

# 鶏肉のフォー

## 材料(5人分)

○鶏肉（むね）	250g 強
○鶏ガラ	300g（1羽）
○ショウガ（皮付きのまま）	1かけ
○玉ねぎ（大）	1/4個
○八角	1個
○シナモン	1/2本
○パクチー	1束
○鶏ガラスープの素	大さじ2
○塩コショウ	適当
○うま味調味料（味の素）	小さじ2～3
○フォー	1袋（300g）
○青ネギ	1～2本
○レモン	1個
○水	2.5ℓ



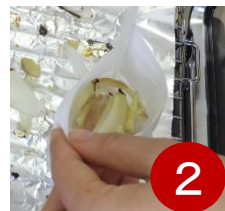
Phở gà

ベトナム料理のひとつとして有名なフォーにはたくさんの種類があります☆地域によっても特色があります☆今回はフォーの中でも人気の一つ、鶏肉のフォーを作りましょう



## 作り方

- 1 ショウガ・玉ねぎは薄切りにし、香りをだすために、包丁でたたく。たたいたら、色が変わるまで軽く5分くらい焼く。
- 2 ①と八角、シナモン、パクチーの根をだしパックに入れる。  
※パクチーは根っこも一緒に入れると、灰汁がとれて出汁がきれいになる
- 3 鶏肉と鶏ガラは軽く洗っておく。  
鍋に鶏ガラと鶏肉を入れ、水を2.5ℓ入れる。
- 4 ③の鍋に鶏ガラスープの素、塩コショウ、②の布パックを加える。  
これを20分くらい煮込んだら、鶏肉を取り出す。  
（鶏ガラはそのまま入れておく）  
取り出した胸肉は冷めてから細長く手で割く。
- 5 ④のスープに塩コショウ、うま味調味料を入れて味を調える。
- 6 フォーを8分くらいゆでる。ざるに入れて、冷水で流す。水をよく切ったら、器にフォー、割いた鶏肉、青ネギ、パクチーを入れる。
- 7 ⑥にスープを注いで完成。（お好みでレモン汁やライム汁を加える）



# 揚げ春巻き

Chả giò



## 材料(5人分)

○にんじん	1本
○乾燥きくらげ	1/2パック
○春雨	60g
○玉ねぎ(大)	1/2個
○もやし	1袋
○ひき肉(豚肉)	200g
○鶏ガラスープの素	小さじ4
○塩コショウ	少々
○うま味調味料(味の素)	小さじ1
○たまご	2個
○ライスペーパー	10枚
○油	適量



## 作り方

1



にんじんは千切りにする。きくらげと春雨は熱湯でもどし、柔らかくなったら、ざるに置いて、よく水を切り、小さく切る。玉ねぎ、もやしはみじん切りにする。

2



①をボールに入れ、これにひき肉、鶏ガラスープの素、塩コショウ少々、うま味調味料、卵を入れ、よく混ぜる。

3

水で戻したライスペーパーに②の具材をのせて包む。

※具材はのせ過ぎると包むのが難しくなる！大きじ2くらいが丁度よい



4



フライパンに油を入れ熱し、③を揚げていく。全体的にこんがりと焼き色がついたらOK!

5



ペーパータオル等で油を切り、お皿に盛りつけて完成!

# かぼちゃのチェー



## 材料(5人分)

○かぼちゃ	370 g
○砂糖	1 cup
○片栗粉	1 cup
○ココナッツミルク	130ml
○あずき（キドニービーンズ水煮缶）	1/2缶
○水	1~1.5ℓ
○白ごま	少々

## 作り方



1

かぼちゃの皮を取って、小さく切る。耐熱皿に広げ、軽く水を振ってラップを掛け、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。（約5分くらいで柔らかくなる。）



2

①のかぼちゃをボールに入れてつぶす。



3

②に砂糖、片栗粉を入れてよく混ぜて冷ます。  
冷めたら直径1.5cmくらいを手に取り、手のひらで丸める。



4

鍋にキドニービーンズと水、砂糖を入れて、火にかけ沸騰させる。沸騰したら、弱火にし、③のかぼちゃの団子とココナッツミルク大さじ2を鍋に入れる。



5

④をやさしく混ぜながら、5分くらいで火を止める。  
そして、少し冷ます。  
器に盛って、ココナッツミルクをかけ、しごごまを振ったら出来上がり♪



チェーは「ベトナム版あんみつ」とも呼ばれる、ベトナムを代表する甘味です。フルーツや緑豆などとのトッピングもあります。温かいチェーも冷たいドリンクタイプのチェーもどちらもベトナムでは人気です 🐾