



ベトナム三都の テトを食べる

クイ・フエ・サイゴンの旧正月料理



「父の命日は腹をすかし、テト三日は腹を満たす／ Đói ngày giỗ cha, no ba ngày Tết」のことわざにあるように、旧正月テト (Tết) に料理は欠かせない。正月を迎えることを「テトを食べる／ Ăn Tết」と言うほどだ。一口にテト料理 (Mâm Cổ Tết) といっても、気候や文化が異なる北部ハノイ、中部フエ、南部サイゴンでは、旧正月料理もそれぞれ特徴がある。2013年は2月10日がテト元日。今年はベトナムでテトを食べ尽くしたい。

撮影／大池直人、ベトナムスケッチ編集部

協力／ピルグリミッジヴィレッジフエリゾート&スパ／Pilgrimage Village Hue Resort & Spa | www.pilgrimagevillage.com

メイ／May | www.may-cloud.com

冬に迎えるハノイのテトは 千年の伝統と温かみの味わい



伝統の旧正月料理の基本は「四碗四皿」

全国どこへ行っても、大晦日は忙しい。旧暦の1日や旧正月三が日は、殺生を避ける習慣があり、この日に料理を作るためだ。ハノイの旧正月を特徴づけるのは、まず気候。他地域と異なり冬にあたるこの時期にふさわしい、温かい料理が必須となる。

また近年では少なくなっているが、伝統的な北部の風習として、旧正月を含む特別な日の料理はお盆に並べられる。旧正月料理の基本は、四碗四皿（Bốn Bát Bốn Đĩa）。四碗は、花の碗（Bát Bông）、煮筍の碗（Bát Ninh Mãng）、春雨の碗（Bát Miến）、つみれの碗（Bát Mọc）。四皿は、鶏肉の丸茹で（Thịt Gà Luộc）、豚肉のゼリー寄せ（Thịt Đông）、豚のハム（Giò Lụa）、炒め物（Đĩa Xào）のほか、サラダ（Nộm）などが一般的だ。四皿は酒やおこわとともに味わい、碗の料理は白ご飯と食べる。場合により八碗十八皿など、規模にあわせて増やされる。

かつての贅沢な食材で華やかに

テトは家族が集まるだけでなく、自分たちの起源である祖先と向き合う機会でもある。祖先へのお祈りに欠かせないのが、万事がうまく行き福德に満たされるように、との願いを込めて祭壇に向けて供えられる「鶏肉の丸茹で／Thịt Gà Luộc」。その由来は明らかではないが、この料理が富と幸福をもたらすと昔から信じられてきたようだ。伝統的に、鶏は雄鶏でなくてはならない。

ハノイの旧正月の食材と言えば、筍。「筍と



Canh Bón, Canh Giò Heo Hầm Mãng, Xôi Gấc
(左上から時計回りに) 花のスープ、ガックのおこわ、筍と豚足の煮物

豚足の煮物／Giò Heo Hầm Mãng」は、乾燥筍を水でもどし、豚足と煮たものだ。彩り華やかな「花のスープ／Canh Bông」もてなし料理で、鶏ベースのスープに豚肉と木耳のつみれ、エビ、花形の根菜を入れたもの。祝いの席に相応しく、おこわは目出たい色の赤に色づけた「ソイガック／Xôi Gấc」が好まれる。

他にも、日本の餅にあたる存在のおこわ「バインチュン／Bánh Chưng」、ハノイもてなし料理の定番「揚げ春巻き／Nem Rán」などが、伝統的な旧正月料理となっている。

今では、普段の食卓に上るものが多いが、往時の贅沢な食材が旧正月料理の由来となっているのだ。



テトちまき・ハノイ編

Bánh Chưng

バインチュン

王に最もふさわしい食べ物を。
バインチュン誕生の物語

旧正月料理に決して欠かせないのが、中国由来のちまき「バインチュン／Bánh Chưng（餅粽）」もち米の層の間に緑豆の餡と脂身の多い豚肉を入れ、クヌシ科の緑葉（ライズン／Lá Dong）で正方形に包み、10時間前後をかけて茹でたものだ。完全殺菌された上に、幾重にも重なる葉が外気との接触を防ぐため、長期保存ができる。起源には諸説あるが、ベトナムの始祖フン（Hung）王にまつわるものがよく知られる。

22人の王子がいたフン王は世継ぎを決める際、「祖先を奉るのに最もふさわしく、王の私の舌を満足させる料理を用意しなさい」と命じた。山海の珍味を王子たちが持ち寄る中、末の王子が作って差したのが、バインチュンだった。

限られた材料を余すところなく使い、かつ美味しい。そんなバインチュンをすっかり気に入った王は、末の王子に王位を譲った。以来、旧正月やフン王の命日には、祖先供養のために特にバインチュンが用いられるようになったという。



古都フエの旧正月は、
家庭を支えるフエ女性が腕を披露する機会



料理をしない旧正月に向けて 女たちが数日間、腕を振るう

日本のおせち料理と同様に、正月三日間は炊事にとらわれなくれもよいよう、ベトナムの旧正月料理も保存が効く工夫がされている。気候の厳しいフエの旧正月料理はなおさらだ。

元日の数日前から料理にとりかかり、旧暦1月15日の小正月（Tết Nguyên Tiêu）まで美味しく食べられる、数百にのぼると言われる多くの料理を用意する。フエの女性は野菜料理や、手間をかけずに美味しいものを作るのが得意とされ、旧正月にも登場する。

フエの旧正月料理は、八種の武器を意味する「バットブー／Bát Bưu（八武）」の前菜に始まる。「八」は、成功を収めた権力の象徴であり、栄養価が高く豪華でフエの風味が詰まっている。海老のすり身（Chả Tôm）、豚肉のハム（Chả Lụa）、カツオのすり身（Giò Thù）、発酵させた豚肉（Nem）、炒めた豚肉と牛肉の辛味和え（Tré）、フエ風揚げ春巻き（Nem Rán Huế）、牛肉とロケット葉の包み焼き（Bò Lá Lót）、バナナの甘酢漬け（Chuối Chát Chua Ngọt）が、美しく盛られ、薬草を漬けた米焼酎や、どぶろくとともに宴が始まる。



Bát Bưu, Thịt Heo Dầm Nước Mắm & Dưa Món, Và Trộn Xúc Bánh Tráng (左上から時計回りに) 八種の前菜、茹で豚のスックマム漬けと漬けもの、イチジクの和えものと焼いたライスペーパー

家族がいつも十分に食べられるよう、そんな願いを込めた品々

庶民的な料理でありながら、必ず登場するのが、焼いたライスペーパーと共に味わう「イチジクの和えもの／Và Trộn」だ。豚肉や海老、香草などと和えたこのシンプルな料理は、古都ならではの控えめさこそが、フエの旧正月には必要なのだという。

いつでも十分な食べ物があるように、という願いが込められているのが、「茹で豚のスックマム漬け／Thịt Heo Dầm Nước Mắm」や野菜の漬けものだ。魚醤スックマムと砂糖を煮詰めたたれに、豚肉や乾燥させたラッキョウ、ニンジン、パパイヤなどを漬ける。これらはバインチュンやバインテットと一緒に食べられる。

今年1年の豊かさを願って、魚料理と肉料理の両方が用意され、またフエの大切な食材である蓮の実のご飯や、幾種類もの餅菓子なども食卓に並ぶ。体を温める生姜の砂糖漬けは、新春の寒い気候から守ってくれるという。



Bánh Chưng Nhật Lệ

バインチュンニャックレ

テトちまき・フエ編

テト期は1日1万個を売り上げる
フエの老舗バインチュン屋

フエのバインチュンは手のひらサイズで小ぶりだ。ここで最も有名な店は、白髪のお母さん（Me Tóc Bạc）が1977年に創業したという「バインチュンニャックレ」だ。バインチュンは必ず2個1組で贈られるが、この店は普段から1日1000組、旧正月の時期にはなんと1万組を売るといふ。実際の作り方を見せてもらった。



2枚重ねたバナナの葉にもち米を置き、そこに緑豆とほとんど脂身だけの豚肉をのせる。これを四方から折り、さらに2枚の葉で包んでビール紐で縛る。簡単そうだが、「上手に包めるまで2年間かかる」と教えてくれた女性は、この道20年。餡をのせる、包む、葉を重ねる、縛るの4人体制で、手際よく作業が進む。旧正月前は40人体制で1日18時間作り続け、消費するバナナの葉は1日1tにのぼる（通常100kg）。包んだバインチュンは200個人入の大釜で、薪を燃やしながら長時間茹で、できあがり。できたてが美味しいが、冷蔵庫で保存すれば「3ヶ月ほども」そう。またフエでは、地（四角）の象徴バインチュンと天（丸）の象徴バインチュン（Bánh Trét）の両方が食卓にのぼる。



豊かなメコンの食材を
心行くまで味わうサイゴンの旧正月



今年1年の豊かな実りを 家族が集まり祖先に感謝

年中暑いサイゴンの旧正月。肥沃なメコンの賜物で、海老、蟹、魚、野菜、果物は新鮮で食材は豊富だ。豊かな実りに感謝し、かつて祖先が食べていたのと同じ料理を捧げることから始まる。故郷に親族が一堂に集まり、「元日は父、2日は母、3日は先生 / Mừng một Tết Cha, mừng hai Mẹ, mừng 3 Tết Thầy」と言われるように、元日は実家で、2日目は母方の親族と過ごし、3日目は先生の家で挨拶に行くのが習慣とされてきた。

1年がうまく行くように それぞれの料理に5つの風味を

豊かになったいまの時代でも、旧正月に気取った料理は好まれない。また、それぞれの料理には、塩味、甘味、酸味、辛味、苦味の5つ味がすべて揃っていないと好まれない。五行思想により、5つの要素がうまく回ることを象徴しているためだ。

昔から旧正月によく食べられる料理といえば、「苦瓜の肉詰めスープ / Canh Khó Qua Nhồi Thịt」がまずあげられる。苦瓜「ホークアー / Khó Qua」が、「(去年の) 困難が過ぎ去る (ホークアー / Khó Qua)」と発音が似ており、験を担ぐ料理となっているためだ。

家庭料理の代表格である「豚の角煮と煮卵 / Thịt Kho Tàu」も、旧正月料理の1つだ。代わりに乾燥筍を使用した「豚の角煮と筍 / Thịt Kho Măng」が用意される場合もある。幼いころから食べ慣れている料理だからこそ、むつまじい雰囲気で家族が集まれる。これが潤いと成功ある1年を象徴するのだ。



Thịt Kho Tàu, Canh Khó Qua Nhồi Thịt, Cù Kiệu Tôm Khô
(左上から時計回りに) 豚の角煮と煮卵、肉詰め苦瓜のスープ、ラッキョウの甘酢漬けと小海老の甘辛煮干し

サイゴンははじめ、全国的に食べられるのが各種ハム「ヨーチャー / Giò Chả」。切り分けて出すだけなので、昔から来客をもてなす一品として普段から重宝される。中でも人気なのは、「豚肉ハム / Giò Lụa」と「牛肉ハム / Giò Bò」だ。庶民の飲み会のおつまみの定番でもあるこれらには、大根と人参のなますが添えられる。

ハノイ同様、祖先への供え物である鶏の丸茹では祭壇に向かって置くのが正しい。ローストではなく茹でるのは、見た目にも美しいことと、手羽の部分を交差させて祈りの姿をとれるため。塩コショウにライムを絞ったものが、タレとなる。

旧正月の料理は味付けの濃いものが多いため、漬けもの (Dưa Giã) が欠かせない。飽食した舌をならすための祖先の知恵なのだ。

そのほか、生春巻き (Gỏi Cuốn)、揚げ春巻き (Chả Giò Chiên)、バインテット (Bánh Tét) など、種類豊富な料理が旧正月の食卓に華を添えている。

テトちまき・サイゴン編

Bánh Tét

バインテット

「切り分ける餅」が名前の由来とも

南部で食べられる正月のちまきは、「バインテット / Bánh Tét」とよばれる。バナナの葉で包んだ直径10センチほどの丸くて長い筒状のものだ。

緑豆と豚肉を包んだものはバインチュンと同じだが、中身のバリエーションは豊富だ。黒豆の餡や、バナナと「コナツ」を入れた甘いちまきはほか、塩漬け卵、乾燥エビ、ベトナムソーセージ、豚足、蓮の実、緑豆などが入った豪華版や、長もちしやすい肉なしのバインテットもある。

野菜をヌックマム、塩、砂糖で漬けた漬物や、茹でた豚肉と一緒に食べるほか、飽きないように、切り分けたバインテットを油で揚げて食べることもある。

名称の「テット / Tết」は旧正月のテット (Tết) がなまったもの、とする説のほか、「切る (Tết)」の意味に由来する、という説もある。これは、食べる際に細い糸や紐でバインテットを切り分けるからとされる。

また北部の部の地域には、同様の形をした「バインチュンタイ / Bánh Chung Tay」があり、バインテットと共に、これらが昔のバインチュンの形だったとする説もある。



1年の繁栄を願う5種の果物 テトの果物の意味

正月に祭壇や客間のテーブルに飾られるのが、盆にのせた5種類の果物「マムグークアー／Mâm Ngũ Quả」だ。特にハノイとサイゴンでは、選ばれる果物の違いが顕著。北部では厳格な決まりがそれほどないが、南部では験を担ぐことが重視され、それぞれの果物の名前と意味をかけて縁起の良いものが選ばれることが多い。

5種の起源は「五根」と「五行」

マムグークアーの起源は、日本のお盆の起源でもある。釈迦の弟子・目連が、餓鬼道に墮ちた母を救うため僧たちに振る舞った食事や果物の一部が母に届き、昇天したという仏教の「盂蘭盆会（うらぼんえ）」に基づくという説だ。「五／グー（Ngũ）」は仏教で悟りを得るもとなる5つの能力「五根／Ngũ Căn」（信根・精根・念根・定根・慧根）を表す。

五行思想において宇宙の森羅万象を表す5つの要素（五行／木、火、土、金、水）の象徴でもあり、1年間の成果をお盆（マム／Mâm）にのせて、天・地・祖先への供え物とする意味がある。

以前よりベトナムでは、その年に自宅でとれた最初の果物を祭壇に供える習慣がある。また果物の種は星を、実は宇宙をあらわし、生命の恒久的な繁茂と永遠の再生を意味すると考えられている。さらに感謝の心を説いた「果物を食べる時は、それを植えた人を思い出さない／Ăn quả nhớ kẻ trồng cây.」のことわざは、ベトナム人の考え方を表すものとして紹介されることが多い。「5種類の果物」とベトナムの文化・風習は、切ってもきれないものと言えるだろう。

北は「五色」こだわる だが特に厳密でもない

5種類の果物といっても、気候などの違いから選ばれる果物は南北で異なる。ハノイなどの北部では、五行思想にちなんで、5色の果物を選ぶことが基本とされる。典型的な組み合わせは「青いバナナ（青）、仏手柑（ブッシュカン／Phật Thủ、黄色）、唐辛子（赤）、梨（白）、

みかん（橙色）」のほか、幸運・富貴の象徴である赤にはリンゴ、豊かさを表す黄色には金柑などが選ばれる。最近では色にこだわることも少なく、5種類の果実を供えるだけの場合も多い。

南は縁起担ぎの語呂合わせ

一方、サイゴンなど南部では、縁起担ぎの語呂合わせが重要となる。基本となるのは「釈迦頭（マンカウ／Mãng Cầu）、ココナッツ（ユア／Dừa）、パパイヤ（ドゥードゥー／Đu Đủ）、マンゴー（ソアイ／Xoài）、フサナリイチジク（スン／Sung）」。

これは、「何事も豊かでありますように／カウユアドゥーサーイスン（トゥック）／Cầu vừa đủ xài sung (túc)」と語呂が合うためだ。フサナリイチジクがない時は、パイナップル（トム／Thom、芳香）を代わりに選ぶ。

一方、ドリアン（サウリエン／Sầu Riêng）は、「サウ／Sầu」（悲しみ）や「リエン／Riêng」（別、孤独）を連想させるといった、縁起の悪い言葉は避けられることがある。そのほか、刺がある、苦い、辛いものも敬遠される。

また祭壇やテーブルには、「福」、「禄」などのお札を貼った2個のスイカが飾られる。

果物の飾り方と 込められた思い

果物は天地と四季を象徴し、願い事ごと1つにつき1つの果物を供え、最大限の効果が発揮されるよう、美しく大きなものが選ばれる。ザボンバナナの“指”で包むようにするのが



良いとされ、その周りに他の果物を塔のように積み上げて飾られる。

豊かになった最近では、お供えの果物は5種類に限られず、輸入フルーツが選ばれることも多いうえ、家庭によってやり方は多様だ。時代の移り変わりとともにスピリチュアルな意味は薄くなり、雰囲気盛り上げる装飾としての意味が大きくなっている。

それでも、新春を迎えるにあたって、先祖への尊敬の念と感謝を表し、家族の幸運、幸福、繁栄を願って絆を深めるという意味が込められていることに変わりはない。



縁起の良い果物・忌嫌われる果物 ベトナム流に、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、平穩を願う



Cam Sành オレンジ

色付く様から、力強さと成功を象徴。南部では「カムチウ／Cam chiu」（かまんする）を連想させるため避けられる



Chuối バナナ

北部では「保護」を意味する青いバナナが選ばれる。南部では「チューイ／Chuối」の発音が「チューイニューイ／Chúi Nhúi」（落ちる、崩れる）と似るため敬遠



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、という意味がある。フサナリイチジクが手に入らない場合に代用される。



Dừa ココナッツ

十分という意味の「ウーア（南部ではユア）／Vừa」と発音が近いことから、何事にも不足しない



Dứa 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



Đào 桃

「繰り上げる」という意味から、望んでいることがやってくる



Đu Đủ パパイア

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



Lê 梨

円滑に物事が運ぶ。南部では「レレット／Lê lét」（引きずる）を連想させる



Lựu ざくろ

種が多いことから、子孫繁栄を表す。南部では「ルーダン／Lựu đạn」（手榴弾）を連想させると避けられる



Mãng Cầu 釈迦頭

願う（カウモン／Cầu Mong）を連想させる



Quýt みかん・金柑

色付く様から、力強さと成功を象徴させる



Sung フサナリイチジク

豊か（スンツック／Sung Túc、スンマン／Sung Mãn）を連想させ、健康や金銭面に恵まれる



Táo りんご

赤くて大きい種類のリンゴ。富貴をあらわす。南部では、リンゴを「ボム／Bom」（爆弾）というため避けられる



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、機会に恵まれる



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

豊かさや繁栄の象徴の由来
スイカとアンティエム王子の物語

ファン王の養子、マイ・アン・ティエム（Mai An Tiem）王子は、力が強く聡明だと評判だった。妬んだ人々は王に「王子は王への感謝の念が全くなく、全ては天と家族のおかげだと言っている」と吹き込み、怒った王は一家を着の身着のままタインホア（Thanh Hoa）の海に浮かぶ島に流した。

ある日、西の方から飛んできた鳥が種を落とす。それは見る間に育つて大きな実をつけた。皮が青く実は赤く、種は黒くて良い香りを放ち、甘くて美味しい。王子はこの瓜をたくさん実らせ、

この島に台風で流された舟が着いた時、彼らはこの瓜を食べ、お礼に王子に食べ物をあげた。やがて多くの人がこの瓜を求めてやってくるようになり、王子の一家は品物を受け取って裕福になつていった。

西からやって来た島にあやかり、王子は「西瓜／Tây Qua」と名付けた。中国人はこの瓜を「とても美味しい（ハオ／Hao）」と褒め、人々は西瓜を「エアハウ／Dua Hâu」と呼ぶようになった。

わが子の生死を案じていたラン王は、王子一家が富を築き暮らしていることを知って、一家を呼び戻した。王子は西瓜の種を持ち帰り、その評判は越の国の人々に富をもたらした。いまでもカーソン（Cá Són）山のふもとでは旧暦3月12日から3日間は「西瓜王子」の祭りの日となっている。