

ゴーンクワー!
Ngon Qua!
(とってもおいしい!)

来たからには食わずして帰れない!

「激」ニャチャンローカルフード

青い海に、白い砂浜。ベトナム中南部の美しいリゾート・ニャチャン (Nha Trang) は、ホーチミン市から飛行機で約 40 分の場所にある。沿岸部ということで、フレッシュな海鮮料理のみに目が行きがちだが、今回おすすめしたいのが、食べたらずみつきになる「ローカルフード」。さつま揚げや魚、肉を使用した、ニャチャン独自の郷土料理が溢れているのだ。海で泳ぎ疲れたら、おいしい料理を食べて、真のニャチャン通になろう!

撮影 / 大池直人、ベトナムスケッチ編集部

できたてのホクホク感は絶品！ ベトナムイチョウまい、 ニャチャン産さつま揚げ

「ニャチャンでチャーカーを食べないなら、ニャチャンへ来たとはいえないよ」と地元の人に突然言われた。「チャーカー／Cha Ca」とは、サワラやニセタカサゴなどの魚をすり身にし、ニンニクやネギ、調味料を加えたものを混ぜて揚げた“さつま揚げ”のこと。手のひらほどの大きさと厚みがあり、プリプリとした食感で食べ応えがある。ニャチャン以外の中部エリアでも存在するが、新鮮な魚から作られる「チャーカーニャチャン」は、“ベトナムうまい”と有名だ。

チャーカーは魚の甘味が楽しめる「蒸し」と、香ばしい「揚げ」の2種類がある。

約10年チャーカーを作り続けてきたというホンスーン工場へ行くと、女性スタッフ20人ほどが黙々と働いていた。朝3時から正午まで、1枚50gあたりのチャーカーを毎日200kg近く作っているというから驚きだ。

さばく



魚を水できれいにした後、骨を取り除くなど、身をほぐす作業が行われる。時季によって、水揚げされる魚が異なるため、季節ごとにチャーカーに使用する魚は変わるそうだ



混ぜる



さまざまな魚がひとつになるように、機械を使ってしっかりと混ぜる。その後、つなぎとして卵の黄身を加え、さらに混ぜていく



揚げる



成型



練られた魚はスタッフたちが手作業でチャーカーの丸型に整えていく。その作業はリズムよく、まるで機械のような彼女たちの動きに見とれてしまった

「ダム (Dam) 市場」で、チャーカーの卸販売をしている「フンクイー」。朝に訪れると、地元の人びとが大量にチャーカーを買う姿が見られる

チャーカーを強火で一気に揚げる。両側が均等にきつね色に仕上がるように、こまめにひっくり返すことが美味しいチャーカーになるコツのようだ

練られた魚はスタッフたちが手作業でチャーカーの丸型に整えていく。その作業はリズムよく、まるで機械のような彼女たちの動きに見とれてしまった

風味たっぷり ニャチャン発 チャーカー料理

口に入れた瞬間、香ばしさが鼻に通る「さつま揚げ」。毎日チャーカーを食べている人があるほど、ニャチャンの人たちには欠かせない素材といえる。ベトナム風サンドウィッチ「バインミー」や、麺と一緒に食べるなど、主食と合わせて食べるのが一般的。

愛され続けている定番麺 Bún Chả Cá ブンチャーカー



魚の麺料理の定番中の定番。マグロやシロカジキなどの魚から取ったスープは生臭さがなく、あっさりとした味だ。

チャーカーと、カツオの切り身、ネギ、店によってはクラゲや茹でトマトがのせられていて、具材たっぷり。昔からニャチャンの人たちの間で、「ナンバーワン麺料理」といわれるほど愛され続けている。



(上) 一般的な「ブンチャーカー」2万5000VND(約120円) (右) 魚のおいしさを引き立たせるために茹でトマトなしの「ブンチャーカー」も登場し始めた

店名：ブンカーゲンロアン Bun Ca Nguyen Loan
住所：123 Ngo Gia Tu St., Nha Trang
店名：ブンカミン Bun Ca Min
住所：170 Bach Dang St., Nha Trang

学校や仕事帰りに立ち寄る Bánh Canh バインカイン



フォーに似た平らな形状の米麺「バインカイン」。ブンチャーカー同様、魚の茹で汁で作られたスープとの組み合わせで、トッピングのチャーカーは別の皿に用意される。シンプルなスープに、少々油っこさを感じるチャーカーを入れることでスープの風味はより一層深まり、この絶妙な組み合わせがクセになる。地元の人びとは学校や仕事の帰りに小腹を満たしているようだ。



唐辛子などスパイスを入れるとより一層おいしくなる「バインカイン」2万3000VND(約110円)

店名：バインカインパートウア Banh Canh Ba Thua
住所：55 Yersin St., Nha Trang ※14時から営業

チャーカー入りが当たり前 Bánh Mì Chả Cá バインミーチャーカー

ニャチャンの人たちにとって、「バインミー」＝「チャーカー入りバインミー」という認識のようで、朝に限らず、昼やおやつ、夜にも食べられているとか。

バンに挟みやすいサイズで長細く切られた「揚げチャーカー」と「蒸しチャーカー」の両方と長ネギをトッピング。唐辛子入りヌックマム (Nuoc Mam) をスプーン2、3杯分、まんべんなく素材にかけることで、かなりピリッとした刺激的な辛味を楽しめる。



具材はいたってシンプルな「バインミーチャーカー」1万5000VND(約70円)。手際よく、さっと作り上げる様子も見もの

店名：ブンカーゲンロアン Bun Ca Nguyen Loan
住所：123 Ngo Gia Tu St., Nha Trang



庶民に人気! ニャチャン風 ファストスナック

数世紀に渡って伝承
Bánh Căn
バインカン



数世紀にわたってベトナム中部の人びとにより伝承されてきた、このメニュー。かつては、膨れてふわふわになる形のことを指す「カン／Cang」という言葉が名前に使われていたが、呼びやすさから今の名前に変わったといわれている。時を経て、具材は卵や牛肉、イカ、エビなども加わった。ペースト状のタピオカ粉でできた生地を熱で固め、ヌックマムにネギ油がたっぷり入ったタレ、または肉入りヌックマムに浸して食べる。レストランではほとんどメニューにはなく、販売している多くは露店だ。



「たまご・牛肉入りバインカン／Banh Can Trung Thit Bo」、「うずらのバインカン／Banh Can Trung Chim Cut」1皿8個で2万 VND (約 90 円)

店名：なし
住所：151 Hoang Van Thu St., Nha Trang

「バイン／Banh」とは米粉で作られている食べ物のこと。ニャチャンでは老若男女を問わず、スナック感覚で食べられている、バインの品々。どれも似たように見えがちだが、使用している調理器具や、具材の一部が異なるなど、少々違いがある。

エビとイカをトッピング
Bánh Xèo
バインセオ

“お好み焼き”「バインセオ」。パリパリの皮の食感を楽しめるホーチミン市



の場合とは異なり、かなりの小ぶりですっきりとした味わい。米粉にエビとイカ、ネギ、モヤシをのせて、ゴーゴーと音を放つほどの強火で一気に焼き上げるため、ほんのり焦げ目がつく。肉は一切使用しないのも、港町ニャチャン風バインセオの特徴だ。



「バインセオ」15 枚5万 VND (約 230 円)

店名：なし
住所：チャンフー (Tran Phu) 橋を渡り、すぐの角を左に曲がったところ

米粉のクレープ
Bánh Uớt
バインウット

ディエンカン (Dien Khanh) 城近くの国路1A号線沿いに、昔は地元の人たちの間で「フーカン／Phu Khanh」と呼ばれていた米粉のクレープが存在する。米粉と水、塩少々を生地を、大きな鉄板に薄く敷いて作られる。出来上がったクレープの上には、細かくつぶした乾燥エビとネギをちらして、ネギ油をかける。食べる時は、さっと茹で上げたモヤシと豚肉



のすり身を蒸したハム（チャールーア／Cha Lua）と一緒に。



「バインウット」1皿 1500VND (約 7 円)、「卵入りバインウット／Banh Uot Trung」3000VND (約 14 円)

店名：クエフーン Que Huong
住所：Q11 Dien Thanh, DK, Nha Trang

魚のいいところ取り! ニャチャン発 海鮮メニュー

漁師に愛されている
Gỏi Cá Mai
ゴイカーマイ

「君はゴイカーマイを作っておいて。僕は早めに漁船を降りて帰るから。／Em về trộn gỏi cá mai.Cho anh nhanh cất thuyền chài về ăn.」。

ゴイカーマイがあまりにも美味しいため、漁師が早く家に帰りたい気持ちを表した詩が詠われるほど、絶品。ニャチャンの海に生息する魚「カーマイ」は、日本でも見かける魚、サツパ（ママカリ）に近い。腸と頭を取り除き、身の固さを保つために塩水につけた後、冷蔵庫で保管。シソ、青いバナナやマンゴーなどと一緒にライスペーパーで巻いて食べると、魚の臭みが消される。



「ゴイカーマイ」10 万 VND (約 470 円)

店名：Goi Ca Ha Ra 住所：166 Duong 2/4 Vinh Phuoc, Nha Trang
店名：アイリゾートシーフーズレストラン I-resort Seafoods Reataurant 住所：To 19, Thon Xuan Ngoc, Vinh Ngoc, Nha Trang

魚のダシが口の中に広がる
Bún Lá Cá Dầm
ブンラーカーヤム

丸くまとめられた棒状の細い米麺を、バナナの葉にのせた「ブンラー」を使った、ニンホア (Ninh Hoa) 県の名物。一口大の魚の切り身に下味をつけて、茹でたものをトッピング。スープを口に含むと、魚のダシの旨味が口いっぱい広がる。



鍋の横にごっそり置かれていた米麺「ブンラー」。ツルツルしこしこしていて、食べやすい



「ブンラーカーヤム」2万 5000VND (約 120 円)

店名：ブンカミン Bun Ca Min
住所：170 Bach Dang St., Nha Trang

コリコリがたまらない
Bún Sứa
ブンスア

カルシウム、鉄分など、からだを作る素を備えたクラゲ。ニャチャンの人たちにとって、不可欠な料理といわれているのが、この「クラゲ麺」だ。獲れたてのクラゲはコリコリとした歯ごたえが楽しめる。魚のエキスからできたスープの透明度は高く、キラキラとしている。さつま揚げと茹で魚も一緒に添えられている。クラゲがおいしい季節は、5～8月頃。



「ブンスア」2万 5000VND (約 120 円)

店名：ブンカーバーナムベオ Bun Ca Ba 5 Beo
住所：B2 Chung Cu Cho Dam, Phan Boi Chau St., Nha Trang

ショートグラスが主流 中部のコーヒー

ニャチャンで普通にコーヒーを頼むと出てくるのが、写真のように小さなグラスに入った、ごく少量のコーヒー。大きめのかち割り氷を数個入れて、少しずつ飲む。とろりと濃いめで、味も濃厚、香りも高く、プリンにソースのようにかけることも。ちなみに大きいグラスに氷

たっぷりのコーヒーは、「カフェサイゴン／Ca Phe Sai Gon」と呼ばれて区別されている。



肉添えておいしい ニャチャン発 ミートメニュー

海と山に囲まれた、自然豊かなニャチャン。動物がいきいきと育つ条件が整ったエリアでもある。とくに名産として有名なアヒルや豚。それらを美味しく味わえる人気のメニューを紹介。

中部エリアの特性が 高級品を生み出す



長寿の薬ともいわれる高級食材「アナツバメの巣」。ニャチャンにある島々の中にも、多くのアナツバメが生息する島がある。ニャチャンは東南アジアでも、湿度、気温とともに、アナツバメが暮らすのに適した条件が整う。また、アナツバメは動物や人の匂いに敏感なため、立ち入り禁止にするなど、政府による管理が徹底されている。

ニャチャンのアナツバメの巣は大きくて白く、品質に優れていると世界中から評判が高い。「ニャーイェンニャチャン／NhaYen Nha Trang」では、ツバメの巣やドリンクなど土産品の販売のほか、ツバメについてのパネル展示や、巣を洗浄する様子の見学、食事もできる。



店名：Nha Yen Nha Trang
住所：8-10 Le Thanh Phuong St., Nha Trang
電話：(058) 381 9789
<http://nhayennhatrang.com.vn>

パリパリの食感を楽しめる

Nem Nướng ネムヌーン

「ソーセージ、つくね／Nem」と「焼く／Nuong」を意味する。焼いた豚肉と、パリパリに揚げたライスペーパーと米麺ブン、香草をライスペーパーで包んで食べる。ネムは豚もも肉と豚の皮を小さく切り混ぜて、砂糖、うま味調味料、コショウを入れて混ぜる。その後、竹串に刺してから炭火で焼く。また、漬物が付いてくるのもこの料理の特徴だ。現在、ニャチャンにはネムヌーンの店が20店舗ほどある。



「ネムヌーン」3万 VND (約140円)

店名：Nem Nuong Dang Van Quyen
住所：16A Lan Ong, Nha Trang

太ったアヒルを使用 Vịt Cầu Dừa ヴィットカウユア

「ツバメはノイ島、アヒルはニンホア。／Yến sào hòn Nôi, Vịt lội Ninh Hòa」と、昔から地元ではニンホア県はアヒルの産地として有名だ。自然豊かな環境で育ったアヒルは丸々と太っており、脂ののった肉が特徴。ニャチャン市街地から南へ約3km、国路1A号線沿いにある同県カウユア (Cau Dua) エリアにアヒル専門料理店が集まっている。



(左) 茹でたアヒル肉「ヴィットルオック／Vit Luoc」10万 VND (約470円)、(上) アヒル肉のロースト「ヴィットクアイ／Vit Quay」10万 VND (約470円)

店名：Quan Vit Hung
住所：96 Duong 23/10 (ユア／Dua 橋近く)

持って帰れるニャチャン名物

家に帰ってからもニャチャンを感じられる、お土産はこちら!



おみやげにも
よろこばれるよ！
ウキ〜



(a)「イカの天日干し／Muc Mot Nang」28万VND (約1310円)、(b)「マンゴーのライスペーパー／Banh Trang Xoai」2万VND (約90円)、(c)「タマリンド味イカ500g／Muc Rim Me」8万～10万VND (約370～470円)、(d)「ディエンカン産乾燥シカ肉／Nai Kho Dien Khanh」15万VND (約700円)、(e)「豚肉ハム／Cha Lua」6万VND (約280円)、(f)「海ぶどう／Rong Nho Bien」12万VND (約560円)、(g)「酸っぱい発酵ソーセージ20個／Nem Chua」6万VND (約280円)、(h)「ニャチャン産マッコム／Nuoc Mam Nha Trang」20万VND (約930円)、(i)「青唐辛子入り塩／Muoi Ot」20万VND (約930円)、(j)「アナツバメの巣ドリンク／Nuoc Yen」1箱15万VND (約700円) ※価格は2013年4／5現在。変動する可能性があります