ベトナム国民が愛する

いますぐ食べたい 南北鍋

ベトナム人は鍋をこよなく愛する国民だ。1年中暑いホーチミン市、四季のあるハノイでも年がら年中、鍋を食べているといっても過言でない。そんなベトナム人がよく食べている南北の鍋を紹介する。さて、今夜は何鍋を興じるとしようか?

撮影：アリシェル・シャリップ Alisher Sharip ／（ハノイ）、大池直人（ホーチミン市）

HANOI
ハノイ

鶏 出汁よし、素材よし 具材は鶏肉

ほのかに甘くクリアなスープ 鶏ともち米酒の旨みが凝縮

ベトナムのもち米酒「ジウネップ／Ruou Nep」がベースの鶏鍋で、ハノイでは、特に冬に食べられることが多い。ジウネップは、蒸したもち玄米に麹を合わせて発酵させた濁り酒で、爽やかな甘みが特徴だ。出汁にベトナム焼酎の「ネップカム／Nep Cam」と、このジウネップのもち米の粒のみを加えて作るクリアなスープは、ほんのりと甘みのある優しい味わい。そこに、骨ごとぶつ切りにした鶏肉を入れて煮立たせるため、鶏肉の旨みと酒のコクが凝縮され、さらに複雑な味わいに。身のしまったジューシーな鶏肉は、ゴマ油とベトナム醤油「シーザウ／Xi Dau」のタレ、または塩コショウにライムを絞り入れたタレにつけていただこう。

鶏肉以外の具材は、空芯菜、ネギ、ノコギリコリアンダーと、いたってシンプル。リクエストに応じて、ヨモギ「ガイキュウ／Ngai Cuu」を無料で追加できるが、やや苦味があるため、最後に入れて味の違いを楽しむのがおすすめだ。米麺「ブン／Bun」または緑豆春雨の「ミエン／Mien」で食べよう。

鶏のもち米酒鍋
Lau Ga Ruou Nep

ホアロー　Hoa Lo
住 347 Au Co St., Tay Ho Dist., Hanoi
電 091 258 0222　営 10:00 ～ 22:00 LO22:00
【価格】半羽 15 万 VND（約 860 円）／1～2人前）、
1 羽 30 万 VND（約 1710 円）／1～2人前）

鶏肉とザン葉の酸っぱい鍋
Lau Ga La Giang

出汁は鶏の骨から抽出 ザンの葉の酸味との相性◎

レモングラスとニンニクを細かく切り、油と一緒に炒める。香りがたったら、鶏肉を入れ、身が白くなるまでしばらく火を付けておく。何より、この鍋の特徴といえば、スープだ。鶏骨から2～3時間かけて作られた濃厚な出汁に、ベトナム中部から東南部で育つブドウ科のザンの葉（La Giang）を投入。ザンの葉は薬にも使われるなどベトナム人にとってとても価値があるもの。酸味が強いため、手もみをしてから加えるのが重要なポイントだ。煮込んだ際、砂糖で出汁のバランスを整えていく。暑いホーチミン市では食が進み、地元民にとても人気といえる。味はしっかりついているものの、鶏肉に唐辛子を入れた魚醤ヌックマムを少し付けて食べるのも通のスタイルのようだ。

鶏肉以外のトッピングには、バナナの葉、モヤシ、トマトなどの生野菜を入れる。鶏とザンの葉の酸っぱいエキスとともに味わう野菜もまた、箸をいっそう進ませる。お好みの量の米麺ブンをお椀に入れた後に具を注ぎ込んでからいただこう。

クアンアンヤーディン 87 バーフィン／Quan An Gia Dinh 87 Ba Huyen
住 87 Ba Huyen Thanh Quan St., Dist. 3, HCMC
電 (08) 3930 7687　営 10：00 ～ 22：00　LO 21：30
【価格】Lau Canh Ga（小）11 万 VND（約 630 円）

HCMC
ホーチミン市

ベップムオン
Bep Muong

ムオン（Muong）族の料理を中心に提供。店内には、水車、民俗楽器や魚獲りのカゴなど、ムオン族の生活用具がインテリアとして用いられている。堀ごたつ式のテーブル席のほか、個室も完備。

住 8 Cao Dat St., Hai Ba Trung Dist., Hanoi
電 (04) 6266 4567　営 10:00 ～ 23:00 LO22:00
【価格】1 羽 45 万 VND（約 2570 円／ 4 人前）
http://bepmuong.vn

センクエ
Sen Que

ベトナムの大衆酒場で、つまみメニューと鍋料理がメイン。店内はそれほど広くはないが、清潔感がある。ベトナム中部のタイグエン（Tay Nguyen）高原の料理もある。鶏のもち米酒鍋には、地鶏を使用。

住 B10A Nguyen Chanh St., Cau Giay Dist, Hanoi　電 0166 565 5656
営 10:30 ～ 23:00 LO22:00
【価格】1 羽 35 万 VND（約 2000 円／ 4 人前）
Facebook:Senque.restaurant

ニューグエットクアン
Nhu Nguyet Quan

「鶏のもち米酒鍋」のほか、「おかゆ鍋」（p.21）や「アヒル肉とタケノコの辛鍋／Lau Vit Mang Cay」など、鍋料理が豊富なベトナム料理店。スッポン料理もある。テーブル席と座敷席があり、週末は混みあう。

住 106 Cua Bac St., Ba Dinh Dist., Hanoi
電 (04) 3735 0205　営 10:00 ～ 23:00 LO22:30
【価格】1 羽 38 万 VND（約 2170 円／4人前）
Facebook:Nhu Nguyet Quan

クアン 96 レライ
Quan 96 Le Lai

路上にある店だが、場所柄、外国人客の姿もちらほら見られる。「鶏肉とザン葉の酸っぱい鍋」以外にもベトナム鍋の種類が豊富。ベトナム人に美味しいと評判だ。

住 96 Le Lai St., Dist. 1, HCMC
電 (08) 3839 9317
営 15：30 ～ 23：00　LO 22：30
【価格】14 万 VND（約 800 円）

サイゴンスア・ヴァナイ
Saigon Xua va Nay

ローカル居酒屋だが店内はキレイ。ベンタン（Ben Thanh）市場の近くにあり、外国人客も目にする。おつまみが充実していて、「アヒルの舌炒め煮／Luoi Vit Sapo」（12 万 VND ／約 690 円）などオリジナルのメニューもある。

住 37 Nguyen Trung Truc St., Dist. 1, HCMC
電 (08) 3822 2337
営 6：30 ～ Late LOLate
【価格】1羽 35 万 VND（約 2000 円）、
半羽 17 万 5000VND（約 1000 円）

エスエイチガーデン
SH Garden

ベトナム全土の「おふくろの味」を再現し、ちょっとした工夫や、ひと手間が加わったメニューが 150 種類以上揃うことから、在住者や観光客に人気。金・土曜夜は、伝統音楽ライヴを行っている。

住 98 Nguyen Hue St., Dist.1, HCMC
電 (08) 6680 0188　営 9:00 ～ 23:00 LO22:30
【価格】44 万 5000VND（約 2540 円）
http://shgarden.com.vn

HANOI ハノイ

蟹

トマトの酸味が食欲そそる カニミソたっぷり贅沢鍋

ベトナムでポピュラーな、田ガニとトマトの汁麺「ブンジエウクア／ Bun Rieu Cua」の鍋版がこの料理。トマトの酸味が効いたベースのスープに、カニミソがたっぷり入った別スープを入れ、揚げ豆腐や野菜、米麺のブンと一緒にいただく。このカニミソのスープは、約 30 匹もの田ガニのミソを、細かく刻んだ小玉ネギ、トマト、トウガラシなどと一緒にトンコツスープで煮たもの。ベースのスープだけでも美味だが、カニミソスープを入れることで、より風味豊かな味わいになる。空芯菜、バナナの葉などの野菜はさっと湯通し、シャキシャキ食感を楽しもう。「1946」をはじめ、ハノイ市内では牛すね肉を加えた「田ガニ&牛すね肉のトマト鍋／ Lau Rieu Cua Bap Bo」として販売する店が多い。

田ガニ&トマトの鍋
Lau Rieu Cua

1946
住 292 Nghi Tam St., Tay Ho Dist., Hanoi
電 (04) 6675 1946 営 10:00 ～ 22:30 LO 22:00
【価格】34 万 9000VND（約 1990 円／1～2人前）、39 万 9000VND（約 2280 円／3～4人前）
※ハノイ市内に他2店舗あり
http://1946.vn

スープ

独特なスープが特徴

おかゆ鍋
Lau Chao

緑豆やハスの実も煮込む トロリとしたスープが絶品

数年前にハノイで流行したおかゆ鍋。焼肉の後に食べるのが一般的で、さらさらのおかゆの出汁が主流だが、米以外に、緑豆やハスの実などが煮込まれ、トロリとおじやのようなスープの店もある。地鶏、玉ひも、豚モツ、アサリ、エビ、揚げパンなど、たっぷりの具材と一緒に煮込む。「ナムズオントゥ」では、「ハト肉おかゆ鍋／ Lau Chao Chim」（43 万 VND ／約 2460 円／ 2 ～ 3 人前）、「カキおかゆ鍋／ Lau Chao Hau」（40 万 VND ／約 2290 円／ 3 ～ 4 人前）もある。

ナムズオントゥ／ Nam Duong Tuu
住 21 Hoe Nhai St., Ba Dinh Dist., Hanoi
電 (04) 3927 4756 営 11:00 ～ 14:00 / 17:30 ～ 23:00
LO 21:30 Facebook: namduong.tuu

マム鍋
Lau Mam

メコンデルタ発祥 独特な香りはクセになる

メコンデルタ地域にある街・チャウドック（Chau Doc）の名物鍋。ニオイが独特の発酵調味料マム（Mam）の中でも淡水魚リン魚（Ca linh）、サック魚（Ca Sac）の2種類を使用して作られた濃厚スープは、深みのある味わい。カボチャの花、バナナの花、スイレン、ゴーヤ、ナス、カラシナなどの野菜をたっぷり摂取できる上に、ボンラウ魚（Ca Bong Lau）、エビ、イカ、豚肉といった魚介も肉も味わえるのは嬉しい。写真は大サイズ 35 万 VND（約 2000 円）。

ラウマムクアンヴィー／ Lau Mam Quan Vy
住 190/19 Su Van Hanh St., Dist. 5, HCMC
電 (08) 3835 4815 営 10:00 ～ 22:00
LO 24:00

HANOI ハノイ

具材

見た目はグロイ、でも味はウマイ

カエル鍋
Lau Ech

淡白な味わいのカエル肉 北部代表のヘルシー鍋

ハノイでは昔から食べられてきたカエル鍋。カエルの肉は、食感が鶏のもも肉、味はささみに似ていると言われ、ややグロテスクな見た目とは異なりヘルシーな味わいだ。出汁は、豚と牛の骨を煮込んだ後、様々な野菜や果物を加えてとっている。店によって具材は異なるが、タケノコ、空芯菜などが多い。最後は鍋の残り汁で米麺ブンをいただくのが一般的だ。「ビンラウエック」の場合、2人前で 25 万 VND（約 1430 円）。

ビンラウエック／ Binh Lau Ech
住 43 Tran Vu St., Ba Dinh Dist., Hanoi
電 097 556 2320 営 10:00 ～ 14:00 / 17:00 ～ 24:00
LO 23:00

ホーチミン市 HCMC

ハゼ鍋
Lau Ca Keo

生きたまま、ハゼを鍋に 頭の苦味がビールに合う!

生きたままハゼを鍋に入れるため、フタを抑えておくことがポイント（抑えていないと、ハゼが鍋から出てくるので要注意）。鶏ガラとトンコツをベースに作られた出汁に、香りを付けるために油で炒めたニンニクを入れる。さらにザンの葉で適度に酸味を付けることですっきりした味のスープが完成。ハゼは少し臭みと苦味があるため、魚醤ヌックマムにつけるとより美味しく楽しめる。小骨が多いので、気を付けて。

クアンムアルン／ Quan Mua Rung
住 4 Su Thien Chieu St., Dist. 3, HCMC
電 (08) 3930 7064 営 9:00 ～ 23:00 LO 22:00
【価格】（大）17 万 VND（約 970 円／4人前）

カニの甘味がふわっと口に広がるおいしさ

田ガニおかゆ鍋
Lau Chao Cua Dong

ベンチェー省で誕生した ほっとする味のカニ鍋

ホーチミン市から南西に約 86km に位置するベンチェー（Ben Tre）省。ここで誕生したのが、この鍋。素材はシンプルだが、素材を活かした調理の仕方が特徴といえる。

まず、田ガニのミソを取り除き、塩、コショウなどの調味料を入れて、ネギと一緒に炒める。すり潰したカニの身は水に入れるが、濁りがおさまるまでしばらく待つ。その後、そのスープをこしきを使ってこし、少量の塩を加えて茹でる。しばらくすると、火が通った出汁と味噌は二層に分かれ、水面にはカニミソが浮かび上がってくるので、優しくすくい取る。カニエキスたっぷりのスープが完成だ。さらに、別の鍋で豆とベンチェー産の米と豆を炊くが、キノコを入れると米がより柔らかくなるようで、一層美味しいおかゆが出来上がる。

ニャークエクアン／ Nha Que Quan
住 PP2 Ba Vi St., Dist. 10, HCMC
電 (08) 3970 3130 営 11:00 ～ 14:00 / 16:00 ～ 22:00 LO 21:00【価格】7 万 9000VND
www.monanmientay.com

ホーチミン市 HCMC

ザ・定番鍋を抑えよう！

ホーチミン市やハノイはもちろん、ベトナム全土で愛される「ザ・ベトナム定番鍋」を厳選してご紹介。

キノコ鍋
Lau Nam

美容効果抜群! 女性に嬉しいキノコ鍋

中国・雲南省発祥のキノコ鍋。エノキや松茸はもちろん、日本では食べられない珍しいものなど、様々な種類のキノコが楽しめるのが、この鍋料理だ。キノコは、食物繊維が豊富でビタミンDの宝庫とも言われており、中には美肌効果の高いものも。キノコと一緒にいただく具材は、鶏肉、ウナギ、ハト、スッポンなど、実にバリエーション豊か。

海鮮鍋
Lau Hai San

スープは多種多様 海の幸のごちそう鍋

港町のニャチャン（Nha Trang）やハイフォン（Hai Phong）、海に比較的近いホーチミン市などで特に人気がある。エビ、イカ、魚、貝など、とにかく具だくさんで、スープは地域や店によって様々。魚介ダシのスープの場合もあれば、甘酸っぱく辛いスープの店もある。魚介は、魚醤ヌックマムダレなどにつけて食べるのが一般的。

ヤギ鍋
Lau De

ベトナム人はヤギが好き? 全国で愛される国民的鍋

ベトナム全土で食べられている鍋料理の代表といえば、「ヤギ鍋」だ。ヤギの骨からとった出汁に、ヤギ肉、タケノコ、レンコン、ハスの実、ドライデーツ、クコの実などを加え、6～7時間、ヤギ肉の臭みが消え、やわらかくなるまでじっくり煮込んだスープは、少し甘味のある薬膳のような味わい。ここに、湯葉、薄切りのタロイモ、オクラ、豆腐、しそ、カラシ菜、エノキなどを入れ、腐乳ダレにつけていただく。トッピングでヤギの脳みそを入れることもできる。ヤギ鍋のお供には、卵麺の「ミー／Mi」のほか、ベトナム北部では、ハイフォン名物・米の平麺「バインダー／Banh Da」を入れることも。ヤギ鍋は、ヤギ焼肉を楽しんだ後に〆として食べる場合が多い。

花鍋
Lau Hoa

南国の花々が彩る 魚介と花の鍋

主に南部のレストランで提供している食用花を使った鍋。縁に具材がのせられる帽子型の鍋を使うことが多く、色とりどりの花が盛られた鍋は見た目にも華やか。基本は魚の鍋で、「花鍋」とメニューに記している店は少ない。甘酸っぱく辛みのあるスープで魚介を煮ながら、野菜や花はさっと湯にくぐらしながらいただく。

牛肉の酢しゃぶ鍋
Lau Bo Nhung Dam

具材をライスペーパーで巻くベトナム風しゃぶしゃぶ鍋

レモングラス、酢、ココナッツジュース、砂糖などから作る、やや酸味の効いたまろやかなスープに牛肉をくぐらせ、香草などと一緒にライスペーパーで巻いて食べるベトナム風しゃぶしゃぶ鍋。ベトナム南部でよく食べられている発酵調味料「マムネム／Mam Nem」に付けていただく店もある。あっさりした味わいでいくらでも食べられる。

気になる、ちょっと変わった鍋

鍋好きにぜひ食べていただきたい、ホーチミン市とハノイの「変わり種鍋」をご紹介。

汁なし鍋
Lau Kho

タレに漬け込んだ肉が美味 複雑で深みある味わい鍋

香港がルーツの比較的新しい鍋。トウガラシパウダー、漢方薬、オイスターソースなどに漬け込んだ肉を熱した鉄鍋に入れ、ニンジン、ダイコンなどと一緒に、リンゴやニンジンを加えたトンコツベースの甘めの出汁で煮詰めていく。汁が少なくなってきたら「フォー／Pho」や卵麺、白菜、空芯菜などを入れ、さっと火を通していただく。アヒル（Vit）肉は、49万VND（約2800円）。

ラウホーホンコン／Lau Kho Hong Kong
住 45 Nguyen Khang St., Cau Giay Dist., Hanoi 電 (04) 3782 4747
営 9:30～23:00 休 22:00 http://laukhohongkong.com

川魚カーリンとディンディエンの花鍋
Lau Ca Linh Hoa Dien Dien

美味しい時期に 食べるべし!

トンコツとココナッツジュースで作られた出汁に魚醤ヌックマム、砂糖、タマリンド、ベトナム風の味噌大豆を入れて完成した甘酸っぱいスープ。メインの具材は、8～9月が旬の、カンボジア国境地域に咲くマメ科の花「ディンディン」と、川魚カーリン。特に、カーリンは8～9月の時期は骨が柔らかく一番美味しく味わえる。

ハオスア／Hao Sua
住 351 Nguyen Thuong Hien St., Dist. 3, HCMC 電 091 767 1423
営 10:00～24:00 休 23:30 www.haosua.vn

食べ方を頭に叩き込んで、いざ、ベトナムの鍋を食べに行こう!

其ノ一、まずは魚介などの具材を入れるべし
其ノ二、野菜はさっと湯通しすべし
其ノ三、米麺ブンは鍋に入れるべからず
其ノ四、具を食べるときはタレにつけるべし

うまいものに国境はなし。年がら年中、味わえる鍋こそ、身も心も温めてくれる食べ物と言えよう。心許せる間柄ならば、直箸でみんなで仲良く鍋をつつき合っていただこう!

鍋の具材を入れる前に、米麺ブンを取り皿の中に入れるのがベトナム流の鍋の食べ方

違いは食材にあり ベトナム南北鍋事情

食べ方にこそ違いはないが、ベトナム南部と北部では、使う食材が異なる。たとえば、酸味のある鍋スープを作る場合、北部では麹や柑橘系の果物「サウ／Sau」などを使うが、南部では タマリンドやザンの葉を使う。また鍋料理の〆の麺も異なり、南部では、米の押し出し麺ブンと一緒に食べることが多いが、北部では、緑豆春雨ミエン、米の平麺バインダーや米麺フォーなど、鍋の種類によって〆の麺を変えることが多い。