旧正月は砂糖漬けフルーツで

Mứt for Tết

テトのムット

旧正月テト（Tết）にベトナム人の自宅を訪れたことはあるだろうか？　どの家庭でも居間のテーブルに、菓子を盛り付けたおぼんが置かれている。その伝統菓子はフルーツの砂糖漬け「ムット／ Mứt」で、おせち料理のように多くの種類と色、それぞれの意味がある。最近では新しいフレーバーも登場しているムットで、旧正月を迎えてみよう。

※記事の情報は2022年11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

ベトナム正月に欠かせない ムットを知る

旧正月テトの期間中、ベトナム人は親族や友人の自宅を訪ねる習慣がある。カラフルなムットは、伝統菓子というだけでなく、来客に良い運をもたらすものでもあり、家主のもてなしの気持ちを表しているのだ。

親しい人といただく ムットは旧正月の象徴

テト料理の北部のちまき（バインチュン／ Bánh Chưng）や、南部の豚の角煮（Thịt Kho Tàu）などと共に、テトにムットは欠かせない。先祖に捧げるために祭壇に供えるほか、家族みんなが集まるときや、来客に出される。お茶とともに甘いムットをつつきながらお喋りするのが、テトの過ごし方なのだ。

味は、酸味・塩味＝苦しみ、辛味＝辛さ、甘味＝喜びなど、人間の感情を表している。とくに1960年～1990年代に生まれのベトナム人にとって、テトになると新しい洋服を買ってもらい、甘いムットを食べられて嬉しかった子ども時代の記憶にまつわるものだ。大人は、ムットを楽しむ子どもの笑顔を見れば、「1年の苦労を忘れる」とよく口にする。

家にムットがあるのを見ると、「あ、やっとテトが来た」と感じる、そんな存在なのだ。

砂糖漬けと一口にいっても 実は2つのタイプあり

ベトナムの「ムット／ Mứt」は、2種類に大別できる。フルーツを砂糖漬けにしてから、本来の食感や形を崩さず炒めた、とろみとねばりがあるウェットタイプの「ムットリム／ Mứt Rim」と、砂糖漬けのフルーツを加熱後、乾燥させたドライタイプの「ムットホー／ Mứt Khô」だ。

ちなみに欧米のゼリーやジャム、マーマレードなどは「ムットドン／ Mứt Đông」と呼ばれる。それと区別するために、また日常食と言うより旧正月用の菓子であるため、ベトナムの2種類のムットは「テトのムット／ Mứt Tết」とも呼ばれる。

ベトナムの北部と南部でも、ムットの種類に違いがある。北部では体を温める辛い生姜のムットが代表格だ。フルーツ天国の南部はマンゴー、バナナ、ココナッツなど果物本来の甘みと酸味に、砂糖の甘さが加わる。

かつてベトナム人は旧正月の前に各家庭でムットを作っていたが、今はテトの1ヶ月ほど前から市場やスーパーで簡単に手に入る。昔ながらのムット作りで有名な村は各地にあり、多数のムットを作るスアンディン（Xuân Đỉnh）村、インドナツメ（Táo Ta）はフンイエン（Hưng Yên）省のヴィ（Vị）村、ショウガはフエのキムロン（Kim Long）村、ココナッツはベンチェー（Bến Tre）省など。1年を通してムット作りが行われている。

色や意味からゲン担ぎ ムットのおぼんの飾り方

白・緑・黒・赤・黄の5色のムットを、おぼんに飾るのが基本。“万物は木・火・土・金・水の5つの元素からなる”とする五行陰陽説の考え方だ。または色ではなくフルーツがもつ意味から選んで、ゲンを担ぐのもありだ。

テト前のムット作りで大忙し

北部のムット

ムットは日常的な菓子ではないため、テト前になるとハノイでは梅干し「オーマイ／Ô Mai」の専門店がムットを作って売り始める。とくに伝統菓子の店が並ぶ旧市街のハンドゥオン（Hàng Đường ）通り（“砂糖通り”）は、テトの1ヶ月ほど前から、どの店も混雑。蓮の実などハノイならではのムットを求める人が列をなす。

「夫の祖父は、オーマイ作りを初めた人たちの1人です。2000年に生まれた娘が3代目として、この店を切り盛りしています。開店当時から使っている古い秤は、うちの家宝です」と話しながら、お茶を淹れてくれるトゥイ―さん

1898年創業！ハノイ伝統の味は柑橘系ムット

Ô Mai Gia Lợi

オーマイザーロイ

1898年の創業時からずっと手づくりの梅干しオーマイやムットを販売する「オーマイザーロイ」は、レトロな書体の看板を掲げた、15㎡ほどの小さな店。テト用のキンカンのムット（Mứt Quất）や、みかんピール（Tràn Bì）のムットが人気だ。2代目店主の妻トゥー・トゥイー（Thu Thủy）さんに話を聞いてみた。

「キンカンのムットは、12月末～2月中旬の収穫時期にしか作れません。気候により変わるので、作り始めるタイミングは毎年異なります」

キンカンの扱いにもコツがある。

「皮が厚く、熟した実のみを選びます。ナイフで皮を花びらの形に左右対称に丁寧に切るとかわいいですよ。うちのキンカンのムットは柔らかくて弾力があり、食べだすと止まりません。テトの1ヶ月前から予約される方や、毎年買う方も多いんです」

みかんピールのムットは苦みが少なく、呼吸器系や消化器官にやさしいすぐれもの。みかんの皮を1cmの幅に切り、水に30分ほど漬けて乾燥させたら蜂蜜と砂糖に3時間ほど漬け、弱火で炒めたら完成だ。

「工程は定番ですが、手作業でのコツと砂糖の割合が、柔らかく香ばしいミカンピールのムットを作る秘訣です」

北部では、テトに桃の花とキンカンの木を自宅に飾る。キンカンやみかんピールのムットの金色は、繁栄の象徴なのだ。

人気のキンカンのムット

Ô Mai Gia Lợi

住 8 Hang Duong St., Hoan Kiem Dist., Hanoi
電 (024) 3928 0737 営 7:00 ～ 22:00
休 【テト】2023年1/21（土）～ 1/23（月）
@o-mai-Gia-Truyen-GIA-LOI-so-8-hang-duong
https://omaigialoi.com

時代に合わせて進化を続けるハノイの代表的なムットが揃う店

Ô Mai Tiến Thịnh

オーマイティエンティン

1937年の創業から80年以上にわたり、店主の家族は20種類以上の伝統的なオーマイに加え、マンゴーやパイナップルなどのドライフルーツや、ムットも売っている。蓮の実、ココナッツ、落花生、トウガン、キンカンと、北部の代表的なムット5種類がある。

昔ながらの味を維持しつつ、化粧箱や袋はオシャレなデザインでお土産にぴったり。旅行客の来店が多く、衛生面と品質管理の面から手作業ではなく、オリジナレシピを改善して工場で加工している。通販サイトのショッピー（Shopee）やラザダ（Lazada）などにも公式ショップがあり全国配送にも対応。フェイスブックのページでは、商品情報などを頻繁に投稿している。

時代を経て、包装や製法などが創業当時とは異なるが、店を訪れる人は後を絶たない。歴史ある店は時代に応じて変化し、存在し続けている。

Ô Mai Tiến Thịnh

住 21 Hang Duong St., Hoan Kiem Dist.
電 (024) 3828 2642 営 8:00 ～ 22:00
休 【テト】2023年1/20（金）午後～ 1/26（木）
@omaiTienThinh.motthoangKinhKy

北部のムット 3選はこちら！

家族団らん

【ムットセンチャン】

Mứt Sen Trần

蓮の実のムット

ムット作りの職人が最もこだわる、ハノイの代表的なムットの1つ。先祖へ捧げる大切な供え物でもある。生のハスの実を15分ほど茹でて、水気を切る。砂糖を加えてよく混ぜ、6時間以上、漬けておく。水を弱火で沸騰させ、ハスの実の砂糖漬けを加えて再沸騰させるため火加減が重要で、職人の腕と経験が問われる。おぼんにたっぷり盛られた蓮の実は、家族全員が集うことをイメージさせる。

幸せな家庭

【ムットグンホー】

Mứt Gừng Khô

ショウガのムット

体を温めるショウガの辛みと甘みのバランスが味の秘訣。薄切りにしたショウガを塩水に浸し、少量のレモン汁を混ぜて変色を防ぐ。3～4回ほど水洗いし、砂糖に6～8時間ほど漬け、透明になったショウガを火にかける。砂糖が乾いたら火を弱め、ショウガの表面に砂糖が均一に結晶化するまで混ぜ続ける。寒いテトの時、家族みんなで食べると体も心も温まる「幸せな家族の雰囲気」を表す。

楽しさ

【ムットラック】

Mứt Lạc

落花生のムット

落花生を砂糖でコーティングしたもの。小さくて愛らしい形から、「鳥の卵のお菓子／Kẹo Trứng Chim」と呼ばれる。落花生の実をローストし、もち米粉と砂糖で煮て仕上げる。栄養のある落花生を食べると長生きできるとされるほか、落花生のベトナム語「ラック／Lac」は、「楽」と同じ発音なことから、「楽しいこと」の象徴でもある。

南部の手作りムット

ベトナム南部は自然の恵みであるトロピカルフルーツが豊富で、ココナッツやバナナなど自宅の庭にある果物を使って各家庭でムットを手作りする。北部よりも果物の甘みや酸味が強く、キャンディーのような見た目のムットも多い。

幼い頃を思い出す ココナッツムットの作り方

ココナッツのムットは、旧正月が近づくと各家庭で作られる。メコンデルタにあるヴィンロン（Vĩnh Long）省出身の編集Dは、ムットの思い出を語る。

「子どもの時は毎年、祖母がココナッツのムットを作っていました。ここ数年は祖母の具合がわるくなり、母が代わりに作っています。ココナッツのムットを見ると、故郷のテトを思い出しますね。小さい頃の私は、ココナッツのムットができ上がるのが待てなくて、庭で天日干ししている間にこっそりとって食べていました（笑）」

そんな編集Dがこの度、家庭の味を受け継ぐべく、実家でココナッツのムット作りに挑戦した。

「実家の庭にあるココナッツの木を使うので、市場で購入する材料は砂糖だけです」

外殻はまだ緑色で乾いておらず、叩くとコンコンと音がするココナッツを選ぶのがコツ。白い部分（コプラ／胚乳）が硬くて弾力があるためだ。ココナッツウォーターを取ってから、実を半分に割る

しゃもじを使ってコプラを丁寧に切り離し、ナイフで薄茶色のシェル（内果皮）を取り除く

コプラを水で洗い、包丁で細い短冊状に削る

ココナッツ1kgあたり砂糖500～600gを加えて混ぜ、5時間ほど漬けおく

鍋を弱火にかけ、水分がなくなるまで炒める。焦がさないように、よく炒めるのがコツ

2～3時間ほど天日で乾かす。乾いてくると、ココナッツの外側に砂糖の層ができる。直射日光が当たる場所がない時は、機械で乾燥させる

南部のムット3選はこちら！

商売繁盛

【ムットマンカウ】

Mứt Mãng Cầu

サワーソップのムット

キャンディーのように透明なセロファンで包まれている。2時間ほどサワーソップを砂糖漬けした後、フライパンに入れ、中火で煮る。牛乳を加えて10分煮て、よくかき混ぜたら完成だ。スッキリとした香りで、もちもちとした噛みごたえがあり、ほどよく甘酸っぱい。「マンカウ／ Mãng Cầu」の発音は「願い事」＝「モンカウ／ Mong Cầu」と似ているので、商売繁盛などを願うという意味がある。

幸運

【ムットチュムルオット】

Mứt Chùm Ruột

アメダマノキのムット

南部にしかないムット。親指の先ほどの大きさのアメダマノキは熟した実が黄色で、酸味が強いため、通常は生では食べられず、ムットなど甘い料理に加工される。酸味を和らげる秘訣は、洗った実を冷凍庫に入れて凍らせること。その後、解凍し、水分を絞ることで酸っぱすぎず、調理時にもつぶれない。赤色のため、幸運を象徴する。

楽しさ

【ムットチュオイ】

Mứt Chuối

バナナのムット

必ず熟したバナナ「チューイスー／ Chuối Sứ」（別名チューイシム／ Chuối Xiêm）を使う。皮をむいたバナナをつぶし、砂糖と牛乳を加えて火にかけて、焦げないように濃い茶色になるまで混ぜ、ローストピーナッツとゴマ、刻みショウガを加える。型を使って成形したあと、カットする。バナナの黄色が明るく楽しい雰囲気を連想させると好まれる。

お正月は楽しく食べくらべ！

おもしろムット9選

野菜や果物は、なんでもムットで味わえる！ そのまま食べても、ケーキなどに使ってもよさそうだ。
ベトナムらしいフルーツから、トマトなどの野菜、最近流行のイチゴまで、あれこれ試してみた。

Mứt Me
タマリンドのムット

柔らかくて甘酸っぱい、南部で人気のムット。新鮮なタマリンドの皮をむき、塩水に1時間ほど浸した後ナイフでタマリンドの実に沿って切り込みを入れ、すべての種を取り除く。好みですりつぶした唐辛子を加えてスパイシーな仕上がりにも。

Mứt Cà Chua
トマトのムット

柔らかくて甘酸っぱい味のムット。通常のトマトまたはチェリートマトから作れるが、ミニトマトが人気だ。調理中に色を保持するために、ミニトマトを石灰水（Nước Vôi Trong）にあらかじめ浸しておくことが必要。

Mứt Xoài
マンゴーのムット

ベトナム産マンゴー「ソアイケオ／Xoài Keo」を使った、ビタミンが豊富なムット。さわやかな黄色で、甘酸っぱくもっちりとした食感が病みつきに。

Mứt Vỏ Bưởi
ザボンピールのムット

緑色のザボンピールのムット。みかんピールのムットと作り方は同じだが、苦味がなくなるまで5時間ほど水に漬ける必要がある。ほのかな苦味と甘味がある。

Mứt Mận Dẻo
スモモのやわらかムット

北部の名物。スモモの実を石灰水に4時間ほど浸して、皮をむき、氷水に10分ほどつけて石灰水の臭みをとる。約8時間スモモを砂糖に漬け、炒めてから天日に4時間ほど干したらできあがり。優しくしょっぱい甘味がある。

Mứt Gừng Dẻo
生姜のやわらかムット

ドライタイプの北部の生姜ムットとは別のもの。10分ほど茹でて千切りしたショウガを2～3時間ほど砂糖に漬けて炒めたもので、柔らかくて、透明感が高い。甘みとショウガの辛みの組み合わせはお茶請けにぴったり。

Mứt Cóc
コックのやわらかムット

南部のムットの1つ。酸っぱ辛い味で今回紹介する中で唯一甘くないタイプ。お茶請けにもお酒にも合いそうな味わいで、甘いものが続く中で口直しにもピッタリ。

Mứt Táo Ta
インドナツメのムット

ベトナム語で「ベトナムのリンゴ」と呼ばれるインドナツメのムット。小ぶりなので、切らずにまるごとでムットが作れ、中に種が残ったままだ。ガラス瓶に保管し、数日おいて食べられる。

Mứt Dâu Tây Dẻo
イチゴのやわらかムット

新しいムットの1つ。イチゴを砂糖漬けすることで自然の風味が際立つ。甘くて食べやすいと女性たちに人気だ。みためはイチゴジャムのようだが、塩味が感じられるので飽きのこない甘さ。

旧正月の贈り物に
ムットの
ギフトセットは
ここで！

ムットは、ベトナム人の知人やパートナーへのテトの贈り物にぴったり。見た目にも華やかな化粧箱に、お茶などと共に詰め合わせたギフトセットは、喜ばれること間違いなしだ。

HANOI オーマイホンラム
Ô Mai Hồng Lam

全国に22店舗を展開し、イオンモールやロッテマートなどでも販売されている。生姜ムット、スモモやサウの実など4種のオーマイ、箱入りの茶葉のセット「春が来た街2 ／ Xuân Về Trên Phố 2」51万5000VND、ベトナム梅酒（500ml）と4種のオーマイ入り高級ギフトセット「禄春ギフトセット1 ／ Bộ Hộp Quà Lộc Xuân 1」75万5000VNDなど、10種類が揃う。

住 11 Hang Duong St., Hoan Kiem Dist.
電 1900 8122 営 7:45～22:00
休 【テト】2023年1/22（日）～1/23（月）
@HongLam.official omaihonglam
https://honglam.vn

HANOI ニンフオン
Ninh Hương

蓮の実のムット、月餅、蓮茶などベトナムの伝統菓子・お茶の専門店。1980年に現在の店名をつけたことをきっかけに人気を博し、ハノイの有名店の1つとなった。中秋節やテトの前は多くの人で混みあう。テトの贈り物として大人気なのは、「伝統蓮の実ムット ／ Mứt Sen Trần Truyền Thống」（500g）12万VND。フェイスブックでの問い合わせや注文に対応している。

住 22 Hang Dieu St., Hoan Kiem Dist., Hanoi 電 (024) 3825 1148 営（月～土曜）7:00～21:00、（日曜）7:00～22:00
休 【テト】2023年1/21（土）～1/23（月）
@ninhhuongHN

HCMC バインムートフオンスアン
Bánh Mứt Hương Xuân

1981年創業で、ホーチミン市とハノイの市場や店舗に多数の菓子やムットを卸している。100%手作りムットのほか、月餅、結婚式用菓子を主に提供。ココナッツ、ニンジン、ショウガなど4種類（200g～300g）のムットと2種類のナッツ（200g～250g）が入ったギフトセット「HX530」53万VND。1～2日前までの予約をお忘れなく。

住 198 Phan Van Han St., Binh Thanh Dist.
電 (028) 3899 0242 営 7:00～21:00
休 【テト】2023年1/19（木）～1/28（土）
@banh.mut.huong.xuan
https://banhmuthuongxuan.vn

HCMC ノンラムフード
Nông Lâm Food

ホーチミン市農林大学（Đại Học Nông Lâm）が開発した地場食材を使った果物スナックの店。日本製の紙を使った化粧箱に、甘さ控えめのザボンピールのムットのほか、ドライフルーツ（パパイヤ、ザボン、ココナッツ）、ローストアメリカンアーモンドなどを詰め合わせた「香色森林 ／ Hương Sắc Đại Ngàn」67万VND。メッセージカード、お年玉用のポチ袋付き。

住 311-G9 8 St., An Phu Ward, Thu Duc Dist.
電 1093 412 1431 営 8:00～17:00
休 【テト】2023年1/19（木）～1/29（日）
@thucphamnonglam
https://nonglamstore.com/pages/huongsacdaingan

HCMC シーロー茶
Xì-Lô Trà

ベトナム伝統茶やハーブティーの専門店。木箱と伝統柄の金襴生地でデザインした7種類のギフトセット（39万～225万VND）がある。マンゴー、オレンジ、赤アーティチョークのムットや、ジャスミン緑茶、菊茶入りのギフトセット「ガムホア ／ Gấm Hoa」67万VND、蓮の実やココナッツなどのムットが入ったギフトセット「モックリエンラム ／ Mộc Liên Lam」225万VND。

住 79 Dien Bien Phu St., Dist. 1
電 090 251 9077 営 9:00～20:00
休 【テト】2023年1/19（木）～1/26（木）
@xilotra123
https://xilotra.vn/collections/tra-qua-tang