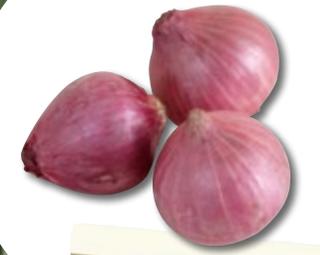




ひとくち料理メモ



うまみ調味料「ボットゴット / Bot Ngot」(右)と、豚骨や鶏ガラ風味などの顆粒ダシ「ハットネム / Hat Nem」(左)は、取材したどの家庭にもあった調味料。スープや炒めもの、下味にも使える。



ベトナム料理に欠かせない赤わけぎ「ハンティム / Hanh Tim」。ニンニクほどの大きさで、ツーンとした香りと風味が特徴。コレステロール低下などの効果があるといわれる。



ベトナム飯レシピ

嫁の料理に恋してる!

# 我が家のおき愛情ごはん

夫婦仲良しの秘訣は、愛情いっぱいの美味しいごはん。ベトナム人の家庭にお邪魔して、ご主人が大好きな奥様の手料理を作ってもらいました。今日から使えるレシピ8品も掲載。ぜひ活用して下さい! 撮影/大池直人、デザイン/田中可奈子





夫婦歴36年  
左/ミン (Minh) さん  
右/ガー (Nga) さん



## 「妻の手料理は、私の元気と幸せの源です」

3家族、総勢10人が暮らすミンさん宅。日中はそれぞれ仕事を持っているため、夕食は家族全員が揃う大切な時間だという。「ご飯が美味しいと、テーブルから離れたくない。家族で過ごす時間も、自然と長くなるんだよ」とミンさん。

1番の好物は、白身魚とセロリのスープ。ミンさん1人が外食する日でも、このスープだけは必ず残しておいてもらうのだとか。お酒を呑んだ後のメにもぴったりで、魚醤ヌックマム (Nuoc Mam) で塩気を足すとなおよし。「妻のご飯なしでは生きていけない!」と、いつも感謝の気持ちを忘れないミンさん。ガーさんの手料理は、今日も家族を笑顔にしてくれる。

# 肉と野菜と魚 大好物だらけの おいしい食卓

魚出汁が香るスープと栄養満点の野菜炒め、白飯すすむ濃い口の肉料理。意外や意外、日本の食卓と似ています。主婦の手際の良さは、世界共通かも

### Suon Non Ram Man Ngot スペアリブの甘辛煮

材料 (3人分)  
豚スペアリブ (Suon Non) 300g  
ニンニク2片、赤わけぎ1片、  
A { コショウ小さじ1、ヌックマム大さじ3、  
顆粒ダシ大さじ1、うまみ調味料小さじ1 }  
【カラメル用】砂糖大さじ2、油大さじ1

- 作り方
1. 肉を洗って水気を拭き取り、食べやすい大きさに切る
  2. 切った肉を、みじん切りにしたニンニクと赤わけぎを入れた調味料Aに15分程漬けておく
  3. 熱した鍋に油をひいて砂糖を加え、弱火でゆっくりとかき混ぜながらカラメルを作る  
\*写真参照
  4. カラメルがきれいな飴色になったら、漬けておいた豚肉を加えて強火で炒める
  5. 表面が焼けたところで豚肉が浸るくらいの水を加え、さらに15分程とろ火で煮詰める



(\*) 煮付けを作るときに使われるのが、「ヌックマウ / Nuoc Mam」というカラメルソース。飴色で照りのある仕上がりになる。スーパーでも購入可

### Canh Ca Bac Ma Nau Ngot グルクマ\*とセロリのスープ

\*見た目も味もサバによく似た白身魚

材料 (3人分)  
下処理済みのグルクマ (Ca Bac Ma) 3尾、セロリ (Can Tay) の葉ひとつかみ青ネギ1束、トマト4個、ニンニク2片、トウガラシ2本、  
A { ヌックマム大さじ1、砂糖大さじ1、  
塩コショウ、顆粒ダシ、うまみ調味料各少々 }  
水適量

- 作り方
1. 刻んだ青ネギ半分とトウガラシを鍋①の中で叩きつぶし、水を入れて沸騰させる
  2. 熱した鍋②に油をひき、みじん切りにしたニンニクを炒める。香りが立ったら、調味料Aと、くし形に切ったトマトを入れさらに炒める
  3. 沸騰した鍋①にグルクマを入れ、灰汁を取り除きながらひと煮立ちさせる
  4. 炒めたトマトを鍋①に移し、最後にセロリの葉と残りの青ネギ、ヌックマムを加える
  5. グルクマを別皿に盛ってできあがり



(上/鍋①) 魚は青ネギとトウガラシと一緒に煮ることで、生臭さが消える (下/鍋②) 炒めたトマトを入れると、コクのあるスープに

### Muc Xao Rau Thap Cam イカと野菜の五目炒め

材料 (3人分)  
ブロッコリー、パプリカ、ニンジン、インゲンなど歯ごたえを楽しめる野菜を適量、イカ1杯、パイナップル1/4個、ニンニク2片  
A { 砂糖小さじ1、塩コショウ少々、  
顆粒ダシ大さじ1、うまみ調味料少々 }

- 作り方
1. 塩水でイカを洗い、下処理をする
  2. イカと野菜を食べやすい大きさに切る
  3. 熱した鍋に油をひき、ニンニクを炒める
  4. 香りが立ったらイカと調味料Aを入れ、火が通りにくい野菜から順番に炒めていく
  5. 最後にパイナップルを加えて炒める



「美味しいのは当然。それから、料理のスピードと、食欲をそそる彩りも大切なの」と、ガーさん



うーん!  
これこれ!

## Goi Xoai Ca Com Kho

### 青マンゴーと煮干\*のサラダ

\*ヌックマムの原料であるカタクチイワシ (Ca Com) を乾燥させたもの。市場やスーパーで購入できる

#### 材料 (2人分)

青マンゴー1個 (500g)、煮干 200g  
ラウラム (Rau Ram) \* 適量、フーイエン省産ライスペーパー (普通のライスペーパーで代用可)

\* 蔞 (タデ) に似た香草で、嚼化する直前のアヒルの卵などと食べられる

#### 【合わせダレ用】

A { ヌックマム大さじ3、砂糖大さじ3、トウガラシ3本、  
ニンニク1片、ライム汁1個分 }

#### 作り方

1. 洗った青マンゴーは皮をむき、スライサーで千切りにする
2. 煮干の頭を取って、10分間水に浸す。その後、乾煎りする
3. 合わせダレ A と煮干、刻んだラウラムを、千切りしたマンゴーと混ぜ合わせる
4. ライスペーパーを軽く焦げ目がつく程度に炙る
5. 炙ったライスペーパーを食べやすい大きさに割り、サラダを乗せて食べる



(左) ライスペーパーとヌックマムは、実家から定期的に送ってもらおう  
(右) マンゴーサラダを作るのに便利なスライサーは、手に入れたい調理アイテム。スーパーで探してみよう

## 「故郷のライスペーパーがあれば、食卓でのおしゃべりも一層楽しいね」

「出身地であるフーイエン (Phu Yen) 省産のライスペーパーは必須。煮干を加えるのも懐かしい母の味です」とビンさん。故郷の味が詰まったサラダは、恋人時代にビンさんがチンさんに作った思い出の料理。今ではチンさんも作り方をマスターし、2人でおしゃべりを楽しみたいときによく作るそう。酸味のあるサラダと一緒によく食べ

られるえびせん (Banh Phong Tom) ではなく、炙ったライスペーパーと食べるのがポイントだ。

南部料理の甘さが未だに苦手というビンさん。「彼はいつだって故郷の味が1番なの」と苦笑いするチンさんだが、「2人の好みをミックスした手料理をいつもありがとう」という言葉に、思わずにっこり。



夫婦歴3ヶ月

左/ビン (Binh) さん  
右/チン (Chinh) さん

定番ベト飯も  
家庭によって  
ひとひねり

レストランや食堂で1度は目にしたことがきつとある、青マンゴーのサラダと豚肉の煮物。ご主人の出身地や味の好みによって奥様がアレンジを効かせます

## Thit Kho

### 骨付き豚バラ肉の煮物

#### 材料 (2~3人分)

骨付き豚バラ肉 (Ba Roi Rut Xuong) 1kg、  
ようじで穴をあけたアヒルのゆで卵 (Trung Vit) 6個、ココナッツジュース (Nuoc Dua) 1個分

A { ヌックマム茶碗1杯分、砂糖大さじ3、  
顆粒ダシ小さじ1、うまみ調味料少々 }

B { ニンニク1個、トウガラシ3本、  
赤わけぎ1個 }

#### 作り方

1. 鍋に調味料 A を入れ、砂糖が完全に溶けるまで火にかける
2. 火を止め、粗熱がとれたらみじん切りした B と骨付き豚バラ肉を鍋に入れ 30分程漬けておく
3. 30分後、鍋に入れたまま肉の表面が色づくまで火を通す。このとき、ニンニクとトウガラシを取り除く
4. ココナッツジュースを肉が浸るくらい入れ、強火でひと煮立ちさせる。ココナッツジュースが足りない場合は水を足してもいい
5. 沸騰したら弱火にし、煮汁が薄い茶色になったら茹で卵を入れて約1時間煮込む



(左) 豚の煮物はまとめて数日分作るのが基本で、今回は約2日分の分量。骨付き肉を使うと、何度火を入れ直しても煮崩れしない  
(右) 南部では、ラッキョウや漬物と合わせて食べることが多い



料理はできないが、キッチンに来ては「砂糖多すぎじゃない?」「もっと火を弱くして」など口を挟んでくれるというティエンさん

## 「スパイシーな骨付き肉の煮物にはお手上げ。辛口評価の僕も、10点中9点をつけちゃう!」

「最近あれ食べてないな〜」。料理に厳しいティエンさんが珍しくリクエストしてくるのが、奥様方の祖母から受け継がれるこの味。煮物はカラメルソース (p.21 参照) で色付けする家庭が多い中、祖母のレシピに従いカラメルは使わないのだそう。よく見る煮物よりかなり薄い色味だが、「ニンニクとトウ

ガラシをふんだんに使い、スパイシーに仕上げるのが秘訣なの」とヒエンさん。骨付き肉を使うのも、代々伝わるこだわりだ。「まだ満点には届かないかな」とぼやきながらも、箸が止まらないティエンさん。何だかんだ言いつつ、胃袋をしっかりとつかまれていく様子だ。

夫婦歴5年

左/ヒエン (Hien) さん  
右/ティエン (Tien) さん



我が家の定番！  
ぜひお試しを！



## エビと豚肉を使いまわして一汁二菜 ベテラン主婦の節約レシピ

主婦歴 25 年のタン (Thanh) さんが、節約料理を伝授。エビ 20 尾と豚ヒレ肉 100g に紅山芋とハヤトウリを買い足して、まとめて3品作ってみよう！

\* A の分量は3品分。いっぺんに用意して、3等分して使う

### プラスする野菜

シャキシャキとした食感が特徴のハヤトウリ (Su Su) とダイジョと呼ばれるヤムイモの一種、紅山芋 (Khoai Mo)



**Tom Rim Nuoc Cot Dua**  
エビのココナッツ煮込み

#### 材料 (2人分)

エビ 15 尾、ココナッツミルク大さじ 2  
A \* { ニンニク 3 片、赤わけぎ 1 個 }  
B { 砂糖、塩、コショウ、  
顆粒ダシ、うまみ調味料各少々 }

#### 作り方

- エビの頭と尻尾を切って、きれいに洗う  
※殻はそのままの方が美味しい
- エビを、みじん切りにした A と調味料 B と混ぜて 15 分程漬けておく
- 熱した鍋に油大さじ 2 を入れ、エビが赤くなるまで強火で炒める
- ココナッツミルク大さじ 2 を加えて、弱火で煮詰める **POINT ①**
- 少しとろみがついたらできあがり



**Su Su Xao**  
ハヤトウリの炒め物

#### 材料 (2人分)

ハヤトウリ 1 個、ニンジン 1/2 本、豚ヒレ肉 (Thit Nac Heo) 50g  
A \* { ニンニク 3 片、赤わけぎ 1 個 }  
B { 砂糖、塩、コショウ、  
顆粒ダシ、うまみ調味料各少々 }

#### 作り方

- 豚肉を、みじん切りした A と調味料 B と混ぜて 15 分程漬けておく
- ハヤトウリとニンジンは、皮を剥き食べやすい大きさに切って 2 分程茹でる
- 鍋から取り出した後、氷水に浸しておく **POINT ②**
- まずは鍋で豚肉を軽く炒め、別皿に取り出す。同じ鍋で、水を切った野菜を炒める
- 豚肉を再度加え、強火で仕上げる



**Canh Khoai Mo**  
紅山芋のスープ

#### 材料 (2人分)

紅山芋 (小) 1/2 個、エビ 5 尾、豚ヒレ肉 50g  
ノコギリコリアンダー (Ngo Gai / Mui Tau)  
水 500ml ※作りたい量に応じて  
A \* { ニンニク 3 片、赤わけぎ 1 個 }  
B { 砂糖、塩、コショウ、  
顆粒ダシ、うまみ調味料各少々 }

#### 作り方

- 殻を剥いて背わたを取ったエビと豚肉をミンチ状に細かく刻む
- エビと豚肉のミンチに A と調味料 B を混ぜ合わせ、15 分程漬けておく
- 熱した鍋に油をひき、ニンニクを炒める
- 香りが立ったらミンチを入れて炒め、水を加える **POINT ③**
- 沸騰したら、すりおろした紅山芋を入れて 5 分程火を通す

これだけ押さえておけば大丈夫

## 美味しく仕上がる 3つのポイント

**POINT ①** 自然な甘さを出したいなら  
ココナッツミルク搾りに挑戦！



本格的に挑戦したい場合、ココナッツの白い固形胚乳部分を削って乾燥させた「ユアナオ / Dua Nao」を市場で買おう。今回のレシピの場合は、100g ほどで十分。少しずつお湯を加えて湿らせ、ギュッと搾るとまっ白なココナッツミルクが！ 濾 (こ) すのを忘れずに



ココナッツミルク缶でも代用可。ただし、ベトナム人家庭ではあまり使わない



**POINT ②** ひと手間かけるとやっぱり違う  
野菜は、炒める前に氷水へ

ブロッコリーやニンジンなど、固い野菜を使う炒め物の場合は、まずは軽く茹でて火を通し、氷水で冷やしてみよう。炒めても鮮やかな色彩と歯ごたえをキープできる



**POINT ③** 在住者に人気の紅山芋スープ  
包丁で削って食感を残すとグッド



紅山芋は、すりおろすというよりも、中華包丁の頭で削るイメージ。なければスプーンなどで代用して。スープに入ると固まるので、素早くかき混ぜながら調理すること

ベトナムの「さしすせそ」は？



① 砂糖 / Duong、② 塩 / Muoi、③ コショウ / Tieu、  
④ うまみ調味料 / Bot Ngot、⑤ 顆粒ダシ / Hat Nem。  
この5種類に、ヌックマムが加わる

## 家庭料理が食べられるお店

### ハノイ

**クアンコムフォー / Quan Com Pho** (p.91)  
住所：29 Le Van Huu St., Hai Ba Trung Dist., Hanoi  
電話：(04) 3943 2356  
営業：10:00 ~ 14:00 / 16:30 ~ 22:00 (L.O. 21:00)

### ザーヴィエン / Gia Vien

住所：228 Ba Trieu St., Hai Ba Trung Dist., Hanoi  
電話：(04) 3978 5586  
営業：10:30 ~ 22:00 (L.O. 21:00)

### ダナン

**クンディン / Cung Dinh**  
住所：K254/2 Hoang Dieu St., Hai Chau Dist., Da Nang  
電話：(0511) 389 7638  
営業：11:00 ~ 14:00 / 17:00 ~ 21:00 (L.O. 20:30)

### ホーチミン市

**エスエイチガーデン / SH Garden**  
住所：98 Nguyen Hue St., Dist. 1, HCMC  
電話：(08) 6680 0188  
営業：9:00 ~ 23:00 (L.O. 22:30)

### クアンブイ / Quan Bui

住所：17A Ngo Van Nam St., Dist. 1, HCMC  
電話：(08) 3829 1515  
営業：9:00 ~ 23:00 (L.O. 22:30)

### シークレットガーデン / Secret Garden (p.150)

住所：158 Bis Pasteur St., Dist. 1, HCMC  
電話：091 439 8309  
営業：10:00 ~ 22:00 (L.O. 22:00)

### チーホア / Chi Hoa (p.150)

住所：31A Le Thanh Ton St., Dist. 1, HCMC  
電話：(08) 3827 3155  
営業：11:00 ~ 22:00 (L.O. 21:30)

### フーンライ / Huong Lai

住所：38 Ly Tu Trong St., Dist. 1, HCMC  
電話：(08) 3822 6814  
営業：12:00 ~ 14:00 / 18:00 ~ 22:00 (L.O. 21:00)

### メイ / MAY

住所：3/5 Hoang Sa St., Dist. 1, HCMC  
電話：(08) 3910 1277  
営業：10:00 ~ 23:00 (L.O. 21:45)