



ベトナムビール
ビアハノイ
333(バーバーバー)



生春巻き



鶏のから揚げココナッツ風味
イカのヌクマム(魚醤)揚げ



シーフード揚げ春巻き

◀ ベトナムフレンチ料理店 “スアン” ▶

今月の食養研修では、ベトナムフレンチ料理を楽しみました。なぜベトナム&フレンチなのかがわからなくて調べることにいたしました。

◁ ベトナムの歴史 ▷

ベトナム社会主義共和国 Socialist Republic of Viet Nam
ベトナム民族は、東南アジア最古といわれる紀元前の金属器文化（ドンソン文化）を発祥とし、1000年にわたる中国の支配後に独立を果たして、ベトナム王朝を成立させました。王朝は入れ代わりながら、20世紀まで続きました。また、19世紀末にフランスの侵略を受け3分割（ハノイを中心とする北部、王朝が築かれたフエを中心とする中部、ホーチミン（サイゴン）を中心とする南部）に別国として分断され、植民地統治されていたことがわかりました。

◁ 中国からの影響 ▷

箸や茶碗を使うこと、お茶を飲むこと、白いごはんを主食とすること、主食と副菜をご飯に混ぜないで別々に食べるのは中国から伝わった習慣だそうです。

ドンソン文化のお膝元だった北部の紅河（ソンコイ川）や、南部のメコン川流域に豊かな米の穀倉地帯を擁していて、米を粉に加工して、麺や餅を作ることも中国の影響を受けたようです。

◁ フランスからの影響 ▷

フランス統治の時代は、中国に比べると短いのですが、多くの食文化の影響を受けました。この時代、フランス人はベトナム人達にコショウ、コーヒー、スパイスなどのプランテーションをさせていたようです。ベトナムのどんな田舎に行っても、フランスパンとコーヒー、生野菜をサラダ風に食べるのは、フランスから伝わった習慣だそうです。

◁ ベトナム料理の特徴 ▷

このような歴史的背景から、ベトナムの食文化は両国の影響を受けながらも、独自の文化と民族のアイデンティティを守ってきたようです。

日本ではタレなどを付けてそのまま食べる揚げ物も、ベトナム料理ではたくさんのハーブや生野菜で包んで食べます。麺料理にたくさんの香草を加えたりもします。全体的に少し甘くて酸っぱい味付けのものが多く、食べ



サ ラ ダ
揚げ海老せんべい

る時にレモンを絞ったりすることもあります。また、いろいろな料理にトッピングされる香ばしく炒ったピーナッツやゴマ、揚げねぎも使われます。

～ 食材や調味料の五つの味 ～

- ・塩気 = man 塩、ヌクナム(魚醤)、味噌など
- ・酸味 = chua レモン、酢、タマリンド、トマトなど
- ・辛味 = cay 唐辛子、こしょうなどの辛味
- ・甘味 = ngot 砂糖、ココナッツジュース、サウヰギなど
- ・コク(油脂) = beo 油、脂、種子類、ココナッツなど



バインセオ
(ベトナムのお好み焼き)

～ 食材の五つの色 ～

黒 = den、赤 = do、青(緑) = xanh、白 = trang、黄 = vang

～ 素材が作る2つの香り ～

香り = ハーブ、にんにく、しょうがなどの香味野菜、調味料などの香り

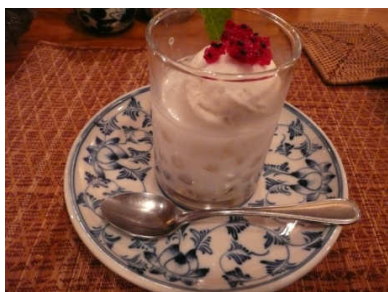
香ばしさ = 揚げねぎやにんにく、炒ったピーナッツやごま、焼いたライスペーパーなど



フォーガー
(鶏肉の米汁麺)

調味料にはヌクナム(魚醤)は欠かせず、「食材は何でも大丈夫。ヌクナムさえあればベトナム料理に仕立てられる」とは、あるベトナムの調理人の言葉だそうです。繊細な味付けのカギのひとつに、レモングラスなどの香草をうまく使うこと。東南アジアの他の諸国と比べて香辛料は控えめで、マイルドな味わいであることも特徴的なようです。

見た目が中国料理と似た料理も多いですが、あっさりとして繊細な味付けはベトナムならではのもの。さらに脂肪を流すといわれる、ハスの葉茶(ロータスティー)がポピュラーで、そのためなのか、ベトナムにはスリムな体系の人が多いようです。



ベトナムデザート

< まとめ >

「ベトナム風お好み焼き」で紹介される「バインセオ/Banh Xeo」を初めていただきました。お好み焼きとは似ても似つかず、生地はパリッと揚げ焼き状態。生地は米粉にココナッツミルクと水を加え、ターメリックを入れ黄色く仕上げるのが特徴だそうです。生地の中身は、もやしたつぷりの野菜炒めが包まれているというイメージで、あっさり味でした。

今回の食養研修のお陰で、ベトナム料理について勉強させていただくよい機会となりました。ありがとうございました(*。^*)

by 吉田三嘉