

～ベトナム食文化体験～ 一度は食べたい、ベトナム料理



ベトナム料理は一般的にエスニック料理とらわれがちなジャンルですが、辛い料理はほとんど存在しません。箸やお茶碗を使い、米を主食とし、お茶もよく飲みます。祝い事の席などには小麦粉や米粉で麺やお餅も作ります。日本の食文化によく似ていますが、炒める、蒸す、煮るなど、魚油も中華料理の影響が強いと言われています。魚醤ヌックムはベトナム料理に欠かせない調味料で、料理に適度な塩味と凝縮されたうまみを与えます。19世紀にベトナムが中国から独立後フランスが侵略し、そのフランス人達がベトナムで農業を展開してコショウや香辛料、洋野菜やコーヒーを栽培したため、歴史的に近年であることから現在ではフランスの食文化の影響を強く受けています。その名残から、料理は全体的に薄味で、各自が自分の好みに合うチリソースや甘酢ソースやレモン塩などをつけて食べます。また、カフェでコーヒーを飲む習慣がすっかり定着し、午後には多くの人たちがお茶の時間をゆっくりと楽しんでいます。



フォー：透明なあっさりしたスープに入ったきしめん状の米粉の麺で、現地では路上の屋台から、チェーン店、五つ星ホテルの朝食まで、街中の至る所で目にする事ができます。日本でもインスタントでエースコック社などにより販売されています。



ホイアン三大名物料理：上から「カオラウ」「揚げフンタン」「ホワイトローズ」。カオラウは日本の伊勢うどんがルーツといわれています。揚げフンタンは、豚ミンチとエビのすり身を黄色い皮で包み揚げた物。パリパリした生地が特徴で、ロがていねいに折りたたまれており、手の込んだ作りの逸品ホワイトローズは米粉で作られた生地のうえに、海老のすり身や揚げニンニクを添えた料理。



ゴイクン：ベトナムと言えば、「生春巻き」。春巻きには他にもいろいろな種類があります。とにかく、ベトナムでは「巻いて」食べることが多いのです。ライスペーパーで巻くことも多いですが、葉野菜で巻いて食べることも多く、具材は多種多様でバリエーション豊富。軽食として親しまれています。



チャーゾー：現地で人気のあるおかずの代表格である揚げ春巻き。野菜やハーブ類に巻いてヌックムベースのたれに付けて食べます。生春巻きを揚げると揚げ春巻きになるのではなく、中身はさくらげや豚のひき肉、緑豆、春雨など、レストランや家庭の好みによってレパートリーが豊富です。



クア ロット：クア Cua は蟹、ロット Lot は直訳すると皮をはがされたという意味で、脱皮直後の甲羅が柔らかい蟹を食材とします。ソフトシェルクラブを唐揚げにして、甘めずっぱいソースや、チリソースでいただくのが一般的。ビールのおつまみにぴったりです。海外では高級食材の一つとして扱われているようです。



チャーカー：ベトナム風さつまあげ。レストランでも路上でも楽しめます。家庭では魚に豚肉のすり身を合わせたり、好みでデルの葉を入れたりします。揚げたてを魚醤につけてご飯のおかずにするもよし、ベトナム風フランスパンに挟んでもとてもおいしいおかずです。



ブンチャー：ハノイの名物つけ麺。ヌックムベースの少し甘めのつけだれの中には、炭火で焼いたつくね、豚肉が入っています。そこに Bun (ブン) という米麺をつけて、香草や生野菜と一緒にいただく料理です。日本人の好みにとても合うメニューで、オバマ前大統領がハノイの食堂で食べたことも話題になりました。



ダウフーチェン サーオツ：豆腐のレモングラスフライ。ベトナム全土の代表的なおふくろの味。みじん切りにしたレモングラスに唐辛子や調味料をまぶし炒め、ふりかけ状のものを作ります。揚げたての豆腐にそのレモングラスを振りかけて食べる、とてもさわやか、でもごはんの進む、ベトナムらしい味わいのおすすめおかず。



ティツ コー チュン：ベトナム全土で親しまれている豚肉の煮込み。日本の豚肉の角煮にも似ており、とてもごはんが進むおかずです。肉を柔らかくするためにココナッツジュースで煮込むのがベトナムスタイル。ベトナムの鶏卵は黄身の色や味が深くおいしいため、卵料理が豊富であるのも特徴です。