

キャベツとサーモンの生春巻

< 材料 > (2人分)

○ 材料 ○

- ★ キャベツ 半分に切った状態で 4～5枚程度
- ★ シソ 4～5枚
- ★ 煎りゴマ 適量
- ★ スモークサーモン 4～5枚程度
- ★ ライスペーパー 4～5枚程度
(具の量によって調整してください)

オードリー御用達 ライスペーパー YOUKI →



((タレ)) (すり胡麻ドレッシング)

- ・ すり胡麻 大さじ4
- ・ 酢 大さじ4
- ・ 醤油 大さじ4
- ・ オリーブオイル 大さじ3
- ・ 七味 少々

材料を ボールに入れて 混ぜ合わせます。
春巻きの具にも 味を つけますので、
タレは、お好みに応じて 用意してください。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス!



盛り付けのとき、半分に切って 切り口が見えるようにすると、
キレイです。
具は、野菜のお惣菜などを巻いても、美味しいですよ。
ちょっと 濃いめの味のものが 合うようです。

<つくり方>

- ① キャベツは 芯を取り除き、洗って 千切りにする。
ボールに入れ、塩もみをして、冷蔵庫に入れておく。
途中で 様子を見て、水が出ていたら 切っておく。
- ② 濡らしたペーパータオルの上に、シソの葉を洗って重ね、
ペーパータオルで くるんで、ぎゅっと 絞る。
ペーパータオルを外し、シソを 細切りにする。
(数枚 重ねて 丸めると、切りやすい)

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス!

濡らした布巾やペーパータオルで 絞ることで、香りが立ちます。
キャベツも、シソも、細切りにするときは、数枚 重ねて丸めると、
刻みやすいですよ。
また、あまったシソは、ジャムなどの空き瓶に 少し水を入れて、
根元を浸しておくと、長持ちします。



- ③ キャベツの入ったボールに、シソ、煎りゴマを加えて、混ぜる。
- ④ バットに ぬるま湯を張り、
ライスペーパー（春巻の皮）を 戻す。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス!

固い皮が、だんだん 柔らかくなっていきます。
パリパリとしたところが なくなり、全体が 柔らかくなったらOK!
戻すときは1枚ずつ、が 鉄則です。
何枚も いっぺんに 戻そうとすると、くっついてしまいますよ!



- ⑤ 皮に、具を乗せて、まずは 1回 巻く。
その後、両端を折りこんでから さらに1回 巻いて、
食べやすい大きさに切った スモークサーモンを乗せたら、
あとは 最後まで くるくると巻く。
巻き終えたら、ペーパータオルで 水気を 取っておく。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス!

巻き方のコツとしては、ちょっと キツめに、しっかりと巻くこと。
意外と 破れないので、やってみましょう。



教えて オードリ先生 ♪ ～ 生春巻編 ～

生春巻は、どうやって 巻いたらいいですか？

お答えします



必ずこうしなければいけない、というものではありませんが、
たしかに、最初は 迷ってしまいますよね。
ご参考までに、私の巻き方をご紹介します。
慣れたら、いろいろ工夫してみてくださいね。



① 濡らしたまな板、濡れ布巾などの
上に、戻した生春巻の皮を広げます。



② 手前に、具（キャベツ etc.）を
乗せます。



③ まずは、手前から奥へ 1回 巻きます。



④ 両端を折り重ね、
さらに1回 巻きます。



⑤ スモークサーモンを 乗せます。



⑥ 最後まで くるくる巻いたら、
出来上がり♪。