



# 【ベトナム・オリジナルお正月メニュー】

日本と同様に、ベトナムの「テト」(旧正月)には「おせち料理」を食べます。北部、南部、中部ではそれぞれ料理が異なりますが、欠かせない食べ物があります。今回は、北部のテトの料理をご紹介します。北部のおせち料理は少なくとも7、8種類のメニューがあり、美味しさ、飾りつけに対するこだわりは中部、南部より強いようです。基本的な北部お正月メニューは、次のとおりです。



「バインチュン」(bánh chưng)、テトといえばバインチュン、「ベトナムのちまき」です。もち米で作った皮に、青い豆と豚肉が入っています。特別な葉の「ラドン」(lá dong)で包み、12時間くらい蒸します。北と中部は四角、南部は細長いボンレスハムのような形で作られます(南ではバインテトと呼ばれています)。もっちりぎっしりとしたおこわの中に入った豚肉はほどよく塩っ辛く、緑豆のふわふわとした食感も味わえます。さらに塩胡椒などをつけて家族みんなでわけあっていただくのです。かなり日持ちがするので主婦が台所に立たなくて済む、ベトナムならではの「おせち料理」と言えます。



他には、「揚げ春巻き」(nem rán)、「ベトナム風豚肉の角煮」(Thịt Kho Trung)も伝統的な作り方で調理されます。ご紹介した料理がすべて揃って、テトの代表的な料理となります。



「煮込んだお肉の煮凝り」(thịt đông)です。これも多くの家庭で欠かせない料理の一つです。鶏肉や豚肉を調味料と一緒に煮込み、容器に入れて冷蔵庫で冷やします。



お肉の冷やしゼリーやバインチュンと一緒に食べるのは「太ネギの漬物」(hành muối)。テトの2週間くらい前から水と酢、砂糖で漬けます。この漬物の太いネギを食べると、テトの料理に飽きることなく楽しめるといいます。



- ①バインチュン (ベトナムちまき)
- ②肉の煮凝り
- ③太ネギの漬物
- ④筍スープ
- ⑤茹で鶏肉
- ⑥揚げ春巻き
- ⑦ベトナム風豚肉の角煮



「筍スープ」(canh măng)もおせち料理の定番。乾燥させた筍を柔らかく煮て、さらに豚足と一緒に煮込みます。味も格別ですが香りも素晴らしい料理です。



次は「茹で鶏肉」(thịt gà luộc)。ベトナムではテトの料理として欠かせない一品です。比較的簡単に作ることが出来ますが、鶏肉の自然な甘みとレモンの葉の味が合わさり、忘れられない味。

### ～縁起の良い果物・忌嫌われる果物～

それぞれの果物の意味を考慮し、どんな1年にしたいかの願いを込めてフルーツを選んでみよう。

**Bưởi ザボン**： 順風満帆な人生と幸運、財産、平穩

**Dừa ココナツ**： 十分という意味の「ヴーア (南部ではクーア) / Vùa」と発音が近いことから、何事にも不足しない

**Dưa Hấu すいか**： 順風満帆な人生と幸運をもたらす。楕円型と丸型の2種類があるが、大きくて丸い方が好まれる

**Thanh Long ドラゴンフルーツ**： 雲の間を駆け巡る龍をイメージさせ、よい機会に恵まれる

**Đu Đủ パパイア**： いっぱい、満ち足りた (ダイドゥー / Đầy Đủ) を連想させ、繁栄・繁盛をもたらす、困難・貧困を避ける

**Dứa (Thơm) パイナップル**： 南部では「芳香」を意味する「トーム / Thơm」は、良い年になる

**Xoài マンゴー**： 南部発音の「使う / Xài」と近く、消費しても困窮しないことを願う