

2013年度

ベトナム人支援者150人が選ぶ
「マイ・ベスト巻き」

巻き総選挙速報!

ベトナム料理の中でも、「巻き」料理の多彩さはトップクラス。メジャーな生春巻きなどはもちろん、肉や野菜をライスペーパーで巻くのも手軽で人気だ。さあ、総選挙開幕! より多くの支援者を集め、巻き界の頂点に躍り出るのはどの候補者だ!?

※2013年4/22(月)~4/26(金)、ハノイ・ダナン・ホーチミン市のベトナム人150人にアンケート。好きな巻き料理を3つ挙げてもらい集計

撮影/大池直人、ベトナムスケッチ編集部 取材協力/ラップ・アンド・ロール(Wrap & Roll)

ベトナム家庭のもてなし料理
Nem Rán
ネムザン



支持者の声

サクッとジューシーな揚げたてがメチャウマで、何個でもいける!

※南部ではチャーヨー(Chả Giò)

- 豚のひき肉や春雨、キクラゲなどが主材料。北部ではモヤシやニンジン、南部ではタロイモなどが加わることも。ミントやシソなどの香草と食べるのが一般的。
- 親指サイズの南部に対し、北部は長く、揚げた後に1口サイズにはさみで切る。
- ツケダレは、ヌオックマムトイオット。

ほのかにピンク色をした上品巻き
Bánh Ướt Tôm Chấy
パインウオットトムチャイ



支持者の声

フエ旅行中に初めて食べて、モチモチとした食感とエビの風味に魅了されました。

- フエ(Huế)発祥の巻き料理で、細長い形状が特徴。
- 具材は砕いた干しエビ。ツルツルとした薄い米粉生地からエビのピンク色が透け、見た目も華やか。
- ツケダレは、ヌオックマムトイオット。

ブルブル!! ベトナム風米粉クレープ
Bánh Cuốn
パインクオン



第3位

支持者の声

定番の朝食メニュー。ハノイのトーヒエンタイン(Tô Hiến Thành)通りの人気店がおすすめです!

- 具材は、豚肉のミンチやキクラゲ。付け合わせにハムや香草を添える。
- ツケダレは甘めのヌオックマムトイオットだが、伝統的なパインクオン店では、タガメ「カークオン/Cà Cuồng」の抽出液をツケダレに入れ、風味を加えるのが必須。
- トッピングに、揚げたエシャロットをふりかける。

ベトナム
伝統維新の会

支持者の声

汁麺のフォーより頻りに食べる。濃い目に味付けされた牛肉がアクセント。

- 麺状に裁断する前に四角くカットした厚めのフォー生地を使用。
- たっぷりのニンニクで炒めた牛肉やレタスや香草などを包む。
- ツケダレは、ヌオックマムトイオット。チリソースとの相性も◎。
- ハノイのグーサー(Ngũ Xá)通りやチュックバック(Trúc Bạch)湖周辺に専門店が並ぶ。



言わずと知れたフォーを、ハノイでは数年前から巻き料理に応用するように。しなやかで柔らかい食感

からし菜の辛みをピリッと感じて
Cuốn Diếp
クオンジエップ



- 米麺ブンやエビ、豚肉をからし菜で巻いた古都・フエの宮廷料理。
- ツケダレはトウオン。濃厚な甘ダレが、からし菜特有の辛みとマッチ。

支持者の声

油っこい揚げものは苦手ですが、ヘルシーなこの巻き料理は気に入っています。

支持者の声

パリッパリの薄皮が命! 野菜や海鮮を一度に味わえてお徳感あり。

第2位



サイゴン訪問でのマストイート!
Bánh Xèo / パインセオ

- ターメリックで黄色に色付けされた米粉生地に、エビや豚肉、もやしなどを入れてパリパリの薄皮に焼く。
- からし菜やサニーレタスなど、大ぶりの葉に巻いて食べる。※北部では、さらにライスペーパーで巻く。
- ツケダレは、ヌオックマムトイオット。

肉・野菜・海鮮の宮廷巻き
Tam Hũu
タムヒウ



- ホイアン(Hội An)名物の豚肉・エビ・野菜の3種巻き。
- トムヒウ(Tôm Hũu)と呼ばれることもあるが、その場合はエビの種類が限定される。
- ツケダレは、ヌオックマムトイオット。

支持者の声

ホイアンならではの郷土料理。1口サイズで上品に食べられます。

ベトナム
健康の党

ヘルシーさを求める時代
誰もが健康を保てる未来を

支持者の声

焼いたロットの葉と牛肉の組み合わせが絶妙。ご飯&ビールがすすむ!

ロットの葉が香ばしく香る
Bò Lá Lốt
ボラーロット



- コショウ科の「ロット」の葉は、肉や魚の臭みを消す作用があり、スパイスとしても利用される。
- 葉に1口大の牛ひき肉を包み、炭火で香ばしく焼く。
- ツケダレは、マムネムやヌオックマムトイオットをお好みで。

ベトナム版ロールキャベツ
Bắp Cải Cuốn Thịt
バップカーイクオンティット

ベトナムでは、小ぶりのロールキャベツをスープの具材として利用する。ハノイでは、こんがり焼いて投入することでスープの深みを増すのだとか。



巻きものに合わせて
ツケダレ自由自在!



ヌオックマム / Nước Mắm

魚と塩を樽に入れて熟成させたベトナム版魚醤で、独特の香りと塩気が特徴。パリア・ヴンタウ省産の塩と、新鮮なカタクチワシを使用したフーコック島のヌオックマムが格別とされる。

ヌオックマムトイオット

Nước Mắm Tỏi ớt

酢や砂糖、ライムの搾り汁と混ぜて作るヌックマムベースのダレに、ニンニクやトウガラシを入れた万能ダレ。家庭や店によっては、薬味は好みで後から足す。



マムネム / Mắm Nêm

塩漬にした魚を発酵させ、すりおろしたパナップルやショウガ、ニンニク、赤唐辛子、砂糖、ライムの搾り汁などを合わせて作るペースト状の調味料。

トウオン / Tương

大豆の発酵調味料と落花生がベースの甘くて濃厚な調味料。南部では、生春巻きなどの巻き料理とともに食べられることが多い。砕いた落花生をまぶすことも。



ライスペーパー



米の里、ベトナムの恩恵
肉も野菜も全て包んで一気にほおぼれ!

改革党

ベトナム人は茹でた肉が大好き!? Bánh Tráng Cuốn Thịt Heo パインチャングオンテイトヘオ



- 茹でた豚バラ肉に、米麺ブンや香草などを巻く。
- 中部では、豚バラ肉のほか麺状に裁断する前の中部名物「ミークアン/Mi Quảng」や、米粉の煎餅「パインダー/Bánh Đa」を砕いたものも加わる。
- ツケダレは、ママネム。

第7位

68票

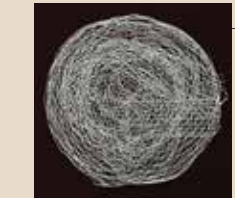
バラエティ豊かな ライスペーパー

蒸した米粉の生地を天日に干して乾燥させたライスペーパーは、巻き料理に欠かせないアイテム。一般的に知られている丸い形以外にも、本場のライスペーパーは大きさや形、厚みの種類が実に様々だ。



セロファン状ライスペーパー
Bánh Tráng / Bánh Đa Nem
北部でよく食べられる薄いセロファン状のライスペーパーで、四角形や丸形がある。野菜や肉に巻いて食べる人が多いが、好んで揚げ春巻きにも使える。

霧干しライスペーパー
Bánh Tráng Phơi Sương
「フォイスン/Phơi Sương」は、「霧干し」という意味。霧の中で干すことで柔らかいライスペーパーに仕上がる。中部のクイニョン(Quy Nhơn)の名物。



網状ライスペーパー
Bánh Tráng Rê
網目が入ったライスペーパーは、揚げ春巻きにするとサクッと軽い仕上がりに。水で戻す必要がなく、上手く巻けない・揚げられないなどの失敗が少ない。

ゴマライスペーパー
Bánh Tráng Mè
熱を通すと香ばしい香りが漂うゴマ入りライスペーパー。水で戻してエビと豚肉のすり身を包んで揚げたり、レンジで加熱して煎餅として食べても○。



サトウキビとエビの甘〜いハーモニー Chạo Tôm / チャオトム

13票

- エビのすり身をサトウキビに塗りつけて焼いたフエ発祥の巻き料理で、カマボコのような素朴な味わい。
- ライスペーパーに、極細の米麺を編んだ「パインホイ/ Bánh Hôj」や香草と一緒に巻いて食べる。
- ツケダレは、ヌオックマムトイオット。

支持者の声
外国人観光客には必ず紹介します。サトウキビを噛んで甘いエキスまで残さず堪能!



豚の耳に炒り米粉をたっぷりまぶして Nem Tai / ネムターイ

13票

支持者の声
シンプルな味付けで大人の舌に合う。米酒ネップモーイ(Nếp Mới)をひっかけながら…。

※南部では、ローターイヘオオンバンチャン(Lỗ Tai Heo Cuốn Bánh Tráng)

- 茹でた千切りした豚の耳に炒ったモチ米粉をまぶし、ライスペーパーに包む。
- ミントなどの香草や、フサナリイチジク「スン/Sung」の葉と合わせて食べる人が多い。
- ツケダレは、ヌオックマムトイオット。



ニャチャン第2の特産品は豚! Nem Nướng Nha Trang ネムヌオンニャチャン

23票

支持者の声
ジャンキーなライスペーパー揚げと香ばしい肉がビールに合う!

- ニャチャン(Nha Trang)名物。
- 炭火で焼いた豚肉のつみれや揚げたライスペーパーなどをライスペーパーに巻いて食べる。
- トゥオンやもち米、豚肉などを混ぜて作ったツケダレは濃厚な味わい。

激甘サラミと淡白キャッサバの世界 Bò Bía / ボービャ

11票

支持者の声
サラミの甘さとクズイモのシャリシャリとした食感が楽しい。

- 赤色で強烈な甘みのベトナムサラミ「ラップスオン/Lap Xường」と、クズイモ入り生春巻き。
- 卵や干しエビ、香草などが具材として使われ、それぞれの違った食感や風味を楽しめる。
- ツケダレは、トゥオン。

- レモングラスに豚肉のつくねを巻きつけて、炭火でじっくり焼いた中部名物。
- 熱々のつくねと香草をライスペーパーで巻いて、トゥオンにつけて食べる。本場フエでは、トウガラシをかじりながら味わうことも。
- 夕方から夜にかけて路上に店が並び、地元客で賑わう。

息抜きあつての楽しい人生
スナック感覚、ときに今宵のつまみに

スナック & つまみ党

仕事帰りは、路上で炭火焼&ビール! Nem Lụi ネムルイ



支持者の声
家飲みのマストアイテム。10本くらい買い込んで、ビールのあてに。

17票



巻き料理が
味わえる店は「さくら」

ほのかな酸味が酒飲みにはたまりませぬ Nem Chua Cuốn ネムチュアクオン



10票

支持者の声
ベトナム風サラダ「ノム/Nộm」屋に行くと、サラダと合わせて注文する。

- 酸味が癖になるサワーソーセージ「ネムチュア/Nem Chua」を巻いた料理。
- 具材はネムチュアのほか、青いパイヤの千切りや豚の皮。ツケダレは、サラダ用にアレンジされたヌオックマムトイオット。

バインセオ専門店の隠れ名物は生&揚げ春巻き!
Banh Xeo 46A / バインセオ46A
〒46A Dinh Cong Trang St., Dist. 1, HCMC
☎(08) 3824 1110 ☎10:30~21:30 ☎21:00
好みの具材を選んで食べるバインクオン
ヤイバック/Giay Bac
〒96/1 Le Thi Rieng St., Dist. 1, HCMC
☎(08) 3925 0751 ☎10:00~22:00 ☎21:30

バラエティに富んだ巻き&包み料理が大集合
ラップアンドロール/ Wrap & Roll
(ハノイ)
〒5F, Trang Tien Plaza, 24 Hai Ba Trung St., Hoan Kiem Dist., Hanoi
☎(04) 3824 3718 ☎9:30~21:30 ☎21:00 (ホーチミン市)
〒62 Hai Ba Trung St., Dist. 1, HCMC
☎(08) 3822 2166 ☎10:00~22:00 ☎21:30
www.wrap-roll.com

番外編 Sushi Cuốn スシクオン

24票

当選挙では、「巻き寿司 / Sushi Cuốn」が24票獲得。日本料理が浸透しつつある今、ベトナム巻き界をリードする巻き料理となる日も近い!?