＼ステイホームでステイハッピー♪／

ベトナムなんでもDIY

コロナ禍の影響で外出自粛ムードが続く中、在宅時間を持て余していませんか?「もう何をしたらいいかわからない!」そんなときの参考にしてほしい、家から一歩も出ずに楽しめるアイデアを一挙紹介。新しいことへのワクワクは、毎日の活力になるはず!

※記事の情報は、2021年7月取材時点のもの

作って楽しむ！

～ミニチュア編～

なぜか心をくすぐられる、ミニチュアのドールハウスやプラモデルの世界。眺めるだけじゃもったいない、自分で作れば愛おしさが倍増する。黙々と作業を続けていると、充実した時間があっという間に過ぎていく。自分のペースでじっくり進めてみよう。

DOLL HOUSE

ドールハウス

ハマる大人が続出していると、じわじわ注目を集めているドールハウス。「昔のサイゴン」を再現した、ここでしか買えないベトナム感満載のオリジナルドールハウスの世界へようこそ。

製作時間　2人で6時間

サイゴンニューススタンド／ Sap Bao Sai Gon
品番:AD01（29万9000VND）

The Gioi Ti Hon ／テーゾーイティーホン
住 3 Truong Dinh Hoi St., Ward 18, Dist. 4, HCMC
電 089 643 3616　営 8:30～18:00
thegioitihon25h@gmail.com
@thegioitihon.com.vn
www.thegioitihon.com.vn

セット内容

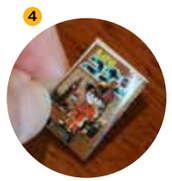
接着剤やミニハサミ、定規、絵具、照明などが付いてくる。説明書は図式のため、ベトナム語が分からなくても大丈夫

＼作ってみよう♪／

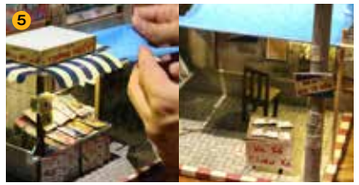
① 縦2.5cm程の新聞を切り抜いていく。カッターで切ると時短！

② 付属の絵具は固めなので、水を少し足して伸ばすと塗りやすい

③ 超ミニ宝くじはハサミで。切り取ったら、ピンセットと接着剤で貼っていく。3枚ずつくっつけて束に



④ お馴染みの日本漫画もこんなに小さく。雨合羽はビニール袋をカットして折り畳んで作成



⑤ 今でこそ見かけなくなったが、数年前までは路上で新聞や雑誌を売る店があちこちにあった

＼編集後記／

私たちのように1日で作ろうとすると、「もうやりたくない（泣）」となってしまうので、１ヶ月くらいかけてのんびりマイペースに進めるのがいいかもしれません。完成後の達成感とミニチュアへの愛おしさは、作った人にしか味わえない特権です！　ちなみに2人がかりで6時間かかりました。

GUNDAM PLASTIC MODEL

ガンプラ

製作時間　30分～6時間

ロマンが詰まったガンプラが、コロナ禍で人気急増中だ。ベトナムでは、2021年5月までの売り上げが前年比300%超！　作りながら楽しめる充実したコンテンツと一緒に、大人も子どもも魅惑のガンプラワールドへ。

「株式会社バンダイ」の正規輸入代理店として、ガンプラの輸入、卸売り、小売りを行う「ゴーゴーエンタテインメント／ Go Go Entertainment」に、ガンプラのあれこれを教えてもらったぞ！

カテゴリー	スケール	高さ	中心価格帯（日本円）	製作時間の目安	
SD	二頭身	約8㎝	1000円以下	約30～60分	二頭身にデフォルメされたシリーズ。手頃な価格で子どもから大人まで楽しめる
ED	1/144	約13㎝	1000円前後	約30～60分	初心者向けのシリーズ。単価が安く、パーツ数を抑えてあるため、手軽に始めるのに最適
HG	1/144	約13㎝	2000円程度～	約1～3時間	ガンプラの中心となるカテゴリー。最も種類が豊富なので、揃えやすい
RG	1/144	約13㎝	3000円程度～	約2～6時間	HGと同じサイズながら、パーツ数が多くディテールが細かい。上級者向け
MG	1/100	約18㎝	5000円程度～	約2～6時間	1/144サイズではできなかった内部のディテールや多彩なギミック（動き）が楽しめる
PG	1/60	約30㎝	27500円～	約12～24時間	ガンプラ最高峰のシリーズ。最大でパーツ数も最多。変形やLED付きもある

見て、作って、楽しむ

動画配信サイトにて、アニメを続々配信中。日本語で視聴できる環境が整い、日本では未配信の動画が見られることも。ベトナムでも「アニメを見て、ガンプラを作って」と、日本と同等の楽しみ方ができる！

ユーチューブ（YouTube）

バンダイ公式ガンダム情報チャンネル「ガンダムインフォ／ GundamInfo」

★ SD ガンダムワールドヒーローズ
SD GUNDAM WORLD HEROES
新作は世界同時配信で、日本語はもちろん、ベトナム語も同時配信。

★旧作品
2021年7月時点で、「SDガンダム三国創傑伝」、「00ガンダム」、「ガンダムシードSEED」、「ビルドシリーズ」などが配信中）
日本語で視聴できる作品を多数公開。随時、ほかの作品も配信予定。

ネットフリックス（NETFLIX）
2021年7月時点で、「劇場版ファーストガンダム（Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ）」、「逆襲のシャア」、「鉄血のオルフェンズ」、「ガンダムユニコーン」、「閃光のハサウェイ」が配信中。

ガンプラはどこで買える？

世界的な品薄状態で、海賊版（ニセモノ）や並行輸入品が多く出回っているため、正規品を取り扱う下記店舗で購入しよう。店舗によって価格は多少異なるが、基本的に日本のメーカー希望小売価格と同等になるように調整されている。

オンライン

・ガンダムベトナムオフィシャル／ Gundam Vietnam Official
直営店舗、英語対応可能　　Shopee：gundamvietnamoffical

・エヌショップ／ nShop
ゲーム&ホビー専門店、英語対応可能　　www.nshop.com.vn

オフライン

【HCMC】

・ホーチミン市髙島屋
www.takashimaya-vn.com

・タイタンガンプラショップ Titan Gunpla Shop

購入者に限り、塗装ブースや制作機材が無料で使える（塗料など消耗品は有料）。
@titangunplashop

【HANOI】

・ムップガンダム／ Mup Gundam
@mupgundam

【全国】

・マイキングダム／ My Kingdom（一部店舗を除く）
www.mykingdom.com.vn

・ファハサ／ Fahasa（一部店舗を除く）
www.fahasa.com

作って楽しむ！

～グリーン編～

癒しの空気を運んでくれる観葉植物を飾ると、マンネリ化した部屋が華やぎ、在宅で沈みがちな心もすーっと安らぐ。初心者でも育てやすい多肉植物と苔のテラリウムから始めてみよう。

SUCCULENT PLANT ARRANGEMENT

多肉植物の寄せ植え

製作時間　1時間

ぷっくりとした葉がかわいらしい多肉植物。色、形、サイズがさまざまで、組み合わせや鉢のアレンジなど、自由自在にカスタマイズできる。自分だけの寄せ植えを作って楽しもう。

● 苗

ミャオ／ MEOW

住 89C, 48 St., Block 3., Hiep Binh Chanh Ward., Thu Duc, HCMC
☎ 038 659 9314　営 10:00 ～ 21:00
@meoww.garden　@meow_garden

● 鉢

チャウカイカイン
Chau Cay Canh

Shopee:@chaucay24

用意するもの

- 多肉植物
- 鉢（縦14㎝、幅13㎝を使用）
- 軽石
- 土
- スコップ

作ってみよう♪

軽石を敷く
鉢の3分の1ぐらいの高さまで軽石を敷く。石のサイズは約1～2cmを使用

土を入れる
鉢上から3cmあたりまで入れる。多肉植物用の水はけのよい土を使用

根鉢を崩す
優しく揉みながら土を取り、根をほぐす。バラせる植物は細かく分ける

古い葉を取り除く
黄色くなっている古い葉は簡単に千切れるため、取り除いておく

メインを配置
まずメインとなる大きい苗の位置を決めると、ほかの苗も配置しやすくなる

苗で隙間を埋める
隙間を埋めるように苗を並べていく。高低差をつけるとまとまりやすい

土をかける
片方の手で苗を優しく覆いながら、脇から少しずつ土をかける

最後の飾りつけ
土を隠すように余った軽石を置いてみるなど、自由に飾りつけを

水やり
水やりは植物の種類や飼育環境によるため、様子を見ながら調整

ペットボトルのキャップに穴を空けて、自作ジョウロで水やりするのがベトナム流

編集後記

5～7cmの多肉植物を10苗ランダム（13万VND）で注文したら、こんなに寄せ植えができました。鉢は1つしか注文してなかったので、食べ終わったヨーグルトの容器や空き缶に植えてみたところ、味が出てなかなかいい感じに！

TERRARIUM テラリウム

製作時間　45分

テラリウムとは、大地の「テラ／ terra」と場所「アリウム／ arium」を合わせた造語。ガラス容器の中で、植物などの陸上の生物を育てることだ。自然を切り取ったような幻想的なテラリウムを飾ろう。

イエンDIYテラリウムキット
Yen DIY Terrarium Kit（30万VND）

ザ・イエンコンセプト／ The Yen Concept

住 60C Le Thi Rieng St., Dist. 1, HCMC ☎ (028) 3925 0251
営 9:30 ～ 17:30　@theyenconcept　www.theyenconcept.com

セット内容

- ガラス容器
- 乾いた苔
- 石（大・小）
- 土
- ウッドチップ
- 軽石
- ミニ観葉植物
- スコップ、熊手、ピンセット、筆

付属の説明書はベトナム語だが、英語版のPDFデータを送ってくれるので安心して

作ってみよう♪

大きい石を入れる
まず、大きい石を好きなだけ入れる

小さい石を入れる
小さい石を高さ2cmほど入れる。スコップを使うとやりやすい

苔を敷く
乾いた苔を敷き詰め、上から少し力を入れて押し潰して薄くする

土を入れる
高さ4 ～ 6cmほど土を入れる。最後にスコップでならして平らにする

植物を植える
植物を好きなように配置し、優しく土をかける。根鉢が乾いていたら霧吹きで水を

飾りつけ
空いたスペースにウッドチップや軽石、苔を敷き詰めて自由に飾りつけ

編集後記

コルク蓋が付いてきたものの、詰めすぎて閉められず。蓋は閉めても閉めなくても良いそうなので、閉めたい人は最初の石の量を減らしてください。閉めたかったな～。植物以外の材料は半分ほど余ったので、植物と器だけ別途用意してリベンジします。

作って楽しむ！

～ミニアイテム編～

好きなアロマが楽しめるものや日常使いできるもの、子どもも喜ぶおもちゃなど、簡単に作れるミニアイテムを集めてみた。必要なものが全て揃ったキットを使えば、手軽に作れる。さあ、やってみよう！

SWEETS CANDLE

スイーツキャンドル

製作時間　30分

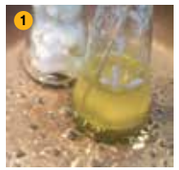
思わず食べたくなってしまう、おいしそうなスイーツをあしらったアロマキャンドル。カラフルな彩りと甘い香りで癒されること間違いなし♪

手作りアロマキャンドルセット／Set Lam Nen Thom
（26万9100VND）

セット内容

・ワックス（200g）　・ココット
・選べるアロマオイル　・キャンドルの芯
・芯を付けるテープ　・飾り用キャンドル

作ってみよう♪



ワックスを溶かす
ワックスを耐熱容器に入れ、湯煎で溶かす。火は弱火で行う

アロマオイルで香りづけ
アロマオイルを数滴入れて香りを付ける。気持ち多めでOK

ろうそくの芯を付ける
ろうそくの芯に付いている両面テープを剥がして、ココットの中心に付ける

デコレーション
ワックスが白くなったら、スイーツを飾る。芯を2cm程残してカットしたら完成!

AROMA WAX SACHET

アロマワックスサシェ

製作時間　40分

火を使わずにさり気ない香りを楽しめると、SNSで注目を集めている。壁に飾ったり、クローゼットの中にかけたり、お気に入りの香りで部屋を満たそう。

手作りフレグランスワックスセット
Set Tu Lam Sap Thom（22万9000VND）

ヘニーガーデン／ Heny Garden
住 370/24 Hoa Hao St., Ward 5, Dist. 10, HCMC
☎ 033 803 5862　@henygarden

セット内容

・ワックス（200g）　・シリコン型　・ドライフラワー
・選べるアロマオイル　・リボン　・ハトメ

型にワックスを入れる
上記キャンドルと同様に溶かしたワックスにアロマオイルを数滴入れ、シリコン型に流し入れる

ドライフラワーで飾りつけ
ワックスが白く固まり始めたら、ドライフラワーを好きなようにカットして飾り付ける。固まるスピードが速いので、手早く付けよう

リボンを付ける
固まったら型から取り出し、穴にハトメを付ける。好きな長さに切ったリボンや麻紐を通して完成!

編集後記

余ったドライフラワーをガラス瓶に詰めてみたら、おしゃれなインテリア小物に！　可愛いので、デスクに置いて仕事中も癒しパワーもらってます。

JESMONITE COASTER

ジェスモナイトコースター

製作時間　1時間30分

毎日使うコースター。布やタイルもいいけれど、せっかく手作りするなら珍しい素材にチャレンジしてみたい。サラサラとした質感で扱いやすい、ジェスモナイトのコースターを作ってみよう！

ジェスモナイトDIYキット／Jesmonite DIY Kit
（48万5000VND）

ティエムヌアトゥオック／ Tiem Nua Thuoc
住 1F, 159 Hoang Dieu St., Ward 9, Dist. 4, HCMC ☎ 090 306 9533
営 9:00 ～ 19:00 休 日曜　@tiemnuathuoc
@half_a_meter_crafthouse　https://tiemnuathuoc.com

ジェスモナイトってなに?

水性樹脂のジェスモナイトは、従来から使われている樹脂と異なり、シンナーなどの人体に有害な有機溶剤を一切含まない水性の造形材料のこと。1984年にイギリスのジェスモナイト社によって開発され、石のような落ち着いた風合いをもつ次世代の水性造形素材として注目されている。

セット内容

・ジェスモナイトパウダー
・ジェスモナイトリキッド
・ジェスモナイト専用着色剤6色
・ジェスモナイト表面保護剤
・シリコン型　・ウッドスティック、竹串
・プラカップ　・紙やすり
・ナイロン手袋

作り方の詳細は動画でチェック！
nua thuoc

作ってみよう♪

はかりで計量
パウダーとリキッドを計量。上段2つ（粉55g、液22g）はメインカラー用、下段2つ（粉10g、液4g）はアクセントカラー用

液体に色付け
竹串に少量ずつ着色料を取り、液体に色付けする。色は6色から自由に選んで組み合わせられる

粉を加え混ぜる
メインカラー、アクセントカラーそれぞれの液体に計量した粉をダマにならないよう少しずつ加えてよく混ぜる

マーブル模様を作る
アクセントカラーを少しずつメインカラーに加え、竹串で軽く混ぜるときれいなマーブル模様ができる

型に流し込む
模様を崩さないよう優しく型に流し入れる。型の端を少し持ち上げて落とし、中の空気を抜く。20分放置

仕上げ
固まったら取り出し、紙やすりで表面を整える。最後に表面保護剤を塗り、乾かしたら完成!

SLIME

スライム

製作時間　30分

不思議な触感が楽しいスライム。聴覚や視覚への刺激によって、心地良くなったり脳がぞわぞわしたりする反応・感覚「ASMR／ Autonomous Sensory Meridian Response」で注目され、世界中の子どものみならず大人までハマる人が続出している。

ベーシックスライムキット／Bo Kit Lam Slime Co Ban
（8万5000VND）

トルスライムスクイーシー／ Toru Slime Squishy
住 83/15/16 Pham Van Bach St., Ward 15, Tan Binh Dist., HCMC
Shopee：@toru_2408

セット内容

・ホウ酸水（ボラックス）　・液体のり
・プラカップ　・スプーン　・香料
・着色料　・ラメ、飾りフレークなど

世界で1番かわいいスライムを作るよ！

作ってみよう♪

のりに水を混ぜる
液体のりをボトルの3分の1程をカップに入れる。水をのりの4分の1加え、手でよく混ぜる

ホウ酸水を加える
スプーンでホウ酸水を少しずつ加えて混ぜる。手に付かなくなるまで根気よく繰り返す

デコレーション
色や香りを付けたり、ラメやビーズを飾り付け、触覚でも視覚でも楽しめる、世界に1つのスライムを作ろう

編集後記

食べ終わったデリバリー容器に入れると、スライム弁当が作れます（食べられません!）。

作って楽しむ！

～フード編～

おうち時間の楽しみといえば、食事!　時間がたっぷりあるからこそ、普段なかなか作ることのないベトナム料理に挑戦してみると、新しい発見に楽しくなるはず。ベトナム人料理家のイェン（Yen）先生に、日本人が食べやすく、子どもと一緒に作れる簡単レシピを紹介してもらった。

イェン先生

2008年から、日本語で学ぶベトナム料理教室を開催。うま味調味料を使わない体に優しいレシピを、楽しくしっかり教えてくれる。「作ってみたけど、これであってる?」と不安な人は、オンライン料理教室に参加してみよう!

【問い合わせ】
YEN 先生の
オンライン料理教室

詳細&申し込み
【スケッチトラベル】
http://vietnam.sketch-travel.com/tour/detail/515

ほろ苦さが癖になる
苦瓜の肉詰めスープ

横3cm幅でカットする切り方も。こちらは万能ネギで縛る必要はありません。

● 材料（2 人分）

- ニガウリ.....400 ～ 500g
- 豚ひき肉 200g
- キクラゲ.....3枚
- ヌックマム.....大さじ1
- 塩 小さじ1
- コショウ.....小さじ1/2
- タマネギのみじん切り 小さじ2
- 万能ネギ.....30g
- パクチー .....適量
- 水.....1500ml

● レシピ

①ニガウリをさっと湯通しし、中の種とワタを取り出す
②ひき肉、茹で戻して千切りにしたキクラゲ、タマネギ、万能ネギ、塩コショウを混ぜ合わせる
③ニガウリに②を詰める。湯通しした万能ネギを紐代わりにして、結んでおく
④沸騰した湯に入れ、中火で30分程煮る
⑤箸がすっと通るようになったら、塩コショウで味を整え、みじん切りのパクチーを加える
⑥食べやすいサイズに切って器に盛ったら完成!

肉肉しくジューシー!
焼きつくねのバインミー

● 材料（パン８本分）

【つくね】
- 豚ひき肉 350g
- 豚の脂身 50g
- レモングラス茎のみじん切り（なければショウガ）.....小さじ1/2
- ニンニクのみじん切り.....小さじ2
- タマネギのみじん切り.....小さじ1
- オイスターソース.....大さじ2
- 塩 小さじ1/2
- コショウ .....少量
- 蜂蜜 小さじ3
- ブラウンシュガー 小さじ2
- 水.....大さじ3

【つくねのソース】
- オイスターソース 大さじ1
- 蜂蜜 小さじ2
- 水.....大さじ3

【その他】（パン1本あたり）
- マヨネーズ 小さじ1
- チリソース.....少量
- パクチー.....適量
- なます（ダイコン・ニンジン）...適量
- キュウリの薄切り 4枚
- タマネギのスライス .....適量
- トマトのスライス .....適量
- バター.....適量
- 塩コショウ.....少量

● レシピ

①ひき肉100gは店から買ってきたまま、250gはもう一度挽いて冷蔵庫で30分間冷やす
②ラードをみじん切りして5分間茹で、ブラウンシュガーを混ぜて30分間置く
③①と②をボールに入れ、ニンニク、レモングラス、タマネギ、オイスターソース、蜂蜜、塩、コショウで下味をつけ、よく混ぜてから冷蔵庫で2時間冷やす
④【つくねのソース】の材料を全て混ぜておく
④つくねを小判型より少し細長く成形し（80g/1個）、はけで④を塗る
⑤200℃のオーブンで30分間焼く（15分ごとにひっくり返す）。または、フライパンで中火で焼く
⑥パンの片面にバター、もう方面にマヨネーズを塗る
⑦2等分したつくねと【その他】の材料を全て挟み、塩コショウで味を調えたら完成!

ラードを入れることで、口当たりのまろやかな味わいあるつくねに仕上がります。

コロコロ×カラフルで気分も上がる
かぼちゃと紫芋のチェー

● 材料（4 人分）

- カボチャ 200g
- ムラサキイモ 200g
- タピオカスターチ.....300g
- 焼きピーナッツ.....100g
- 氷砂糖 100g
- ブラウンシュガー 小さじ2
- 塩 小さじ1/2
- ココナッツミルク 100ml
- ショウガ.....10g
- すりゴマ.....小さじ2

● レシピ

①カボチャとムラサキイモの皮を剥き、3cmの厚さに切る
②柔らかくなるまで蒸す、または茹でる
③それぞれ別の器に入れる。熱いうちにタピオカスターチ、塩、ブラウンシュガーを分量の半分ずつに分けて入れ、木べらで混ぜる
④粗熱が取れたら、手に付かなくなるまでこねる
⑤ラップをかけ10分間寝かせたら、サクランボ大サイズに丸め、中にピーナッツを入れる
⑥500mlの水を沸騰させ、⑤を別々に茹でる。浮いてきたら、くっつかないように冷水に取り出す
⑦別の鍋に400mlの水を沸騰させ、氷砂糖を入れて溶かす
⑧⑦に⑥を入れ、薄くスライスしたショウガを加えて5分間茹でる
⑨器に盛り、沸騰寸前まで温めたココナッツミルクとすりゴマをかけたら完成!

それぞれの団子を茹でるときは、色をきれいに出すため別々に茹でるのがベター

無料で楽しむ！

～ YouTube ～

無料で世界中の動画コンテンツが楽しめるユーチューブ（YouTube）。毎日見てるけど、同じチャンネルに飽きてきたな～、なんて人も多いのでは?　マンネリ化したユーチューブライフを豊かにする、編集部おすすめチャンネルを紹介!

おうちが満天の星空に!?
オンラインプラネタリウム

毎週金曜19時～、プラネタリウムの映像を配信。見ながら専門家に質問ができ、ホーチミン市在住の星のソムリエⓇ、フユコ（Fuyuko）さんが解説を担当する回もある。宇宙に関するニュースなどを解説する番組「スペースショールーム」も同チャンネルで毎週月曜19時～配信中。

オンラインプラネタリウム
@onlineplane
https://bit.ly/2UAkrta

＼チャンネルはコチラ／

基本から応用まで学べる
らくらくベトナム語

ハノイから配信している、ネイティブ講師が流暢な日本語で解説するベトナム語のレッスン動画チャンネル。動詞や発音などの基礎から、日常で使える便利フレーズ、ベトナム生活や文化に関する紹介動画など、ベトナム生活でタメになるコンテンツが豊富だ。

らくらくベトナム語
@rakurakuvietnamonline
@rakurakuvietnam
https://rakurakuvietnam.com

＼チャンネルはコチラ／

無料で使える！ ～生鮮食品デリバリー～

デリバリー天国ともいえるベトナム。簡単に使えて超便利な生鮮食品のデリバリーアプリ・サイトを紹介する。

HCMC

提携店の多さはピカイチ
チョップ／ Chopp
App Store　Google Play

日本食材が豊富に揃う
ファーミ／ Farmi
App Store　Google Play

韓国系ながら日本語表示
シャークマーケット
Shark Market
App Store　Google Play

使いやすく包装された鮮度抜群の食材
木村屋／ Kimuraya
isappi1209
漢の食材店 木村屋 -kimura ya-

毎日の仕入れ状況はラインで配信
晴レ屋／ Hareya
@HAREYAhochiminh
https://hareya.org
※宅配状況は事前に確認を

ママによる、ママのための宅配を
ママラデリバリー／ Mamara Delivery
@mamara.mamara
https://mamaravn.com

HANOI

日本とベトナムの「いいもの」を
ハノイ商店
@hanoi.shouten
www.hanoishouten.com

HCMC & HANOI

安心・安全を徹底した新鮮野菜
しゅん／ Syun
@981sybeg
https://syun.vn/ja

厳選された冷凍水産食材が充実
シゼンフード
Shizen Food
@ShizenFood　@977mxxju

お店の味を、業務用の量と価格で提供
シンバ・イーショップ
Simba eShop
https://simbaeshop.com