

管理栄養士のお手軽レシピノート



★世界の料理シリーズ No. 1

ベトナム料理

★バインミー

《材料》(2人分)

| | | | |
|-----------|-------|----------|--------|
| フランスパン | 1/2本 | | |
| バター | 5g | | |
| きゅうり | 5cm | | |
| 大根 | 50g | | |
| にんじん | 30g | | |
| 砂糖 | 小さじ1 | | |
| 塩 | ひとつまみ | <タレ> | |
| 酢 | 大さじ1 | オイスターソース | 大さじ1 |
| 春菊 | 1/6袋 | 醤油 | 大さじ1 |
| 豚ばら肉(薄切り) | 100g | 酒 | 大さじ1 |
| ごま油 | 小さじ2 | 砂糖 | 大さじ1/2 |



《作り方》

- ① 大根と人参を千切りにし、塩でもむ。
5分放置し、水気を絞ったら、砂糖・塩・酢で味付けし、なますをつくる。
- ② きゅうりは薄くスライスし、
春菊は洗って茎を取り除き5cm幅に切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚ばら肉を炒める。
豚肉に火が通ったら、タレの材料を合わせてから入れ、炒める。
- ④ フランスパンを軽くトーストし、切れ目を入れる。
内側にバターを塗り、きゅうり、なます、春菊、豚肉の順に挟む。



バインミーとはベトナムでよく食べられるサンドイッチです。
今回は日本人向けにアレンジ。パクチーを春菊にし、肉の味付けも
魚醤ではなくオイスターソースを使用しました。
なますの酸味と肉の甘辛い味付け、野菜の食感がやみつきになります。

★生春巻き

ベトナムではチリソースよりもピーナッツだれや甘酢だれで食べる人が多いです。

《材料》(5本分)

| | |
|----------------------|------|
| ライスペーパー | 5枚 |
| 茹でた鶏肉 (サラダチキンでも可) | 50g |
| エビ | 5尾 |
| 春雨 | 20g |
| レタス | 5枚 |
| きゅうり | 1/2本 |
| お好みのタレ | |



- ① エビは皮をむき、茹でて半身にスライスし、鶏肉はさいておく。春雨はお湯で戻す。きゅうりは太めの千切り、レタスは手でちぎる。



- ② ライスペーパーを水に浸し、エビ、鶏肉、春雨、きゅうり、レタスを乗せ、きつく巻いていく。



- ③ タレの材料をそれぞれ合わせ、添える。



～おすすめのタレ～

<ピーナッツだれ>

| | |
|-----------|--------|
| ピーナッツバター | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 味噌 | 大さじ1 |
| 醤油 | 大さじ1 |
| 酢 | 大さじ1 |
| すりおろしにんにく | 小さじ1/2 |

<甘酢だれ>

| | |
|------------|--------|
| 砂糖 | 大さじ2 |
| お湯 | 大さじ3 |
| すりおろしにんにく | 小さじ1/2 |
| 鷹の爪(刻んだもの) | 少々 |
| 醤油 | 大さじ1 |
| レモン汁 | 大さじ1 |

ベトナムでも日本の味噌汁と同じように、
海鮮や野菜を使ったスープをよく飲みます。
中でも海老や蟹の入ったとろみのあるスープは
おもてなし料理として出されます。

★海鮮スープ

《材料》(2~3人分)

| | | | |
|-----------|------|----------|-------|
| エビ | 5尾 | ほうれん草 | 1/4束 |
| カニカマ | 3本 | 鶏がらスープ | 500ml |
| 醤油 | 小さじ1 | オイスターソース | 小さじ1 |
| すりおろしにんにく | 小さじ1 | 水溶き片栗粉 | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1 | | |
| こしょう | 少々 | | |
| サラダ油 | 適量 | | |



《作り方》

- ① エビとカニカマは小さく切って、
醤油、にんにく、塩、こしょうを混ぜて5分おく。
ほうれん草は5cm幅に切る。
- ② 鍋に油を熱し、①をタレごとすべて入れて炒める。
エビが赤くなったら、鶏がらスープを加え、沸騰させる。
- ③ 沸騰後ほうれん草を加え、オイスターソースで味を調える。
水溶き片栗粉でとろみをつける。



★ベトナムフリン

見た目は日本のフリンと同じですが
フリン液には砂糖のかわりにたっぷりの
コンテンスミルクを入れ、
砕いた氷と一緒に食べます。

《材料》(6個分)

<フリン液>

卵 2個
コンテンスミルク 120g
牛乳 200ml

<カラメル>

インスタントコーヒー 大さじ1
お湯 50ml
グラニュー糖 50g

<トッピング>

氷 適量



《作り方》

- ① 小鍋にグラニュー糖を入れて火にかける。
鍋をゆすいながら全体に火が通るようにし、直接は触れない。
- ② 溶けて沸騰し、茶色く色づいてきたら火からおろし、
お湯で溶いたインスタントコーヒーを加える。
熱いうちにフリン容器に流し入れる。
- ③ ボウルに卵を入れ、泡だて器で混ぜる。
そこにコンテンスミルク加え、さらに混ぜる。
鍋に牛乳を入れて温め、沸騰直前になったら
卵のボウルに少しずつ流し入れる。
- ④ ③のフリン液をザルで裏ごしし、②のフリン容器に流し入れる。
蒸し器で15分程度蒸し、固まったのを確認したら冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤ 氷を綿棒で叩き、クラッシュアイスにする。
フリンカップの淵をつまようじで1周し、
お皿にカップを押し付けるようにフリンを出し、
クラッシュアイスとミントの葉を飾る。



～管理栄養士のあとがき～

今回はベトナム料理です。パクチーやナンフラー、魚醤などベトナム料理ではよく使う調味料ですが、中々家で用意するのは難しいですね。なので、身近にある食材や調味料を使って、作れるレシピを考案しました。ぜひ試してみてください！

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

