

おおた大使が
伝授する！
母国のおすすめレシピ



ベトナム 生春巻き (ゴイ・クオン)

【用意する材料】 (4人分)

ライスペーパー 8枚
エビ 8本
サニーレタス 4枚
もやし 1袋(約200g)
きゅうり 1本
春雨 30g
チリソースやヌックママ
やナンプラー等



レシピ制作：国際都市おおた大使グエン・タン・ドンさん

【作り方】

1. エビは背ワタを取って殻をむき、ゆでて縦半分に切る。
2. サニーレタスを半分にちぎる。キュウリは4~5cmの長さに切り、それを太めのせん切りにする。
3. モヤシはヒゲ根をとって、熱湯でさっとゆで、ざるにあげ水気をきる。春雨は熱湯で3~4分ゆで、冷水にさらして水気をきり、食べやすい長さに切る。
4. 下準備した具を8等分しておく。
5. 大きめの丸皿またはボウルに30~40度のぬるま湯を入れ、ライスペーパーを30秒ほどつけてから平らなところへ取り上げる。ぬれたままの状態でも1分ほどおき、ペーパータオルの上に乗せる。
6. ライスペーパーにサニーレタス、キュウリ、モヤシ、春雨をのせ、全体の半分まできっちり巻いてから、エビをおいて巻き上げ、器に盛る。ソースを添えたら完成！



国際都市おおた大使グエン・タン・ドンさん

【おおた大使からのコメント】

生春巻きはベトナムを代表する料理として国外でも広く知られています。生野菜と具材をライスペーパーで包み、チリソースやヌックママなどのソースをつけて食べます。フォーやお鍋の前菜として、もしくはココナッツジュースやスムージーとセットで食べる人が多いです。



【栄養成分表】

熱量……156kcal
たんぱく質…6.4g
脂質……………0.3g
炭水化物…34.5g
食塩相当量…0.9g