

ベトナム家庭料理教室

平成22年3月6日(土) 講師: 渡辺 武雄 氏

§ § § レ シ ピ § § §

フォー (5人分)



【材料】

| | |
|--------------|-------------|
| ○ スープの素 | 2 箱 (1箱75g) |
| ○ 水 | 2000 ml |
| ○ フォー | 1 kg |
| ○ もやし | 1 パック (50g) |
| ○ 牛肉 (スライス) | 250 g |
| ○ 万能ねぎ | 適量 |
| ○ タバスコソース | 適量 |
| ○ 甘みそ (香港みそ) | 適量 |
| ○ たまねぎ | 1/2 個 |
| ○ レモン | 適量 |
| ○ こしょう | 少々 |

- 1 スープを作る (お湯準備→スープの素を入れる)。
- 2 野菜の準備 (万能ねぎを切り、たまねぎをスライスする)。
- 3 フォーをお湯につける (15分くらい)。
- 4 フォーを器に入れ、たまねぎ、もやし、万能ねぎ、牛肉を盛りつける。
- 5 スープを盛りつけた上からかけて、できあがり。
- 6 こしょう、タバスコソース、甘みそ、レモンをお好みでかけて食べる。



タピオカのチェー (5人分)

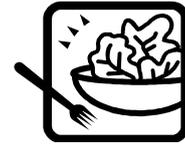


【材料】

| | |
|-------------|-------------|
| ○ タピオカ (西米) | 約 40 g |
| ○ ココナッツミルク | 1缶 (400) ml |

- 1 さつまいも、かぼちゃをそれぞれ1/4個をさらに1/5にした約40gをサイコロ状(5mm)に切る。
- 2 タピオカ、さつまいも、かぼちゃを30~40分ボイルする。
- 3 タピオカをボイルしたら、水ですすぐ。
- 4 器に盛りつけて、ココナッツミルクを入れて、できあがり。

生春巻き (5人分)



【 材 料 】

| | |
|--------------------|---------|
| ○ ビーフン | 50 g |
| ○ ライスペーパー (直径22cm) | 10 枚 |
| ○ レタス | 10 枚 |
| ○ キュウリ | 1+1/4 本 |
| ○ 豚バラ | 50 g |
| ○ エビ | 5 本 |
| ○ ニラ | 5 本 |
| ○ しょうが | 適量 |
| ○ 長ネギ | 1/2 本 |
| ○ しお | 少々 |
| ○ みそ | 100 g |
| ○ さとう | 60 g |
| ○ 酢 | 40 g |
| ○ 酒 | 20 ml |

- 1 豚バラを45分ボイルする (このときお湯にしょうが、長ネギ、しおを入れる←におい消しのため)。
- 2 エビも2、3分ボイルする。
- 3 ボイルした豚バラを水につけて冷やす。その後ラップして冷蔵庫で冷やす (切りやすくするため)。
- 4 野菜の準備 (レタス、キュウリ、にら)
- 5 冷蔵庫で冷やした肉をスライスする。
- 6 タレをつくる (みそ、さとう、酢、酒、おろしにんにく、水)。
- 7 ライスペーパーを用意。
- 8 水かお湯 (45℃が一番良い) を容器に用意して、タオルを浸し、水分を少し含ませる程度でしぼる。
- 9 ライスペーパーをタオルの上に1枚のせる。
- 10 レタス、キュウリ、豚バラ (スライス)、ニラ、えび (半分を2個) をのせる。
- 11 巻いて、できあがり。

