

## フォー・ボー（ベトナム風 肉うどん）

《材料》 5人分

牛骨500g（なければスペアリブなどで代用）、米粉麺400g  
玉ねぎ2個、青ねぎ3本、しょうが1個、バジル葉6～10枚、もやし1袋、  
フォー・スープの素1個、牛肉赤身250g、調味料（八角、シナモン、コリアンダー等）、生とうがらし、ヌックナム、甘みそ、砂糖（適量）

《作り方》

### 【ダシ汁】

1. 圧力鍋に3リットル程度の水を入れ、牛骨、調味料を入れる。
2. 玉ねぎ1個、叩いておいたショウガをフライパンで少し焼き、スープへ入れ、40分程煮込む。
3. ヌックナム、チリソース、砂糖、甘味噌で味を調える。

### 【具の準備】

1. トウガラシを薄切りする。
2. ネギの青い部分を輪切りにしておく。
3. 玉ねぎをスライスする。
4. もやしをさっと湯通ししておく。

### 【麺の準備】

洗った米粉麺を熱湯でゆでて、湯切りをしてからお椀に入れる。

### 【盛り付け】

1. トウガラシ、玉ねぎ、青ネギ、もやし、牛肉の薄切りを盛り付ける。
2. スープをこしながら器に入れる。
3. スープに入れてあったネギの白い部分、バジルを盛り付ける。
4. レモン汁をかける。味が薄い場合はヌックナムを入れる。

## チェー・パップ（とうもろこしのぜんざい）

《材料》 5人分

ココナッツミルク400ml、とうもろこし1本、もち米150g、砂糖100g、片栗粉、塩（適量）

《作り方》

1. 洗ったもち米と、トウモロコシをピーラーで細かくして鍋に入れる。
2. 200mlのココナッツミルクと水、少量の塩を入れる。
3. 片栗粉を水に溶かし、鍋に入れて、火をつけ、もち米が透明になるまで煮る。
4. 砂糖大さじ2杯を入れる。
5. 火からおろし、残りのココナッツミルク200mlをかけて出来上がり。

## バン・チャン・クン（生春巻き）

《材料》5人分

ライスペーパー10枚、エビ10匹、きゅうり1本、にんじん1本、もやし少量  
レタス半分、にら2束、牛肉スライス、そうめん適量

《作り方》

1. 霧吹きでライスペーパーをぬらす。
2. ライスペーパーの横を中に織りこんで、野菜とそうめんを入れて一巻きする。
3. 半分に切ったエビと、スライスした肉、にら1本をおき、一緒に巻く。

## 第76回 世界の料理パーティー (ベトナム編)



日時：2015年8月9日（日）10:00～14:00

場所：伊勢市福祉健康センター

講師：前川 ホンニウンさん

主催：伊勢市国際交流協会