

バイン・セオ

ベトナム風お好み焼

材料(4人分)

米粉	400グラムのパック
ターメリック	小さじ2~3
小ねぎ	5本分
塩	少々
砂糖	少々
水	900ml
もやし	1袋
エビ(小)	200グラム
豚薄切り肉	200グラム
にんにく	適量
玉ねぎ	1玉
サラダ油	
ヌックナム	適量
レタスやライスペーパー	お好み

作り方

1. “生地を作る” バイン・セオの生地とターメリックパウダーをボウルに入れ、よく混ぜてから水を少しずつ加えて混ぜる。
2. エビは背わたを取り殻を剥いて炒める。
3. 玉ねぎを薄切りし、フライパンに油を大さじ1/2入れて熱し、にんにくを炒め、香りが立ったら豚肉を加えて炒める。パラパラになったら玉ねぎを加えて炒め、塩や砂糖やヌックナムで味を調える。
4. 小ねぎを小口切りし、バイン・セオの生地に加え、よく混ぜる。
5. フライパンに油大さじ1/2を入れて熱し、生地をなるべく薄く流し込み、生地が焼けるまでふたをする。生地が焼けたら炒めたエビと豚肉、そしてもやしを入れて、二つに折る。
6. 出来上がったバイン・セオはレタスやライスペーパーで巻いて食べる。

タレの材料

大根	1本(人参と同じぐらいの量)
人参	1本
ヌックナム	大さじ2
温水	大さじ4
砂糖	大さじ3
にんにく	1片
唐辛子	2本
酢	適量

タレの作り方

1. 大根と人参を10センチぐらい千切りし、一晚砂糖と酢で漬けておく。
2. 唐辛子の種を除いてみじん切りする。
3. にんにくの皮を除いてみじん切りする。
4. ボウルにヌックナム、砂糖、温かい水を入れ混ぜてから、準備した大根、人参、唐辛子とニンニクを加えよく混ぜる。



写真はイメージです。

出典: Frances Ellen: Banh xeo
<http://flickr.com/photos/francesbean>

Bánh Xèo

Crispy Vietnamese Sizzling Pancake

Ingredients (4 serves)

- 400g Rice flour
- 2-3 tsp Turmeric powder
- 5 Green onions, chopped
- Salt
- Sugar
- 900ml Water
- 1 pack Bean sprouts
- 200g Small shrimp
- 200g Sliced pork belly
- 1-2 clove Garlic, chopped
- 1 Onion, sliced
- Vegetable oil
- Nuoc Mam (Vietnamese mixed fish sauce)
- Lettuce or rice paper

Cooking Instructions

1. First, make the batter by mixing rice flour and turmeric powder in a bowl, then adding the water little by little while mixing. Mix until the batter becomes smooth. Set aside.
2. Peel the shrimp and remove the black vein. Then stir fry the shrimp until cooked.
3. For the filling: heat a frying pan with 1/2 tbsp of vegetable oil; stir fry the garlic, onion and pork belly. Add salt, sugar and Nuoc Mam to taste.
4. Add chopped green onion into the Banh Xeo batter, mix well.
5. Heat a frying pan with 1/2 tbsp of vegetable oil. Pour in some batter and quickly tilt & rotate the pan so as to spread the batter evenly. Try to make the batter as thin as possible. Put a lid on the pan until the batter is cooked. Then add the shrimp, filling, bean sprouts and fold in half.
6. Transfer to a plate and serve with lettuce or rice paper.

Dipping Sauce Ingredients

- 1 Shredded Japanese white radish
- 1 Shredded carrot
- 2 tbsp Nuoc Mam sauce
- 4 tbsp Warm water
- 3 tbsp Sugar
- 1 clove Garlic
- 2 Chili peppers
- Vinegar

Cooking Instructions

1. Mix the sugar and vinegar in a bowl, add Japanese radish and carrot and leave to soak overnight.
2. Remove the seeds from the chili peppers and finely chop them.
3. Peel and finely chop the garlic.
4. Mix Nuoc Mam, sugar, and warm water in a bowl, then add the radish, carrot, chili pepper and garlic and mix well.



This photo is only an example.
Credit: Frances Ellen: Banh xeo
From <http://flickr.com/photos/francesbean>