

米粉生春巻き

北村山農村生活研究グループ協議会



作り方

- ① 皮の材料をすべてボウルに入れてかき混ぜ、10分間ねかせる。
- ② クッキングシート一枚を下に敷いて①の生地を大さじ2杯程度乗せ、上にクッキングシートをかけて挟む。さらに生地を乗せ、同様に順に重ねていく。
- ③ ②をまな板で挟み、上から均等に圧力をかけて押し、薄くのばす。
- ④ 生地が5枚たまったところで、そのかたまりごと電子レンジにかける(500wで3分～3分半)白い部分がなくなっていることを確認してから一枚ずつはがして冷ます。
- ⑤ 千切りにしたレタスとかいわれ大根を皮の上に置いて、両端を折り込む。
- ⑥ 折り込んだ上に、かにかまぼこ、ハムを置いて巻いていく。
- ⑦ ⑥を5分以上おいてから器に盛って完成。

材料 / 10枚分

〈皮〉	
上新粉	155g
片栗粉	50g
水	300cc
サラダ油	大さじ2

〈具〉	
レタス	
かいわれ大根	
かにかまぼこ	
薄切りハム	

〈タレ〉	
酢	100cc
水	100cc
砂糖	大さじ2
ごま油	少々
ねりからし、ラー油など	適宜

用具

ボウル・リード・ヘルシークッキングシート・計量スプーン・まな板・包丁・はし

ポイント

- ・生地はなるべく薄くまんべんなくのばすようにする。
- ・皮はやぶれやすいので、ていねいに素早くはがす。
- ・同じシートを何回か使えるので、繰り返して使用してもよい

参考

材料は地域の特産物を使う(例:ペそら漬け、アスパラなど)具は、きゅうり、生ハム、にんじん、チーズなどでもおいしい。たれはドレッシングでもよい。漬物、煮物など味のついているものを具に巻くと、タレいらずで十分おいしい。