

# ベトナムの食文化



北九州市立大学  
チャウ ティー カム ホン

# 内容

1. 食習慣
2. 特徴的な料理
3. ベトナム料理を作ってみましょう

# 食習慣 (1/2)

**飯物**: 米飯

**食器**: 箸とスプーンが併せて用いられる。

**テーブルマナー**:

- ご飯と汁物は、初めは別に食べていても、最終的に汁かけ飯とすることが多く、これはマナー違反にはならない。
- 大皿料理をシェアする場合、直箸を使うことに禁忌はない。
- 麺料理はあまり啜ることがなく、器に口をつけたり食器を持って食べるのはマナー違反であるため、箸とレンゲで食される、粥はスプーンもしくはレンゲのみで食される。
- 会食の支払いに関しては、誘った側が支払うことが一般的である。

**ベトナム料理に影響**: 中華料理、フランス、タイ、カンボジア

# 食習慣 (2/2)

ベトナムは南北に長い国であり、地方によって気候や食習慣が異なるため、食材や味付けなどにも地域ごとの差がある。

**北部の料理**は他の地方に比べ全体にヌックナム、塩、味の素、しょう油を多用したやや塩辛い味付けとなっておる。

**中部の料理**は唐辛子などを使った辛い味付けのものが多い。また、フエにはかつて阮(グエン)朝が置かれていたこともあるため、フエ料理には宮廷料理の影響を受けた、洗練された料理や凝った料理が多い。

**南部の料理**は砂糖やハーブを多用し、全体的に甘い味付けが多い。ココナッツのジュース、ココナッツミルクなどの食材もよく用いる。

# 特徴的な料理 - 麺類 (1/4)

ベトナムの麺類は基本的にライスヌードルである。そのほか、小麦粉麺の「ミー」(Mì)や春雨「ミエン」(Miến)も食べられる。ほとんどの場合において、乾麺でなく生麺が調理に使用される。



# 特徴的な料理 - 麺類(2/4)

## フォー(PHỞ)

ベトナムで最もポピュラーな麺類の一つである。

米麺に牛骨から取ったスープをかけ、牛肉をのせたものを「フォー・ボー」(Phở bò)、鶏スープをかけ鶏肉をのせたものを「フォー・ガー」(Phở gà)という。好みによってこれにパクチーなどの香草やもやしを加えて食べる。



# 特徴的な料理 - 麺類(3/4)

## ブンボーフエ (BÚN BÒ HUẾ)

フォーに並んで一般的な麺類がブン(ビーフン)である。

中部でポピュラーな麺で、冷麦ほどの太さの麺を用い、レモンガラスと赤唐辛子を効かせるのが特徴。香草やもやしなどの野菜を加えるのはフォーと同じ。このブンボーフエも中部からベトナム全域に広がっている。





# 特徴的な料理 - 麺類(4/4)

## フチウ(HỦ TÍU)

50年代以来、ベトナム南部で特にサイゴン(現ホーチミン市)によく開発された麺である。

米麺にスープ(鶏・豚)をかけ、豚肉や鶏肉、エビ、イカなどをのせる。

野菜:もやし、ニラ





# 特徴的な料理 – バインミー (Bánh mì)



切り込みを入れてマーガリンやパテを塗ったバゲットにソーセージやハム、叉焼などの肉類と香草や野菜の甘酢漬けなどをはさみ、ヌックマムや醤油などをふりかけたベトナム風サンドイッチである。屋台などでよく売られている。



# ベトナム料理を作ってみましょう (1/2)

## 生春巻き (ヌムクオン/ゴイクオン、Nem cuốn/Gỏi cuốn)

### 食材

- ライスベーパー
- サラダ、おぼ、にら、もやし、きゅうり
- エビ、豚肉
- ブンまたは春雨

### ソース (ヌクチャム、nước chấm)

- レモンまたはお酢
- にんにく、とうがらし
- ヌックマム (fish sauce)、水
- 砂糖、塩、あじのもと

### 作り方

ゆでたエビ、豚肉、ブン(春雨)、生野菜などをライスベーパーで包む。  
ソースにつけて食べる。



# ベトナム料理を作ってみましょう (2/2)

## 揚げ春巻き(ネムザン/チャーヨー、Nem rán/Chả giò)

### 食材

- ライスベーパー
- 人参、玉ねぎ、キクラゲ
- 卵、ひき豚肉
- 春雨

### 作り方

- 千切りの人参・玉ねぎ・キクラゲと卵、ひき豚肉、春雨をよく混ぜる。
- 混ぜたものをライスベーパーで包んで、揚げる。
- ソースにつけて食べる。





ご清聴ありがとうございました