



おカコに食事に、  
庶民に愛されてきた

# 街角焼飯

炒飯が主役の日の目を見ることは少ない。  
専門店の数は少なく、宴会料理ではお腹  
を満たす最後の締めとして供される程度  
の存在だ。それでもホーチミン市には長い  
間親しまれ続けてきた庶民向けの炒飯の  
店がある。そんな店を訪れてみた。



20年以上も  
愛され続け  
トタン屋根  
味わう揚  
州炒飯

揚州炒飯 / Com Chien Duong Chau  
1人前 3万 8000VND



## “180 Tran Quang Khai”

ホーチミン市チャンクアンカイ通りの角にある、トタン屋根の小さな家。夕方になるとひっきりなしに人が出入りするここは、毎日200～300皿の炒飯を売る人気の庶民食堂だ。「1994年から、ずっとこの場所で店をやっています」と店主のクオン(Cuong)さん。長男のフー(Phu)さんは、軒下で壁に向かいながら鉄の両手鍋を絶え間なく振る。炒飯は

ベトナムで最も一般的な「揚州炒飯／Com Chien Duong Chau」の1種類。注文すると、鉄鍋に入れて温めなおしてくれる。具はベトナムソーセージ、ネギ、卵などで、彩りにレタスが1枚添えられる。いたってシンプルだが、客が途絶えることはない繁盛ぶりだ。「店に名前はないね。うちは庶民のための店だから、“貧乏食堂”って言われてるけどね(笑)」



「妻が10数年前からアメリカ暮らしなので、長男と店をやっている。息子はあと2人いるんだ」とクオンさん(右)

|             |      |
|-------------|------|
| MÌ XÀO      | 38K  |
| HỦ TIẾU XÀO | 38K  |
| COM CHIEN   |      |
| 1 PHAN      | 38K  |
| 2 PHAN      | 76K  |
| 3 PHAN      | 114K |
| 4 PHAN      | 152K |
| 5 PHAN      | 190K |
| 6 PHAN      | 228K |
| 7 PHAN      | 266K |
| 8 PHAN      | 304K |
| 9 PHAN      | 342K |
| 10 PHAN     | 380K |

箸やスプーンは、布で拭いてから使おう

炒飯、あんかけ焼きそば、焼きフーティウ(Hu Tieu)の3種類があり、値段は量によって変わる。1人前3万8000VND、2人前7万6000VNDなど

強い火力で鉄鍋を熱して料理を開始。終わったら水を注いで洗い、すぐに次の注文にとりかかる

店名なし

180 Tran Quang Khai St., Dist. 1  
☎ 093 346 5108  
🕒 15:00～22:00

# ドイツ暮らしを経た帰国 中国人から教わった 鉄鍋と火の扱い



“A Lung”

煙が立つほど熱した鉄鍋に油を落とし、溶き卵を入れ、続いてご飯をあわせる。最後に最大の火力で仕上げてさらに盛り付けてから、トッピングする牛肉炒めにとりかかる。食材や調味料を入れるタイミングにより、鉄の片手鍋を振ると同時に常に火力を強めたり弱めたり。おたま1つですべてをさばき、いったん調理が始まると、一気に仕上げまで進めていく。「炒飯は弾力がある柔らかいコメにこだわっています。外側がカリリとして、食べ

たときに柔らかくないと」。調味料は塩、胡椒、砂糖、オイスターソース、それから「自家製の“秘密のソース”。これで味がまとまります」。炒飯自体には味付けがされていないため、牛肉炒めとまぜつつ口に運ぶ。柔らかい牛肉に甘めのソース、さらっとしているがパサついていない炒飯とよく合い、米の弾力が楽しい一品だ。「学生のお客さんが多いですね。口コミとかウェブ情報で見つけて来てくれるみたいです」



ハイフォン出身のズン(Dung)さんは、1988年から2009年までの21年間、ドイツで料理人として働いた。「中国人シェフたちに鍋の扱いを学んだんですよ。7年やって、ようやく宴席の厨房に入れてもらえるようになりましたね」

牛肉炒飯 / Com Chien B

1人前 3万 5000VND



鉄鍋とおたま1つでできる料理のみを出す。本当に扱いが分るのには、20年、30年を要するという



ハノイ出身の妻ズオン(Duong)さんの担当は、濃厚なのにさっぱりした甘さの自家製フローズンヨーグルト。すべてお手製の「発酵黒もち米入りヨーグルト / Sua Chua Nep Cam」2万5000VND、「ミックスフルーツヨーグルト / Sua Chua Thap Cam」2万5000VND



おばあちゃん、ハノイの人だったの!?

看板孫娘のヴィー(Vy)ちゃんはドラえもんの大ファン

アールン / A.Lung

126 Vo Van Kiet St., Dist. 1, HCMC  
0121 412 8939  
7:00 ~ 24:00

## ケチャップご飯がベースの 店主お気に入りの炒飯は 持ち帰り1日200食以上 “Thien Tan”

海老&烏賊炒飯  
Com Chien Tom Muc

1人前 6万 5000VND

子ども2人は  
日本に留学中  
なんぞぞよ



北部出身の店主チュン(Trung)さんは1994年、25歳の時に中国&ベトナム料理のこの店を始めた。「とくにこだわりの味はないんですよ。自分が食べたいもの、美味しいものだけを用意しています」。とくに炒飯が人気で、近くに小学校があるため、朝食時には多くの親子連れが食べにくる。混雑するのはランチ・ディナー時で、その理由を常連客は「注文するとさっと出てきて、旨い値段

も手頃だしね」と語る。人気メニューの1つ「海老&烏賊炒飯」がうっすらとピンク色をしているのは、ケチャップを使っているから。このケチャップご飯だけをあらかじめ炒めて用意しておき、注文を受けてから具材を入れる。もちろん新鮮なものだけを23年の経験から得た目利きで選んでいる。1人では食べきれないボリュームで、口当たりはさらっと、それでいて旨みが口に広がる。



注文が入ったら、  
鍋でさっと  
温め直し



炒飯は火力と  
早さが勝負!



テイクアウトは  
醤油と  
生野菜付き



ティエンタン  
Thien Tan

15 Ton Dan St., Ward 13, Dist. 4, HCMC  
028 3825 9956  
10:00 ~ 24:00



# 遠方からも客が訪れる路上発の店 味の秘訣はトマトジュースにあり

“ 31 Ly Tu Trong ”



豚肉&海老炒飯  
Com Chien

1人前2万5000VND



「豚肉&海老炒飯／Com Chien」2万5000VND。午前中はフライドチキン追加2万VND、スープ&お茶無料。夜はチキン付きで4万VND（スープなし）

サイゴン出身の店主ヴァン（Van）さんは、2000年に路上で炒飯屋を始め、2007年に店を構えた。「当初からずっと同じ味を保っているの、トゥードック（Thu Duc）区やドンナイ（Dong Nai）省などの遠方からわざわざ足を運んでくれるお客さんがいます」。その味の秘訣は、なんとトマトジュースを入れること。どんなタ

イミングで、どう入れるかは秘密だ。炒飯にトッピングできるのは、フライドチキン、魚のつみれ揚げ（Cha Ca）、牛肉炒めの3種類がある。実はこのところ客足が減っている。「最近では渋滞が多く、物価も上がっているからでしょうか。それでもお客さんが別の人を紹介したりしてくれます。日本人や韓国人も多いですよ」

1日に30kgのコメが炒飯に！



店の前で大量の炒飯を調理。テイクアウトもできる



店名なし

31 Ly Tu Trong  
St., Dist. 1  
(028) 3825 1300  
10:30 ~ 13:00 /  
17:00 ~ 20:00

毎日店の前で炒飯作り



# 炒飯一筋 32 年！ 食通も唸る華人街の鶏飯名店

“ Lao Huang Than ”



人気店は、近隣に類似店が現れることが多いため、本家ではよく同様の看板が掲げられる



華人街らしく (?) 金色パッケージのおしぼり。使ったら1個2000VND



キッチンは撮影禁止！

華人ファミリーが5区で営む炒飯と肉料理の店。数人のベトナム料理店経営者たちが「美味しい炒飯と言えばここ！」と勧めてくれた。メニューは揚げた鶏肉、牛肉、豚肉の全3品で、紅白の炒飯の上にトッピングされる。特に人気なのは鶏肉で、もも肉または胸肉から選べる。「ソイ

モー／Xoi Mo」とは、熱した油を肉にかけながら揚げるスタイルのことで、皮がバリッパリに仕上がるのが特徴だ。塩がよくきいた鶏肉をチリソースにつけて味わいながら、同時に炒飯をほおばるのが正しい食べ方。炒飯は子ども茶わん一杯程度の量なので、おやつにもぴったりだ。



ちょっと驚くほど辛いチリソースは欠かせない



揚げ鶏肉のせ炒飯  
Com Ga Xoi Mo

1人前5万VND

牛肉5万VND、  
豚肉4万VND

COM GA XOÏ MỠ: 50K  
COM BÒ XOÏ MỠ: 50K  
COM SƯỜN XOÏ MỠ: 40K  
吹波鶏飯: 50k  
牛排飯: 50k  
豬排飯: 40k

客の滞在時間は20分ほど。ファストフードなのだ



ラーオフンタン  
Lao Huang Than  
402 Tran Phu  
St., Ward 7, Dist.  
5, HCMC  
090 274 2828  
16:00 ~ 23:00

# ベトナム料理店の炒飯

## ハノイ

### 1 オウラックハウス Au Lac House

13 Tran Hung Dao St., Hoan Kiem Dist.  
(024) 3933 3533 10:30 ~ 23:00  
特製炒飯 (Com Chien Aulac House) 11万9000VND

### 2 ヘームクアン Hem Quan

298 Minh Khai St., Hai Ba Trung Dist.  
(024) 3863 1818 10:00 ~ 23:00  
@hemquan.vn http://hemquan.vn  
塩魚炒飯 (Com Chien Ca Man) 6万VND

### 3 クアンコムフォー Quan Com Pho

29 Le Van Huu St., Hai Ba Trung Dist.  
(024) 3942 2356 10:30 ~ 14:00 / 17:00 ~ 22:00  
@quancompho  
海鮮炒飯 (Com Chien Hai San) 8万VND

### 4 ロブスターレストラン Nha Hang Tom Hum

168 Nguyen Khanh Toan St., Cau Giay Dist.  
(024) 3839 8289 10:00 ~ 21:30  
@nhahangtomhumseafood168  
https://nhahangtomhum.com  
ミックス炒飯 (Com Rang Thap Cam) 7万VND

### 5 センサインフォースア Sen Xanh Pho Xua

40 Trieu Viet Vuong St., Hai Ba Trung Dist.  
(024) 3943 6760 10:00 ~ 14:00 / 17:00 ~ 22:00  
www.senxanh.com.vn  
特製海鮮炒飯 (Com Chien Hai San Sen Xanh) 約11万VND

### 6 フエレストラン Hue Restaurant

1/36 Dao Tan St., Ba Dinh Dist.  
(024) 3760 6516 11:00 ~ 14:00 / 17:00 ~ 22:00  
パイナップル炒飯 (Com Chien Trai Thom) 12万VND

### 7 チンムオイサウレストラン 96 Restaurant

69 Gia Ngu St., Hoan Kiem Dist. (024) 3935 2396  
9:00 ~ 22:30 http://96restaurant.w3w.vn  
ココナッツ、蓮の実、豚肉入り炒飯  
(Com Chien Dua, Hat Sen, Thit) 8万6000VND

### 8 ヒエン Hien'

18 Ngo Van So St., Hoan Kiem Dist.  
(024) 3938 1589 11:00 ~ 14:00 / 18:00 ~ 23:00  
http://verticale-hanoi.com  
ヒエンおばあちゃんの炒飯  
(Com Rang Ba Hien) 12万6000VND

#### 北部と南部で炒飯の呼び名が違う

北部では「コムザン／Com Rang」、南部では「コムチエン／Com Chien」とそれぞれ名称が異なるが、どちらも「揚げご飯」という意味だ。ちなみに「コムサーオ／Com Xiao」(炒めご飯)は、白ご飯に炒め物をのせた料理を指すので、間違えないよう注意を。



炒飯は好きだけど、路上&ローカル系は抵抗ある…。という人は、無理せずベトナム料理店の炒飯をぜひ。定番からオリジナルまでを味わおう。

# 街角焼飯

## ホーチミン市

### 1 エスエイチガーデン2 SH Garden 2

26 Dong Khoi St., Dist. 1 (028) 6685 3322  
10:00 ~ 24:00 www.shgarden.com.vn  
カーマウ産蟹炒飯  
(Com Chien Cua Ca Mau) 19万5000VND

### 2 ゴックチャウガーデン Ngoc Chau Garden

116 Ho Tung Mau St., Dist. 1 (028) 6687 3838  
9:00 ~ 23:00 @ngocchaugarden.hotungmau  
特製炒飯  
(Com Chien Ngoc Chau Garden) 11万5000VND

### 3 シークレットハウス Secret House

55/1 Le Thi Hong Gam St., Dist. 1  
091 187 7008 7:00 ~ 22:00  
@secrethousevn  
塩魚炒飯 (Com Chien Ca Man) 9万5000VND

### 4 シタデルサイゴン Citadel Saigon

74/7 Hai Ba Trung St., Dist. 1  
0163 278 1770 11:00 ~ 23:00  
@citadelsaigon  
玄米炒飯 (Com Chien Gao Luc) 19万5000VND

### 5 ソングー Song Ngu

70-72 Suong Nguyet Anh St., Dist. 1  
(028) 3832 5017 11:00 ~ 14:00 / 17:00 ~ 22:00  
@songngu70 http://songngu.com  
海鮮炒飯 (Com Chien Hai San) 15万VND

### 6 テンプルクラブ Temple Club

1F, 29-31 Ton That Thiep St., Dist. 1  
(028) 3829 9244 11:30 ~ 24:00  
@TempleClub - Saigon www.templeclub.com.vn  
海鮮炒飯 (Com Chien Hai San) 18万5000VND

### 7 ベップメイン Bep Me In

136/9 Le Thanh Ton St., Dist. 1 (028) 3824 4666  
10:30 ~ 22:30 @bepmein www.bepmein.com  
ココナッツ炒飯 (Com Chien Dua) 8万5000VND

### 8 マンダリンレストラン Mandarine Restaurant

11A Ngo Van Nam St., Dist. 1  
(028) 3822 9783 11:30 ~ 13:45 / 17:30 ~ 22:45  
@MandarineRestaurantSaigon  
https://mandarine.com.vn  
ツバメの巣風炒飯 (Com Chien Kieu To Yen) 25万VND

#### ベトナム炒飯に欠かせない醤油とチリソース

炒飯を頼むと必ず添えられるのが、この2つの調味料。通常、炒飯は薄味で仕上げられているので、とりとした甘味のあるベトナム醤油に生唐辛子を入れてから、ご飯にかけて食べる。チリソースは、鶏肉や牛肉などをつけて味わうためのもの。

