

料理から知るベトナム

一皿に込められたストーリー

ベトナムでは、食事は、おなかをいっぱいにするだけではありません。料理の中には、歴史や文化、自然、人々の生活があります。昔から今まで、家族の中で伝えてきた大切な話もあります。

フォー 時間をかけて作る料理

朝になると、レストランや屋台からフォーのいいにおいがします。シナモン、八角、しょうが、牛のスープの香りが町に広がります。フォーは、見た目はシンプルですが、おいしく作るためには時間もかかります。

スープは、何時間もゆっくり煮ます。そうすると、自然な甘みが出ます。麺は、お米から作ります。牛肉は、やわらかくなるように、短い時間だけ火を通します。

フォーのおいしさは、バランスのよさです。スープ、麺、肉、やさしい、全部の材料が合わさって、フォーのおいしさを作っています。

ゴイクオン（生春巻き） — 自然を感じる料理

フォーは温かい料理ですが、ゴイクオンは冷たい料理です。うすいライスペーパーの中には、野菜、エビ、豚肉、米の麺が入っています。色もきれいで、見た目も楽しめます。

生春巻きは、油も使いません。そのため、材料そのままの味を楽しむことができます。魚のソースやピーナッツソースにつけて食べると、もっとおいしくなります。

ベトナムでは、野菜やハーブはとても大切です。毎日の食事に、たくさん使います。



バインミー 二つの国から生まれた料理

バインミーは、ベトナムとフランスの文化から生まれた料理です。もともとは、フランスのパンでした。

しかし、ベトナムの人たちが工夫して、今のバインミーを作りました。パンの外はバリバリで、中はやわらかいです。中には、焼き肉、なます、きゅうり、やさしいなど、いろいろな材料が入っています。いろいろな味がありますが、全部がよく合います。

バインミーは、外国の文化を取り入れて、新しいものを作るベトナムの人の力を表しています。



ばいんせお — みんなで食べる料理

ばいんせおは、音が楽しい料理です。熱いフライパンに生地を入れると、「ジューツ」という音がします。「セオ」という名前は、この音から来たと言われています。中には、エビ、豚肉、もやしなどが入っています。

地域によって、大きさや材料が違います。食べる時は、小さく切って、ライスペーパーと野菜で巻きます。そして、甘酸っぱいソースにつけて食べます。パリパリした生地と、新鮮な野菜がよく合います。

中部では小さいバインセオ、南部では大きいバインセオが人気です。どこでも、家族や友だちといっしょに食べることが大切です。



しょくたく — 家族が集まる場所

世界には、有名な料理がたくさんありますが、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、多くの料理をテーブルの真ん中に置いて、家族みんなで分けて食べます。



食事の時間は、食べるだけではなく、家族で話したり、今日のできごとを聞いたりする大切な時間です。

だから、一番忘れられない味は、有名な料理ではないかもしれません。お母さんのスープの味や、家族みんなで食べたごはんの味が、心に残ります。

フオー — 時間をかけて作る

生春巻き — 自然のおいしさを楽しむ

バインミー — 二つの国から生まれた

バインセオ — みんなで分けて食べる

どの料理にも、ベトナムの歴史や生活、人々の思いがあります。

そして、このようなことは、ベトナムだけではありません。

世界の国には、それぞれ大切な文化があります。料理も、その一つです。

その国の料理を食べると、その国の人たちの生活や考え方を知ることができます。

おたがいの違いを知り、大切にすることで、新しい発見ができます。

ベトナム料理をきっかけに、世界のいろいろな国の文化も調べてみませんか。

ベトナム国際交流員 ホアン・マイ



三重県の国際交流員が、毎月ちがうテーマで、自分の国の文化を紹介しています。ぜひ読んでください。