

ベトナム風お好み焼き (BÁNH XÈO 「バイン セオ」)

材料 4人分

A バインセオの粉用

米粉(Bột bánh xèo)	160g
ココナッツミルク(Nước dừa)	200g
ウコン(Bột nghệ)	3g
水(Nước)	200cc ~
青ネギ(Hành)	4本

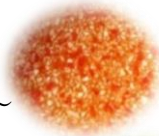


C 大根甘付け

大根(Củ cải)	60g
人参(Củ cà rốt)	60g
砂糖(Đường)	60g ~
塩(muối)	2g
酢(Dấm)	60ml ~
水(Nước)	30ml ~

B タレ用

ヌクナム(Nước mắm)	40ml
レモン(Chanh)	1個
砂糖(Đường)	50g
酢(Dấm)	70ml ~
ニンニク(Tỏi)	3かけ
水(Nước)	120ml ~



D 他の材料

豚肉(小間切れ)(Thịt ba chỉ)	200g
油(Dầu ăn)	適量
バナメイエビ(Tôm)	8匹
モヤシ(Giá)	200g
玉ねぎ(Hành tây)	1/3個
レタス(Rau xà lách)	8枚
しそ、ハーブ(パクチー、ミント、ドクダミなど) Tía tô, ngò, cây bạc hà, diếp cá,	



作り方

① Aのバインセオの粉用

1. ネギを洗い、みじん切りしておく。
2. 残り材料をボールに入れて、かき混ぜて、ネギを入れてかき混ぜて置いておきます。

② Cの大根甘酢漬け

1. 大根・人参の皮を剥き、千切りする
2. 1に砂糖と水を入れて、3分後に塩、酢を入れてかき混ぜたら置いておきます。

③ Bのタレ

1. ヌクナム、レモン、砂糖、水、酢を茶碗に入れて、かき混ぜたら、味を見ながら、好みの味に調整する。
2. 唐辛子とニンニクをみじん切りしてから、1に入れる。

④ Dのその他材料

1. モヤシ、レタス、しそなどを洗っておく。
2. 玉ねぎの皮を剥き、スライスしておく。
3. エビの皮を剥き、洗っておく。
4. 肉とエビを炒めておく。

⑤ 生地を作る

1. 熱したフライパンに油を敷き、生地(①の3)を分厚くならないように薄く流し入れる。④の4を入れてから、モヤシを入れて(具を手前半分に載せる)、ふたをずる。中火から弱火で焼き焦げ目がついたら、フライパンを振り、具の乗っていない部分を折り、からお皿に取り乗せる。
2. 茶碗に②のタレと③の甘酢漬けを入れて出来上がる。

⑥ 食べ方

- 1/4枚のレタスにバインセオを載せて、お好みのハーブ(しそ、ミント、ドクダミ、パクチーなど)を入れたら、レタスを丸く巻いて、タレにつけて食べる。

