

季節野菜の生春巻き

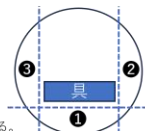
材料（1人分）

ライスペーパー	・・・1枚
鶏むね肉	・・・40g
酒	・・・小さじ1
大根	・・・40g
人参	・・・60g
グリーンリーフ	・・・1枚



作り方

- ①鶏むね肉は耐熱容器に入れ、酒をふり電子レンジ（ふんわりラップで500w 2分）で加熱し、余熱で蒸らしておく。冷めてから手で割いておく。
 - ②大根と人参は千切りスライサーで千切りにする。
 - ③キッチンペーパーを水でぬらしてから軽く絞る、皿に広げておく。
 - ④予めグリーンリーフに①②をのせて、中に包む具の準備をしておく。
 - ⑤大き目ボールまたはバットに水をはり、ライスペーパーを3〜5秒ぐらせ、③の上に置く。
- ①②③の順に折りたたみ、手前に一度ぐっとひき戻してからくるくると巻いていく。



- ⑥乾燥しないように巻き終わったものは、ぬらしたペーパーを上からかけておく。盛り付け直前に4等分にカットし、皿に並べる。

ライスペーパーで生春巻きを上手に包む3つの極意！

- ・具の量をよくばらない！（少ないかな...くらいでOK！）
- ・ライスペーパーを水に濡らす時間は短くてOK（まだ固いかな...くらいでOK！）
- ・先に具の準備（巻く分量や配置）ができてから、ライスペーパーを水にくぐらす！

ごまラー油

材料（1人分）

市販のごまドレッシング	・・・小さじ1
弥平油※または弥平一味（粉末乾燥タイプ）	・・・適宜



手作りスイートチリソース

材料（4人分）

水	・・・100ml
酢	・・・大さじ1
砂糖	・・・大さじ1
トマトケチャップ	・・・大さじ1/2
かたくり粉	・・・小さじ1
塩	・・・ひとつまみ
にんにく（チューブ）	・・・小さじ1/4（2cm）
弥平とうがらし（乾燥）	・・・1本
白ねぎ	・・・50g



作り方

- ①白ネギを5mmの色紙切りにする。
 - ②鍋にすべての材料を入れ、よくかき混ぜてから中火で加熱し、とろみがいたら完成！
- ※とろみが足りない場合は水溶性片栗粉（片栗粉：水＝1：2）を足して調整する。（分量外）

しっかりと混ぜてから加熱することで、均一にとろみがつきます。
弥平とうがらしは、種が入ると辛いので1本で使い、香りを抽出する。

本格タレ

材料（4人分）

ナンプラー	・・・大さじ1と1/2
砂糖	・・・大さじ1
水	・・・大さじ2
弥平オイル※	・・・小さじ1
にんにく（チューブ）	・・・小さじ1/4（2cm）
ライムのしぼり汁	・・・小さじ2
ピーナッツ（粗みじん）	・・・大さじ3（25g）



作り方

- ①ボウルに全ての材料を合わせよく混ぜておく。

弥平オイル※

収穫後、生の弥平とうがらしの保存方法としてもおすすめ！
清潔な容器に、きれいに洗って水気を拭きとった弥平とうがらしを入れ、油（サラダ油やオリーブ油など）を注ぐ。

弥平とうがらし料理教室（ホームパーティーメニュー）

湖南省地域活性化起業人レシピ
(株) ABC Cooking Studioより派遣

弥平とうがらしの香りをまとった、旬の春キャベツがたまらない旨さ♡

ペペロンチーノパスタ

材料（4人分）

春キャベツ	・・・400g
弥平とうがらし（生）	・・・1本
にんにく	・・・1片
オリーブオイル	・・・大さじ4
パスタ（乾）	・・・200g
ウェイパー（又は顆粒コンソメ）	・・・4g
黒こしょう	・・・少々



作り方

- ①にんにくは粗みじん切り、キャベツは芯と葉に分け、芯は繊維に沿った薄切り、葉は1cm幅のせん切りにし、長ければ半分の長さにしておく。
- ②たっぷりの茹で湯（沸騰水に1%の塩（分量外）を溶かしたもの）を準備し、キャベツを茹でておく。 **注）茹で湯はパスタにも使用する**
- ③フライパンに、オリーブオイル・弥平とうがらし（生）・にんにくを入れてから、じっくり加熱して香りを出す。（とろ火で3分～）
- ④いい香りがしてきたら、②を加え中火で1～2分炒めてから、茹で湯100mlにウェイパーを溶かしたものを加えて沸騰したら火を止め、ソースの完成。
- ⑤パスタを表示時間より1分短めに茹で、湯切りをしたら③に加え混ぜ、皿に盛り黒こしょうを振る。

- とうがらしやにんにくは、冷たいフライパン・冷たいオイルに入れて、じっくり弱火で香りを引き出します！出来るだけ長い時間をかけることで、**香りやうま味がオイルに移ります。**
- にんにくは絶対に焦がさないようにしましう。**
- オリーブオイルは、弥平オイル※を使っても◎
しらすやアンチョビをソースに加えるのもおすすめ！

スイートチリソースとの相性抜群♡

トートマンブラー（タイ風さつまあげ）

材料（4人分）

むきえび	・・・120g
カニカマ	・・・70g
こんにやく	・・・60g
薄力粉	・・・小さじ2
桜えび（乾）	・・・小さじ2
白ねぎ	・・・50g
パン粉	・・・大さじ4
水	・・・大さじ2



A

砂糖	・・・小さじ1/2	しょうが（チューブ）	・・・小さじ1
しょうゆ	・・・小さじ1/2	コリアンダー（乾）	・・・小さじ1/4
酒	・・・小さじ1/2	粉末弥平（一味）	・・・少々

作り方

- ①白ねぎは粗みじん切り、桜えび（乾）は大きければ粗みじん切りにしておく。
パン粉は、分量の水でふやかしておく。こんにやくは3mm角に切り小麦粉をまぶしておく。
- ②余分な水気を除いたむきえびとカニカマをざく切りにしてからビニール袋に入れ、粘りが出るまでめん棒でたたく。
- ③②に①とAを加え、よく混ぜる。
- ④フライパンに1cm程度サラダ油（分量外）を注ぎ、揚げ油にスプーンを入れて油をつけ、たねをすくい（1人3個）色よく揚げ焼きにする。（160度 3分～）

- トートマンブラーは、叩いたえびと魚のすり身で作るタイ風のさつま揚げ。
トートは揚げる、マンは鰾、ブラーは魚の意味。（パン粉をまぶして揚げるフライにしたものは、トートマンクン）今回のレシピは魚のすり身の代わりにカニカマを使用しています。
- レモンガラスの蓋を刻んで入れると、より本格的なタイ料理に。
カニカマをはんぺんに変えたり、5mm角にしたパプリカを加えるのもおすすめです！

生弥平とうがらし・・・収穫後の弥平とうがらしを冷凍しておいたものや、オイルにつけておいたものを使用 <香りを抽出したい時に適している>

乾燥弥平とうがらし・・・1本のままの形で乾燥させたもの <辛みを抽出したい時に適している>

粉末一味タイプ・・・乾燥弥平とうがらしを粉碎したもの <手軽に辛さの調整をしたい時に適している>

※ 種の部分は特に辛いので、1本の形のまま使用して香りと適度な辛みを抽出し、辛さをプラスしたい時は、粉末弥平（一味）や種を除き輪切りにした生弥平で辛さを調節するのがおすすめ♡