

剛澤幸子先生の



# 食は夢のかけ橋

クッキングぐれしび

第50回

## 生春巻き

撮影 / 阿部 雅人



### ◀ Cooking recipe



#### 生春巻き 2人分

- 生春巻きの皮……………4枚
- 無頭エビ……………8尾
- 塩、コショウ……………少々
- ニンニク……………1片
- 油……………少々
- プリーツレタス……………4枚
- 赤、黄パプリカ……………各1/4個
- キュウリ……………1本
- 春雨……………30g

#### ヌクチャム(タレ)

- ナンプラー、てんさい糖……………各大さじ1杯
- 酢、水……………各大さじ1杯
- 粗みじん唐辛子……………少々

①

無頭エビは塩でもんでから水ですすぎ、背ワタを取ります。ニンニクをみじん切りにし、パプリカは5cm幅に切り、キュウリは塩でこすり洗いで千切り、春雨は熱湯に入れて戻し、湯切りしておきます。



②

鍋に油を熱してニンニクのみじん切を炒めてからエビを入れて炒め、塩、コショウします。



③

生春巻きの皮は霧吹きで湿らせ、レタスの葉を置いてから、パプリカ、キュウリ、春雨をのせて材料の二番向の側(エビを2尾置きます。両側を内側にたたんで手前から巻いて、斜め半分に切ります。



④

ヌクチャムの調味料を全部合わせて添え、付けながらいいただきます。



旅をすると変わらない景色がそこにあるのも嬉しいですが、目覚ましい発展を遂げる街を見るのもまた素晴らしいものでした。

20年ぶりに訪れたベトナムは感動と驚きで満ち満ちていました。国土は日本の9割、人口は9800万人、米、コシヨウ、コーヒ、サトウキビを主な作物としての農業国でもあります。GDPは世界7番目、失業率も少なく、働き手は若く活気に溢れていました。

20年前は戦争の記憶を巡る観光産業が中心といった雰囲気、主要道路でさえ舗装されていない所が沢山ありましたが、今では外国の企業から沢山の資本が入り、サービスマーケティングが世界市場で競争力を持つようになつたのだとか。コロナ禍でありながら過去最大の輸出額を達成したという事です。また外国人観光客を受け入れるインフラも整い、いよいよ勢いにのっているようでした。久しぶりに視聴者の皆様と外国

ツアーに行く「星澤幸子と行くグルメリの旅」をベトナムにして大成功でした。夜は輝きながら人が絶えないホテル街、絢爛豪華に立ち並ぶどこかの富豪の別荘たち。そのハロン湾を照らす朝日の美しさときたら。

そして、現地スタッフの方々の親切でホスピタリティのある対応に、充分にリゾート気分を味わう事が出来ました。

味わつたと言えは料理の美味しさも見事でした！次々に出される料理にお酒を飲むのを忘れるほどでした（笑）。肉ばかりではなく、魚やエビ、野菜がふんだんに使われていますので、ヘルシーで日本人の口に合い、つい食べ過ぎてしまいます。フランス領だった事もありますが、フランス料理のコースを旅程に入れて頂いたのですが、現地のエキゾチックな味に慣れてしまうとコース料理が素っ気なく感じてしまうほどでした。

もちろん定番の生春巻きやフォアも頂きました。だしの効いた汁に入る米粉フォアは最高で、疲れた体にもするする入っていきます。コメの生産は世界5位で、米を使った麺であるフォーやライスペーパーは継承、発展されて見事な美味しさに練り上げら

れていました。

大変気持ちよくおもてなしをして頂いたベトナム。日本との地域同士の交流も盛んに行われていますが、これからも日本と良い関係が続きます事を願ってやみません。

今回のレシピは、最近では手軽に手に入るようになった生春巻きの皮を使ったレシピです。生春巻きで好きな材料を巻くだけですが、この料理をしているとまたすぐにベトナムに行きたくなってしまう。



料理研究家・北海道南富良野町生まれ  
札幌テレビ「どさんこワイド」料理コーナーへの生出演は1991年の番組開始から33年、7800回を達成。料理の内容とキャストとのやり取りの面白さが幅広い層から人気を集めている。  
日本テレビNHK集では毎回「星澤幸子先生編」として全国で紹介され、有吉弘行さん司会の「有吉反省会」や、ZIPのご当地有名人名人に出演を果たすなど全国にも活躍の幅を広げる。  
2009年「東久邇宮文化褒賞」、翌年には「北海道食育推進優良活動表彰」を受賞。  
2015年イタリア・ミラノでの食の世界万博において料理講師も務める。  
料理コーナーへの生出演回数は現在もギネス記録を更新中。

## 健康長寿を実現する「食」の秘訣が満載!!

### 第1章 「食」にまつわる11の疑問に答える より

- 食べる順番は健康に関係ありますか？
- 1日に1食と2食と3食では、どれが健康に良いのですか？
- 水はたくさん飲んだ方が良いでしょうか？
- 添加物はからだに害がありますか？
- 肉は食べない方が良いでしょうか？
- 1日に30品目食べた方が良いでしょうか？
- 健康に良い油と良くない油の違いを教えてください。
- 塩分はあまり摂らない方が良いでしょうか？
- 甘いものは良くないというのは本当ですか？
- 休肝日は必要ですか？
- からだに良い食べものの選び方を教えてください。



発行：ワニ・プラス  
1,540円(税込)

お近くの書店またはインターネットでもお買い求めいただけます。