

ベトナム料理教室

講師：フン・ティ・ダイ・チャンさん



◆ バインセオ Bánh xèo ◆



材料 (2人分)

生地		タレ	
バインセオ粉※	100g (½カップ)	ニンニク	1~2片 (お好みで)
ウコン粉※ (バインセオ粉についている)	小さじ半分程度	唐辛子※	1~2本 (お好みで)
ココナッツミルク※	50cc	ヌックナム※	大きじ1弱
水	100cc	砂糖	大きじ1
塩	1つまみ	お湯	25cc
ビール	25ccくらい	レモンのしぼり汁	レモン¼個分くらい

具			
ネギ	¼袋	ヌックナム	少々
エビ	150g	砂糖	1つまみ
豚ミンチ	150g	もやし	½パック
玉ねぎ	½個	レタス	½玉
キノコ(椎茸)	2~3個	胡瓜	1~2本
塩	少々	人参	½本
こしょう	少々	パクチー	½袋
鶏ガラスープの素	少々		

※は、ベトナム料理店で購入することができます。

## 【作り方】

### 【生地を作る】

1. ネギは水洗いし、根の部分を6cm程残し、葉の部分は小口切りにする。  
(根の部分は、後で具として豚肉と一緒に使うので残しておく。)
2. バインセオ粉をボールに入れウコンの粉を加える。そこへココナッツミルクと水を加え混ぜ合わせる。混ざったら、塩を適量加える。
3. 生地に刻んだネギを入れる。  
(ビールは焼く直前に入れる。)



### 【具を作る】

1. エビは皮をむいて背わたと腹わたを取り、縦半分にスライス（そぎ切り）にする。
2. 残っていたネギの根の部分を縦に削いで、半分に切る。
3. 玉ねぎをスライスする。
4. 椎茸を洗い、スライスする。
5. 人参はできるだけ薄く細く千切りにする（生で食べるので）。
6. きゅうりを7cmくらいに切り、薄切りにする。
7. レタスを水洗いし、8, 9で切った人参やきゅうりを一緒に皿に盛りつける。
8. フライパンに油をいれ、椎茸に塩少々、鶏がらスープの素少々を加え強火で炒める。
9. 2.で切ったネギを炒め、そこに豚肉を入れて炒める。塩少々、ヌックナム、こしょう少々、鶏がらスープの素、砂糖を加えて炒めたら皿に取り出す。



### 【タレを作る】

1. ニンニクは皮をおき、包丁で潰して細かくみじん切りにする。
2. 唐辛子もみじん切りにする。（種はお好みで入れても入れなくてもよい）
3. ニンニク、唐辛子、砂糖、お湯、ヌックナムを混ぜ合わせ、冷めたら（食べる直前）レモンを絞り入れる。



### 【生地を焼く】

1. 生地にビールを加え、混ぜる。
2. フライパンに油を引き、エビを3~4枚焼く。そこへ生地を流し入れフライパン全体に広げる。



3. 火は中火で、生地片片側に豚肉、椎茸、もやし、玉ねぎをいれ、蓋をしてしばらくおく。  
蓋をとり、生地が焼けてきたら、もう片側の生地をフライ返して具の上に覆いかぶせる。  
弱火でしばらく焼き、生地のみわりがパリッと焼けてきたら皿に盛り付ける。

