



＊

三時のおやつは選びたい放題!

おやつ天国ベトナム

～しょっぱいおやつ編～ ＊

＊ベトナムでは甘いものはもちろん、しょっぱい系のおやつもあり、どれを食べたらいいか目移りしてしまう。あれこれ考えながら、屋台や天秤のおやつ売りから買うのも楽しい。さあ、今日は何を食べよう?

撮影/大池直人、ベトナムスケッチ編集部

地域別しょっぱいおやつをラインナップ

北部



揚げソーセージ
Nem Chua Rán
10個 5万VND (約 230円)

酸味、辛味のある発酵ソーセージを揚げたもの。ハノイ旧市街のタムトゥオン (Tam Thuong) 通りは、両側にびっしりと揚げソーセージ屋が並ぶことで有名だ



豚耳の米粉和え
Nem Tai
6万VND (約 280円)

細く切った豚の耳を、炒った米粉でまぶしたもの。香草と一緒に、ライスペーパーで巻いて食べる



ミニソーセージの串揚げ
Keo Hô Lô
1本 1万5000VND (約 70円)

チーズの串揚げ (p.27 参照) を売る屋台が、この1年ほどで流行らせた新商品。丸い小さなソーセージが串刺しになっている



豚まん
Bánh Bao
1万5000VND (約 70円)

店頭で蒸かしながら売られている。いわゆる豚まんだが、ウズラの卵が中に入っている



豚肉の串焼き
Thịt Xiên Nướng
1本 1万VND (約 50円)

タレに漬け込んだ豚肉を、串に刺して焼いたもの。パンに挟んでもらえば、夕食にもなる。夕方になると、専門の露店が出現する



米粉のとろみスープ
Bánh Đúc Nóng
1万5000VND (約 70円)

米粉を水で溶き、火にかけたもの。たっぷりのタレと、豚肉やキクラゲをトッピング



ちょっと小腹が空いたときに

1日に何度も、ちょこちょことおやつを食べるのがベトナム流。午後3時、学生や会社員が街へ繰り出し、いそいそとおやつを買いに行く。空腹を満たすだけではなく、みんなで一緒に楽しむのが、おやつ時間の醍醐味なのだ!

＊価格は参考価格。店舗により異なる



ふ化しかけのあひるのゆで卵
Trứng Vịt Lộn
7000VND (約 30円)

見た目がグロテスクだが、濃厚な茹で卵といった食感が絶妙だ。南部ではホヴィロン (Hot Vit Lon) という



米粉の蒸しクレープ
Bánh Cuốn
2万VND (約 90円)

米粉を水で溶いたものを、クレープのようにして焼く。これに薩摩揚げを添え、ヌオックマム (Nuoc Mam) などのタレにつける



うずらの姿焼き
Chim Nướng
1皿 3万5000VND (約 160円)

青パパイヤのサラダ (右下参照) にのせて売る店もある



枝チーズ揚げ
Phô Mai Que
1本 7000VND (約 30円)

チーズのフライでここ2、3年で定着したおやつのニューウェーブ。欧米人利用の多いピアホイが並ぶ、ハノイ旧市街のターヒエン (Ta Hien) 通りからハノイ全土へ広がった



パテ入りスティックサンド
Bánh Mỳ Hải Phòng
1本 4000VND (約 20円)

カリカリに焼いた細くて小ぶりのフランスパンに、パテをさんだパンミー。元々、ハイフオンの定番だったが、ここ2、3年、ハノイで流行し、定着した。別名「小枝パンミー / Banh My Que」



貝だくさんの揚げ餃子
Bánh Gỏi
1万VND (約 50円)

ロシアのピロシキをヒントにして作られたといわれている。大き目の揚げ餃子のような外観。中に春雨やキクラゲなどが入っている



豚骨粥
Cháo Sườn
1万2000VND (約 60円)

1日中どこでも売られており、大きな器に入れてもらえば、食事にもなる。揚げパンを添えることも



豚足餅
Bánh Giò
1万VND (約 50円)

米粉やトウモロコシの粉をバナナの葉に包んで蒸したもの。チリソースをかけた後、キュウリの漬物をのせたり。朝ごはんにする人もいる。包まれた形から、この名がついた



青パパイヤのサラダ
Nộm Đu Đủ
1万5000VND (約 70円)

青パパイヤの千切りのサラダ。干し牛肉などをのせるのが一般的

中部

市場は美味なおやつと出会う確率が高い!

ダナン最大規模のパヴィン (Ba Vinh) 市場。有名なハン (Han) 市場と比べると外国人観光客は少なく、地元民の日常生活が垣間見られる。また、コン (Con) 市場内のフードコートでは、ダナン名物やデザートなどが味わえる。

一口サイズの米粉クレープ Bánh Bèo

1皿 2500VND (約 10 円)

水で溶いた米粉を小皿に入れて蒸したもので、ぶるんと滑らかな食感がやみつきになる。トッピングや、ヌックマムなどのタレが味の決め手



うずらの卵入り焼きライスペーパー Bánh Kẹp Ốp La

1万 VND (約 50 円)

ダナン名物。ココナッツライスペーパーにネギと豚肉でんぶを散らし、ウズラの卵をのせて炭火でこんがり焼く。クリスピーな食感に半熟卵が溶け出し、絶品



フエ風焼きタピオカ餅 Bánh Ép Huế

1万 2000VND (約 60 円)

フエの定番おやつ。タピオカ粉で作られた皮の表面は焼かれており、中はもちりとしていて不思議な食感。塩辛いツゲダレ「マムネム / Mam Nem」につけると美味

ライスペーパーの重ね煎餅 Bánh Đập

1皿 8000VND (約 40 円)

食前に手で押して (ダップ / Dap) 食べることが名前の由来。蒸しと焼きのライスペーパーを交互に重ねたおやつは、ライスペーパー作りが盛んなホイアンのカムナム (Cam Nam) 島ならではの



ジャックフルーツの和え物 Mít Trộn

2万 VND (約 90 円)

茹でた青いジャックフルーツに、茹でた豚の皮、香草、ピーナッツ、ムラサキタマネギを混ぜる。ゴマ入り焼きライスペーパーに、好みで豆板醤をあわせて食べる



しじみ炒め和え Hên Trộn

2万 VND (約 90 円) ~

ホイアンの川でしか取れない、小ぶりのしじみを使用。ゴマ入り焼きライスペーパーにのせる。豆板醤を付けると、より味わい深くなる。カムナム島に専門店が集中的に営業

エビ入り蒸し餅のおかきのせ Bánh Ram Ít

1万 5000VND (約 70 円)

おかきとお餅の2つの食感がクセになる、ダナンのおやつ。米粉で作った餅を揚げたおかき「バインラム / Banh Ram」に、エビが入った蒸し餅がのっている



揚げ春巻きのからし菜巻き Ram Cuốn Cải

2万 5000VND (約 120 円)

ライスペーパーにからし菜、青パパイア、きゅうり、シソ、もやし、揚げ春巻きをのせて包む。ヌックマムと塩、ニンニクのタレを付けるのが通の食べ方



ゆでタニシ Óc Hút

3万 VND (約 140 円)

タニシを吸って (Hut) 食べることが名前の由来。ジョリッとした食感が少し気になるが、レモングラスと一緒に煮付けたらクセになる。夕方、ダナンのホアンホアタム (Hoang Hoa Tham) 通りに屋台が並ぶ



エビのタピオカ蒸し餅 Bánh Bột Lọc

1個 1500VND (約 7 円)

タピオカ粉の生地、カラツキのエビと豚肉の脂身などを包み、バナナの葉でくるんで蒸したもの。もちりとした弾力がたまらない。ヌックマムのタレをかけて味わう



バインナム Bánh Nậm

1個 1500VND (約 7 円)

フエの定番おやつ。豚肉のひき肉、ネギ、紫タマネギなどに調味料を入れて炒める。それを米粉と一緒に蒸して、完成。ヌックマムのタレをかけると、さらにおいしくなる



米粉クレープのバナナの葉蒸し Bánh Gỏi

1個 1500VND (約 7 円)

北部の「バインゴイ / Banh Goi」は豚肉、キクラゲ、春雨などを米粉の皮に包んで揚げたものだが、中部はキクラゲ、豚肉などをバナナの葉っぱに包んで蒸した一品

南部

受け身のおやつタイム!?

路上でコーヒーを飲んでいると、自らおやつを買いに行かなくても、お菓子やフルーツを売る人たちがやってくるからうれしい。そんな受け身なおやつタイムもベトナムならでは。



生春巻き Gỏi Cuốn

1本 8000VND (約 40 円)

キャベツ、香草、米麺ブン (Bun)、エビ、豚肉、モヤシなどをライスペーパーで包む。甘い大豆ソースまたは魚の発酵調味料「マムネム」を付けよう

ベトナムソーセージの春巻き Bò Bía

1本 4000VND (約 20 円)

クズイモ (Cu San)、ニンジン、ベトナム風ソーセージ、揚げ卵、キャベツ、香草、小エビ、ピーナッツ、揚げ紫玉ねぎなどをライスペーパーで包む食べ物。甘い大豆ソースに付けていただく



エビの蒸し餃子 Há Cảo

1万 VND (約 50 円)

中国に由来する一品。もちり半透明の皮の中に、豚ミンチやエビが入っている。アレンジされた甘酸っぱい醤油とチリソースで、おいしさがさらに引き立つ



小エビとトウモロコシの炒め Bắp Xào Tép

1万 VND (約 50 円)

油、バター、砂糖をたっぷり入れて焼かれた同料理は、芳ばしい香り甘い香りを同時に楽しめる。小エビもトッピングされ、栄養たっぷりなおやつとしてベトナム人の間で食べられている



蟹のとりみスープ Súp Cua

1万 5000VND (約 70 円)

直訳すると、「カニのスープ」だが、カニのほかにも卵、ウズラの卵、キノコ、鶏肉などが入る。そこへトウモロコシの粉を溶かして作ったスープ。高級な食材を使ったものが結婚式にも出てくる



魚のすり身揚げ Cá Viên Chiên

2万 2000VND (約 100 円)

魚やエビのすり身や牛肉の団子揚げ。チリソースを付けながら、キュウリや青パパイア、ニンジンの漬物と一緒に食べるのが一般的



モツのココナッツ煮込み Phá Lấu

2万 VND (約 90 円)

レバーやハチノス、腸などの牛の内臓を、ココナッツジュースが入ったスープで煮込み、金柑ベースのソースに付ける。最近では即席麺と一緒に味わう食べ方が登場



ビーフジャーキーのサラダ Gỏi Khô Bò

1万 8000VND (約 80 円)

北部では青いパパイアの千切りに、干し牛肉やバジル、ピーナッツ、せんべいと一緒に味わうソースは少し甘酸っぱくて、チリソースをかけて食べることも多い



おこげの豚肉でんぶのせ Com Cháy Chà Bông

1万 5000VND (約 70 円)

カリカリに焼かれたおこげご飯の上に、豚肉でんぶと小エビ、油長ネギをたっぷりトッピング。さらにチリソースをかけていただく。ボリュームがあり、食感と甘いタレの相性は抜群



カリカリ餅の卵とじ Bột Chiên

2万 8000VND (約 130 円)

米粉やタピオカを水と混ぜて蒸した粉を 1cm ぐらいの厚みに切り、パリパリに揚げる。その上に卵をかけて揚げる。長ネギ、青パパイアの漬物と一緒に食べる

ピザ風焼きライスペーパー Bánh Tráng Nướng

2万 5000VND (約 120 円)

ライスペーパーの生地に長ネギ、卵、牛肉、チーズ、海鮮、ソーセージなどの様々な種類の具のトッピングをのせて焼く。起源はダラット。「ベトナム風ピザ」とも呼ばれている

