

ライスペーパー餃子

●材料 3～4人分ぐらい

ライスペーパー	6枚
豚挽肉	250g
白菜	400g
塩	小さじ1/2
ニラ	1/2把
ニンニク	1片
生姜	1片
中華だし	小さじ1
オイスターソース	小さじ2
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	大さじ2
油	適宜



●作り方

- 1 白菜はみじん切りにして塩と一緒にボウルに入れて揉み、水けをよく絞っておく。ニラは粗みじんに切る。ニンニクと生姜はすりおろす。
- 2 ボウルに挽肉と1と調味料（焼く際の油以外）をすべて入れよく混ぜる。
- 3 ライスペーパーをサッと水に濡らし、まな板などに広げ、2の具をのせて、やや平べったい棒状に包み、油をひいたフライパンで両面こんがり焼く。
- 3 食べやすい大きさに切り、盛り付ける。

ライスペーパー

「ライスペーパー」は、ベトナム戦争中、お米を炊くと煙で敵に居場所がわかってしまうため、水や雨水で戻して色々な具材を巻いて食べられるよう、米を加工し、携帯用につくられたものだそうです。

南部のホーチミンでは、日本でもよく見かける丸い「ライスペーパー」がーポピュラーで、北部のハノイの「ライスペーパー」は、薄いオブラートのような形状です。

ベトナムでは、日本に輸入されているライスペーパーよりもっと薄いものを使うため、水で戻すという習慣はないようです。

日本のうるち米と違って、インディカ米は軽く食べやすく、インディカ米の加工品で作られたライスペーパーを使った「生春巻き」などのメニューは、たっぷりの野菜や肉や魚などを組み合わせたバランスの良いベトナムの食文化のひとつと言えるでしょう。

最近では、使いやすさから、ライスペーパーを使った独創的なメニューもたくさん見かけるようになりました。皆さんもチャレンジしてみませんか。