



ベトナムOLおすすめ 「大衆食堂」

「コムビンザン／Com Binh Dan」ってどんな場所？

「コム／Com」はご飯、「ビンザン／Binh Dan」は平民、いわば「大衆食堂」である。11～13時の時間帯に多くの人々が利用し、店員の素早い配膳姿や、威勢のいい声飛び交う店内。

今回はベトナム人向けフリーペーパー『きらら／kilala』の女性読者20～30代、135人の協力を得て、おすすめ食堂を紹介する。
撮影／大池直人、アンケート調査協力／きららレディー（Kilala Lady）、シータスベトナム（CETUS VIETNAM）

これがOLの食堂選びのポイント

味：もちろん味がよくなきゃ通わない

スタイリッシュ：年頃だもの、おしゃれな店内で食事したい

豊富なメニュー：好奇心旺盛なベトナム人OL。色々試したい

最先端：「流行」、「限定」。こんなフレーズは女心をくすぐるよね

価格：生活費節約は毎日の食費から！

おいしいから生き残った！
OL も行きつけ有名老舗



1961年から続く老舗！
毎日安定した味だから、
つつい通っちゃう



HCM CITY

ホーチミン市の老舗として、すぐに名が挙がる有名店。もとはハノイに店舗を構えていたこともあり、メニューには北部料理も。毎日40種類ほどのおかずが並び、うち5種類は日替わり。無料のスープは、北部のサッパ系と南部の甘い系2種類を用意。北部のおかずは南部の人の好みに合わせることなく、純粋な味を守っている。また、南部のおかずとしては、香ばしい味わいの「焼きナス／Ca Tim Nuong」のほか、甘いココナッツが効いた「うなぎのカレー炒め／Luon Xao Cari」や「イカのカレー炒め／Muc Xao Cari」が店のおすすめ。

コムバーカー Com Ba Ca
 住 11 Ton That Thiep St., Dist. 1
 ☎ (08) 3822 1010
 営 10:00 ~ 20:00 日 19:30 日曜

①北部料理は大体5品ほど用意 ②2号店は、42 チュンティン(Truong Dinh)通りにある ③価格は3万~7万VND (約150~340円)、ご飯のおかわりは3000VND (約10円)



顔なじみになれば、おばちゃんに好きなメニューを覚えてもらえるのよ

HA NOI

家族で運営をしているため、オーナーの子どもや赤ちゃんが店に現れることもあって和やか。お客の入り具合も安定しているので、外国人でもゆっくり吟味して注文ができる。店内の雰囲気も1人で利用しやすい。

メニューは肉、魚、野菜の品揃えがよく、さらに、豚のテールや虫料理など変わり種も用意している。日本人が川魚ではなく海の魚を好むことも知っており、サンマなどがある日は、おばちゃんおすすめしてくれる。スープは日替わり。



①小エビのフライ／Tom Rang, 2万VND (約100円) ②メニューは全部で20種 ③店内は3階まである

コムアインダック Com Anh Duc
 住 18 Truong Han Sieu St, Hoan Kiem Dist. ☎ (04) 3822 6398
 営 11:00 ~ 14:00 / 17:00 ~ 20:00
 ☎ なし

好奇心旺盛なOLは
メニューの豊富さを重視



店内の賑わいに負けないで。安くて美味しい料理が待ってるよ！

人が多く賑わうため、注文には前のめりの姿勢が必要となる。しかし、品揃えがよく、日本人好みの味で値段も安い。さらに、提供されるまでに時間がかからないので、勢いに圧倒されずにぜひ利用してみてください。

ヴィントウー Vinh Thu
 住 14 Ly Thuong Kiet St., Hoan Kiem Dist.
 ☎ 094 337 7789 / 091 325 3968
 営 11:30 ~ 13:30 / 17:30 ~ 20:00
 ☎ なし

①「ポークリブの甘酸炒め／Suon Xao Chua Ngot」4万VND (約200円)、「カボチャの炒め物／Bi Do Xao」1万5000VND (約70円)、「煮干し揚げ／Ca Chi Chi Rang」4万VND (約200円)、「トマトスープ／Canh Ca Chua」2万5000VND (約120円) ②活気溢れる雰囲気

おかずの品揃えはピカイチ。何を食べても、毎回悩んじゃう！

メニューは55種類。スープだけで5種類もあり、毎日来ても完全制覇への道のりは遠い。おかずとご飯、スープのセットには、さらにおかわり用のご飯が無料で1杯ついてきて、お客にわざわざ「おかわり」と言わせない気遣いがある。

甘く煮付けられた「大豆と鯉の煮付け／Ca Dieu Hong Chung Tuong」。タレがよく浸み込みこんだ白身は、箸でほぐすと、とてもやわらかい。一緒に煮られた大豆の甘煮は、金時豆のような味に仕上がっている。余った煮汁はご飯にかけていただく。



ハントウー Hanh Thu
 住 10 Truong Son St., Dist. 10
 ☎ (08) 3610 6269
 営 9:00 ~ 20:30 日 20:00 日曜

①毎日150kgのお米を炊くそうだ ②おかず1品とスープのセットは、2万3000VND (約110円)、追加のおかずは1品1万8000VND (約90円)、写真のスープは3人分

席に着いて料理を待つ間に、自分で使う箸、スプーン、フォークはティッシュで拭いておこう。拭くのは当たり前、失礼に当たらないので安心して

大衆食堂はこう使う！
 食堂の利用にはローカルスタッフとの触れ合いが必須。ベトナム語がしゃべれなくても身振り手振りで充分！

席に着く前には、料理の前に立っている「おかず番」に、指さして注文



食べ終わったらお会計。レジや伝票はないので、お金を片手に歩き回っている人呼び止めて会計してもらおう。大体サラダ、スープ、バナナは無料。有料のものもある所以要確認



ランチタイムの日差しが気になるときは、食堂弁当



多くの「大衆食堂」ではデリバリーサービスを行い、弁当の需要がある。そのため、メニュー数は店頭のおかず同様、豊富に用意されている。

弁当の内容は、好みのおかず、スープ、ご飯、副菜、バナナというのがスタンダード。月~金曜まで、日替わり20品目以上のおかずが書かれたメニューを常備しているオフィスもあるのだとか。忙しい！日差しが暑い！というOLがご用達のような。



HCM CITY

いまだきOLは、
食堂にもオシャレさ要求！

お客様の9割が
欧米人！ カフェの
ようなおしゃれ食堂



HA NOI

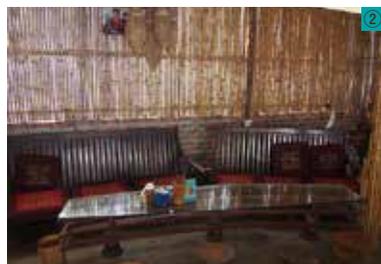


①「コムディア / Com Dia」
4万VND (約200円) ②お
しゃれな雰囲気溢れる内観

湯豆腐やナスの炒め物など、日本人好
みの品がある食堂。注文の仕方は、1人
1人ご飯とおかずをワンプレートに盛る「コ
ムディア / Com Dia」と呼ばれるスタイル
のみ。食堂では珍しくクッション付きのイス
もあり、カフェのような雰囲気。居心地も

良く、長居をする客も多い。また、フォー
(Pho) など麺類の注文もできる。全体的
に薄味で、サッパリとしている。

フォーバーチーエム Pho 3 Chi Em
住 18 Dang Thai Mai St., Tay Ho Dist.
☎ 091 206 6537
🕒 7:00 ~ 16:00 📍 なし



店頭で料理をオーダーしたら、次は、
店の真ん中に位置する食べ放題コー
ナーへ直進しよう。蒸し野菜や炒め野
菜、サラダとスープ、デザートを用意して
いる。
「食堂でこんな食べ放題スタイルは珍し
いですね。おいしいし、食べ放題が気
に入って最近はほぼ毎日、同僚たちと来
ています。ご飯の盛り付けもレストラン
みたいでしょ。食堂らしくない、おしゃれ
さが好き。デザートはチェーが多いけ
れど、たまにヨーグルトも出るの！」
と来店者。
夜は、ベトナム焼肉を提供する
店に早変わりする。

オープン感でスタイリッ
シュな店内。食べ放題
メニューもお気に入り



ハイチーエム 2 Chi Em
住 25 Le Thanh Ton St., Dist. 1
☎ 093 770 8708
🕒 7:00 ~ 15:00 📍 14:30

①おかずとご飯のセットは3万5000 ~ 4万5000VND (約170 ~ 220円)、ご飯のおかわり3000VND (約10円)
②ビュッフェスタイルのメニューもある店内。夜は、ベトナム焼肉店「ナムクー / 5KU」として営業

経済的なOLは
安さによって気を使う

自分好みが調整可
能。お米を持参、おかず
だけ買って節約してます

日本語は出来ないが、日本人だとわかると「ア
ジノモ〜」と笑いかけてくれるおばちゃんが店を切り
盛り。自分自身で具材を盛り付けられるため、その
日の食欲に合わせて量のさじ加減ができる。弁当用
バックに入れて持ち帰る人も多く、スープも密封して
くれるので、安心して持ち運べる。
「キャベツのニンニク炒め / Cai
Xao Toi」が人気。要注意な
のは、ご飯にかけるソース。かなり
濃い味付けに仕上がっているので、
少量かけていただく。

コムホアフォン
Com Hoa Phuong
住 2 Truong Han Sieu St., Hoan
Kiem Dist. ☎ 091 263 1580
🕒 10:00 ~ 14:00 / 17:00 ~ 20:00
📍 なし



①「弁当 / Com Hop」3万VND (約D
150円)。値段は、量や品によって異なる
②弁当にして近くの公園で食べるお客が
多い

「ただいまー」って、
思わず言いたくなっちゃう家食堂
1日平均 60 人が来店、口コミで人気
を集める食堂。古いマンションの2
階の1室でランチタイムのみ、自分
の家にお客を招き入れている。おか
ずは 14 種類用意しており、提
供する際は食べやすく一口サ
イズにしてくれる。店主のおば
ちゃん、とってもフレンド
リー。ほぼ毎日満席状態。



ハン Hanh
住 6 Thai Van Lung St., Dist. 1, HCMC
☎ (08) 3825 1460
🕒 10:30 ~ 13:00 📍 13:00
📅 日曜



①おかずは、3万VND(約150円)均一。無料でご飯、スープ、漬物、野
菜が付いてくる ②奥のベッドルームで食事も可能

毎日食べるランチだもん！
ここで節約しないで、い
つするの！

ワンプレートセットは、ご飯、メイン、スープ、
野菜付きで1皿 1万8000 ~ 2万VND (約
90 ~ 100円)。1区内では格安価格となる。
店舗は自宅を利用し、少人数のスタッフで運
営、すぐ隣にはライバル店が2店連なっていることもあり、こ
の金額で提供しているようだ。仕事のやりがいは「おかずが
全て売りきれた時！」と笑顔が素敵
な店主。人気のおかずは、「全部」
だそう。市内バスの運転手も安さ
を求め、バス停がないのに、わざわざ
店の前で止めてしまうほど。

フーン Huong
住 10C Nguyen Dinh Chieu St.,
Dist. 1
☎ 093 391 3338
🕒 11:00 ~ 14:00 📍 13:30 📅 日曜



①20種類のおかずが揃い、1品あたり1万
5000VND (約70円) ②すぐ隣にはライバ
ル店。店主は12年前の創業からライバ
ルの店で食事をしたことはないという

HCM CITY

要チェック! 今、私たちOLの間で

ベトナム人OLたちは、健康に気を使いながらも、話題の有名店を欠かさずチェック。そんな中、彼女たちの間で今話題のおかずを紹介! もちろん大好きなスイーツも外さない。

魚の土鍋煮で話題のお店

魚醤ヌックマム (Nuoc Mam) と砂糖で煮付けた魚の土鍋煮。注文すると、沸騰するまでアツアツに温めて提供してくれる。魚は4種類。毎日、約100個は土鍋を用意しているという。今からおおよそ20年前にオープンして以来、魚の土鍋煮といったら同店の名前が挙がる。他店との違いは2点あり、1つ目は、注文を受けてから炭火で煮ること。2つ目は、独自の土鍋を使用していること。分厚いオリジナルの土鍋は耐火性があり、熱しく冷めにくい。じっくり煮付けた魚の身はふんわりやわらかな歯ごたえだ。



これ! 頂戴!



①「Ca Lov Kho To」はご飯とスープが付いて4万VND (約200円) ②注文が入ると店頭で調理開始 ③店名の意味は「ナンバー1食堂」

HCM CITY



ティンコムソーモ Tiem Com So 1
 74A Suong Nguyet Anh St., Dist. 1
 ☎ (08) 3833 4628
 🕒 9:00 ~ 21:00
 🕒 20:30



HCM CITY



①「おかず色々寄せ / Com Thap Cam」1万8000VND (約90円)
 ②おかずは1品1万~4万VND (約50~200円)でご飯付き
 ③見た目は肉や魚を使っているように見えるが、原料は豆や小麦

トゥエンヴィエン Thuyen Vien
 13 Nguyen Van Dau St., Phu Nhuan Dist.
 ☎ (08) 3843 2643 / 3050
 🕒 6:00 ~ 21:00
 🕒 20:30



たまにはベジタリアン料理でヘルシーに

30年前から営むベジタリアン料理専門の食堂。おかずは全てベジタリアン向けのメニューでおよそ30種類を取り揃える。野菜炒めや野菜のスープはもちろん、肉の歯ごたえを真似て作った肉もどきのメニューが豊富。小麦粉でこねた生地には湯葉を巻いたものなど、噛みごたえあるものが多い。「ベジタリアンのお客さんを含め、私もこの肉もどきのおかずは大好きよ。だけど、食べ慣れていないと

おいしくないかもね」と店主。来店していたOLは、「ベジタリアン料理と言ったらこの店ね。専門店自体少ないけど、この店はおいしいわ」と好評価。店主を含め店で働くスタッフは全員ベジタリアンという徹底した専門店だ。



無料の品セレクション

スープ、漬物、サラダ、デザートなど、各店に差はあるものの高い確率で出される無料の品。



話題のおかずは、ズバリこれ!!



暑い季節は、酸っぱい料理で体力を!

ホアンキエム (Hoan Kiem) 湖側から旧市街に入って3分ほど歩くと到着する5階建ての食堂。「ハノイの大衆食堂の雰囲気満載」というOLのコメント通り、ローカルらしいガヤガヤした雰囲気。ところ狭しと置かれた客席、イスに座って後ろの人と背もたれがぶつかるなんてことは、日常茶飯事だ。階段の踏み場は狭く、滑りやすいので気を付けよう。



HA NOI



コムクエ Com Que
 40 Dinh Liet St., Hoan Kiem Dist.
 ☎ (04) 3926 0020
 🕒 11:00 ~ 21:00
 🕒 21:00



①全メニューは30種類 ②「トマトの豚肉詰め / Thit Nhoi Ca Chua」2万5000VND (約120円) ③「サンマの煮つけ / Ca Bien Kho」3万VND (約150円)

食後のプリンは別腹

1年前にオープンした食堂。目の前のおかずを指さして選ぶ従来の大衆食堂のスタイルに加え、席に着いてからメニューを見て注文することも可能。デザートのプリンが人気で、あっさりとした味は、食後でも軽く1個食べられてしまう。店員は英語が話せ、ベトナム人だけでなく観光客も多く訪れる。

HA NOI



別腹! 別腹!

コムフォーコー Com Pho Co
 16 Nguyen Sieu St., Hoan Kiem Dist.
 ☎ (04) 2216 4028
 🕒 10:00 ~ 22:00
 🕒 21:30



もし、出てこなかったら、ずうずうしくとも聞いてみよう。「忘れてた!」と言って出してくれること多し。

①「キャラメルプリン / Caramel」2万VND (約100円) ②レストランのように清潔な店内 ③「ハスの茎の肉巻き / Ngo Sen Cuon Thit」や「フライドチキン / Ga Chien」もあるが、14~17時は、おかずの種類が少ない