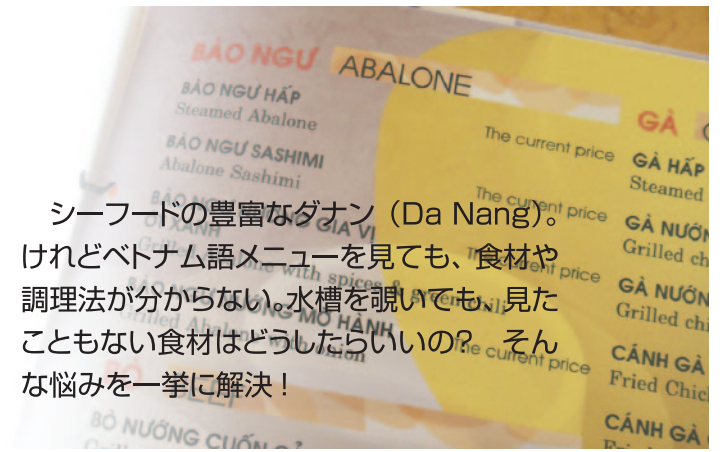


# シーフードの宝庫、ダナンで実践。 基本は「食べたいものを自分好みに」 ベトナム海鮮メニュー攻略法!

撮影・文／隅野史郎

シーフードの豊富なダナン (Da Nang)。けれどベトナム語メニューを見ても、食材や調理法が分からない。水槽を覗いても、見たこともない食材はどうしたらいいの? そんな悩みを一挙に解決!



## 【攻略その1 ネタを選ぶ】

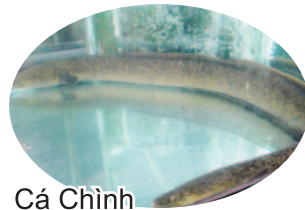
ダナン特産の食材を中心にご紹介。近海で獲れたものが美味しい。



**Ba Ba**  
スッポン。ダナン近郊で養殖。手ごろな価格なのでぜひ!



**Bào Ngur**  
トコブシ。アワビより身が柔らかく、加熱しても食べやすい



**Cá Chình**  
オオウナギ。ぬるぬるの皮が珍味。炒め煮 (Xào) が一般的



**Cá Mú**  
ハタ。川のハタもいるが「海のハタ / Cá Mú Biển」を



**Cá Mặt Quỷ**  
オコゼ。チャム島沖で獲れる。怖い顔だが淡白で上品な味



**Cá Tầm**  
チョウザメ。チャム島沖で獲れるが漁獲量は少ない



**Cua**  
カニ。卵を楽しむなら「子持ちガニ / Cua Gach」を



**Sò Diệp**  
タイラギ (平ら貝)。シンプルな醤油焼きも美味しい



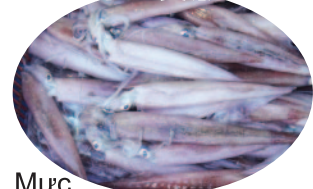
**Ốc Hương**  
バイ貝。小さなものは焼くとよい



**Tôm Hùm Đỏ**  
イセエビ。ダナンでは「ニシキエビ / Tôm Hùm」よりコレ



**Tu Hải**  
ミル貝。濃厚な旨みと甘みをもつ。特に口の部分が美味



**Mực**  
イカ。「ヒイカ / Mực Corn」、[アオリイカ / Mực Lá]、[ヤリイカ / Mực Ống]、など

## 【攻略その2 調理法と味付けを決める】

調理法と味付けさえ覚えてしまえば、あとは自分好みに組み合わせるだけ!

### 調理法

Hấp	: 蒸す
Nướng	: 焼く
Nướng Mọi	: 素焼き
Nướng Xiên	: 串焼き
Đút Lò	: オープン焼き
Xào	: 炒める
Cháy	: 強火で炒める
Chiên	: 揚げる
Rang	: 炒め揚げる
Um	: 煮込む
Sashimi	: 刺身

### 味付け

Bia	: ビール	Nước Mắm	: ヌックマム
Bơ	: バター	Nước Tương	: 醤油
Củ Hành	: 小タマネギ	(または Xi Dầu)	
Dầu Hào	: オイスターソース	Ớt	: トウガラシ
Dừa	: ココナッツ	Sả	: レモングラス
Gia Vị	: 味付き	Tỏi	: ニンニク
Gừng	: ショウガ		
Me	: タマリンド		
Mè	: ゴマ		
Muối	: 塩		
Mỡ Hành	: ネギ油		

ベトナム語の料理名は、「食材 + 調理法 + 風味」の順が基本。このカラクリさえ押さえておけば、メニュー名なんて怖くない!

食材	調理法	風味	
<b>Nghêu</b> ハマグリ	<b>Xào</b> 炒める	<b>Tỏi</b> にんにく	=ハマグリのにんにく炒め

### 【攻略その3 実践!】

名前だけではイメージがつかみにくい。できあがり参考例を見てみよう。

## オコゼの姿蒸し Cá Mặt Quỷ Hấp Kỳ Lân

オコゼ+蒸す+麒麟(キリン)風

市場でも、なかなかお目にかからないオコゼは、ホイアン(Hoi An)沖のチャム(Cham)島近海で獲れる。淡白な白身はどんな料理にも合う。大きな顔の頬肉や口の周りなどは、特に味が深いので、忘れず味わおう。



## トコブシ焼きナマコ風味 Bào Ngư Nướng Hải Sâm

トコブシ+焼く+ナマコ

トコブシはアワビより小さくて柔らかい。ネギ焼きで食べるのが一般的だが、干しナマコと合わせると、ナマコがトコブシの味を吸い、コリコリ&クニクニとした食感を楽しめる。



取材協力：シレナ/Syrena  
住所：Lo 1C-1D Hoang Sa St., Son Tra Dist., Da Nang  
電話：(0511) 247 3338  
営業時間：6:00～ 23:00 (L.O. 22:30)  
料金：時価。店内に表示あり  
2011年6月にオープンしたシーフードレストラン。ベトナム式の海鮮料理はもちろん、香港式の料理も楽しめる。



## バイ貝の焦がしニンニク風味 Ốc Hương Cháy Tỏi

バイ貝 + 強火炒め + ニンニク

日本でバイ貝は煮付けで出されるのがほとんど。でも新鮮なら、蒸したり焼いたりすると格別。特に小さめのバイ貝は焼きが美味しい。焦げたニンニクの香りが食欲をそそる。



## イカの塩&青トウガラシ焼き Mực Nướng Muối ớt Xanh

イカ+焼く+塩&青トウガラシ

イカもダナンの名物。一夜干ししたイカに塩と青トウガラシをすり込んで焼いたものは、ビールのつまみにも最適。他にもイカ料理はたくさんある。あれこれチャレンジしてみよう。



## 平ら貝の味付け焼き Sò Điệp Nướng Gia Vị

平ら貝+焼く+味付け

ダナンでは、貝の味付け焼きと言えば、ネギ油(Mỡ Hành)を使うことが多い。仕上げには砕いたローストピーナッツを散らして、さらに風味アップ! ハマグリやかキ(Hào)、イタヤ貝(Sò Mai, Câu Mai)などもGood!

