

○○フードドライブ食材で 春巻きを作ろう！○○

生春巻きのレシピ

#材料 (4人分)

- ライスペーパー：8枚
- サニーレタス：4枚
 - ・茄子1本
 - ・さつまいも 50g
 - ・ピーマン1ケ
- そうめん：50g (または春雨)
- ・アルファ米 50g
- ・ツナ缶 50g
- 梅肉ソース、オーロラソース、ポテトチップスソース

#作り方

1. **下準備**

1. そうめんをゆでる
サニーレタスを洗う
茄子、サツマイモ、ピーマンを細切りにしてゆでる

2. ライスペーパーの準備** 大きめのボウルやバットにぬるま湯を用意し、ライスペーパーを1枚ずつさっと浸し、柔らかくしておきます。

3. 具材を巻く

- 柔らかくなったライスペーパーをまな板に広げ、まずレタスを敷きます。
そうめんをバランスよく乗せます。
ライスペーパーの端を内側に折り込みながら、手前からしっかりと巻きます。

4. ソースで楽しむ**

- 巻き終わった生春巻きを斜めにカットし、お皿に並べます。

梅干しソース

#材料

- 梅干し：2~3個（種を取り除く）
 - しょうゆ：大さじ1
 - みりん：大さじ1
 - 酢：小さじ1
 - 砂糖：小さじ1/2（お好みで）
 - ごま油：小さじ1
 - すりごま：大さじ1
- 水：少々（好みの濃度に調整）

#作り方

1.梅干しをペースト状にする

種を取り除いた梅干しを包丁で細かく刻むか、すり鉢でつぶしてペースト状にします。

2.材料を混ぜる

ボウルに梅干しのペーストを入れ、しょうゆ、みりん、酢、砂糖、ごま油、すりごまを加えてよく混ぜます。

3.水で調整

濃度が濃い場合は少しずつ水を加えてお好みのとろみ具合に調整します。

#アレンジポイント

- ピリ辛アレンジ：少量のラー油や一味唐辛子を加えると、ピリ辛のアクセントがついて美味しくなります。
- クリーミーに：少しマヨネーズを加えると、クリーミーな梅ソースになります。

この梅干しソースは、生春巻きにぴったりの爽やかな酸味と旨味が特徴です。また、冷奴やサラダ、焼き魚などにも合う万能ソースですので、ぜひお試しください！

スイートチリソースや、ナンプラーをベースにしたピーナッツソースなど、お好みのソースを添えてお召し上がりください。

オーロラソース

#材料

- マヨネーズ：大さじ4
- ケチャップ：大さじ2
- レモン汁：小さじ1
- ウスターソース：小さじ1（お好みで）
- 塩・コショウ：少々

#作り方

1.材料を混ぜる

ボウルにマヨネーズとケチャップを入れてよく混ぜます。マヨネーズとケチャップの割合は好みに応じて調整してください。

2.風味を整える

レモン汁を加え、さっぱりとした酸味をプラスします。さらに、ウスターソースを少量加えると、コクと深みが増します。

3.味を調整する

塩・コショウを少々加えて味を整えます。お好みで、タバスコや一味唐辛子を加えてピリッとさせても美味しいです。

#アレンジポイント

- クリーミーさをアップ：少し生クリームを加えると、よりリッチな口当たりのオーロラソースになります。
- スパイシーアレンジ：タバスコやカイエンペッパーを入れて、ピリ辛にするのもおすすめです。
- ガーリック風味：おろしにんにくを少量加えると、パンチのある風味になります。

オーロラソースは、エビフライや唐揚げのディップソースとしても相性抜群ですし、サンドイッチやハンバーガーにもぴったりです！シンプルだけど応用の効くソースなので、ぜひいろいろな料理に合わせて楽しんでみてください。

ポテトチップスを使ったクリスピーディップソース

#材料

- ポテトチップス：50g（お好みのフレーバー）
- マヨネーズ：大さじ2
- おろしにんにく：少々（お好みで）
- パセリやチャイブ：適量（みじん切り）
- 塩・コショウ：少々

#作り方

1.ポテトチップスを砕く

ポテトチップスを袋の中で細かく砕きます。完全に粉末状にするのではなく、少しザクザク感を残すのがポイントです。

2. 他の材料を加える

砕いたポテトチップス、マヨネーズ、おろしにんにくを加えて混ぜ合わせます。お好みでパセリやチャイブを加え、塩・コショウで味を整えます。

4.仕上げる

よく混ぜたら、完成です。少し冷蔵庫で冷やすと、味が馴染んでさらに美味しくなります。

#アレンジポイント

•風味を変える：ポテトチップスの味を変えることで、ディップのバリエーションも豊富になります。例えば、バーベキューフレーバーやサワークリーム&オニオンフレーバーのチップスを使うと、新しい味わいを楽しめます。

•クリスピー感を残す：砕いたポテトチップスの一部を混ぜずにトッピングとして最後に振りかけると、クリスピーな食感を残したまま楽しめます。

このディップは、ポテトチップスの塩気とザクザク感がクリーミーなソースと絶妙にマッチして、つつい手が止まらなくなる美味しさです。ポテトチップス自体を主役にした楽しいディップ、ぜひ試してみてください！

#ワンポイントアドバイス

- エビや、豚肉やアボカド、海藻などを加えると、さらにバリエーション豊かな生春巻きを楽しめます。
- ライスペーパーは水につけすぎると破れやすくなるので、短時間で柔らかくするのがコツです。

これで新鮮な野菜やエビをたっぷり楽しめる生春巻きが完成です！