

料理から知るベトナム

一皿に込められたストーリー

ベトナムの人々にとって、食事は単にお腹を満たすためのものではありません。一つひとつの料理には、歴史や文化、自然、そして人々の暮らしが詰まっています。おいしい料理の背景には、世代を超えて受け継がれてきた物語があります。

フォー—— 時間と調和が生み出す味

朝、街の食堂や屋台が店を開け始める頃、湯気とともにフォーの香りが通りいっぱいに広がります。シナモンや八角、炙った生姜、そして牛骨のうま味が溶け合い、人々の一日をやさしく迎えます。

一見すると素朴な料理ですが、本当においしい一杯を作るには多くの手間と時間が欠かせません。スープは何時間もかけて煮込み、自然な甘みを引き出します。やわらかな麺は、米から作られています。牛肉も、うま味を逃さないよう絶妙な加減で火を通します。

フォーの魅力は、何よりも素材同士の調和にあります。どれか一つが主張するのではなく、それぞれが引き立て合いながら、奥深い味わいを生み出しています。



生春巻き—— 自然の恵みを味わう一品

温かいフォーとは対照的に、ゴイクオンは素材そのまものおいしさを楽しめる料理です。透き通ったライスペーパーの中には、色鮮やかな野菜やエビ、豚肉、米麺が包まれています。

揚げることなく、油をほとんど使わずヘルシーで、素材本来のおいしさをそのまま味わえるのが魅力です。

エビや肉のうま味、香草の爽やかな香り、米麺のやさしい食感。それらが魚醤のたれやピーナッツソースと合わさることで、より豊かな味わいになります。

ベトナムの食卓では、ハーブや生野菜は単なる付け合わせではありません。自然とともに暮らしてきた人々の知恵が、こうした食文化の中に息づいています。



バインミー—— 異文化が出会って生まれた味

バインミーは、異なる文化の出会いから生まれたベトナムならではの料理です。もともとはフランスのバゲットがルーツですが、ベトナムの人々の工夫によって独自の進化を遂げました。

薄く香ばしい皮と、ふんわり軽い食感が特徴です。

中にはパテや焼き肉、なます、キュウリ、香草など、さまざまな具材が詰まっています。それぞれが異なる個性を持ちながら、一つのパンの中で見事に調和しています。

香ばしいのに軽やか。

しっかりした味わいなのに飽きがこない。

どこか懐かしく、それでいて新鮮。

バインミーは、外から伝わった文化を取り入れながら、自分たちらしい形へと育ててきたベトナムの創造力を象徴する料理です。



バインセオ — 分かち合いと地域の個性を楽しむ料理

バインセオは、まず音で人々を魅了します。熱した鉄板に生地を流し込むと、「ジューツ」という軽快な音が響きます。その音が料理名の由来になったともいわれています。

黄金色に焼き上がった生地の中には、エビや豚肉、もやしなどがたっぷり。地域によって具材や大きさにも違いがあります。食べるときは、一口大に切ったバインセオをライスペーパーにのせ、たっぷりの野菜や香草と一緒に包み、甘酸っぱい魚醤のたれにつけていただきます。香ばしい生地、具材のうま味、野菜の爽やかさが口いっぱいに広がります。

中部地方では小ふりでパリッとしたものが好まれ、南部地方では大きく具たくさんなものが一般的です。地域ごとの違いがありますが、家族や友人と囲んで楽しむという文化は共通しています。



食卓 — 物語が続いていく場所

さまざまな世界で有名な料理がありますが、ベトナム料理の原点は家庭の食卓にあります。ベトナムでは、多くの料理を食卓の中央に並べ、家族みんなで取り分けながら食べる習慣があります。

食事の時間は、ただ食べるだけではなくありません。家族が一日の出来事を語り合い、お互いを気遣い、世代を超えてつながる大切な時間でもあります。

そのため、ベトナムの人々にとって最も忘れられない味は、必ずしも有名な料理とは限りません。母が作ったスープの味かもしれませんし、素朴なゆで野菜かもしれません。あるいは、久しぶりに家族が集まった日の食卓の味かもしれません。



フォー — 時間と調和
生春巻き — 自然の恵み
バインミー — 異文化交流
バインセオ — 分かち合い

一つひとつの料理には、ベトナムという国の歴史や暮らし、人々の思いが込められています。

こうした魅力はベトナムだけのものではないと思います。

世界には、それぞれの国や地域ならではの文化や価値観があります。そして、人々の暮らしの中のさまざまな場面に、その土地ならではの美しさが息づいています。料理もまた、その一つです。その国の食卓を囲み、その味に触れることは、そこに暮らす人々の歴史や思い、日々の営みに出会うことでもあります。

互いの違いを知り、尊重し合うことは、新しい発見や豊かなつながりを生み出してくれます。ベトナム料理をきっかけに、世界のさまざまな国や地域の魅力にも目を向け、それぞれの文化に込められた物語を味わう旅へ出かけてみてはいかがでしょうか。

ベトナム国際交流員 ホアン・マイ



三重県に勤務する国際交流員が毎月異なるテーマを取り上げ、それぞれの文化について紹介します。
ぜひご覧ください。