



しょくいく
食育

ベトナム料理 生春巻き

食べるの大すき



■作り方■

5分

① 小エビが蒸し上がったら、半分にそぎ切りにする。

10分

② ライスペーパーの中央手前寄りに、エビ、キュウリ、豚肉、モヤシ、ピーマン、ニラを棒状に置き、皮の手前から具を巻き込むように包む

③ アのソースを添える(量は各自の好みでよい)

■用意するもの■

まな板、包丁、なべ

- むずかしさ ★☆☆
- エネルギー 95kcal
- たんぱく質 3.0g
- 脂質 1.0g

30分
かかる時間



■材料■(4人分)

分量	下準備(15分)
ピーマン 20g	熱湯で1分ゆで、水洗いしてザルにとり、5mmくらいに切っておく
キュウリ 1本	斜め輪切りにして、せん切り
モヤシ 150g	ゆでてざるにとり、水気を切る
小エビ 8匹	からをとリ、背わたをようじでとった小エビを小なべに入れ、塩、酒をふって火にかけ、ふたをして強火で2分間、弱火で4分間蒸す
塩 少々	
酒 大さじ2杯	
豚もも肉(薄切り) 100g	細切りにし、塩と酒をふり、湯通しする
ライスペーパー 8枚	ぬらしたふきんで包み、しんなりさせる
ニラ 40g	熱湯で1分ゆでる
ア { 塩少々 ・ コショウ少々 ・ 酒少々 ・ ヌックママ ・ チリソース	



ベトナム・ハノイ近くのドンラム村の夕食時、一角にある大テントに裸電球がとり、人々のにぎわいが伝わってきた。吸い寄せられるように中に入ると、目に留まったのが、カマドの前にどっかと座り込んで夢中で何かを作る女性たち。こめこいろどしよくたく

米粉が彩る食卓

湯気の中からつややかな生春巻きの皮が現れた。長い菜ばしで巧みにすくい取り、盆に広げた皮に手際よく具を包み、ハスの葉の上にきれいに並べていく。

エビの紅色、ニラの緑色が、透き通った皮を通していっそう美しく見えた。香菜や調味料「ヌックママ」の風味が食欲をそそる。米の粉を水で溶いて作るドロドロした生地が皮となる。玉じゃくしですくって、蒸気の上上がった蒸し器の布の上に薄く流し込

み、ふたをして10分ほど加熱すれば皮がで上がる。

この皮を乾燥させたものは「ライスペーパー」として店でも売られている。春巻き用として使うには、皮を広げ、調味したひき肉やシタケ、春雨などの具を包む。そのまま置くと、しんなりして食べやすくなる。揚げ春巻きにも用いられている。

米の粉で作っためん「フォー」は朝食の定番。鶏肉や牛肉でだしを取った透明であっさりしたスープに、ライムの搾り汁や、バジル、コリアンダーなどハーブ類の風味をきかせて食べる。青唐辛子のピリリとした辛みが食欲をそそる。めんの上に盛られた鶏肉や牛肉の薄切りや肉団子もうれしい一口。朝、町の屋台や食堂は、仕事前の腹ごしらえの人々ににぎわい、ここから一日が始まる。

米の粉で作ったピーマンも人気だ。米を主食とする国は多いが、ベトナムでは米粒を粉に変えて味わう独特の食文化が発達した。中国文化と融合した宮廷料理の名残にも出合える。

ベトナム料理に欠かせないヌックママは、カタクチイワシを塩に漬けて発酵させた魚しょうで、独特の香りがある。



イラスト 奈知末佐子

ワールドベトナム ウォッチング



- 面積 32万9241平方km
- 人口 約8616万人(2008年)
- 首都 ハノイ
- 民族 キン族86%、ほかに53の少数民族
- 言語 ベトナム語
- 宗教 仏教80%、ほかにカトリック、カオダイ教など
- 通貨 ドン
- 農林水産業

メコン川、ホン川の両デルタで生産されるコメが農業の中心。年間324万トという世界有数のコメ輸出国だ。近年、コーヒの生産量も増えており、ほとんどが輸出向けに作られている。エビ、イカなどの水産物も輸出されており、日本でも多く出まわっている。

※8月号に掲載された国旗はメキシコではなくスペインでした。ごめんなさい。

豊富な軽食 ベトナムの露店

ベトナムではさまざまな露店が並び、そこで朝食を済ませる人も多い。よく食べられるメニューの一つに、米から作った平たいめんのフォーがある。牛やトリから作ったスープで食べる。

ベトナムには世界的なファストフードチェーンがほとんどない。理由は「バインミー」の存在。フランスパンに焼きたての卵焼きや野菜、肉をはさんで食べるサンドイッチで、専門の露店があちこちにある。バイクに乗ったまま買うこともできて、国民的ファストフードになっている。



ハノイで売られるできたてのバインミー

協力 昭和女子大学EBN栄養教育研究会／代表 渡辺満利子／スタッフ 横塚昌子ほか
ホームページ http://www.swu.ac.jp/prof/mariko_w/syokuiku/top_index.htm