

# 春巻き



## 材料 (10枚分)

- 春巻きの皮…10枚分 胡麻さはふりかけ…100 g  
タケノコ…100 g ニンジン…1/3本 干し椎茸…2枚  
春雨…20 g ニラ…5本 生姜…5 g ごま油…小さじ1  
揚げ油…適量 塩…ひとつまみ コショウ…少々  
A 醤油…小さじ2 酒…大さじ1 砂糖…小さじ1/2  
椎茸の戻し汁…小さじ4 塩…小さじ5/1  
B 片栗粉…小さじ1 水…大さじ1  
C 小麦粉…大さじ1/2 水…大さじ1/2

## 1. 春巻きの具材の下ごしらえ

- (1) 干し椎茸を一晩事前に水に浸けて戻しておきます。  
また春雨も袋の表示時間通り下茹でしてからざる上げしておきます。
- (2) ニンジン、タケノコは千切り、干し椎茸は軸を切り落として薄切りにします。ニラは5cm幅、生姜はみじん切り、水気を切った春雨は5cm幅に切ります。

2. フライパンにごま油を入れて中火で熱し生姜とニンジン  
を加え、1分ほど炒めます。続けてタケノコとふりかけ加え  
手早く炒め合わせます。次に塩ひとつまみ、コショウ少々  
で下味をつけます。

水気を切った春雨、ニラ、干し椎茸を加え、1分ほど炒めて  
から火を止め、Aの調味料を加え弱めの中火にかけて沸くの  
を待ちます。とろみ付けのための片栗粉小さじ1、水大さじ  
1も合わせておきます。またフライパンの中の底にある煮汁  
が沸いたら箸で春雨だけを集めて奥に移動させます。

Bの片栗粉をもう一度底から混ぜ、手前側の具材にかけて手  
前側を手早く箸で混ぜます。続けて奥に移動させていた春  
雨も合わせて手早く全体に広げて混ぜてとろみを均一にし  
ます。具材の状態としては、あんがたっぷり絡むというよりは  
少量のあんが具材にまったり一体感が出るくらいにします。  
フライパンに入れたままの状態のでいいので皮で包む前に具材  
の粗熱を取ります。

### 3. 揚げ方

Cの小麦粉大さじ1/2、水1/2を容器に合わせて混ぜ合わせ  
ておきます。まな板の上に春巻きの皮を置いて手前に具材を  
のせます。手前の皮を被せ、空気を抜くように巻いていき  
左右の皮を内側に折りたたみCの糊で漏れないように留めま  
す。揚げ油は170℃に熱しておき、春巻きを入れて途中何度  
か上下を返しながらかきつね色になるまで揚げれば完成です。

**ポイント** 皮を包む時に粗熱を取ると、揚げているとき  
に中身が爆発しにくいです！