



## 132 エビの春巻きプレート

カリッと揚げた小ぶりのエビの春巻きは緑の野菜やハーブといっしょに。和風の炊き込みごはんとの組み合わせは、私の大好きな味です。

材料と作り方(4人分)

[ごぼうと油揚げの炊き込みごはんを作る]

1. 米2カップはといでざるに上げ、15分くらいおく。
2. ごぼう1本(100g)は皮をむいてささがきにし、水に5分くらいさらして水気をよくきる。
3. 油揚げ1枚は5mm角に切る。
4. 酒・みりん・薄口しょうゆ各大さじ1にだし汁適量を足して2カップに計量し、味をみて塩少々を加える。
5. 炊飯鍋に1の米を入れ、ごぼうと油揚げをのせ、4を注ぎ、炊飯機能で炊く。🔥※1
6. 炊き上がったら軽く混ぜる。

[豆腐としいたけの酸辣湯を作る]

1. 干しいたけ3枚は少なめの水でゆっくり戻し、軽く水気を絞り、せん切りにする。
2. 片栗粉大さじ1は同量の水で溶いておく。
3. 絹ごし豆腐小1/2丁(100g)は1cm角に切る。
4. 鍋にスープ(顆粒鶏ガラスープ大さじ1を湯4カップで溶いたもの)を入れて熱し、紹興酒大さじ1、干しいたけを加えて少し煮て、豆腐を加える。🔥
5. しょうゆ大さじ2と酢大さじ4を加え、味をみて塩適宜で調える。煮立ったら2を加え、薄くとろみをつける。🔥
6. 5のスープをもう1度煮立て、卵2個を溶きほぐして回し入れる。火を止め、ラー油適宜を加え、器に盛る。🔥

※1【自動炊飯機能】こまかな火加減から消火まで、すべてコンロが自動で調節してくれます。

※2【油温度調節機能】油の温度を一定に保ちます。

[エビの春巻きを作る]

1. エビ8~10尾(正味200g)は殻と尾、あれば背ワタを除き、粗く刻んでから細かくたたく。
2. たけの小1個(60g)は2cm長さのせん切りにする。
3. 三つ葉1束(正味20g)は根を切り落とし、粗く刻む。ミントひとつかみはかたい軸を除いて刻む。
4. 春雨(乾)20gは熱湯に1~2分浸して戻し、ざるに上げて水気をきる。ボウルに入れてラップをして蒸らし、2~3cm長さに切る。
5. ボウルに豚ひき肉100gと1のエビを入れ、紹興酒大さじ1、ごま油小さじ2、塩・こしょう各少々を順に加えてよく練り混ぜる。2のたけのこ、3の三つ葉、ミントも加えてよく混ぜ、最後に4の春雨を加えて混ぜる。
6. 春巻きの皮3枚は2等分にし、長いほうをさらに3等分に切って小さな長方形にする。1枚ずつはがし、乾かないようにラップで包む。
7. 薄力粉適量は同量の水で溶く。
8. 揚げ油適量を火にかけ、180℃に設定する。🔥※2
9. 5の具を等分して6の春巻きの皮にのせて巻く。巻き終わりは7をのりにしてとめる。両端にすき間があれば具を足してしっかりと詰める。
10. 熱した油で9をカリッと揚げ、中まで火を通す。🔥

[盛りつけ]

器にごぼうと油揚げの炊き込みごはんエビの春巻きを盛り合わせ、豆腐としいたけの酸辣湯を添える。春巻きは好みでサンチュにのせ、香菜、ミント、バジルを添えて包み、ライムを絞ったり、スイートチリソースをつけていただく。ごはんには好みの漬けものを添える。