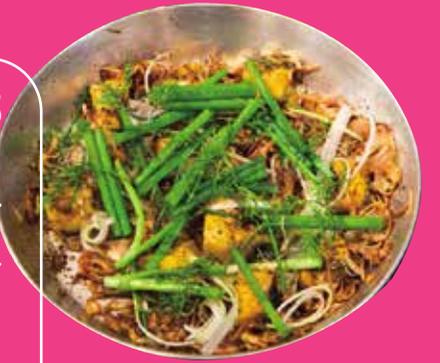




ベトナム定番グルメ図鑑

郷土料理をたべつくそう！



各エリアの食文化に加えて、中国、フランス、クメールなどの影響を受けたベトナム料理は実に奥深い。日本人にお馴染みの料理から、ベトナム北・中・南部で地元っ子が「絶対に食べてほしい!」と推す郷土料理までを一挙にご紹介。ベトナムにいる間に全制覇を目指してみよう!

※記事の情報は2022年4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



01
Phở Bò
●牛肉フォー

牛肉入りスープ米麺

ベトナム北部発祥で、焼いた牛骨と牛肉でダシをとり、米粉を蒸した生地をカットした麺と食べる。ベトナムにはもともと牛肉を食す習慣がなかったが、フランス統治時代に牛肉が紹介されて普及した。クリアなスープと牛肉、ネギのシンプルな組み合わせで、生野菜を入れないのが北部流だ。



02
Bún Chả ●ブンチャー

甘辛焼肉とつくねのつけ麺

甘辛いタレで炭火焼にした豚肉と豚のつくねを、魚醤ヌックマム（Nước Mắm）ベースのほんのり甘いタレにつけた料理。米麺ブンと生野菜を入れ、オプションで揚げ春巻きが入れられる。ホーチミン市では食べ方が若干異なり、お椀に肉、ブン、野菜をいれてタレをかける。



07
Bún Ốc
●ブンオック

巻き貝のスープ麺

貝からとったダシにトマトや酢を加えたさっぱり味のスープを、米麺ブンと合わせたもの。貝は、リンゴガイ科の淡水巻き貝（Ốc Bươu、Ốc Nhồi、Ốc Mít）が使われることが多い。ベトナムハムや厚揚げをトッピングすることもある。



09
Xôi Khúc
●ソイクック

ハハコグサのおこわ

もち米粉と、ミキサーで細かくしたハハコグサ（Rau Khúc）を合わせた生地で、豚肉と緑豆の餡を包み、周りにもち米をつけて蒸した料理。バナナの葉で包んで蒸すと香りがよくなる。胡麻とピーナッツを混ぜた塩につけて食べることが多い。



08
Bún Riêu Cua
●ブンジェウクア

蟹汁麺

サワガニのような小さな田ガニ（Cua Đồng）をすりつぶして水に溶き、殻を濾した汁を加熱したスープを使う。酒粕を発酵させた酢（Dấm Bồng）とトマトの酸味が効いたスープを米麺にかける。トッピングは揚げ豆腐や豚のつみれ、血のプリン（Tiết Canh）などで、エビの塩辛マムトム（Mắm Tôm）を好みで加える。

Bún Thang
●ブンタン

錦糸卵と鶏肉のスープ麺

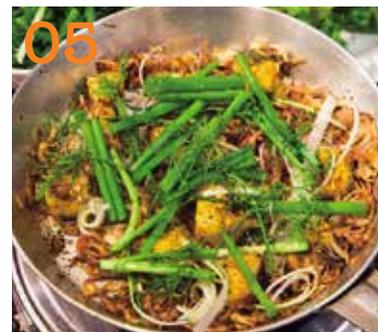
昔は旧正月テト（Tết）の3日目に食べられた料理。干し海老とスジホシムシ（Sả Sùng）でとった透明で旨味のあるスープに、細切りにした卵の薄焼き、細く裂いた鶏肉、ベトナムハムの細切り。刻みネギなどがたっぷり入り、あっさりとした味わい。



04
Bánh Đúc Nóng
●バインドゥックノン

汁かけやわらか練餅

米粉をゆるめに水で溶いて火にかけ、ヘラなどで混ぜながら加熱して餅状にした「バインドゥック」に、温かいスープをかけたもの。生地にはタピオカ粉などを加えることもある。スープは豚からとったダシに魚醤ヌックマムや塩で味を調え、香草や揚げねぎなどをトッピングする。



05
Chả Cá Lã Vọng
●チャーカーラーヴォン

川魚とディルの炒め揚げ

1871年、ハノイ・ハンソン（Hàng Sơn）通り14番地のドアン（Đoàn）氏が客人に出した魚料理。後にこの通りは「チャーカー（Chả Cá）通り」の名に。ターメリックや米麹などで下味をつけた川魚を炭火で焼き、ディルやネギと油で炒める。米麺ブンと海老の塩辛「マムトム／Mắm Tôm」で食べる。



06
Bún Đậu Mắm Tôm
●ブンダウマムトム

揚げ豆腐のマムトム添え

揚げたてのベトナム豆腐に、米麺ブンと香草、エビの塩辛マムトムに砂糖やレモン汁などを加えたタレを添えたもの。ブンは茹であとに固め、ハサミで切った小さなかたまりで出される。ゆで豚や、豚肉と未熟な米を炒ったコム（Cốm）のさつま揚げ（Chả Cốm）も一緒に食べるのが一般的。



10
Bánh Đa Cua ●バインダークア

蟹汁の平麺

北部の港町ハイフォン（Hải Phòng）のご当地麺。茶色く平い米麺（Bánh Đa Đò）は、サトウキビの汁を練り込んだもの。カニのダシがよく効いていて、海老や魚介のつみれ、空心菜やミズオジギソウなどの野菜がたっぷり入ってる。田ガニが一般的だが、ハイフォンでは海ガニ（Cua Bể）を使うこともある。

「ごはんたべた？」の挨拶は
相手を気にかけている証

ベトナム人は「もうご飯を食べましたか？／Bạn đã ăn cơm chưa?」とよく聞く。適切な時間に食事することを重視するベトナムでは、こう尋ねることは相手を思いやっている、親しみの証だ。ちなみに、聞かれたからといって必ずしも食事に誘われるわけではなく、聞いた相手は「私はもう食べました／Tôi ăn rồi.」と返すことも多い。

01



Mi Quang ●ミークアン

クアンナム風汁和え麺

クアンナム省発祥の家庭料理。米粉を蒸し、包丁で幅広く切り出して作るミークアンの麺は、フォーよりも厚く、白いタイプと、ターメリックで色付けした黄色がある。豚、海老、鶏、魚などをヌックマムで煮込んで麺にかけ、ピーナッツをのせ、たっぷりの生野菜と焼いた胡麻入りライスペーパーを割り入れて和える。

ベトナム語の「いただきます」？ 食べ始める前に言う言葉

とくに北部では、子どもは食事の前に必ず「おじいちゃん、おばあちゃん、お母さん、お父さん、ご飯を召し上がってください／Con mời ông bà, bố mẹ ăn cơm.」と言わなくてはならない。中部ではそれほど厳密ではないが、祖父母より先に子どもが食べることは許されない。一方、挨拶はなく各自が自由に食べ始めるのが南部流だ。

Cơm Gà Tam Kỳ ●コムガー・タムキー

タムキー風鶏飯

地鶏の名産地クアンナム省は、数多くの鶏飯料理があり、丸茹でした鶏肉を裂いて、茹で汁で炊いたご飯の上に乗せるのは首都タムキー（Tam Kỳ）のスタイル。ターメリックで色付けしたご飯はさらっとして軽く、裂いた鶏肉はタマネギやタデなどの香草、ライム汁と和えてある。鶏モツの煮汁をかけてもよい。



Cao Lau

●カウラウ

ホイアン風汁なし麺

米から作った麺にスパイスの効いたチャーシューや野菜などをのせ、タレであえて食べるホイアンの麺料理。ミョウバンを含むホイアンの井戸水と、かん水（Nước Tro）を米粉と混ぜて生地を作り、1度蒸して細切りにしてからもう1度蒸すため、麺にしっかりしたコシがある。



Bún Bò Huế ●ブンボーフェ

フエ風牛肉ピリ辛麺

骨付きの豚足を30分程度煮込んで出汁を取り、煮込みすぎないクリアなスープ。出す際に牛肉をさっとスープにくぐらせるため、閉店近くの時刻を狙うと肉の旨味が染み出たスープが味わえる。



Bánh Khoái

●バインホアイ

フエ風一口お好み焼き

炒めた豚肉、エビ、モヤシを、ターメリックで色づけた米粉の生地で包んだ料理で、まさに小ぶりのバインセオ。青いイチジク、キュウリ、バナナの花などと混ぜ合わせ、ゴマとピーナッツが入ったタレをつける。サクサクした生地と心地よい野菜の苦み、タレの甘さが口の中で調和する。



Bánh Bột Lọc

●バインボットロック

海老と豚肉のタピオカ餅

フエ発祥の料理で、甘辛く炒め煮にした海老と豚肉の餡を、タピオカなどのでんぷん粉で作った生地で包んだ餅。フエではバナナの葉で包んで蒸して仕上げるのが主流で、ラーズン（Lá Dong）の葉に包んで茹でる方法もある。半透明の餅は、しっかりと弾力がある。



Nem Nướng

●ネムヌオン

豚つくねの炭火焼き

豚の産地として知られるニャチャンの郷土料理。脂身の多い豚ひき肉に、魚醤ヌックマムやニンニクなどで下味をつけたつくねを焼いたもの。野菜、丸めて揚げたライスペーパー、野菜や香草、米麺ブン、なますなどと一緒にライスペーパーで巻き、ピーナッツベースのタレにつけて食べる。

Chả Cá ●チャーカー

さつま揚げ

魚のすり身をんにくやねぎ、調味料を加え、よく練って生地を作り揚げるか蒸す。つなぎは使わずに、魚の粘りだけで作るのがベトナム流だ。ニャチャンではサワラを使うことが多い。そのままおかずとして食べるほか、スープ麺にトッピングした「ブンチャーカー／Bún Chả Cá」は朝食の定番。



Bún Sứa

●ブンスーア

クラゲのスープ麺

ニャチャンやクイニオン（Quy Nhơn）などの港町で定番の朝食。クラゲの旬は5～8月頃で、新鮮なコリコリとした食感が特徴だ。魚のダシで作ったスープは透明であっさりしており、サワラのさつま揚げや魚をトッピングする。



Bánh Cắn

●バインカン

米の蒸し焼き

2～17世紀まで栄えていたチャンパ王国のチャム族由来の料理で、ニントウアン（Ninh Thuận）省発祥。水に漬けた米と、冷やご飯が糰（ほししい）をひいて水で溶いた生地に、アヒルやウズラの卵を落として専用の窯で蒸し焼きにする。発酵イワシをすりつぶしてショウガやパイナップルを加えた「マムネム／Mắm Nêm」などのタレで食べる。



01

Bánh Xèo ● バインセオ

ベトナム風お好み焼き

パリッと薄い皮が特徴。鍋で豚肉と海老を油で炒め、米粉をココナツミルクと水で溶き、ターメリックで色付けた生地を薄焼きにしたらモヤシや緑豆を加えて蒸し、半分に折る。からし菜などの野菜で巻き、魚醤ヌックマムに水や酢、砂糖をまぜたタレで食す。ホーチミン市では大ぶりだが、南部での他のエリアは手のひらサイズが多い。

03 Hủ Tiếu Nam Vang ● フーティウナムヴァン



プノンペン風スープ麺

ナムヴァン（南蛮）とはカンボジア・プノンペンのこと。クメール料理のクイティウ(Kuy Teav)をが由来で、汁麺と汁なしがある。主に豚骨、焼いたスルメ、干しエビ、根菜からとったダシを使い、豚ひき肉とレバーなどの豚モツを加え、食べる時は生のニラ、春菊、セロリなどを混ぜる。米麺フーティウは、生地を蒸した後に天日干しするためコシがある。



04

Bún Thịt Nướng ● ブンティットヌオン

豚肉の炭火焼きのせ麺

下味をつけて串に刺したり、挟んだりして炭火で焼いた豚肉を、野菜、香草、なますなどと一緒に米麺ブンにトッピングした汁なし麺。魚醤ヌックマムにレモン汁、砂糖、水などを加えた、さっぱりした口当たりのタレをかける。



02

Cơm Tấm Sườn

● コムタムスオン

くずれ米ごはん

精米で崩れて飛び散った米の欠片を炊いたもの。昔は鶏の餌や、貧しい時に腹を満たすお粥として食べられたが、普通のご飯よりさらっとして食べやすいとホーチミン市で人気が出た。甘辛いタレで炭火焼にしたスペアリブに、炒り米粉と和えた豚皮の細切り(Bì)、ひき肉やキクラゲと卵の蒸し物(Chả Trứng)、目玉焼き(Trứng Ốp La)、漬物などをのせ、ネギ油とヌックマムベースのたれをかけ回す。

訪問時に食事に誘われたら
誘いに乗るべき？

訪問中に「食事をしていってください／ Mời các bác xơi cơm.」誘われても、北部では本気にはいけない。「食事は済ませました／ Tôi đã ăn rồi ạ.」と返すのが礼儀だ。中部は「食事しましたか?」と聞くが、食べたと言げば引き止めない。南部では熱心に「よかったら一緒にご飯を食べてください／ Bạn ăn cơm chung cho vui.」と誘い、断られると非常に残念がる。



05

Gỏi Cuốn ● ゴイクオン

生春巻き

レタス、モヤシなどの野菜とミント、バジルなどの香草、豚肉、海老、米麺ブンをライスペーパーで巻いたもの。つけダレは、油で炒めた大豆味噌に砂糖、ニンニク、すりおろした緑豆やピーナツを合わせ、タマリンドや酢などを少量加えて作る。

Bò Bía ● ボーピア

華僑風の生春巻き

おやつ的なストリートフードで、中国の「薄餅」を使った料理が華僑から伝わり、ベトナム風にアレンジされたもの。中国風の腸詰(Lạp Xưởng)、くずいも(Củ Sắn)、干し海老、錦糸卵などをライスペーパーで巻いたもの。甘味噌やチリソース、砕いたピーナツを混ぜたタレにつけて食べる。

08



Bột Chiên ● ボッチェン

揚げ餅

中国由来の料理で、米粉とタピオカ粉、少量の小麦粉を水で溶いて蒸した餅を、角切りにして油でカリッと揚げ焼きにし、卵とネギをからめて焼いたおやつ。青パイアの千切りを添え、チリソース、ヌックマムベースのタレ、醤油と砂糖、酢を煮詰めたタレと一緒に食べる。

Bánh Tráng Phơi Sương Cuốn Thịt

● バインチャンフォーイスオンクオンティット

ゆで豚の霧干しライスペーパー巻き

タイニン(Tây Ninh)省チャンバン(Trảng Bàng)県特産のライスペーパー。一般的なライスペーパーと違って色は白く、柔らかくて塩味が強く、表面は和紙のようにざらざらとしている。蒸すときにライスペーパーを二重にし、天日干しの後に火であぶり、朝露や夜露を吸わせるためしっとり仕上が上がる。ゆで豚や牛肉を野菜と一緒に巻いて食べる。



09

06



Bánh Mì Thịt

● バインミーティット

ベトナム風サンドイッチ

米粉を混ぜて焼いたサクサクのパンにバターとパテを塗り、ハム、なます、長ねぎ、きゅうり、唐辛子、コリアンダーを入れ、大豆醤油とチリソースをかけたサンドイッチ。19世紀末にフランスからサイゴン(現ホーチミン市)に伝わったとされ、バターやハムを入れるため当時は高価だった。1954年以降は焼豚、唐辛子、なますなどの現地のような食材を取り入れて定着した。



10

Canh Chua Cá Lóc

● カインチュアカーロック

雷魚の甘酸っぱいスープ

メコンデルタの代表的な料理。ぶつ切りにした雷魚のほか、パイナップル、トマト、モヤシ、ハスイモの茎、オクラなどの野菜と煮込み、酸味のあるタマリンドと砂糖で味付けをする。

02



Chuối Nếp Nướng

● チュオイネップヌオン

バナナ入り焼きおこわ

バナナをおこわで包んで炭火でじっくりと焼いた、メコンデルタの路上系スイーツ。少し硬めに焼かれたおこわの中は、とろりとやわらかいバナナ。クリーミーなココナッツミルクをたっぷりかけ、炒めた香ばしいピーナッツ砕いてを散らす。

Rau Câu Dừa

● ラウカウズーア

ココナッツゼリー

「ラウカウ／Rau Câu」はゼリーのことで、「タック／Thạch」とも言う。ゼラチン、ココナッツミルク、水、塩、砂糖を入れ、ココナッツの葉で香りをつけて冷やし固める。2～3種類のゼリーを用意し、1層ずつ冷やし固めてつくることもある。おやつや手土産に用いられる。

03



04

Caramen/ Bánh Flan

● カラメン／バインフラン

ベトナム風カスタードプリン

基本の材料は卵、牛乳、砂糖と日本のプリンと同じだが、さらにコンデンスミルク (Sữa Đặc) を加えるのがベトナム流。食べる時はお皿にのせて、プリンの上にクラッシュアイスのをせるほか、ベトナムコーヒーを少量かけることもある。

05

Kem Bơ

● ケムボー

アボカドのアイスクリーム

アボカドとココナッツミルク、ココナッツの果肉、牛乳、コンデンスミルク、生クリームを、ミキサーにかけて冷やし固めたもの。アボカド産地のダラット名物。



06

Sinh Tố

● シントー

フルーツシェイク

フレッシュフルーツ、コンデンスミルク、氷をミキサーにかけた飲み物。マンゴー、スイカ、マンゴスティンなどの季節のフルーツの他、ニンジン、アボカドなどの野菜も使われる。



01



Bánh Trôi & Bánh Chay

● バインチョーイ&バインチャイ

寒食節の団子

旧暦の3月3日(2022年は4月3日)は「寒食節／Tết Hàn Thực」。ベトナムでは、白玉のような団子の中に黒砂糖や氷砂糖が入った「バインチョーイ／Bánh Trôi」と、緑豆あん団子をくず湯に入れた「バインチャイ／Bánh Chay」を祭壇に供えて、先祖を供養する習慣がある。

Hoa Quả Dầm

● ホアクアザム

フルーツのヨーグルト和え

季節のフルーツと、コンデンスミルクが入ったベトナムヨーグルトをあわせた、シンプルなデザート。スイカ、完熟マンゴー、ジャックフルーツ、アボカド、イチゴ、ロンガン、ドラゴンフルーツなど数種類のフルーツを入れる。クラッシュアイスなどの氷をのせて、よく混ぜて食べる。

07



08

Sữa Chua Nếp Cẩm

● スアチュアネップカム

黒もち米入りヨーグルト

栄養価が高い黒紫米(黒もち米)を発酵させたものを、ヨーグルトと合わせた一品。黒もち米を炊いてココナッツリーフで香りをつけ、そこに酵母(Men Rượu)を加えて3日ほど発酵させる。もちもちと噛みごたえのある米は、噛めば噛むほど口の中に米の甘さが広がる。

09



Bánh Da Lợn

● バインザーロン

豚皮餅

三層の甘い餅で、豚の皮、脂身、赤味の三枚肉に見えることからこの名が付いた。生地はタビオカでんぷん粉と米粉、砂糖、水を合わせて作る。半分はバンダンリーフで着色し、残りは緑豆とココナッツミルクと混ぜ、型に交互に流し入れて蒸す。いろいろとゼリーのような食感。

10



Chè Bưởi

● チェブーイ

ザボンの皮のチェー

南部発祥のチェーで、ザボンの実ではなく白い皮の部分を使う。苦みをとるために3～5時間ほど塩水に漬け、その後は何度も水洗いして塩気を取り、ミョウバンと一緒にゆでたり、タビオカ粉と混ぜたりと、とにかく時間がかかるためレアな存在。

あちこちで使われる「食べる」言葉

ベトナム語の「食べる／Ăn／アン」は、「ご飯を食べる／Ăn cơm」以外にもよく使われる言葉。旧正月テト(テト)を祝うことは、親族などが集まって飲み食いするからか「テトを食べる／Ăn tết」と言い、日本語の「ガソリンを食う」のように「ガソリンを食べて消費する／Ăn tốn xăng」とも言う。ちなみに食べる+遊ぶを組み合わせた「遊ぶ／Ăn chơi」は、放蕩を指す。