

ベトナム料理

中国とフランスから強い影響を受けながらも、独自性を貫いてきたベトナムは、“世界3大料理”に数えられる両国の優れたところを取り入れ、世界に誇る味を創りあげてきました。調味料として欠かせないのがヌクナムという魚醤です。他の東南アジア諸国と比べて香辛料は控えめで、味わいはマイルド。脂っこくなく、あっさりとした繊細な味つけがベトナム料理の特徴です。



ベトナム社会主義共和国
Socialist Republic of Vietnam



食欲をそそる、涼しげな初夏のエスニック料理

ベトナム風 生春巻き

色鮮やかなベトナム風生春巻きは、暑い日にぴったりの涼しげな料理。
万能調味料ヌクナムと砂糖、とうがらし、レモン果汁などをつくる
甘く、辛く、さっぱりとした独特のつけだれがいっそう食欲を刺激します。

作り方

材料 2人分(6本分)

ライスペーパー …………… 6枚
豚バラ肉薄切り …………… 100g
えび …………… 9尾
ピーマン …………… 30g
もやし …………… 1/2袋

青じそ …………… 12枚
ミント …………… 適量
ニラ …………… 1/2束

〈生春巻きのタレ〉

A ピーナッツバター …… 大さじ1
赤みそ …………… 大さじ1
甜麺醤 …………… 大さじ1
水 …………… 100ml
にんにく(みじん切り) …… 1/2かけ分

赤とうがらし(輪切り) …… 1本分
ヌクナム …………… 小さじ1
砂糖 …………… 大さじ1
レモン汁 …………… 1/2個分
ココナッツオイル …… 大さじ1/2



1

豚バラ肉は一口大、ニラは10cmの長さに切ります。豚肉は熱湯でゆで、ゆで汁はとっておきます。もやしとえびも熱湯でゆでて、えびは半分の厚さに切ります。ピーマンは熱湯でゆで、流水ですすぎザルにあげておきます。



2

青じそは茎を切り落とし、ミントは葉を一枚ずつちぎって、よく水気を切っておきます。



3

大きめのステンレスなどのバットを裏返し(なければ大きめのお皿)、ライスペーパーのつるつるの面を下にして置き、豚肉のゆで汁を中央から外側に向かって手で塗ります。中央部分は具材をおくのであまり濡らさないようにします。



4

ライスペーパーの手前を少しあげて、青じそ・ミント・もやし・ピーマンの順にのせ、重ねた少し奥に豚肉をのせます。ライスペーパーの向こう隅を少しあげて手前にえびを置きます。



5

手前からさきつひと巻きしてからライスペーパーの両端を折り(硬く折りづらい部分がある場合は、ゆで汁を手でつけて戻す)ニラをはさみ、一気に巻いていきます。仕上がりが美しく見えるようにえびとニラの位置を意識し、とじ目はえびにかからないようにします。



6

〈生春巻きのタレ〉ココナッツオイルを熱したフライパンでにんにくと赤とうがらしを炒め、Aを加えてよく混ぜ合わせます。火を止めてレモン汁を加えます。