

鶏肉と雷魚の中華麺



ブン
シミンあえ

茹で牛肉と牛脂身の
フォー



焼肉団子入り
つけブン



とっておきの一杯の麺

ベトナムの食プロ・著名人8人が選ぶ

in Vietnam



特製ミート風トマトだれの
フーテイウ

チャーシュー
麺



たにしの
ブン



渡り蟹の
バインカン



街を歩けば、そこかしこで麺料理屋を目にする。日本人同様にベトナム人も麺料理が大好きだ。あまたあるベトナムの麺料理の中から、食のプロフェッショナルや著名人8人の思い出と思い出れが詰まった逸品を紹介しよう。

※店舗や価格などの情報は2016年5月取材時のもの

コシのある細麺に絡む
甘めのトマトソースは
変わらぬ南部の味

料理人、料理雑誌編集長

ヴォー・クオック
(Vo Quoc)

1980年、ビンフック (Binh Phuoc) 省生まれ。フランスのシェフ協会任命のベトナム料理親善大使。フエフェスティバル等で料理を担当するなど一線で活躍。2004年、月刊誌「ベトナムの美味しい料理」/ Mon Ngon Vietnam の編集長に就任。フエの宮廷料理店「モンゴンベトナム」/ Mon Ngon Viet Nam など経営。



2

HCMC

料理雑誌の編集長が高校時代から足繁く通う 海老と蟹入り特製ミトー風トマトだれのフーティウ

フーティウホーミトードックビェット・トムクア ● Hủ Tíu Khô Mỹ Tho Đặc Biệt – Tôm Cua

繁華街の一角に、時が止まったかのようにたたずむ「タインスアン」のフーティウを「初めて食べた高校生の時から、いつ来ても変わらない味」と評するクオックさん。

「学生当時はただ『おいしい』だけで食べていましたが、自分が料理に携わる仕事に就くと、そのおいしさの裏側が理解できるようになり、変わらない味を提供し続ける努力に改めて感心させられます」。

お気に入り、トマトや豚ミンチをベースにした秘伝のタレを、麺にからめて食べる汁なし「フーティウホー／Hu Tiu Kho」スタイル。ほぐしたカニの身やエビなど、具材が豊富で新鮮だ。具と麺を十分にあえ、そのままの味

を確認したら、酢とニンニクを投入。たっぷりのセロリの葉とトウガラシも必須だ。「フーティウは、日本のラーメンのようなのだと思います。それぞれの店にそれぞれの個性があり、ここは南部人好みの甘めの味付けが特徴。甘さの中にあるうま味を楽しんでほしいですね」。



タインスアンフーティウ
ミトー
Thanh Xuan Hu Tiu
My Tho

62 Ton That Thiep
St., Dist. 1, HCMC
なし
6:30 ~ 19:00



3



4

1. 「フーティウは特別な調味料や素材を使わない分、素朴なおいしさがある」 2. 5万5000VND。フーティウとは、水で溶いたうるち米の粉を蒸して裁断し、乾燥させたコシのある米麺。ホーチミン市はじめ、ベトナム南部のご当地麺だ 3. 店主はミトー出身で、創業は1946年。麺はミトー産を購入して使用 4. 秘伝のタレ

激動のハノイとともに歩んだ写真家が愛す

茹で牛肉と牛脂身のフォー フォーチンナム ● Phở Chín Nạm

生まれも育ちも旧市街。街の移り変わりとともに、ハノイ名物であるフォーの変遷もはた目に見てきたバオさん。「元々は牛肉のフォーしかなかった」と語る生粋のハノイっ子が案内してくれたのは、そんな「元々のフォー」が味わえる店だ。

スープは、牛肉と牛骨を別々に煮込んで混ぜ合わせ、ショウガやシナモンなどで風味を整える。澄んだ見た目とは裏腹にコクのある味。具材は、香り豊かなタマネギと香草だ。「ベトナム戦争中は農耕に役立つ牛を殺すことが禁止され、肉なしフォーを出す店もありました。我が家に限らず、市民はみな貧しく、月に1度でもフォーを食べられたら、大変嬉しかっ

たものです」と振り返る。

「南部の影響でモヤシを入れるなど、様々なタイプのフォーが登場したのは1986年のドイモイ（Doi Moi / 刷新政策）以降のことです。仕事柄、ハノイのみならず、ベトナム各地で食べてきましたが、私にはこうした伝統的なフォーが一番ですね」。



フォー ムオイ・リークオックスー
Pho 10 Ly Quoc Su
10 Ly Quoc Su St.,
Hoan Kiem Dist., Hanoi
☎ (04) 3825 7338
🕒 6:00 ~ 14:00 /
17:30 ~ 22:00

澄んでいるけれど
コクがある牛スープ
これぞ本来のフォー

写真家

グエン・フー・バオ
(Nguyen Huu Bao)

1952年、ハノイ生まれ。ベトナム統一後、写真家としての活動を開始し、『文芸新聞 / Bao Van Nghe』や雑誌『昔と今 / Tap Chi Xua & Nay』で写真家兼記者として活動。『ベトナムヘリテージ / Vietnam Heritage』にも寄稿。2015年には写真集『村の記憶 / Ky uc lang』を出版。



1. 「スープがうまい場合は酢を入れ、逆の場合はチリソースを入れる」のがバオさん流。もちろん、同店では酢を少量加える 2. 6万VND。フォーはうるち米の粉を水で溶き、薄く伸ばして蒸したあとに裁断した米麺で、北部が発祥 3. 「清潔感がありエアコンもあり、接客態度がよい」のもお気に入りの理由 4. 肉は柔らかい

三度の食事が麺！ エースコックベトナムの研究員が それでも食べたいチャーシュー麺

ミーサーシウ ● Mi Xá Xiu (叉焼麺)

日に三食、可能な限り麺料理を食べ、職場でも自社他社問わずインスタント麺の試食に明け暮れるというカムさん。「新商品開発のインスピレーションを得るため」という大きな理由もあるが、実際に彼女自身が「元来の麺好き」。それでも多い時で週に3回は足を運んで食すのが「ティエムフイミーヤー」の「ミーサーシウ」だ。

選び抜いた養豚場の豚肉だけを使い、下味付けと煮こみに丹念に時間をかけたチャーシューは、光沢も美しく、弾力もジュシーさも抜群。脂

身は「癖になる味」だ。唐辛子油、大豆醤油、酢漬けトウガラシといった、卓上のすべての調味料を小皿で混ぜ合わせたタレに付けていただければ、「よりおいしさが増す」とのこと。

また、モチモチかつコシのある生中華麺もお気に入り。実は、「今までベトナムにはなかった生麺の様な食感のインスタント麺、『コンミ／YUMMI』のアイデアの一つにもなっている」と明かしてくれた。



ティエムフイミーヤー
Thiem Huy Mi Gia
(添輝麵家)
④ 455 Nguyen Trai St.,
Dist. 5, HCMC
☎ (08) 3923 9168
091 869 0330
🕒 8:00 ~ 翌1:00

弾力抜群！
特注の生中華麺は
あの人気商品の原点！？



1. 使用している麺は特注品。一本一本が長いのも特徴だ 2. 鶏肉やタマネギなどでじっくりだしを取ったスープ 3. 5万VND 4. ほかにワンタン麺「ミーホアンタン／Mi Hoanh Thanh」(6万3000VND)と、ローストチキンがのった焼鶏麺「ミーガークアイ／Mi Ga Quay」(9万5000VND)もおすすめという



エースコックベトナム(株)
食品技術研究者

ドアン・ティ・カム
(Doan Thi Cam)

1988年、ヴンタウ(Vung Tau)生まれ。大学卒業後の2012年、食品技術の専門家としてエースコックベトナム(株)に入社し、商品研究開発部で新商品の開発などに携わる。これまで、人気インスタント麺「ハオハオ／HaoHao」やどんぶりカップ麺をはじめとする、国内外の様々な主要商品の開発に関わっている。

織細なるタニシだし おいしさの秘密は 竹と陶器にあり

料理人、料理研究家

ヴー・ティ・ゴック・アイ
(Vu Thi Ngoc Ai)

1972年、ハノイ生まれ。2014年に人気テレビ番組「ベトナムマスターシェフ／Vietnam Master Chef」でトップ5に選出。ベトナムの伝統的なレシピを紹介した『家庭でできるベトナム料理』（共著）や『ハノイご飯』を出版し、外国人観光客向けハノイ旧市街飲食ツアーガイド、料理教室などを主催。



1



2

実力派シェフでもある料理研究家を唸らせる 路上の味は、**たにしのブン** ブンオック ● Bún Ốc

アイさんにとってたにし汁麺(ブンオック)の記憶は、幼き日の母の手料理。「母から『ゲアン(Nghe An) 省の農村の実家にいたころは、家の前の池からタニシを、庭から香草を取って作っていたんだよ』とよく聞かされました」と振り返る。そんな思い出を携えて足繁く通うのが、ハノイ旧市街の路上店だ。

温麺タイプの「ブンオックノン／Bun Oc Nong」は、「酸味がちょうど良く、長ネギと香草が風味を添えた繊細な味」。一方、冷製つけ麺タイプの「ブンオックライン／Bun Oc Lanh」は、「汁作りが難しく、技術の高い店じゃないと食べられない」という。ベースはタニシの茹で汁で、酢がみりんのようなコクを与える。おいしさの秘密は、陶器のかめに保存し、竹の柄杓ですくうこと。金属を利用すると、味が

変化してしまうのだとか。

また現在、厚揚げやハムなど様々な具材が入ったブンオックが一般的だが、シンプルにタニシがメイン。これが、昔懐かしのブンオックの味なのだ。



ザン・ブンオックフォコ
Giang - Bun Oc Pho Co
36 Luong Ngoc Quyen St., Hoan Kiem Dist., Hanoi
☎ 0125 473 3723
🕒 7:30 ~ 15:00 (売れきれ次第終了)
📅 鮮度の良いタニシが入荷できなかった日



3

1. ンは手作りで、「機械製より柔らかく、細くて食べやすい」という
2. (左)「ブンオックライン」4万 VND (右)「ブンオックノン」3万 VND。ンは水に溶かしたうるち米の米粉を穴のあいた筒から押し出し、茹でたもの
3. 使用しているタニシはオックミット (Oc Mit) という品種。大ぶりのオックニョーイ (Oc Nhoy) より歯ごたえがあり風味が豊か
4. 陶器のかめと竹の柄杓



4

小麦の風味満点！ 量は控えめながらも 食べ応えは十分



アイドル

ゴック・ターオ
(Ngoc Thao)

1990年、ホーチミン市生まれ。2006年にティーンエージャー向け雑誌のモデルとしてデビューし、2009年に「ファッションスター」コンテストで優勝。広告モデルやテレビ司会者のほか、女優としてシチュエーションコメディ「アパート69棟 / Can Ho 69」や「お姫さまのパン屋さん / Tiem Banh Hoang Tu Be」などに出演。

1



2

笑顔が愛くるしいアイドルが恋したツンデレ系絶品麺 裂き鶏肉と雷魚の中華麺

ミーガーセーカーロック ● Mì Gà Xé Cá Lóc (鶏絲魚片麵)



3



4

女子高生や女子大生を中心に、10代女子の支持を得るターオさんの趣味は食べ歩き。4年前に友人に紹介され、虜になったのが「ナムロイ」の「ミーガーセーカーロック」。初対面の印象は「肉や麺の量が少ない…」と。ところがひと度食べ始めたら「一気に3杯を食べ切ってしまったんです」とはにかむ。

小麦の風味が香ばしい自家製の中華麺は細いながらもコシがあり、さっと湯通した薄切り雷魚 (Ca Loc) は臭みがなく、さっぱりした味。「熱々のうちに食べるのが一番。そのままの味がおいしいから、調味料

は入れません」。

ローカル色溢れる店内は、年配客で溢れ、店員の愛想はお世辞にも「良い」とはいえない。アイドルのイメージとはまるでかけ離れた雰囲気だが、「若者向けのお店だと周囲の視線が気になるし、サインや握手を求められ、常に笑顔を絶やせないんです」と語るターオさんにとっては、逆に「大好きな食に集中できる落ち着いた場になっているんです」と打ち明けてくれた。



ナムロイ / Nam Loi (南利)
 43 Ton That Dam St.,
 Dist. 1, HCMC
 ☎ (08) 3821 0720
 ☎ (月～金曜) 6:00 ~ 12:00 /
 13:00 ~ 18:00、
 (土・日曜) 6:00 ~ 12:00

1. 「以前は3杯食べたけど、今は仕事でプロポーションを維持しなければならぬから1杯しか食べられないのが悔しい」と笑う
 2. 7万VND 3. 約60年間の歴史をもつ中国系ベトナム人の店
 4. 「これを食べなきゃ来た甲斐がない」と評されているひき肉入りパイ「パテソー / Patechaud」(1万2000VND)

クリーミーなスープと
指先でも堪能したい
新鮮&丸ごと渡り蟹

市内全店で食べ比べた料理評論家が太鼓判を押す 渡り蟹のバインカン

バインカンゲ ● Bánh Canh Ghe

「ホーチミン市に住むことになった時、南部名物のバインカンゲに興味があり、市内中の店を調べて訪れました。結果、この店が私にとって一番だったんです」と語るリンさん。広くて清潔感がある店内も大きなポイントで、「ハノイから友人が訪れた際は必ず案内する」という。

井ぶりの上には茹でた渡り蟹が丸々1杯。カニのだしとほのかにココナツミルクが香るスープは、まるでポタージュのようにまったりとしている。小麦粉をベースにした自家製麺は、ツルツルかつモチモチで、うどんを彷彿させる食感だ。

蟹を別皿に置き、蟹みそだけをスープに混ぜ、

麺だけを温かいうちに味わってから、蟹肉を堪能するのがリンさんの食べ方。活渡り蟹を使用しているため、鮮度が良いことはもとより、茹で具合も絶妙で、簡単に身がはがれる。カニ本来の甘みも抜群だ。

「ぜひ豪快に殻をむいてほお張ってほしいですね。柔らかな身の感触など、新鮮さは指先からも伝わりますから」。



バインカンゲ
ムオイオットサイン
Banh Canh Ghe
Muoi Ot Xanh
484 Nguyen Tri
Phuong St., Dist. 10,
HCMC
091 650 1910
10:00 ~ 23:00
<http://muoiotxanh.vn>



1. 「大 / Con Lon」7万VND。バインカンとは、フォーやフーティウ、ブン、中華麺、春雨以外のスープ麺の総称。米粉やタピオカ粉を原料としたものがあるが、同店では小麦粉を使用。オーナー夫妻の出身地、ニャチャンとメコンデルタ地方がともに小麦粉のバインカンを特産としていることに由来する 2. はがれやすい蟹肉 3. 店内の生けす 4. 「初めて食べるハノイの友人は、丸ごとのカニに驚きます」



料理研究家、フードプロガー
リン・ココタル
(Linh Kokotaru)

1986年、ハノイ生まれ。2008年からスイーツやベトナム料理のレシピをブログで公開。ココタル (Kokotaru) 名義でベトナム料理のレシピ本「ベトナム料理クッキング / Vietnamese Cooking」シリーズなどを出版。

f kokotaru
www.savourydays.com
<http://kokotaru.com>

ジューシーな肉団子と 本場の食材にこもった 本物のハノイの味わい

フ ャッションデザイナー

チュオン・ダン
(Chuong Dang)

1977年、ラムドン (Lam Dong) 省生まれ。エコファッションアオザイブランド「クージェン・バイ・チュオンダン」/ Kujan By Chuong Dang を手掛けるほか、オーガニックフォーを提供する「ルー・フォーバー」/ Ru Pho Bar など飲食店をプロデュース。テレビ番組のホストや新聞への寄稿のほか、テーブルマナー教室なども主催。



2

人気デザイナーが心の家族とつながる 焼肉団子入りつけブン

ブンチャー ● Bún Chả

「ファッションも食べることも、ぼくにとって、美しさを表現する方法の一つという意味では共通したものなんです」と語るチュオンさんが案内してくれたのは、路地裏の、一見何の変哲もない食堂。「ホーチミン市に来て以来、いろいろなお店でブンチャーをいただきましたが、ここは昔のハノイの味。飾りっ気がなく、おばあちゃんの味を思い出させてくれるんです」という。「5つ星レストランでも大衆食堂でも、ぼくが大切にしているのは、よりおいしく味わうために自分に何ができるか」と語るチュオンさん。お椀にブンや香草を入れ、どんぶりのタレをか

けて食べるのが一般的だが、ブンや香草を直接どんぶりのタレに浸して食べる。「我が家流の食べ方です。タレの味を濃厚に感じられるのでおすすめですよ」。

混雑するランチタイムの後に訪れることが



ブンチャーアンホン
Bun Cha Anh Hong

住 140B Ly Chinh Thang St., Dist. 3, HCMC
☎ (08) 3930 7878 / 090 829 2537
🕒 6:30 ~ 20:30

多いというチュオンさん。ちょうど従業員の昼食時間にあたり、「言葉は交わしませんが、一緒に食事をしているようで、なんだか家族みたいに思えてくる」とか。



3



4

1. 4万VND。ハノイ同様に細いブンを提供しているが、南部の人好みのためのブンも用意
2. タレに入っているハバヤスライスは「コリコリとした、昔のハノイの食感」と表情をほころばせる 3. お気に入りのチャー (Cha) は炭火焼き。表面は炭火の香りを薄らぎ、中は肉汁たっぷり 4. ハノイ郊外のラン (Lang) 村特産のウォーターミント (Rau Hung Lang) は、ホーチミン市では珍しい

大手新聞社の文化面記者が声を大にしてすすめたい しじみあえブン ブンヘン ● Bún Hến

職業柄、ベトナム各地の名物や各国の料理を
食す機会が多いゴックさん。時には重たい肉料理
が続き、付き合い酒も多い。そんな生活の中で、
一服の“清涼剤”となっているのが「モンフエ」の「ブ
ンヘン」。「野菜と具材のバランスが絶妙で、サラ
ダ感覚でいただける。サイゴンの人も名前くらいは
知っていますが、実際に食べたことのある人が少な
いのもどかしくらいです」と熱弁を振るう。宮廷
料理で名高い古都フエだが、ブンヘンはローカル
食堂で食す庶民の味。本場では「塩っぱく辛い」
というが、同店では多くの人の口に合うよう薄めの

味付け。より上品な口当たりとなっている。塩気の強い
シジミのだし汁と、臭みのあるアミの発酵調味料マムル
オックフエ(Mam Ruoc Hue) も別に供される。
「それぞれ繊細な味わいの具材が、どんぶりの中であえ
ればあえるほどに、互いの風味が引き立ち合う」のが魅
力。「さっぱりしていて、火照った体を冷してくれる。都会
で働く人におすすめです」。

1. パナナの花と茎、空芯菜、レタス、ゴマ、ハスイモ、落花生、揚げ
豚皮、ライスペーパーなど具材の多さは圧巻 2. シジミは新鮮で甘
みのあるフエ産を使用 4. 4万5000VND 3. 「マムルオックフエ
は少しずつ加え、ブンが乾燥してきたらシジミのだし汁を入れるのが
おいしく食べるコツ」



混ぜるほどに美味
サラダ感覚で楽しむ
フエの庶民料理



新 聞記者
カイン・ゴック
(Khanh Ngoc)

1967年、ホーチミン市生まれ。大学
卒業後の1993年より「ホーチミン市
企業新聞／Bao Doanh Nguiep
TP. HCMC」の記者として活躍し、
1999年から大手新聞「トゥオイチュエ
／Tuoi Tre」紙の記者に。ベトナム
南部の食文化をはじめとする旅行記
事のほか、ファッション、工芸品など
文化面を担当。



モンフエ／Mon Hue
191 Phan Xich Long
St., Phu Nhuan Dist.,
HCMCほか
(08) 7106 6614
6:00 ~ 22:00
www.nhangmonhue.vn