

目にも楽しい

華やかな料理たち



南国の花がたっぷり！

1年中暖かいベトナム南部。その恵まれた気候から、すくすくと育つ花たちは生育期間がとても短く、年に何度か花を咲かせ、実をつける。鑑賞にとどまらず、調理して美味しくいただく。そんな野菜感覚で食べるベトナム流の花料理を、ベトナム人料理研究家のグエン・ティ・イウ・ターオさんが紹介してくれた。

撮影／大池直人、石原文春、ベトナムスケッチ編集部 取材協力／グエン・ティ・イウ・ターオ (Nguyen Thi Dieu Thao)

8～9月が旬！ 小ぶりの黄色い花 Hoa Diên Diên ディンディエンの花

ディンディエンは、カンボジアとの国境付近にあるチャウドックを中心に見られるマメ科の花。木は3～4m ほどの高さまで伸び、2～3cmほどの黄色い花をつける。花は日中に開くが地元の人たちは朝のうちにつぼみを摘み、その日のうちに食べてしまう。シーズン中はすぐにつぼみが出てくるため、毎日でも花を味わえる。

花びらにはタンパク質、ビタミン、ミネラルが含まれる。利尿作用や体を冷やす効果があるとされ、胃がんを抑制するともいわれている。少し渋みがあるが、他の食材と合わせると、味のアクセントになって美味。



● **Canh Chua Cá Linh Hoa Diên Diên**
● 川魚カーリンとディンディエンの花の甘酸っぱいスープ
● 「メコン川の水位が上がると花が咲き、魚が水揚げされる」とは、地元の人たちがよく口にするセリフ。その言い回しをイメージして誕生したとされるこの料理。スープの酸味で、花の苦味は緩和される。



● **Hoa Diên Diên Xào Trứng**
● ディンディエンの花の卵炒め
● 炒めるとパツと見、ディンディエンの花とはわかりづらい。ニンニクと炒められて香ばしい。ご飯がすすむおいしさだ。



チャウドックの市場へ行くと、摘みだてのディンディエンの茎を談笑しながらむいている女性たちに出会える

都会へ嫁いだ女性たちは 「ディンディエンの花」に故郷を想う

♪ ディンディエンの花

*Xa xăm nơi chốn bưng biền,
Ăn bông mà diên diên,
Nghiêng mình nhớ đất quê.
Chồng xa em khó mà về*

マングローブの森から遠く離れた場所で
ディンディエンの花を食べると
故郷へと思いは傾く
遠い地で夫を持つ身、帰ることは難しいけれど

ベトナム南部で歌われる民謡「ディンディエンの花／Bông Diên Diên」。都会へ嫁いだ田舎の女性が、ディンディエンの花を食べると故郷を思い出すという、望郷の思いを表現した歌詞が多くのベトナム人女性から共感を得ている。

9月某日、早朝。水辺に咲くディンディエンの花は朝日を浴び、キラキラと輝く。静寂の中、女性が小舟を使って今日のおかずの花をせっせと摘む姿は、チャウドック（Châu Đốc）ならではの光景だ。



実はもちろん、花もうまい！

Hoa Chuối バナナの花

タケノコのような見た目のバナナの花。とくに黒い種がはいった「種入りバナナ／Chuối Hột」が一番おいしいという。そのままではアクがあり食べられないため、市場では花びらを剥ぎ、スライスしたものを水にさらして量り売りされている。鉄分、カルシウムを豊富に含み、貧血によいとされている。血糖値抑制作用があるので、糖尿病によい。また便秘解消のほか、母乳の出がよくなるとされ、産婦におすすめ。

野菜売りの女性が接客をしながら、バナナの花をザクザクと勢よく切る姿は手慣れたもの



Canh Hoa Chuối Nấu Lươn

バナナの花とウナギのスープ

マメ科のタマリンド（Me）の実の酸味と、ウナギのダシが効いたスープとあわせた一品。バナナの花以外にスイレンやディンディエンの新鮮な花もトッピングされる。



Gỏi Gà Hoa Chuối

鶏肉とバナナの花のサラダ

茹でた鶏肉とタデ、バナナの花を、酢と魚醤ヌックマム（Nuoc Mam）で味付け。歯ごたえを楽しめるのも、生のバナナの花ならではの。

水辺で強く生きる

Hoa Súng スイレン

泥沼で育つ生命力の強い抽水植物で、水上に葉と花を展開する。花の色は紫色と白の2種類あり、花弁は10～14枚。女性ホルモンのひとつ、エストロゲンを豊富に含む。安眠効果をはじめ、さらには心臓や呼吸器系に効くそうだ。



Hoa Súng

Gỏi Hoa Súng

スイレンのサラダ

茎部分はシャキシャキとして、あっさりした味のスイレン。魚醤ヌックマムベースのタレで和えられたシンプルサラダ。

Hoa Súng Chấm Mắm Kho

スイレンのマム煮付け添え

魚を発酵させた・マム（Mắm）にライギョ（Cá Lóc）、ウナギ、豚肉を煮込んだ料理。スイレンと一緒に煮込まず、あくまでも新鮮な状態で、煮付けを付けながら食べる。とても南部らしい食べ方だ。



Hoa Sen

Cơm Gói Lá Sen

ハスの実ごはん

器にはハスの葉っぱを使用。ハスの葉の香りがほんのりしたチャーハンの中に、ハスの実がゴロッと入っている。実はほくほく、もっちりとした食感で、芋や栗を食べているような感覚だ。



Chè Hạt Sen

ハスの実のチェー

高級レストランから市場まで、どこでも売られているベトナムの伝統的な甘味「チャー／Chè」。シロップはかなり甘い、ハスの実との相性はいい。特にハスの実とレンコン入りは定番中の定番だ。



ベトナムを代表する花

Hoa Sen ハス

泥沼に生える生命力の強く、8～11月が旬の多年生の水生植物。薬効成分が入っていて、睡眠を促すほか、解熱効果がある。また、ハスの香りを付けたハス茶もベトナムでは人気だ。

独特の歯ごたえあり

Hoa Hẹ 花ニラ

細長い葉が特徴的。コレステロールを取り除き、血中脂質を低減させる働きを持つサポニンをはじめ、コラーゲンの弾力を高める効果がある硫黄、ビタミンCが含まれる。さらに、体を温め、腎臓の働きや男性機能を活性化させる。



Hoa Hẹ Xào Thịt Bò 花ニラと牛肉炒め

今回取り上げた中で、歯ごたえが最もシャキシャキしているため、炒め物として食べるのがダントツにおいしい。花ニラそのものは、ほんのり甘味を感じる。先端のつぼみも一緒にペロリ。

Canh Hoa Hẹ Nấu Đậu Hủ 花ニラと豆腐のスープ

シンプルな塩味のスープは、風邪をひいたときに食べたくるような、胃に優しい味わいでからだによさそう。ほっとする一品。



Lẩu Mắm Hoa Bí カボチャの花のナム鍋

エビ、ナマズ、ナス、バナナの花、スイレンなどたっぷり具材が、ナムで煮込まれている。ナムの香りは強く、カボチャの味はほとんど感じない。



Hoa Bí Xào Thịt Bò カボチャの花と牛肉炒め

ニンニクと一緒にヌックナム風味で炒めたもの。肉感ある花びらは炒めても水分を含んでいて、とってもジューシー。



Hoa Bí カボチャの花

カボチャの花は10cmほど大きくなり、黄色い花びらを咲かす。旬は7～9月。花びらはほんのり甘さを感じるが、花の根元や少し残っている茎の部分はかなり歯ごたえがあり、濃くて深みのある味。



Hoa So Đũa

ソーデュアの花

Hoa So Đũa Nấu Canh Tôm

ソーデュアの花の小エビ入りスープ

煮込むと花びらは変色！ 白い花は緑に、ピンクの花は紫色になる。「大人の味」といってもいいほどの苦味がある。スープそのものはしょっぱい。



Hoa Atisô

アーティチョーク



Hoa Atisô làm Món Salad

アーティチョークのサラダ

がくを一枚一枚はがし、柔らかい部分だけを切って盛り付けてあり、百合根のようなおとなしい味だ。



Hoa Thiên Lý

ティエンリー (夜来香)の花



Gỏi Hoa Thiên Lý với Cua

ティエンリーの花のつぼみと

カニ肉の和え物

つぼみが付いたティエンリーの花を茹でて、タマネギとカニと一緒にヌックナムと和えている。苦みもえぐみもない。



今回紹介した料理のレストラン情報

[A][B][C][F]

ガオヨンエコリゾート
Khu Du Lịch Sinh Thái Gao Giông
住 :Ap 6, Gao Giông, Cao Lanh
Dist., Dong Thap Province

[E][I][J][K][L][M]

クアンバータム／Quan Ba Tam
住 :53 Pham Huu Lau St., Ward 4,
Cao Lanh Dist., Dong Thap
Province

[P16-17][H]

マンダリンレストラン
Mandarine Restaurant (広告 p.152)
住 :11A Ngo Van Nam St., Dist. 1, HCMC
www.orientalsaigon.com.vn

[D][G][O]

ホアトゥック／Hoa Tuc(広告 P.153)
住 :74/7 Hai Ba Trung St., Dist. 1,
HCMC
www.saigoncookingclass.com

[N]

ル・ラブレール／Le Rabelais
住 :GF, Dalat Palace Luxury Hotel & Golf
Club, 12 Tran Phu St., Da Lat

グエン・ティ・ウ・ターオ／ Nguyen Thi Dieu Thao

師範技術大学女工学部卒業後、ホーチミン市放送局の料理番組「ケーオタイハイラム／ Kheo Tay Hay Lam (手先がとっても器用)」に15年間出演。海外でベトナム料理の紹介もしている。現在、サイゴン大学で師範技術学科の副科長を務める

