

Phở?

ハノイとサイゴンのフォーを知る

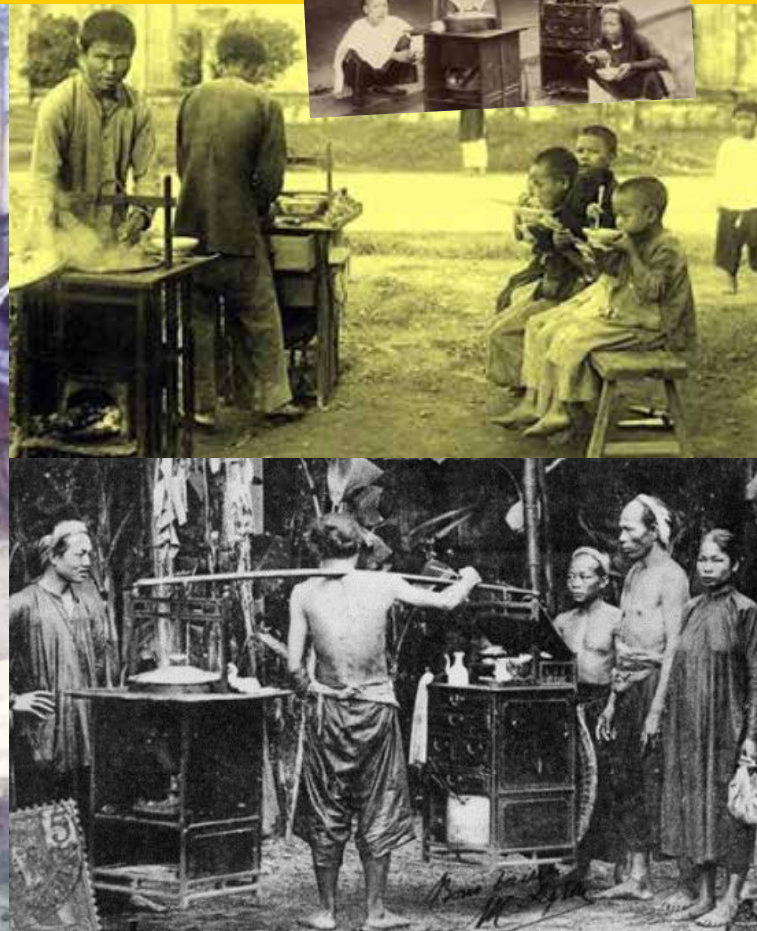
ベトナムと言えばフォー。といっても過言ではないほど、フォーは日本人にとって近いベトナム料理だが、その歴史は120年ほど。北部発祥の牛肉スープ麺が全国に広まったもので、ハノイとサイゴンでは風味も食べ方も実は違いがある。

※記事の情報は2022年1月取材時点のものです
※店舗等の都合や現地情報により内容が異なる場合があります

あなたはどこまで知っている？ フォーの成り立ち



今でこそ数あるフォー料理だが、元来、フォーと言えば牛肉入りのスープ麺を指す。もともとは北部の屋台料理で、その起源や名前の由来には諸説あり、全土に広まったのは1950年代以降のことだ。



フォーの起源は ナムディン省の水牛料理？

20世紀初頭から残る文献や民間伝承によると、フォーの前身は紅河の河原や渡船場から生まれた庶民的水牛料理「サーオチャウ／Xáo Trâu」だとされる。薄切りにした水牛肉をハーブと炒めて、スープで煮込んだものだ。フランスの保護領となった後は、牛肉を食すフランス文化の影響を受けて牛肉に置きかえた「サーオボー／Xáo Bò」が登場し、これが現在のフォーの原型とされる。ナムディン (Nam Định) 省ザオクー (Giao Cù) 村は今でも「フォーコー／Phở Cò」ブランドで知られるフォーが特産だが、フォーの発祥地がナムディン省かハノイなのかは、意見が分かれている。

ハノイで発行された『1908～1909年の安南人の技術／Technique du peuple Annamite 1908-1909』（アンリ・オジェ／Henri Oger著）には、「フォーの屋台／Gánh Phở Rong」の写真が掲載されている。

言語で見る 「フォー」の名前の由来

実はフォーの起源と名前の由来については諸説あり、広東語の牛肉粉 (Nguu Nhục Phấn) の「ファン／Phấn」や、フランスの牛肉と野菜の煮込み料理ポトフ (Pot-au-Feu) の「フー／Feu」が由来だとされる。だが、どちらも牛肉スープ麺のフォーとは異なるとして否定的な意見も多い。

漢語を組み合わせたベトナムの固有文字「チューノム／Chữ Nôm／字喃」では、フォーは「米」偏に音を表す「顔」を組み合わせて記され、「フォー／Phở」と発音した。これが次第に現在の「フォー／Phở」の発音で定着し、1930年発行の『ベトナム辞典／Việt Nam Từ Điển』に初めて「フォー／Phở」という単語が収録された。

「フォー」のチューノム表記

𣎵

鶏肉フォーの登場とサイゴン、 そして世界へ

もともと牛肉を使ったフォーだが、1939年には鶏肉のフォー (Phở Gà) が登場した。当時、農作業に使う牛は食用には限りがあり、また冷蔵庫がなかったため、月曜と金曜は牛肉が売られず、代わりに鶏肉を使ったのが始まりとされる。鶏ガラスープは淡泊で、牛骨スープとは比べ物にならないと当初は人気がなかったようだが、次第に定着した。

ジュネーブ協定によりベトナムが南北に分断された1954年、ハノイからサイゴンに移住する人々が南部にフォーをもたらした。牛の各部位と一緒に煮込んだのがハノイ風だが、サイゴンでは主に5つ (半生、湯がいた肉、バラ、肩バラ、スジ) のオプションで売られ、希望すると牛脂入りスープが添えられた。

また1980年代まで配給制度 (バオカップ／Bao Cấp) だったハノイでは、「具なしフォー／Phở Không Người Lái」が現れ、うま味調味料が使われるようになった。ベトナム戦争後にアメリカ、フランス、カナダ、オーストラリアへの移住や、留学・労働輸出でロシアやポーランドに渡った人々によって、フォーは世界に広まっていく。

北と南でスープが違う フォーの作り方

フォーの決め手となるのは、牛骨からとるダシだ。新鮮な骨を塩、酢、ショウガ、酒などに漬けて洗い、臭みをとる。さらに湯通しして洗った牛骨を焼き、肩バラ肉やスジ肉と水、塩、氷砂糖を入れて4時間以上、長い時には一晩かけて煮込む。肉は45分ほどで取り出し、丸ごと焼いたタマネギとショウガ、シナモン、ブラックカルダモン、トウキンミ、コリアンダーの種、白コショウ、塩、氷砂糖等と一緒に煮込む。とくにハノイでは、スープの旨味と香りを決めるのは牛骨だけでなく、日本では釣りのエサにされるスジホシムシ (Sá Sùng) を乾燥させたものが入っている。濾してスープが完成したら、魚醤ヌックマム (Nuoc Mam) やうま味調味料などで好みの味に調える。

サイゴン風のスープは、北部に比べて少し濁りがある。牛骨以外に鶏ガラも加え、スルメや八角、クローブと一緒に煮込むのが特徴で、甘みとコクのある仕上がりとされる。うま味調味料は基本的に入れない。

こんなにバラエティ豊か! フォー料理アラカルト



スープ 麺 牛肉フォー
Phở Bò フォーボー

フォーと言えば牛肉入りを指す、フォーの元祖。火の通し方以外に、好みの部位を選んで注文する。

牛肉フォーのメニュー

- Tái** 半生
- Chín** 湯がいた肉
- Tái Bằm** 半生ミンチ
- Nạm** バラ肉
- Gầu** 肩バラ肉
- Bắp Bò** スネ肉
- Gân** スジ肉
- Bò Viên** 肉団子
- Lá Sách** 胃袋
- Tái Lăn** スパイス炒め

※2種類を混ぜて注文する時は「Tái Chín」(半生とウェルダン)のように並べて言う



スープ なし フォー春巻き
Phở Cuốn フォークウン

薄く蒸したフォーの生地を四角にカットし、炒めた牛肉や生野菜、香草をと一緒に巻いて、青いパイプが入ったヌックナムベースのタレに付けていただく。



スープ 麺 ビーフシチューのフォー
Phở Sốt Vang / Phở Bò Kho

フォーソットヴァン／フォーボーホー

牛肉や牛スジを柔らかくなるまで酒とスパイスで長時間煮込んだシチューをフォーと合わせた一品。ほどよい酸味と甘みのあるスープが麺に良く絡み合う。北部の「フォーソットヴァン」と南部の「フォーボーホー」では具材やスパイスなどが異なる。



スープ 麺 鶏肉フォー
Phở Gà フォーガー

鶏ガラで炊いたコクがありながらあっさりとしたスープと鶏肉のフォー。胸肉、モモ肉、手羽などが選べることもある。



ハノイからみたサイゴンのフォーって?

ベトナム人はそもそも「サイゴンのフォー」という言い方をしない。フォーと言えばハノイ、であり、あえてハノイかサイゴンかを強調する場合に使われる程度だ。本場ハノイの人々は、サイゴンのフォーをどう思っているのだろうか? 本音を聞いてみた。



(ゲアン省出身、ハノイ育ち、ホーチミン市在住)

まず麺が違いますね。ハノイは薄くて平たいのに対し、サイゴンは太くて厚い長方形です。器がサイゴンの方が大きくて、牛肉の種類が多く野菜もたくさん食べられるので、すっかりサイゴンのフォーに馴染みました。

サイゴンのフォーは砂糖の甘みがあって、野菜もあるし黒いソースをかけて食べますよね。塩辛くないので、サイゴンのフォーの方が美味しいと思います。

(ターイビン省出身、ホーチミン市に進学、ハノイ在住)

フォーの麺「バインフォー／Bánh Phở」は、米粉を水に溶き、専用蒸し器の上で薄く引き延ばし、数ミリ幅にカットして作られる。スープと合わせる以外にも、楽しみ方は実に多様だ。



スープ なし 汁なしフォー
Phở Khô フォーホー

ザーライ (Gia Lai) 省名物の汁なしフォー。麺とスープの椀が別々に供されることから「二椀のフォー／Phở Hai Tô」とも呼ばれる。揚げたエシャロットと豚ひき肉がトッピングされた半乾燥の米麺は歯ごたえがある。



スープ なし 揚げフォー
Phở Chiên Phồng

フォーチエンフォン

四角に切った生地を膨れるまで揚げたフォーは、カリカリとした食感。炒めた牛肉と小松菜、セロリ、玉ねぎたっぷりの餡のとりみとの相性は抜群。

スープ なし 酸っぱいフォー
Phở Chua フォーチュア

ランソン (Lang Son)、カオバン (Cao Bang) など北部の山岳地帯で有名なフォー。鶏肉や豚モツ、香草、せんべいなどたっぷりの具材をのせ、酸味の強いタマリンドソースの酸味と、辛味、甘味、塩味のバランスが決め手。



スープ なし 和えフォー
Phở Trộn フォーチョン

牛肉や野菜、ピーナッツに醤油ベースなどのタレと和えただく混ぜ麺フォー。甘さや酸味、塩味のバランスがよく、暑い日も食べやすい。



スープ なし 炒めフォー
Phở Xào

フォーサーオ／フォーアップチャーオ

牛肉や野菜を炒めてとろみをつけ、茹でたり揚げたりしたフォーの麺にかける「あんかけ」版。具材は、ベトナムの鉄板つけダレ「唐辛子入り醤油」につけながら味わう。



(ハノイ出身、ホーチミン市で勤務経験あり)

ハノイのクリアなスープの色に比べて、南部のスープの色は美味しそうだと思います。麺は細くて、揚げパンもない。やはり食べ慣れたハノイの味が好きです。

ハノイのスープは甘くないのに対して、南部は脂っこくて甘いんですね。麺は細くて、揚げパンもない。やはり食べ慣れたハノイの味が好きです。

(ハノイ出身、ホーチミン市在住)





定番の調味料はニンニク入り酢、ライム、生の唐辛子。チリソースが用意されていることも

オプションで、スープに入った卵が追加できることが多い

1皿に数本がのっている揚げパン「クアイ／Quay」は、ハノイならではのフォーの醍醐味

1940年代創業

Phở Gia Truyền 49 Bát Dàn

家伝フォー 49バットダン

80年以上の昔から続く別名「行列のできるフォー屋」

1940年代から祖父がハノイのハンフェン(Hang Phen)通り5番地でフォー屋台(Pho Ganh)の商売を始め、それを父が受け継ぎ、現在のオーナーである孫が現在の場所で店を開いた。多くの客が訪れるため、来店したらまず並んで先にお金を払い、順番にフォーを受け取ってから席に着くシステムのため、「行列のできるフォー屋／Pho Xep Hang」と呼ばれている。「祖父が完成させた」というレシピは、とにかく新鮮な牛骨と肉を仕入れ、牛骨と生姜のみを7時間かけて煮込んで作ったスープがこだわり。たっぷりの牛肉に、生姜の風味と塩気がしっかり効いたスープが特徴だ。

オーナーの祖父が完成させたレシピを、親子3代で受け継いできた。調味料は唐辛子、チリソース、酢、ヌックマムが用意されている



店内には、スープで煮た牛肉の大きな塊が吊るされている。これを薄切りにしたものを丼にたっぷりよそってくれる

MENU

- 湯がいた牛肉フォー (Phở Chín)5万VND
- 半生の牛肉フォー (Phở Tái)5万5000VND
- 半生とバラ肉の牛肉フォー (Phở Tái Nam)6万VND
- 揚げパン (Bánh Quay)5000VND
- 卵 (Trứng Tái)5000VND

📍 49 Bat Dan St., Hoan Kiem Dist., Hanoi
☎ 6:00～11:00 / 17:00～21:30
📱 なし

1955年創業

Phở Thìn Bờ Hồ

フォーティンボーホー



人気の部位は、「半生&湯がいた牛肉／Pho Tai Chin」、「半生&バラ肉／Pho Tai Nam」、「半生&肩バラ肉／Pho Tai Gau」

店構えもハノイらしさのうち すっきりしたクリアなスープ

創業以来、同じ場所で親子3代にわたり営んでいるフォー専門店。2019年の米朝首脳会談の際には、3000人の記者向けのおすすめの料理の1つに選ばれた。牛骨とおろし生姜を24時間かけて煮込んだスープに合わせるの、ナムディン省の有名店「フォーコー／Pho Co」の麺。半生肉は、新生姜と生肉を薄くたたき、上から熱々のスープを注ぐため肉の甘みがそのまま味わえる。揚げパンはないが、頼めば隣の店から取り寄せてくれる。



かなり庶民的な店構えに躊躇するかもしれないが、勇気を出して入ってみる価値大

MENU

- 牛肉フォー小 (Phở Bát Nhỏ)4万5000VND
- 牛肉フォー大 (Phở Bát Lớn)5万5000VND
- 特製牛肉フォー (Phở Đặc Biệt) ...7万5000VND
- 揚げパン (Bánh Quay)4本1万VND
- 卵 (Trứng Trăn)5000VND
- ※牛肉は好みの部位を1～2つ選ぶ

📍【本店】61 Dinh Tien Hoang St., Hoan Kiem Dist., Hanoi 【支店】12B4 Pham Ngoc Thach St., Dong Da Dist., Hanoi
☎ 033 925 3464
🕒 6:00～13:00 / 17:00～22:00
📱 なし 📧 @phothin1955
https://phothin.vn 宅配: GrabFood (「Phở Thìn - Đinh Tiên Hoàng」で検索)

1979年創業

Phở Thìn Lò Đúc

フォーティンロードック



炒めた薄切り牛肉とたっぷりのネギを受け止める、しっかりした味のスープが特徴

メニューは1品のみで開業 こってり味で日本人にも人気

万能ネギがたっぷり入った牛肉のスパイス炒めフォー「フォーターイラン」は、若いころに芸術を学んだ店主のグエン・チョン・ティン(Nguyen Trong Thin)さんが、飲食でもオリジナリティを求めてレシピを考案した。フォーの麺もチリソースも自家製にこだわる。添える野菜はなく、チリソース以外にはライムや唐辛子、酢を好みで淹れる。親族が各支店を経営する中、ティンさんのおすすめは本店とフンヴァン通り店だ。



本店は牛肉のスパイス炒めフォーのみ。支店では肉の部位が選べる

MENU

- 牛肉のスパイス炒めフォー (Phở Bò Tái Lăn)9万VND、【支店】8万VND
- 揚げパン (Bánh Quay)1万VND
- 卵 (Trứng Tái)5000VND

📍【本店】13 Lo Duc St., Hai Ba Trung St., Hanoi、【支店】35 Hung Vuong St., Ba Dinh Dist., Hanoi ☎ 096 665 7997 📱【本店】5:30～21:00、【支店】6:30～22:00 📱なし 📧 @phothin13loduchn
📧 phothin_13loduc
https://phothin13loduchn.vn 宅配: なし

1994年創業

Lâm Phở Bò

ラムフォーボー



使用する牛肉の部位は、スネ肉 (Loi Bo / Bap Bo) 肩バラ(Gau)、バラ肉(Nam)の3種類

やさしいスープと柔らかな牛肉 10時には売り切れる人気店

柔らかく煮込んだ牛肉と、心まで温まるような優しい風味のスープで人気の牛肉フォー店。店主のラム(Lam)さんが両親から教わったスープなどのレシピは「門外不出」だ。フォーの麺はバットダン通りのフォーゴアン(Pho Ngoan)の麺を使用。野菜やハーブはなく、調味料はチリソース、ヌックマム、酢、レモンが卓上に用意されている。午前中みの営業で、9時半～10時には売り切れていることが多い。



店舗は小さいため、通りを挟んだ向かいにもテーブルを出している

MENU

- スネ肉入りフォー (Phở Lôi Bò)6万VND
- スネ肉以外のフォー4万～4万5000VND
- 揚げパン (Bánh Quay)5000VND
- 卵 (Trứng Tái)(1個)5000VND、(2個)1万5000VND

📍 48 Hang Vai St., Hoan Kiem Dist., Hanoi
☎ 098 868 1510
🕒 6:00～11:00 📱なし
宅配: なし

サイゴンで牛肉フォーを味わう



モヤシ、バジル、ミント、ノコギリコリアンダーなどのハーブをたっぷり入れ、チリソースやベトナム味噌で好みの味に仕上げるのがサイゴン流。市内にはハノイ風のあっさり系から南部らしい甘めの濃いスープまで、様々な味を楽しめる。

チリソース、サテ、甘味噌 (Tuong Den/Tuong Ngot)、ヌックマム、ライム、唐辛子などを加えて、自分好みの味にして味わうスタイル

かならずモヤシが付いてくる。生で食すのに抵抗があれば、さっと茹でてもらう

たっぷりのハーブは、バジル、ノコギリコリアンダー、ミント、リモノフィラなど。きれいな部分を食べやすい大きさにちぎって入れよう

1954年創業

Phở Tàu Bay フォータウバイ

サイゴンに移って68年 ネギたっぷりの「飛行機」フォー

ハノイでフォー屋を営んでいたファム・ダン・ニャン (Pham Dang Nhan) さん (1911 ~ 1975年) が、1954年にサイゴンに移住して始めた牛肉フォーの専門店。現在はニャンさんの後を継いだ息子のカン (Khang) さん一家が経営しており、隣の同じ名前の店は2005年にニャンさんの妻が亡くなり、ハノイから移住してきたカンさんの兄弟に暖簾分けされたものだ。

開店当時から本場流そのままに、スープは1度煮た牛肉をきれいに洗ってからじっくり煮込み、鍋につききりでアクを取り除いてクリアな仕上げにする。モヤシは入れないスタイルで、添えられる野菜はバジルとコリアンダー。コクを求めるなら牛脂が無料で追加できる。

📍【本店】435 Ly Thai To St., Ward 9, Dist. 10
【支店】433 Ly Thai To St., Ward 9, Dist. 10
☎️ 090 680 4933 🕒 4:00 ~ 12:00
📱 Pho Tau Bay 1954 宅配: なし

ネギがたっぷり入った牛肉フォー。生野菜が添えられるようになったのは先代が亡くなってから



店名が「飛行機」なのは、ニャンさんがハノイ時代にフランス人空軍の客に制服の帽子をもらい、気に入ってかぶっていたから (右下) 店主のカンさん夫婦

MENU

- 牛肉フォー並 (Tô Thường) 7万VND
 - 牛肉フォー大 (Tô Xe Lúa) 8万VND
 - 牛脂スープ (Mỡ Nổi) 無料
 - 卵 (Hột Gà) 6000VND
- ※ 牛肉は好みの部位を1 ~ 2つ選ぶ

1972年創業

Phở Lê フォーレ



肉団子と各部位が1度楽しめる「ミックスフォー / Pho Thap Cam」の特製サイズ9万VND。「特製」は肉や麺を増量

南部らしい甘めの風味 華人店主による濃厚スープ

広東系の華僑でサイゴン生まれ、カンボジア育ちの夫と、カンボジア皇室出身の妻 (Le) さん夫婦が営む店。フォーは毎日、約160kgの牛骨からダシをとる。北部のフォーの風味をベースとしつつ、ショウガやエシャロットを加えた独自のレシピにより、南部らしい甘みのある濃厚なスープに仕上がっている。とくに牛肉団子入りが美味しいと有名だ。つるつとした太くて平たい麺が特徴で、フォーと共にバジル、ノコギリコリアンダー、モヤシ、リモノフィラが山盛り添えられる。野菜は頼めば茹でてくれる。

📍【本店】413-415 Nguyen Trai St., Ward 7, Dist. 5, HCMC 【支店】303-305 Vo Van Tan St., Dist. 3, HCMC
☎️【本店】(028) 3923 4008、【支店】(028) 3834 4486
🕒 6:00 ~ 24:00 📺 なし
🌐 www.phole.vn 宅配: ShopeeFood

1993年創業

Phở Phú Vương フォーフウオン



「特製フォー」は、牛肉団子、肩ロース、すい臓、牛スジなどがたっぷり。通常の牛肉フォーは肉の種類が1 ~ 2種類選べる

北部の味をベースに サイゴン人に合うようアレンジ

北部ナムディン省出身のファム・ヴァン・クー (Pham Van Cu) さんが始めた店で、現在はその妻と子どもが店を切り盛りしている。市場で仕入れた食材を使い、数時間かけて煮込む牛骨のスープは、透明になるまでアクを丁寧に取り除く。フーチウ (Hu Tiu) のような細麺に、南北のチリソース、コショウ、チリパウダー、2種類のヌックマムなどで仕上げたスープがよく絡む。注文の際は、牛の部位 (肩ロース、バラ、スネ、モモ、牛肉団子) と火加減 (レア、ウェルダン) などを好みにアレンジ。スープがより甘く濃厚になるよう、卵を落とすのが店のおすすめだ。

📍【1号店】339 Le Van Sy St., Ward 1, Tan Binh Dist., HCMC 【2号店】120 Nguyen Thai Binh St., Dist. 1, HCMC
☎️【1号店】090 383 3007 【2号店】093 195 9696 🕒 6:00 ~ 22:00 📺 なし
🌐 @phophuvuong 宅配: ShopeeFood



メニューは写真付きで、英語、中国語での表記もある

MENU

- 牛肉フォー並 (Tô Thường) 8万VND
 - 特製牛肉フォー (Phở Đặc Biệt) 9万VND
 - 卵 (Soup Hột Gà) ... 8000VND
- ※ 牛肉は好みの部位を1 ~ 2つ選ぶ



1号店 (写真) の地下には、バイク用の駐輪場がある。また2号店はエアコン付きの2階席あり

MENU

- 牛肉フォー小 (Phở Bò Nhỏ) 6万VND
 - 牛肉フォー大 (Phở Bò Lớn) 7万VND
 - 特製フォー (Tô Đặc Biệt) 8万5000VND
 - 骨髓 (Chén Tủy) 6万VND
 - 卵 (Hột Gà) 1万VND
- ※ 牛肉は好みの部位を1 ~ 2つ選ぶ