



バインミー は、うまい

編集部が選んだ福の30選

今や世界でもその存在感が高まっているベトナムサンドイッチ「バインミー／Banh Mi」。パンと野菜と香草と、肉やパテなどのメイン具材、仕上げのベトナム大豆醤油とのハーモニーが命の料理で、がぶりとかぶりつけば口の中に幸せが広がる。ホーチミン市、ハノイ、ダナン、ホイアンで編集部が必食と言い切る全30品を丸ごとご紹介しよう。

撮影／ベトナムスケッチ編集部、隅野史郎(ダナン)、フオン・ヴィ(Huong Vi、ホイアン)



フランスの 落とし子

フランス統治時代の19世紀末、サイゴン(現ホーチミン市)に伝わったとされるバインミー。当時はバターやマヨネーズを塗りハムやパテを挟んだだけのシンプルなもの「バインタイ／Banh Tay」(西洋パン)と呼ばれ、一般人には高値の花。一説によるとコンデンスミルクにパンを浸して食べたとか。1945年までには「バインミー」(小麦パン)の呼び名が定着し、1954年にフランス統治が終結した後は、焼豚、唐辛子、なますなど現地独自の食材も取り入れられ、現在の姿となったようだ。



うまいバインミー 5つの条件

街中には至る所にバインミーを売る屋台や専門店がある。1つ1つを試してお気に入りを見つけるのも手だが、星の数ほどある屋台を全て攻略するのは至難の業だ。あちこちバインミーを食べ歩いた結果、美味しいという名店は次の5つの条件を必ずクリアしていた。①パンは焼き立てで新鮮②パンを炭火で温める③マヨネーズや具材を限りなく手作り④どんなに忙しい店でも1つ1つ作り立て⑤とにかく来店客が多い。お気に入りバインミー探しの参考にしてほしい。



世界に広がる バインミー

格好のスタミナ源として屋台で手軽に食べられるバインミーは、1970年に石窯が日本から輸入され生産効率が上がったことで、サイゴンを中心に急速に普及。1975年の南北ベトナム統一後は、多くのベトナム人が欧米に渡ったことで、今ではアメリカ各地やカナダ、イギリスなどで広まっている。2011年には「banh mi」の単語が「オックスフォード英語辞典」に収録された。ベトナムのサンドイッチ「バインミー」が、1つの文化であることが認められたといえるだろう。



パンそのものより 具材と一緒に鉄板

ベトナム風サンドイッチを「バインミー」と呼ぶが、本来「バインミー」とはパン自体を指す。ベトナムでは小麦に米粉を加えることが多く、皮はパリパリでさくっと噛み切れるほど軽くて薄く、中は麩のようにふわふわ(中部地方では中がぎっしり詰まったパンもある)。だからこそパテやタレがよくしみ込み、具材と一緒に味わうのにこそふさわしい、まさにサンドイッチのためのパンと言えよう。パンの食感と具材の統一感を堪能するためには、注文を受けてから作ることも大切だ。



さあ買いに行こう！ バインミーお役立ちベトナム語

屋台での基本は指差しだが、細かい希望はぜひベトナム語で。※()内は北部発音

- 全部のせバインミーを1つ下さい。…チョー・トイ・モット・オー・バイン・ミー・ダイ・ドゥー
Cho tôi một ổ bánh mì đầy đủ.
- コリアンダーなしで。……………ホン・ゴー(ザウムーイ)／Không ngò (rau mùi).
- コリアンダーを入れてください。………チョー・ゴー(ザウムーイ)／Cho ngò (rau mùi).
- コリアンダーたっぷりです。……………ニェウ・ゴー(ザウムーイ)／Nhiều ngò (rau mùi).
- ・なます……………ドーチュア／Đồ chua
- ・野菜……………ラウ(ザウ)／Rau
- ・唐辛子……………オット／Ớt
- ・チリソース……………トゥオン・オット／Tương ớt
- ・バター……………ボー／Bơ
- ・チーズ……………フォーマーイ／Pho Mai
- 半分に切ってください。……………カット・ドイ／Cắt đôi.



ホーチミン市

バインミー誕生の地とあって、至る所に屋台があるバインミー天国！基本型はパンにバターとパテを塗り、ハム、なます、長ねぎ、きゅうり、唐辛子、コリアンダーを入れ、仕上げは大豆醤油とチリソース。とはいえ新しもの好きの気質からか具材のバリエーションは豊富で楽しみは尽きない。

大豆醤油が香ばしいパンに自家製ハムたっぷり5種

ハムバインミー／Bánh Mi Thịt 2万VND

創業50年超の老舗は、切り込みに少量の大豆醤油を振りかけて焼いたパンを使う。このスタンダードメニューに使う5種類のハムはすべて自家製。豚レバーのパテとバターは量が控えめなので、思いのほかさっぱりとした味わいだ。



ニューラン／Nhu Lan
50 Ham Nghi St., Dist. 1
(08) 3829 2970 4:00～24:00

ミックスバインミー
Bánh Mi Thập Cẩm 2万VND

手作りの各種ハムや鶏でんぶ、パテなどにたっぷり絡む、卵黄とオイルだけで作られた特製卵ソース。1962年の創業以来、客が「この味を求めてわざわざ訪れる」人気ぶりだ。具材はぎっしり詰まった全部入りでボリュームも満点！

バインミーベーパー／Banh Mi Be Bu
Nguyen Huu Cau St., Dist. 1
(ハイパーチュン通りから右折、タンディン市場駐輪場の向かい)
098 282 1617
6:00～10:00 / 16:00～22:00

豚レバーパテたっぷり&新鮮な豚のすり身ハム

ミックスバインミー
Bánh Mi Thập Cẩm 2万VND

ほんのり甘いサクサクのパンに、自家製の豚レバーや、ハム、豚のすり身がマッチ。とくに新鮮な肉のみを使った豚のすり身がベトナム人客に大人気。創業約25年のカメラ&写真屋が2007年に始め、今や1日1000本以上を売り上げるという。



バインミーバラック／Banh Mi Ba Lac
46 Nguyen Hue St., Dist. 1
(08) 3822 0327 / 090 828 3961
6:00～21:00

家族総出で手作りするパン屋さんのサクサクパンに肉がたっぷり

特製バインミー
Bánh Mi Đặc Biệt 3万VND

1992年創業のパン屋のバインミーは、焼き立てのまだ温かいパンに自家製マヨネーズをたっぷり塗り、パテ、ハム、鶏肉でんぶなどを惜しみなくはさむ。家族でパテ係、ハム係などを分担し、具材1つ1つの完成度も高い。

アンヴィー／a. Vi
77C Bui Thi Xuan St., Dist. 1
0168 554 1979 5:00～20:30

6種類の自家製ハム&豚でんぶと焼き豚入り特大バインミー

バインミーダイドゥー
Bánh Mi Đầy Đủ 3万2000VND

普通より一回り大きなパンに、6種類もの自家製肉厚ハムと、焼き豚と豚でんぶがたっぷり、手にずっしり重い。ハムの上に塗られた豚レバーパテとバターが味のままとりの秘密。「南北統一前から営業している」超有名店だ。



バインミーフィンホア／Banh Mi Huynh Hoa
26 Le Thi Rieng St., Dist. 1
(08) 3925 0885 14:30～23:00

自家製フレンチバゲットにグリルポークと契約農家の直送野菜

ル・バインミーバゲット
Le Banh Mi Baguette 4万5000VND

小麦の風味が香ばしい自家製バゲットに、しっかりグリルして余分な脂を落とした柔らかな豚肉。ソースはワサビ&マヨネーズの「うま味／Umami」、ヌックマム&マヨネーズの「フーコック／Phu Quoc」、ブラックペッパーコーン&マヨネーズの「バレー／Bale」から選べる。



写真はプレミアムサイズ(直径18cm)。スーパーサイズ(22cm)は6万5000VND

ル・バインミー／Le Banh Mi
12 Le Thanh Ton St., Dist. 1
(08) 3822 1036
7:00～22:00 LE BANH MI

うずらの目玉焼きと自家製ハム、鶏でんぶ&新鮮野菜

バインミー362／Bánh Mi 362 3万2000VND

しっかり詰まったしっとりパンに、ウズラの玉子の目玉焼き、7種の自家製ハムや鶏でんぶ入り。新鮮さにこだわったという野菜と、自家製の豚レバーパテ、マヨネーズとのコンビが絶妙。1980年創業で、英語の注文シートがある。



バインミー362／Banh Mi 362
136 Hai Ba Trung St., Dist. 1
48 Pham Van Nghi St., Dist. 7 他2店舗
(08) 7300 0362 / 090 938 5384
6:00～22:00 Bánh Mi 362

ライスペーパー巻き自家製魚のつくね特製ガーリックソース

魚のサクサク揚げバインミー
Bánh Mi Cá Thác Lác Chiên Giòn 5万5000VND

ネギと混ぜた魚のつくねをライスペーパーで巻いて揚げ、それをパンにはさむ新感覚。パンをさくとかじると、ライスペーパーのクリスピー感、ぶりぶりのつくね、パンのしっとり感。赤いのは唐辛子ではなくパプリカだ。



チーホア／Chi Hoa
31A Le Thanh Ton St., Dist. 1
090 372 2397
7:00～22:30、【バインミー】7:00～11:00
Chi Hoa Vietnamese Cuisine
www.chihoacuisine.com

ガーリックソースはレモンや酢などが入ってさわやかな味わい



**自家製ビーフジャーキー、
揚げねぎ、タデ、揚げ豚脂、
桜エビなどのねぎ油まぜまぜ**

和えものバインミー
Bánh Mi Trộn 1万8000VND
小ぶりのパンにたっぷり入った、佃煮のような甘みを秘めた牛肉100%のビーフジャーキーと桜エビ。ここに豚でんぶの塩っぱさが加わって、味にバランスを与えている。コクのある揚げたうずらの卵もいいアクセント。

バインミーモハ／Banh Mi Moha
75 Nguyen Thuong Hien St., Dist. 3
090 668 6797 6:30～18:30 日曜
Bánh mỳ MOHA



具材アップ!



具材アップ!

**5種類の中華風味の
自家製豚モツ**

もつ入りバインミー
Bánh Mi Phá Lấu 2万VND
華人街5区の豚モツ屋台のバインミーは、豚の舌、耳、仔袋(子宮)、腸、胃袋入り。「1日に300本は売れる」という。八角が効いた中華風の味付けで、ソースはベトナム醤油と中華辣油、モツ以外はきゅうりと長ねぎのみと至ってシンプルだ。



香辛料で味付けされているのでモツの臭みはなく食べやすい



具材アップ!

タムキー／Tam Ky
823 Nguyen Trai St., Dist. 5
なし 11:00～20:00

バインミーカントー
Bánh Mi Cần Thơ 1万5000VND

朝から夕方までじっくり煮込んだメコンデルタ地方カントー風の豚の角煮に、タデ、揚げねぎ、揚げ豚脂入り。弱火の炭火で焼いて中がしっとりしたパンと、煮付けダシの風味も相まって、非常に香ばしい味わいだ。

**弱火でコトコト煮込んだ
豚の角煮とアヒルの煮卵入り**



バインミーニョムニョム
Banh Mi Nhom Nhom
253 Nam Ky Khoi Nghia St., Dist. 3
090 631 1153
6:00～8:30 日曜、土曜不定

ディル入り牛ハムバインミー
Bánh Mi Chả Bò Thì Là 2万VND

創業者は北部出身で、ディル入りの北部風牛ハム、シナモン入り豚のハム、豚の蒸しハム、豚の頭部のハムが入った1950年代からの味が人気。どれも肉厚、かつでき立てで温かい。きゅうりと唐辛子に、たっぷりの玉ねぎ入りだ。

バインミークーリー／Banh Mi Cu Ly
191 Hai Ba Trung St., Dist. 3
090 799 9523 6:00～9:30
Bánh mì cu lý



具材アップ!

**ドカンと4種類の厚切りハム
&たっぷり玉ねぎ**



具材アップ!



**茹で海老とマヨネーズ
&チリソースの
コンビネーション**

新鮮海老バインミー
Bánh Mi Tôm Tươi 3万6000VND
毎日エビを生きたまま仕入れてシンプルに茹でたら、コリアンダー、レタス、玉ねぎ、なます、パクチーをたっぷり加える。チリソースの辛みとマヨネーズのまろみの組み合わせが、ぷりっぷりのエビのうま味を際立たせる。

デイリーブレッド／Daily Bread
125B Hai Ba Trung St., Dist. 1
(08) 3822 5080
(月～金曜)6:00～19:00、(土曜)6:00～13:00
日曜 fBánh Mi 362

**蒸したてゴロゴロ!
自家製のシュウマイ
8個入り**

シュウマイバインミー
Bánh Mi Xiu Mai Khô 1万7000VND

創業30年の焼売&豚まん屋台の人気メニュー。豚肉たっぷりの自家製シュウマイをパンにはさんで大豆醤油、チリソース、自家製ブレンドの酢をかける。ベトナムで「シュウマイ」は「肉団子のトマト煮」が多いが、ここは皮に包んで蒸した「焼売」そのもの。

店名なし
358 Nguyen Thi Minh Khai St., Dist. 3
なし 5:30～10:00



具材アップ!

パンとシュウマイを別々に注文することもできる

**バインミーの楽しみ方
蒸しバインミー**



しっとりと蒸したぶつ切りのパンに牛肉炒めがたっぷり。生野菜や香草とともにレタスに包み、ヌックマムベースのたれにつけてはお張れば、麩のように柔らかいパンに染み込んだ肉汁が口中に広がる。Beerのつまみにぴったりだ。

チートウイン／Chi Tuyen
195 Co Giang St., Dist. 1
090 853 8079 / 093 853 8079
7:00～20:00



ハノイ

ひと昔前は「おいしいバインミーはない」などと言われていた、首都ハノイのバインミー事情。改めて見てみると、こだわりの老舗や人気店が。最近ではチェーン店や若者や外国人に人気のオシャレな店も出現し、おいしさレベルも上昇中だ！

卵バインミー／Bánh Mì Trứng 3万2000VND

2個の卵のオムレツでソーセージを包み、なますとコリアンダー入り。2014年『ベトナムマスターシェフ』で優勝したミン・ニャット（Minh Nhat）さん考案の創作バインミーの1つで、チリソースとトマトケチャップのバランスがちょうどいい。

バインミーミンニャット／Banh Mi Minh Nhat
22 Tran Duy Hung St., Cau Giay Dist.
※ほかハノイ市内に6店舗
094 848 2626 / 094 848 2929
6:30～22:00

焼肉タマリンドソースバインミー Bánh Mì Thịt Nướng Sốt Me 2万5000VND

焼き豚肉、なます、きゅうりのほか、レッドキャベツとレタス入りで、店主が考案したタマリンドのソースはどこかテリヤキ風味に似ている。パンは皮がパリパリで、中はもちもち。表面にふりかけられたゴマが風味を豊かにしている。

ヴィアヘーズ／Via He's
47A Tran Hung Dao St., Hoan Kiem Dist.
(04) 6662 2246 8:00～21:30

焼き豚肉の創作タマリンドソース
& 手作りマヨネーズ

たっぷり卵オムレツの
ソーセージ入りは
マスターシェフの味

鶏肉テリヤキソース焼きの ゴマまぶし

バインミートーキョー／Bánh Mì Tokyo 3万5000VND

世界各地の名前を冠したメニューの中で、一番人気はこちら。甘いテリヤキソースとごまの風味が、焼いた鶏肉に絶妙にマッチ。トマト、レタス、ピクルス入り。パンは黒いフレンチバゲット風、竹炭パウダーのパン、パニーニなど7種類。



アイバインミー
iBanhmi
1 Dien Bien Phu St.,
Ba Dinh Dist.
091 288 6060
7:00～22:30

家族秘伝のレシピによる パテと揚げハム

全部のせバテバインミー Bánh Mì Pa Tê Đầy Đủ 小2万VND、大2万5000VND

家族秘伝のレシピによるパテは、豚の肝臓と肉、脂肪から、12時間もかけて丁寧に作られる。同様に揚げハムも門外不出のレシピによるものだ。パリパリした食感のパンに、バター、なます、コリアンダー、きゅうり、豚でんぶ、ソーセージも入る。



バインミーバーダン
Banh Mi Ba Dan
34 Lo Su St., Hoan Kiem Dist.
093 323 9797 5:30～22:00

しっかり2度塗り ホームメイドパテと 揚げ玉ねぎ入り

バインミーパテ／Bánh Mì Pa Tê 2万VND

少し焼いたパンに最初のパテを塗り付けたら、野菜、揚げ玉ねぎ、豚でんぶを入れ、もう1回パテを塗る。創業は30年前で、自家製のパテが特に評判が高く、また中に入っている揚げ玉ねぎの風味も面白いと人気だ。



バインミーランオン
Banh Mi Lan Ong
20 Cha Ca St., Hoan Kiem Dist.
090 439 0893 7:00～24:00

具材アップ！

自家製パンと
秘伝のソースが決め手！
豚肉のオンパレード

ミックスバインミー／Bánh Mì Đầy Đủ 2万5000VND

45年前の開業当時のレシピを今も守り、中でも豚肉ベースというソースのレシピは極秘。2時間おきに焼き上がるパンに豚肉のパテ、焼き豚肉、ハム、ソーセージ、コリアンダー、野菜、チリソース入り。バナナとベトナム茶の無料サービスあり。

バインミー25／Banh mi 25
25 Hang Ca St., Hoan Kiem Dist.
097 766 8895 7:00～19:00

パテ、ハム、ソーセージのバインミー Bánh Mì Pa Tê, Jambon, Xúc Xích 5万VND

1942年開業の食肉加工店のバインミーは、ガチョウの肝臓とウサギ肉のパテ、燻製豚足、豚肉のハム、ソーセージ、チリソース入りというゴージャスな具材が自慢で、その全てが自家製。パンもモチモチしており、食べ応え満点だ。

バインミーグエンシン
Banh Mi Nguyen Sinh
19 Ly Quoc Su St., Hoan Kiem Dist.
※ハノイ市内にもう1店舗あり
(04) 3826 5234
7:00～21:00

パテと肉をふんだんに入れた
ちょっとリッチで肉肉しいバインミー

具材アップ！

特に評価が高い自家製のパテは
単品でも販売(100g 2万VND～)



パリパリの細いスティックパンと
自家製の豚肉パテ

ハイフォン風辛いバインミー Bánh Mì Cay Hải Phòng 3個1万VND

人差し指を太くしたほどの、今では有名な「ハイフォンのバインミー」は1950年代創業のこの店から始まった。ハイフォン本店から毎日直送されるパンは手で成形され、具は自家製の豚肉のパテと、別添えの赤くて濃くて辛いチリソースのみ。



バテオンクオン／Pate ong Cuong
Kiosk 9, 1F, B4 Bldg., Pham Ngoc Thach St., Dong Da Dist.
091 507 0202 6:30～23:00

超シンプルに豚の串焼きと
きゅうり、チリソースだけで勝負!

串焼き肉のバインミー Bánh Mì Thịt Xiên 2万3000VND

2000年に開業したガー (Nga) おばさんの小さな店は、豚肉の串焼きときゅうりだけ。だからこそ命となる串焼きの豚肉は、砂糖、塩、レモンガラス、ゴマなどの調味料で下味が付けられ、ほんのり甘くて癖になる。焼き立てをぜひ。

串焼き肉バーンガー
Thịt Xiên Nuong Ba Nga
31 Quang Trung St., Hoan Kiem Dist.
0168 820 0940 9:00～21:00

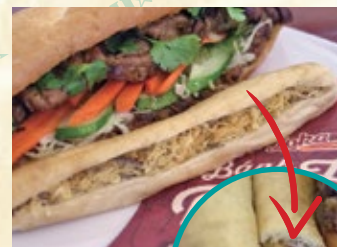


串焼き2本入り (写真) 2万3000VND。
串焼きは1本1万VNDで追加できる

細長いパンにハイフォン直送の甘いパテと 大量のチリソース

スティックバインミー Bánh Mì Que 5000VND～

ハイフォン発祥「スティックバインミー」に、パテ、豚でんぶ、チリソースがたっぷり。ほかにも、焼き豚肉、きゅうり、にんじん、キャベツ、コリアンダー、マヨネーズ入りの「焼き豚肉バインミー／Banh Mi Thit Nuong」(2万5000VND) も人気。



豚でんぶ入り (写真)
7000VND。
豚でんぶなし5000VND

バインミーゾカ／Banh mi Zoka
25 Nha Chung St., Hoan Kiem Dist.
(04) 6327 8585 / 094 789 1212
6:30～21:00

バインミーの楽しみ方 はちみつバターバインミー Bánh Mì Bơ Mật Ong 6000VND



2つに切ったバインミーの表面にバターとはちみつを塗り、パリパリになるまで焼きあげる。香りがよくて甘いので、子どものおやつとして人気だ。温かいうちに食べないとパンが柔らかくなるので、食べる直前に少し焼き直すのがおすすめ。

バターバインミーフオンフウィン
Banh Mi Bơ Huong Huyen
137 Dang Tien Dong St., Dong Da Dist.
なし 15:00～19:00

ダナン・ホイアン

中部の特徴はパンそのもので、日本のフランスパンを柔らかくした感じで密度が濃い。最近は表面をあぶるのが流行っている。ダナンは細長いパン、ホイアンは少し太めで両端が尖ったタイプが多い。青いパパイヤの千切りやミントやタデが入り、ソースはヌックマムと赤唐辛子ベースが主流だ。

ミントとタデが さっぱり感を演出する ダナンらしいバインミー

すり身とハムのバインミー Bánh Mì Thịt Chả 1万5000VND

ハム、チャーシュー、豚レバーパテのほか、なます、きゅうり、長ねぎ、唐辛子、マヨネーズ、香草はミントとタデ入り。サッと焼かれた太めのパンは、外はパリパリで中はしっとり。20年前の創業以来、ボリュームと手軽な値段で人気だ。



バインミークインアイン／Banh Mi Quynh Anh
132 Phan Chu Trinh St., Hai Chau Dist., Da Nang
(0511) 356 1035
5:00～11:00 / 15:00～23:00

スペシャルバインミー Bánh Mì Đặc Biệt 1万VND～

豚ハムは他店と比べても雑味がなく、パンとのバランスが実に良い。調味料などをブレンドした豆板醤ソースが旨味を引き立てる。創業は50年以上前で、当時これを食べられる人はお金持ちだけだったとのこと。帰省の際に必ず寄る客も多い。

バインミーオンティ／Banh Mi Ong Ty
272 Hung Vuong St., Hai Chau Dist., Da Nang
090 609 9012
6:00～10:00 / 15:00～23:00



15種類以上の具材と食材の甘みを生かした
特製ソースで超絶人気



2万VND。
大は1万5000VND。
並みは1万VND

パン屋のパンにはさんだ ハムやチャーシューを 手作りマヨで仕上げ

すり身とハムのバインミー Bánh Mì Thịt Chả 1万VND

食パンやお菓子も焼くベーカリーのパンに、ハムとチャーシューに豚レバーのパテ、コリアンダー、なますときゅうりと野菜が入る。ヌックマムベースのソースに加え、手作りマヨネーズソースがすべての具材をひとつにまとめる味のポイントだ。



ドンタインベーカリー
Dong Thanh Bakery
79 Phan Chu Trinh St., Hai Chau Dist., Da Nang
(0511) 382 4305 5:00～23:00

ダナンの隠れた名産豚肉ハムと
特製の豆板醤ソースのみ