

中高年今から始める男の料理塾 第四十二回

日時 : 平成 27 年 06 月 13 日(土) 9:00 - 12:00 場所 : 山内地区センター 調理室

日時 : 平成 27 年 06 月 24 日(水) 9:00 - 12:00 場所 : 山内地区センター 調理室

講師 : 富岡秀二 代表世話人 : 戸松隆志

土曜塾 : 斎藤定男、立原義郎、神立俊美、河内谷聖一、大島稲造、岩永正雄、小杉正雄

水曜塾 : 勝田崇勝、岡本尚志、杉村健次郎、赤間廣、谷津田利己、古川皖司、北隆博、小椋和男

調理メニュー : 今回は、初めての エスニック・ベトナム料理「生春巻き」と「フォー」に挑戦です。



これ迄 和食・中華・韓食のみならず、各種洋食にも挑戦してきましたが、今回は、初めての「ベトナム料理」に挑戦です。

今回のメニューは

- 1) 生春巻き に
- 2) フォー

又、今回は 新たな食材の名称と

ベトナムの調味料についても

学んだ事を書き添えたいと思います。

【材料 4 人前】

生春巻き

鳥ムネ肉	1 枚
ライスペーパー	8 枚
エビ	適量
キュウリ	1 本
大葉	16 枚
万能ネギ	1/3 束
グリーンカール (サニーレタス)	4 枚
酒	大 2
塩	小 1
(スイートチリソース)	
ニンニク	4 片
チリペパー	適量
酢	150cc
ニョクマム	大 2
砂糖	大 2

【作り方】

- ① エビを皮ごと塩ゆでする (30~60秒) 冷まして皮をむき、横 2 枚に切る。
- ② 鶏ムネ肉両面に塩をして、中火でソテーする。裏返したところで酒を入れて蒸し焼きにする。焼きあがったら手で裂いて置く。
- ③ キュウリはスティック・大葉は軸を切り落とし・万能ネギは 3 等分・グリーンカールはちぎって置く。
- ④ ライスペーパーを水に浸し、乾いた布巾の上に置き大葉・グリーンカール・キュウリ・鳥肉・万能ネギの順で海苔巻の様に巻き、最後にエビを置き両端を調べて巻き込む。2 等分して皿に盛ります。完成！
(スイートチリソース)
- ① ニンニクを細かいみじん切りにして調味料を合わせてよくかき混ぜる。完成！

フォー

フォー（米粉の春雨）	300g
鳥モモ肉	1/2枚
アーリーレッド（紫玉ネギ）	1/2個
万能ネギ	適量
フライドオニオン	適量
シャンツアイ	適量
レモン	半分
ニョクナム	大1
サラダ油	大1
塩コショウ （スープ）	少々
鳥ガラスープ	小5
水	1000cc
シウウガ	50g

- ① 野菜を切る アーリーレッドはスライス・万能ねぎは小口切り・シャンツアイは3～4cm・レモンはくし切りで切り置き。
- ② モモ肉に塩コショウして、フライパンに油をひいて皮目から焼く、ひっくり返したら酒を入れて蒸し焼きにする。焼けたら薄切りにしておく。
- ③ 沸騰した湯でフォーを表示時間ゆでて水でさらす。
- ④ 鍋に分量の水と生姜を入れて沸かし、鶏ガラスープとニョクナムを加え温め、③を入れて30秒くらい茹でる。
- ⑤ 器に④をスープと一緒に盛り、切り置きの①②とフライドオニオンをトッピングして完成！

本日の食材の揃踏み



今回、講師が作成されたレシピを見ると 初めて目にするベトナム料理の調味料「ニョクナム」や新たな食材の名称が目につきました。例えば「グリーンカール(サニーレタス)」、「アーリーレッド(紫玉ネギ)」、「シャンツアイ」等。



最近、タイ料理で「ナンプラー」という言葉を耳にする事がありますがベトナム料理では、「ニョクナム 或は ヌックナム」と言う「魚醤」の調味料が使用され、独特の香りがエスニックな料理を引き立ててくれます。両方ともカタクチイワシなどの小魚を原材料にして、作り方も基本的には変わりません。まず、小魚を多量の塩で漬け込み保存して発酵させます。やがて分解が進んでいくと、液体がうわずみとなって溜まっていきます。小魚の筋肉部分が崩れ、骨だけが残ったものを絞りと、液体部分を集めたものが魚醤となるのです。

一方、「グリーンカール(サニーレタス)」、「アーリーレッド(紫玉ネギ)」、「シャンツアイ」は、以下の通りですが、「シャンツアイ」は「パクチー」とか「コリアンダー」言われれば 納得できるかも??



何故、色々な名前があるのかは

「ももとは地中海沿岸のセリ科の野菜で、西暦前2世紀頃に中国に入り、広く栽培されたものと聞きます。呼び名については、中国でシャンツアイ、英語圏でコリアンダーやコエンドルと言われていたものが、日本の中で統一名として、シャンツアイ（香菜）の漢字をそのまま読んだ『こうさい』になったようです」統一名が「こうさい」!?

「生春巻き」の スイートチリソースづくり

- ニンニクを細かいみじん切りにして調味料「チリペパー・酢・ニョクナム・砂糖」を合わせてよくかき混ぜる。



「生春巻き」に入れる食材の下拵え

- キュウリは、塩揉みの後 長さ約 10cm スティック状、万能ネギも概ね同じ長さに切り揃える。大葉は軸を切落し半分に切る。グリーンカールは、程よい大きさにちぎり置く。



- 鶏ムネ肉両面に塩をして、中火でソテーする。裏返したところで酒を入れて蒸し焼きにする。焼きあがったら手で裂いて置く。
- エビを皮ごと塩ゆでする（30～60秒）冷まして皮をむき、横2枚に切る。2枚に切る時は背側から切り、背ワタがあれば取除く。



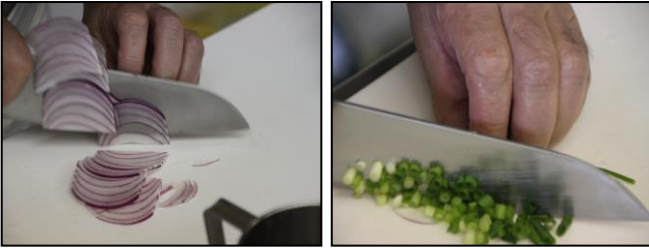
「生春巻き」をつくる。

- ライスペーパーを浸して柔らかくする為に、お湯を沸かす。お湯の温度は40度C位に温める。
- ライスペーパーを温めたお湯に浸し（5～6秒少し硬めに状態で）乾いた布巾の上に（直接まな板でもOK）置き、大葉・グリーンカール・キュウリ・鳥肉・万能ネギの順で海苔巻の様に巻き、最後にエビを置き両端を調べて巻き込む。出来上がった生春巻きは若干の粘着性があり重ねて置くと癒着するので、若干離して置く 或は 油（オリーブオイル）を塗って置くと癒着し難くなる 又、光沢がでる。この後、冷蔵庫に入れ冷やす。完成！
- 食べる時に2等分して皿に盛り、ソースをかけて頂きます。



「フォー」の食材の下拵え

- 野菜を切る アーリーレッドはスライス・万能ねぎは小口切り・シャンツァイは3-4cm・レモンは櫛切りで切り置き。



- モモ肉に塩コショウして、フライパンに油をひいて皮目から焼く、ひっくり返したら酒を入れて蒸し焼きにする。焼けたら薄切りにしておく。



「フォー」の調理

- 沸騰した湯でフォーを表示時間ゆでて、水でさらす。
- 鍋に分量の水と生姜を入れて沸かし、鶏ガラスープとニョクマムを加え温め、水でさらしたフォーを入れて30秒くらい茹でる。尚、ここで入れる水は4人分で1,000ccですがフォーが水分を吸収することを考慮して+300cc入れる事とする。
- 器に、茹でたフォーをスープと一緒に盛り、切り置きの野菜・肉等を入れて、更にフライドオニオンをトッピングして完成！



初めての「ベトナム料理」これ迄とは異なった調理が体験できました。生春巻きのライスペーパーで巻上げるのが難しいとの講師のコメントにも塾生の皆さんは、講師のお手本を思い出しながら完成。何とか大きな失敗も無くでき上がり、大変美味しく食する事ができました。

次回の開催日に関しては、別途 施設の予約状況を確認され連絡されます。又、8月に暑気払いで「バーベキューパーティー」を企画されているとの事で塾生にお知らせがありました。

レシピ制作・監修 富岡 秀二
写真撮影・編集 小杉 正雄