・・1かけ
- お湯・・・大さじ2〜3

## 作り方

1. にんにく、赤唐辛子を適度な大きさに切り、すり鉢などですり潰す。
- 2.1にそのほかの材料を加え、パームシュガーが溶けるまで具材を潰しながら混ぜ合わせる。