朝のハノイは知られざる
魅力が盛りだくさん

ハノイ★モーニングマジック

花盛りA太郎（32）
ハノイ在住５年目に突入。早起きに目覚めて以来、新たなハノイを開拓中

幕の内Bスケ（24）
A太郎の後輩で、ハノイに赴任したばかり。暇を見つけては、観光地めぐりをしている

Vol.1　食べるってこういうこと

A：あれは早朝４時頃。**大量の牛肉がトラックで運ばれてくる場面に遭遇**してさ。
B：いきなりディープな朝っすね。
A：ハノイ郊外のフースエン（Phu Xuyen）県で解体した肉を、ここで部位ごとに切り分けてハノイ中に卸すらしい。おばちゃんたちが各々 100～ 300kg の肉を仕入れて、朝３時頃から包丁でさばいてるんだよ。終わる頃には、**牛の骨がゴロゴロ転がっててさ。**
B：そういえば僕、ベトナムに来て初めてパック詰めされていない肉を買いました！
A：グエンティエントゥアット通りでも、肉から骨まで余すところなく売られてたよ。ベトナムにいると、**食べることの意味を改めて考える**んだよな。

店名なし
住Nguyen Thien Thuat St., Hoan Kiem Dist., Hanoi 営3:00 ～ 6:00 頃

取り引き値は、約１万 5000VND（約 60 円）／１kg。夜が明けないうちに、裸電球の灯りの下、朝がスタートしている

花市場では、ぜひ売り子に声をかけてみよう。街でバッタリ再会ということも

花市場／ Cho Hoa
住Au Co St., Tay Ho Dist., Hanoi
営 もっとも賑わう時間帯は 4:00 ～ 5:00

Vol.2　花売りの後ろ姿にグッドラック

B：実は僕、ハノイの重苦しい空のせいで、テンション下がりっぱなしっす。
A：そんなお前は、花市場に行くといい。**どんよりとしたハノイにこそ映える花の美しさ**があるのだから。
B：でた。先輩がいつも言ってる「逆転の発想」。
A：**早朝なら売り子たちが花を仕入れる姿を見られるよ。**ハノイ産のメーリン（Me Linh）区やタイトゥー（Tay Tuu）村の花のほか、ダラット（Da Lat）産の花も多い。
B：路上で見かける売り子たちは、ここで花を仕入れてるんですね！
A：**自転車にありったけの花を積んで、売り場へ向かっていく後ろ姿。**「お互い頑張ろうな」って熱い気持ちが込み上げるってもんよ。
B：皆場所は違えど、向かう先は戦場なんすね。
A：おまえ…。深いヒトコトだな…。

Vol.3　国旗掲揚でベトナムを知る

A：ホーチミン廟はもちろん知ってるよな？
B：ハノイに来た初日に行きました！
A：俺のおすすめは、毎朝６時にホーチミン廟前のバーディン広場で行われる**国旗掲揚式（レーチャオコー／ Le Chao Co）**だ。
B：それは知らなかったです！
A：「チャオコー（国旗掲揚）！」の掛け声とともに、廟内に響くベトナム国歌『ティエンクアンカー／ Tien Quan Ca』（進軍歌）。**たなびく国旗を見つめる人々やホーおじさんに向かって敬礼する衛兵たちの姿**に、心が引き締まる思いがするんだ。
B：国旗掲揚から始まる朝か。気合いが入ります！
A：**遠方から訪れる人も大勢いて**、皆のホーおじさんへの思いに触れることができる。何より「ベトナムで生きてるんだな」って感じるよ。

バーディン広場／ Quang Truong Ba Dinh
住2 Ong Ich Khiem St., Ba Dinh Dist., Hanoi
電(04) 3845 5168 営【国旗掲揚】6:00 ～

足並みを揃え、堂々と行進する衛兵たちの姿。それを見つめる人びとの真っ直ぐな眼差しからは、故郷や故ホー・チ・ミン（Ho Chi Minh）国家主席への思いが感じられる

「バインミーパテ／ Banh My Pate」は1万 VND（約 40 円）。店主いわく「バインミーの身がギュッと詰まっているのがうちの売り！」だそう

Vol.4　おばちゃんに混じって笑いヨガ

B：ハノイの朝といえば、体操ですよね。いつも横目で通り過ぎてしまってますが。
A：**俺は笑いヨガ（ヨガクオイ／ Yoga Cuoi）に参加してるぜ！** 1995年、インド人のマダン・カタリア（Madan Kataria）さんがベトナムに持ち込んだ、笑いと呼吸法を融合した新しいスタイルのヨガなんだ。笑うことで脳を刺激し、**幸せホルモンの分泌**を促すらしい。
B：幸せホルモン！　かなり興味アリっす！
A：参加者は中高年の女性が中心。おばちゃんたちが大声で笑い合う異様な光景だが、参加してみるとその効果を実感できる。
B：**地元の人たちとの交流も楽しそうっす。**
A：そうそう。笑いは世界共通！　**１日を笑顔でスタートできるって最高**だよな。

早朝、笑い声に包まれるリータイトー花園。合言葉は「新しい１日！楽しい！　幸せ！　爽快！」

ヨガクオイ／ Yoga Cuoi
園 リータイトー花園／ Vuon Hoa Ly Thai To 住Dinh Tien Hoang St., Hoan Kiem Dist., Hanoi 料 無料 営6:00 ～ 7:00

Vol.5　朝飯は焼き立てバインミーに限る

A：そういや、お前ちゃんと朝飯食ってる？
B：いやあ、食べる暇あったらギリギリまで寝てたいっすね。先輩は？
A：俺？　朝飯抜きなんてありえないね。あの**焼き立てバインミーと出会って以来。**
B：焼き立てバインミー！？
A：食べた瞬間に俺は悟ったよ。**「サクッ、フワッって、こういうことだったんだ」**って。ここでは、ナマスやハムなどハノイでは珍しい具材を挟んでくれるんだよ。
B：幕の内Bスケ、明朝焼き立てバインミーのために早起きすることを誓います！
A：…お、おう。お前の本気をこんな場面で見られるとは思わなかったぜ。ただし、**焼き立てをすぐさまほおばるのが鉄則だ！**　時間がたつと味が落ちるからな。

ルアットクイン／ Luat Quynh
住75, Ngo Van Chuong II, Hai Ba Trung Dist., Hanoi 電094 654 3405 営4:00 ～ 21:00

エピローグ

A：早起き専門の俺だからこそ言えることだけど、**ハノイの朝は７時まで**と考えたほうがいい。俺が驚いたのは、**朝の空気ってこんなに澄んでるんだな**ってこと。
B：空気が澄んでるなんて。自分、ハノイでそんなこと思ったことないっす。
A：だろ？　澄んだ空気の中さ、何だか心が洗われるような気分になる。**それこそが「ハノイ★モーニングマジック」だぜ！**