



ベトナムグルメを食べ尽くす

海の幸 山の幸 ハノイの贅沢

うっそうと木が生い茂る山並みと、長い海岸線を併せ持つベトナム。神話の時代から山海の美味・珍味を求めてきたこの国の人びとは、今なお止むことなく、海へ山へと食を追う。まさにベトナムこそ、「グルメ大国」の名にふさわしい。

撮影／大池直人&ベトナムスケッチ編集部



旧正月に食べる「バインチュン／Banh Chung」の起源をめぐるストーリーは、ベトナム人なら誰もが知る有名神話だ。

バインチュンの起源

ある日、6代目フン（Hung）王は、「王に最もふさわしい料理を持ってきた者を後継者にする」と3人の王子に告げる。

後継者選びの日、長男は海から集めたあり

とあらゆる魚介類で贅を極めた料理を作り、次男は山で手に入れた貴重な動物や木の实などを使った豪華料理を持参した。そこへやって来た末息子が持ってきたのは、もち米で作った四角いちまき「バインチュン」と丸い餅「バインザイ／Banh Day」だけ。しかし、「私たちをはぐくんでくれたのは米です。四角は大地を、丸は天を表します」という彼の説明で、王位は三男に譲られることとなった。

あなたがもし食いしん坊なら、この神話で気になるのはバインチュンではなく、長男と次男が持ってきたという料理ではないだろうか。いったいどれほどの贅沢料理だったのか。ハノイには今も昔も、数えきれないほどの海と山の幸がある。王子たちが用意したという料理に思いをはせながら、ぜひ味わってみよう。



「カニのタマリンド塩揚げ／Cua Rang Me」79万8000VND(約430円)／kg【フォービエン】



「カニ入り揚げ春巻き／Nem Cua Be」4000VND(約20円)／1個【ハーアイン】



手前がニシキエビ、奥がイセエビ。



「ニシキエビ」315万VND(約1万5910円)／kg～【トムフン】



「焼きミルガイ／Tu Hai Nuong」5万VND(約250円)／1個～【タンゴック】



「揚げ子持ちイカ／Muc Trung Chien」10万VND(約510円)／400g【フオンラン】



「イカのさつま揚げ／Cha Muc」35万VND(約1770円)／kg～

ロブスターと思いきや

シャコ Bê Bê

ハロン湾やハイフォン (Hai Phong) 周辺で豊富に獲れるシャコは、ハノイでぜひ味わってほしいシーフードのひとつ。イセエビほどの大きさのものもあり、歯ごたえある食感は新鮮ならでは。



「シャコの塩揚げ／Be Be Rang Muoi」169万8000VND(約8580円)／kg【フォービエン】

不動の日本人人気No.1

エビ Tôm Sú

日本にやってくるエビの多くはベトナム産。産地で食べるのに新鮮でないわけがない。というわけで、海から距離のあるハノイでも、エビは身が引き締まって実に美味。



「エビのコナツツ蒸し／Tom Su Hao Trai Dua」17万VND(約860円)【ハイサンゴン】



ベトナムシーフード界のスター

カニ Cua Bê (Cua Biển)

ベトナムで主に食べられているのは、爪にぎしり身が詰まったタイプ。シンプルに茹でて食べる調理法が主流だが、タマリンドで甘辛く味付けてもおいしい。

ベトナム人も刺身を食べる？

シーフードサラダ

Gỏi Hải Sản

魚介類を使ったサラダで一般的なのはクラゲサラダ。コリコリした食感が好まれるようだ。珍しいところでは、細切れの生魚に炒り米粉をまぶした刺身サラダ。ベトナム中部から北部のタインホア (Thanh Hoa) 省にかけての沿岸部で食べられている。写真のものは、穴子に似たウミヘビ (Nhech) の刺身を使っている。



「クラゲサラダ／Nom Sua」12万5000VND(約630円)【ブルーオーシャン】



「ウミヘビサラダ／Goi Nhech」49万6000VND(約2510円)【ブルーオーシャン】

海の恵み

まさに百花繚乱ともいうべきハノイのシーフード。日本では食べられない珍しい種類もあるので、食べ逃しなく。

シーフード界の王&王女

イセエビ Tôm Hùm Đỏ

ニシキエビ Tôm Hùm

ベトナムでは、日本でニシキエビとよばれる大きいタイプと、イセエビとされる小さい目のものが食べられている。価格はピンキリだが、大きいものの好きのベトナム人にはニシキエビの方が人気が高く、全般的に高め。

◆経済発展とインフラ整備でブームに

ハノイから最も近い海岸線までは、現在の道路事情においてさえ約3時間。そのため長らく、魚といえば川魚、カニやエビといえば岩ガニや川エビを指すのが一般的で、数少ないシーフードレストランも高級店とされていた。

しかし、ドイモイ (刷新) 政策が軌道にのって以降、ベトナム経済は急速に発展。ハノイの人びとの生活にも余裕が出てくると同時に道路事情がよくなり、冷蔵トラックも導入された。こうして 2000 年代前半、ハノイでも新鮮な魚介類が手の届く食材となり、シーフードレストランが開店ブームを迎えた。そしてブームは衰えることなく定着し、今や路上屋台から豪華レストランまで、バラエティに富むシーフードレストランが街中に散在している。

◆こんなものも海の幸

ゴカイ Rươi

10 月末から 11 月初旬の、ごく短い時期のみハノイの市場に出回る。なんともグロテスクな見た目だが、ハノイっ子によると「卵でとじると絶品」とのこと。これもまた、海の幸には違いない。



ハロン湾直送でとっても新鮮

イカ Mực

ハロン湾で獲れるため、ハノイで食べると新鮮なことが多い。シンプルにレモンジュースと一緒に蒸す料理が人気。ハロン名物・イカ入りさつま揚げ「チャームック」もお忘れなく。

山

「山豚のバナナの葉包み焼き／Heo "Cap Nach" Boc La Chuoi Nuong」13万5000VND（約680円）【ハイウェイフォー】

からの贈り物

地酒片手にイノシシ肉や川魚に舌鼓を打つ。
ベトナム北部だけの寛ぎの居酒屋経験をハノイで。

葉

包み込んだ素材の香りを楽しむ

葉包み焼き Nướng Lá

バナナやウコンといった広めの葉で肉を包んで焼く、いかにも山岳民族らしい調理法だ。テーブルに運んで来た店員が包みを切り開けると香りが立ち込めるパフォーマンスも楽しい。



「豚肉の葉包み焼き／Thịt Gỏi La Nuong」11万VND（約560円）【ドックアン】



筍

「カエルのモモ肉と筍の炒め物／Dui Ech Xao Mang Rung」14万5000VND（約730円）【ハイウェイフォー】

見慣れない野菜に舌鼓

山岳野菜

Rau Rừng

菜

数は少ないが、涼しい山岳地帯でしか採れない野菜をわざわざ現地から取り寄せて出す店もある。ママダーはブロッコリー
の軸にレタスの葉を付け加えたような野菜で、爽やかな苦みを味わえる。



山岳野菜「ママダー」



↑「ママダーの炒め物／Mam Da Xao」5万5000VND（約280円）【ドックアン】

↑「野菜のスタックママダー添え／Rau Cu Cham Kho Quet」6万5000VND（約330円）【ベップムオン】

伝統的な北部の味 岩ガニ Cua Đồng

昔からベトナム北部で食べられてきた、田んぼや沢などで獲れる岩ガニ。すり潰してスープに使うことが多いが、そのまま揚げると地酒に合う肴になる。

蟹



「岩ガニの揚げ／Cua Dong Rang Muoi」6万4000VND（約320円）【1946】

→「マスのカラシ菜巻き焼き／Ca Hoi Cuon Rau Nuong」17万VND（約860円）【タックハック】

川魚 Cá Sông

種類豊富な川のごちそう

「雷魚の冬瓜蒸し／Ca Loc Hap Trai Bau」22万VND（約1110円）【ティムコムヴィサイゴン】※要予約



ハノイでは鯉や雷魚、ナマズなど多様な川魚を食べる。最近話題を呼んでいるのが、サバ（Sa Pa）のマスやタムダオ（Tam Dao）のチョウザメといった、山岳地帯で繁殖されている魚だ。



竹筒焼き

Nướng Ống Tre

竹

竹筒の節と節の間に豚肉や鶏肉、もち米などを詰め、炭火で蒸し焼きにした料理。素材に竹のほのかな青い香りが移る野趣味だけでなく、見た目のインパクトでも、都会っ子に人気が高い山岳料理だ。

山岳地帯の主食

おこわ Xôi

米

「おこわ／Xôi」5万VND（約250円）【ドックアン】



「タイナのレモンの葉焼き／Quoc Hoa Nuong La Chanh」9万9000VND（約500円）【1946】

これぞ野生の味

森の動物 Thịt Thú Rừng

森で育った動物の肉は水っぽくなく、噛みしめるとしっかり肉の旨味を感じられるのが特徴だ。イノシシや野鳥などを、山コショウやウコンといった森のスパイスを加えて調理。地酒を傾けながらいただきたい。



肉

「ソンラーのタイ族風極製豚／Heo Xong Khoi Kieu Thai Son La」9万9000VND（約500円）【ハイウェイフォー】



「イノシシのザボン風味／Lon Man Huong Bui」16万VND（約810円）【ベップムオン】

←「ムオン族風豚の竹筒焼き／Lon Muong Nuong Ong Tre」12万5000VND（約680円）【クアンズア】



「地鶏の竹筒焼き／Ga Nuong Ong Tre」18万5000VND（約930円）【クアンズア】

山岳民族の主食の多くはもち米だ。砕いたピーナッツ塩をつけながら食べるのが彼らのスタイル。竹筒に入れて蒸し焼きにすることも多い。

◆山岳民族「風」料理？

2011年頃から、ハノイに新たな食のブームが起る。「クアンザントック／Quan Dan Toc（民族食堂）」とよばれる居酒屋の開店が相次いだのだ。メニューに並ぶのは「ムオン族風」のような少数民族名を冠した料理だが、店主も料理人も少数民族出身ではなく、旅行などで見知った山岳地帯をイメージした創作料理だ。ハノイの人たちにとって「少数民族料理＝山の素材を使った料理」ということようだ。座卓&座布団スタイルをとっているのも、山岳民族の家屋を模してのことだろう。



◆こんなものも山の幸

ヤゴ An Trung Chuon Chuon

ハノイでは、コオロギ（De）やカイコの幼虫（Nhang）といった昆虫も広く食べられているが、山岳地帯ではヤゴも食す。揚げると、小エビの唐揚げに似た食感になる。



ファミレスタイプの大型店
フォービエン Pho Bien

ハノイで5店舗を展開。広く明るい店内で多彩なシーフードを楽しめる。大人数での宴会にも対応可能。シャコなどは仕入れ状況によって注文できないことがあるので、予約がおすすめです。

📍 p.91
📍 98 Thai Thinh St., Dong Da Dist.
☎ (04) 3538 1611
🕒 9:30 ~ 13:30 / 16:30 ~ 21:30
www.phobien.com.vn



海

中部の珍しい海鮮料理も提供
ブルーオーシャン
Blue Ocean

いけすを備えたローカルの中級レストラン。オーナーがベトナム中部地方の出身のため、ハノイでは珍しい「ウミヘビサラダ」を楽しめる。ウミヘビが入荷しない日もあるので、予約が望ましい。

📍 D5, 106 Tran Thai Tong St., Cau Giay Dist.
☎ (04) 6288 5959 🕒 22:30
🕒 10:30 ~ 14:30 / 17:00 ~ 23:00
www.nhahangdaiduongxanh.com



海

ロブスター自慢の超高級店
トムフン Tom Hum

高級シーフードを扱う豪華レストラン。接待にも使える個室を多数擁する。ロブスターを1匹丸ごと注文し、刺身やグラタンといった多様なラインナップに調理してもらうこともできる。

📍 168 Nguyen Khanh Toan St., Cau Giay Dist.
☎ (04) 3839 8289 / 097 299 9201
🕒 10:00 ~ 21:30
🕒 21:00



海

緑豊かなお洒落ダイニング
ハイサンゴン Hai San Ngon

400人収容できる大型店で、向かいに新館も建設中。客の半数以上が外国人のためかサービスも良く、インテリアにもそこはかとなくエスニック感が漂う。緑あふれるテラス席が人気。

📍 199 Nghi Tam St., Tay Ho Dist.
☎ (04) 3719 3169
🕒 10:30 ~ 14:30 / 17:00 ~ 23:00
🕒 21:00
http://ngonhaisan.vn



海

地元民で混雑する海鮮食堂
ハイサンフオンラン
Hai San Huong Lan

新鮮なシーフードが手ごろな価格で味わえるため、食事時には満席になる地元の人気店。素材と調理法を組み合わせた価格を表示したメニューが店内1階に貼り出されており、注文しやすい。

📍 45 Nghi Tam St., Tay Ho Dist.
☎ 090 606 6858
🕒 10:00 ~ 22:00
🕒 21:30



海

旧市街のカニ食堂
ハーアイン Ha Anh

小ぢんまりしたローカル食堂で、メニューは、カニスープやカニの揚げ春巻き、カニ春雨炒めなどカニ尽くし。旧市街観光の休憩がてら、ちょっとした腹ごなしに利用するのに便利そう。

📍 18 Nguyen Sieu St., Hoan Kiem Dist.
☎ 090 954 7888
🕒 8:00 ~ 21:00
🕒 21:00



海

財布に優しい屋台シーフード
タンゴック Thang Ngoc

夕方になると、路上にイスとテーブルを並べて店開きをする。路上ながら素材の品質は一流店並みだと、ハノイっ子が毎晩押しかける盛況ぶりだ。各種貝のネギ油焼きが絶品。

📍 1 Hang Than St., Ba Dinh Dist.
☎ (04) 3710 1338 / 3927 3814
🕒 17:00 ~ 23:00
🕒 22:30



海

海と山は永遠のライバル ソンティンとツイティン

昔、王には美しい姫がいた。山の神ソンティン（Son Tinh／山精）と海の神ツイティン（Thuy Tinh／水精）がともに彼女に求婚したところ、王は「明日、1番早く私のもとへやってきた方に娘をやる」と約束した。

翌日、先に来た山の神が姫をめとると、海の神が大激怒。海や川に命じて陸を飲み込ませようとしたため、山の神は山や丘を盛り上げてこれに対抗した。以降、しばしば2人の神は喧嘩をし、そのたびに洪水が起こるようになった。

ベトナム神話では、この話のように海と山が対立するものとして語られることが多い。神話学者によると、文化の根底にはそこに属する人たちが明確に意識していない構造があり、神話にはそれが顕著に表れるという。神話学の世界では、ベトナムは海と山の対立構造が顕著だというのが定説になっている。

海の幸ブームのあとに山の幸ブームが起こり、どちらも定番レストランとして定着したのは、そういう意味では必然だったのかもしれない。

今日はどっちで楽しむ？

ハノイで話題の 海山料理店

海

豪華レストランから路上屋台まで、ハノイのシーフードレストランはグレードが様々。中でも人気の店をリストアップ。

山

座卓で飲ませる店が多いため、車座になって乾杯し合うなど、日本の居酒屋を思い起こすシーンが繰り返されている。

在住外国人に人気の老舗店
ハイウェイフォー Highway 4

山の幸を扱う店としては珍しい欧米人経営で、自家醸造の地酒も種類が豊富に揃う。数ヶ月おきに新作料理がメニューに加わるため、定期的に通いたくなる店だ。英語も比較的通じる。

📍 25 Bat Su St., Hoan Kiem Dist.
☎ (04) 3926 0639
🕒 10:00 ~ 24:00
🕒 22:30
www.highway4.com



山

センスが光るローカル店
モグギンチンチャムボンムオイサウ
1946

アンティーク風の食器やカゴ、ザルなどを使った盛り付けが楽しく、内装もお洒落なため、この手の居酒屋にしては女性客が多い。市内に3店舗あり、どこも予約なしでは入れないほどの人気。

📍 3 Ngo Yen Thanh, 61 Cua Bac St., Ba Dinh Dist.
☎ (04) 6296 1946
🕒 11:00 ~ 15:00 / 17:30 ~ 23:00
🕒 22:30 www.1946.vn



山

タイ（Tay）族衣装でお出迎え
ドッククアン Doc Quan

竹製座卓を山岳民族の織物を使った座布団が囲む、本格派民族料理店。虫や山岳野菜など、マニアックな素材を使った料理もメニューに並ぶ。民族衣装をまとった店員によるサービスも嬉しい。

📍 86 Hoang Ngan St., Cau Giay Dist.
☎ (04) 6674 7609 / 098 481 5895
🕒 10:30 ~ 23:00
🕒 21:30



山

海の幸も楽しめるカジュアル店
ティエムコムヴィサイゴン
Tiem Com Vi Sai Gon

アットホームでカジュアルな雰囲気、価格も手ごろ。川魚をはじめとする山の幸以外にも、海の貝やカニを使った料理もある。市内で3店舗を展開。

📍 37 Le Van Huu St., Hai Ba Trung Dist.
☎ (04) 6278 9111 / 093 879 1080
🕒 9:00 ~ 22:30
🕒 22:00



山

囲炉裏や水車が店内を飾る
ベップムオン Bep Muong

エレベーターを備えた5階建ての店内は明るく清潔。民俗楽器や魚獲りのカゴなどを用いた、民族色濃いインテリアが楽しい。掘りこたつ式テーブルも座りやすく、外国人客も多い。

📍 8 Cao Dat St., Hai Ba Trung Dist.
☎ (04) 6266 4567
🕒 10:00 ~ 14:00 / 18:00 ~ 22:00
🕒 22:00
www.bepmuong.vn



山

マスとチョウザメの専門店
タックバック Thac Bac

北部の高原や山岳地帯に位置するサバ（Sa Pa）やタムダオ（Tam Dao）で繁殖されているマスおよびチョウザメの専門店。店頭では真空パックされたマスやキャビアなども販売。

📍 44 Nguyen Thi Dinh St., Cai Giay Dist.
☎ (04) 3928 9275 / 0165 919 9999
🕒 9:00 ~ 22:00
🕒 21:00
www.cahoi-thacbac.com.vn



山

名物・竹蒸し料理を食べ逃さなく
クアンスア Quan Xua

「サラリーマンが集う典型的なローカル居酒屋。特に竹を使った蒸し焼き料理に定評がある。『豚のサトウキビ蒸し／Lon Hap Mia』（12万 5000VND／約 630円）も美味。地酒も楽しめる。

📍 104 Ngoc Khanh St., Ba Dinh Dist.
☎ (04) 3771 6983
🕒 10:00 ~ 22:00
🕒 22:00



山