

ベトナム生春巻き

ダニエル・ハミルトン

揚げほうの春巻きよりずっとヘルシーで、暑い夏に大人気。しかもさっと簡単に作れるんです。このレシピで6個の春巻きができます。準備時間は約30分。おしゃれなディップソースを添えて出しましょう。実をいうと、僕も今から作っちゃおうかなと思っ
てます。

材料

ディップソース

- にんにく 2片 (よくつぶす)
- 赤唐辛子...小1 (きざむ。辛いものが苦手な場合は種もしくは中身をすっきり抜いてください。)
- しょうが...大きじ1 (すりつぶす)
- 砂糖.....大きじ1
- 魚醤.....大きじ3 (ヌクナム)
- ライムの絞り汁... 1個分

春巻き

- ビーフン 50g
- ライスペーパー...直径20cmの円形6枚
- ミント、コリアンダー、バジル、エシャロット (スライスしたもの)、レタス...適量
- えび.....9尾 (ゆでて、半分の厚さに切る)
- にんじん... 1/2本 (細切りにする)
- もやし..... 25g

作り方

1. ディップソースを作ります。すり鉢、すりこぎでにんにく、とうがらし、しょうが、さとうをすりつぶしてから、ライムの絞り汁とヌクナムを加えます。
プロセッサーを使ってもかまいません。
2. ビーフンを熱湯に15分間浸し、水をよく切ります。
すべての具材を手元に用意します。
3. 巻く用意ができたなら、ライスペーパーを熱湯をはったボウルに10~15秒または柔らかくなるまで浸し、ふきんにのせて水気をきります。
4. ボードのう上に柔らかくなったライスペーパーを置き、端に具材を盛ります。あまり多いと巻きにくくなるので気をつけてください。
5. ライスペーパーの端をもちあげて具材にかぶせるよう巻き込んでいきます。具材が動かないよう、指で押さえましょう。
途中まで巻いたら両脇の端を折り込んで、さらに巻いていきます。
きつく巻きたくなくても、あまりきつくし過ぎないように。
6. 全部巻き終わるまで同じ工程をくりかえします。
半分に切るか、一本のままでディップソースをわきに添えて出します。



訳: 笹間 佐和子 (Sawako Sasama)

Vietnamese Summer Rolls

Daniel Hamilton

Much healthier than their deep fried spring roll counterpart, these tasty rolls go down a treat in the hot summer months and are pretty quick and easy to make. This recipe makes 6 rolls and takes around 30mins to prepare. Serve it with a snazzy little dipping sauce. In fact, might go make myself some now.

Ingredients

For the dipping sauce:

- 2 cloves of crushed garlic
- 1 small red chili finely diced (you can take the seeds out or leave the whole thing out if you don't like hot stuff)
- 1 tbsp of ginger crushed
- 1 tbsp of sugar
- 3 tbsp of fish sauce
- Juice of 1 lime

For the rolls:

- 50g rice noodles
- 6x 20cm round rice paper wrappers
- Some mint, coriander, basil, sliced shallots and some lettuce
- 9 prawns cooked and halved
- 1/2 carrot sliced into thin batons
- 25g bean sprouts

Method

1. Make the dipping sauce by crushing the garlic, chili, ginger, and sugar in a pestle and mortar, then add the lime and fish sauce. You could also pulse it in your food processor.
2. Soak the rice noodles for 15mins in hot water, strain well. Assemble all your ingredients.
3. When you are ready to make the rolls, dip a rice paper in a bowl of hot water for 10~15secs, or it's soft, drain on a tea towel.
4. On a board, place the now soft wrapper and at one end fill with your ingredients. Be careful too many will make it hard to roll.
5. Lift the edge of the rice paper and roll it up over the ingredients. Hold the ingredients in place with your fingers. Roll it halfway, fold the edges in and continue to roll. You will want to roll it tightly but not too tightly.
6. Repeat the process until all your rolls are done. Cut them in half or leave whole and serve them with the dipping sauce on the side.