



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 生春巻き
2. フォー・ガー (鶏肉のフォー)
3. ベトナムなます
4. マンゴープリン

1. 生春巻き

材料 (5人分 生春巻き10本分)

ライスペーパー 10枚	具材			たれ	
	豚バラ肉薄切り	120g	フォー	50g	甜麺醤 大さじ 2
	海老	5尾	サニーレタス	10枚	ニョクマム 大さじ 1
	酒	少々	青しそ	10枚	水 小さじ 2
	砂糖	少々	ニラ	10本	ピーナッツ 細かく刻んで適宜
			きゅうり	1本	香菜 みじん切りで適宜
					にんにく 小 1

作り方

- ①フォーは、ぬるま湯に20～30分つけて戻し、熱湯で1分程茹で、ザルにあげておく。
- ②熱湯で、バラ肉、海老を茹でて、粗熱が取れたら、豚肉は8cm位の長さに、海老は横半分に切る。
- ③野菜は洗って水気を切り、ニラは半分に、青じそも縦半分に切っておく。
- ④①～③の具材を、10等分にして、巻きやすいように分けて並べておく。

生春巻きの巻き方

- ①ライスペーパーは、さっと水をくぐし、ザラザラになる方を内側になるようにしておく。
- ②海老を赤い面を下にして、中心よりやや手前の中心に置く。青紫蘇を並べ、豚肉1切れ、サニーレタス1枚分、フォー1/10量をのせ、手で押さえながらライスペーパーの両端をくるむ。
- ③ニラ1本分を右側が飛び出すようにのせ、手で押さえながらライスペーパーの手前をたたみ、くるくると巻く。

2. フォー・ガー

材料 (5人分)

フォー	300g	鶏肉スープ	10カップ	トッピング	
		ニョクマム	大さじ 5	ライム又はレモン	
		砂糖	大さじ 2弱	香菜	
		塩	大さじ 1	青ネギ	
		もやし	1袋	青唐辛子	
		鶏もも肉	300g	ニョクマム	適宜
		手羽元	5本		
		玉ねぎ	小1個		
		セロリ茎・葉生姜etc			

作り方

- ①フォーはぬるま湯に30分位つけておく。
- ②もやしはひげ根を取り、さっと茹でる。
- ③鶏肉のスープを作る。
鶏もも肉は脂の部分を取っておく。
手羽元と鶏もも肉は、熱湯にさっと通しておく。
玉ねぎを大切りにしたもの、セロリの茎や葉生姜を12カップの水と鍋に入れ、鶏もも肉、手羽元を入れて、コトコトと30分位煮込む。スープを滷す。鶏肉は、人数分に大きく手で割っておく。手羽元は骨を外して身の部分を取っておく。スープを10カップにし、調味料を入れ、味を整え、フォーを入れ、煮立て、器に鶏肉、もやしを入れて、フォーを盛り付ける。

トッピングとして、お好みで

- ①ライム又はレモンの櫛切り。
 - ②香菜のざく切り
 - ③青ネギの小口切り
 - ④青唐辛子の斜め薄切り
- ニョクマムを足して、いただきます。

3. ベトナムなます

材料（5人分）

大根	150g	甘酢	砂糖	大さじ	2
人参	100g		酢	大さじ	2
塩	小さじ 1/2		水	大さじ	1

作り方

- ①大根、人参は千切りにしてボールに入れ、塩をまぶしておく。
- ②甘酢に①の水を切って、漬ける。

4. マンゴープリン

材料（5人分）

マンゴーの缶詰	1缶	レモン汁	大さじ 1	水	180cc
エバミルク	大さじ 4	粉寒天	1/2袋	砂糖	50g

作り方

- ①マンゴーは、缶から出してミキサー又はフード・ブレッサラーにかけてピューレ状にする。
- ②①にエバミルクとレモン汁を加える。
- ③寒天液を作る
鍋に分量の水と砂糖を入れて火にかけ、混ぜながらふつふつと2分程煮て寒天を溶かし、万能滷しで滷し、粗熱を取り、②のピューレを混ぜ、型に流す。