

報道用資料

紀文・アジア練りもの紀行 vol.1

～ベトナム編～

紀文食品がご紹介する、アジアの練りもの文化と家庭料理メニュー

目次

はじめに	1p
ワット・キム・イエンさん（「フォー・ベト・レストラン」オーナー） お話「ヘルシーで栄養バランスのよいベトナム料理、練りものは定番メニュー」	2～3p
レシピ「チャー・ムック」/ベトナムの家庭料理の練りものメニュー 「練りものと野菜のブン」/乾燥ビーフンと練りものを使ったベトナム料理	4p 5p
森枝卓士さん 「ベトナムの竹輪はサトウキビ味!？」	6～7p



ベトナムの練りものメニュー、左:「チャー・ムック」と右:「チャオ・トム」

2008年9月

この資料に関する問合せ先
株式会社紀文食品 広報室

〒105-8626 東京都港区海岸 2-1-7

TEL.03-6891-2751 FAX.03-6891-0706

紀文ホームページ <http://www.kibun.co.jp/>

はじめに

日本の文献のなかで、練りものが初めて登場するのは平安時代のこと。古文書を紐解いてみると、祝いの席の料理として蒲鉾が供されたことがわかります。

また、平安時代の料理書にはたびたび練りもののレシピが登場するなど、練りものは古くから日本人の食生活に根付いていたようです。

しかし、練りものは日本だけではなく、アジアの国々でも昔から食べられていたようで、一説では、さつま揚げは沖縄の漁師達が東南アジアから持ち帰ったものとも言われています。

「アジア練りもの紀行」では、アジアの国々をテーマに、それぞれの練りもの文化やメニューについて、数回に渡りご紹介をしていきたいと思えます。

第1回となる今回は、「ベトナム」を特集します。アジア最大の河川であるメコン川を有するこの国は、古くから魚食の文化があり、さまざまな種類の練りものが食べられています。

今回の資料では、ベトナムの郷土の味が楽しめるとして人気の「フォー・ベト・レストラン」(東京・池袋)のオーナー、ワット・キム・イエンさんに、ベトナムで人気の練りものと、日本の練りものを使ったベトナム料理のレシピを教えていただきました。また、ワットさんには、ベトナムの食や練りものについてのお話も伺っています。

さらに、このシリーズでは、アジアを中心に各国を旅し、自分の足と舌で世界の食を探究なさっている、フォトジャーナリストの森枝卓士さんに、特集の国の練りものと魚食について、お話をいただきます。

アジア各国で庶民の味として親しまれている練りもの。まずは、ベトナムの様子をご覧ください。企画のご参考にさせていただければ幸いです。



森枝 卓士(もりえだ・たかし)さんプロフィール

1955年、熊本県生まれ。国際基督教大学教養学部卒業。

著書に、「手で食べる？」(福音館書店)「旅、ときどき厨房」(ポプラ社)「食べてはいけない！」(白水社)「日本の『伝統』食」(角川SSコミュニケーションズ)など多数。



ワット・キム・イエンさんプロフィール

1995年、拓殖大学で貿易を学ぶため来日。卒業後、好きだった料理の道にすすむことを決意する。

「フースアン」料理長などを経て、2002年、西池袋に「フォー・ベト・レストラン」をオープン。

紀文食品では、竹輪やさつま揚げで「練り製品」の表記を使用していますが、今回の資料では、「練りもの」で表記の統一をしています。

ヘルシーで栄養バランスのよいベトナム料理、練りものは定番メニュー ワット・キム・イエンさん

材料や調理法もさまざま、お祝いやおもてなしの料理にも

ベトナムは南北に細長く、ホーチミンなどの港に近い南部、ダナンなどの川が多い中部、ハノイなどの山に囲まれている北部と、大きく3つの地域に分けることができ、それぞれの名物料理も地域の特色が現れたものになっています。

私の出身でもある南部を中心に、魚介や魚介のすり身を使った料理は多く作られていて、今回ご紹介する「チャー・ムック」や「チャオ・トム」をはじめとした練りものは、ベトナムの家庭料理ではスタンダードなメニューです。練りものの種類は豊富で、魚のほかにイカやエビ、肉を混ぜて、揚げたり、ゆでたり、蒸したりと、具材や調理法もさまざまなものがあります。

ベトナムと日本の練りものとの一番の違いは食感で、ベトナムの練りものはしっかりとしたかみごたえがあるのに対して、日本のものは、ほどよい弾力が特長です。子どもにとってはそのほうが食べやすいようで、2歳になる息子は日本の練りものが大好物。揚ボールをくしに刺してあぶったものが特にお気に入りです。

また、フードプロセッサーなどの便利なキッチン用品が、日本のように一般家庭に浸透していないベトナムでは、すり身はすりこぎを使って作るため、時間も手間もかかります。ですから、練りものなどのメニューは家庭で作るときは、普段食べるばかりではなく、お祝いやおもてなしの席のごちそうとして食べられることもあります。

たっぷりの野菜やハーブと一緒に食べるのがベトナム流

「チャー・ムック」(**chả mực**) は、祖母がたびたび作ってくれた思い出のレシピ。イカのすり身に豚肉を混ぜて肉のうま味を加えることで、味に深みを持たせます。たっぷりと練り込むハーブも香りよく、食欲をそそりますよ。

同じ材料でも、焼いたり、ゆでたり、揚げたりとさまざまにアレンジができますが、今回はフライパンでじっくりと火を通して香ばしく焼きあげました。ポイントはできるだけ少ない油で、時間をかけて弱火で火を通すこと。そうすると、外はこんがりきつね色で中はジュシーに焼きあがります。

わが家ではハーブを抜いてあっさりとしたものを、アツアツのお粥に加えてゆでるのが定番でした。

また、「チャオ・トム」(**chạo tôm**) はエビのすり身で作った、ベトナムで最もポピュラーな練りメニュー。しんにしているさとうきびごとかぶりつくと、エビとさとうきびの甘みが口いっぱい広がります。

どちらの練りものも、たっぷりのハーブなどと一緒にレタスやライスペーパーに包んで、たれをつけながらいただくのがベトナムのスタイル。ベトナム料理はどんなメニューでもい

っぱいの野菜と食べることが多く、とってもヘルシーなんですよ。

ベトナム人は麺類が大好き！ 一番人気は、そうめんによく似た“ブン”

「練りものと野菜のブン」は、ベトナムの定番ごはんを、日本の練りものを使ってアレンジしたメニュー。

日本ではベトナムの麺と言うとフォーが有名ですが、実は、ベトナムで一番食べられているのは、ブンと呼ばれる米でできた細麺。日本で手に入りにくい場合は、そうめんが代用ができます。

ブンやフォー、ミー、フーティウなど、ベトナムの麺は本当に種類が豊富で、家庭で使われるのはもちろん、屋台で食べられることも多く、朝ごはんや軽い食事として庶民の胃袋を満たしています。調理法や具材もいろいろで、中には、汁がなく麺にたれと具材を絡めて食べるものや、つけ麺タイプのものもあります。

野菜や魚がたっぷりのベトナム料理、家庭でも気軽に試して

ベトナムの魚介料理の代表的なメニューは「カー・コー・ト」(魚の土鍋煮)と「カイン・チュア・カー」(魚の酸っぱいスープ)で、ベトナム人の食卓に欠かせないこの2品は、組み合わせることもしばしば。魚は「カー・ロック」(雷魚)などの、川魚がよく使われます。

ベトナム料理と日本料理の共通点は、ヘルシーで栄養バランスがよいところ。また、ベトナム料理は辛さや酸味がほどよく優しい味なので、日本人には食べやすいアジア料理だと思います。

ニョクマムやホットチリソースなど、ベトナムの調味料も、最近では日本のスーパーマーケットで簡単に手に入るようになりました。ぜひ、今回のレシピをきっかけに、家庭でもベトナムの味にチャレンジしてみてくださいね。

chả 肉や魚をみじん切って油で揚げた食品。
chạo 魚肉やエビを炒めたもので作ったペースト。

mực イカ。
tôm エビ。

「チャー・ムック」

イカと豚ひき肉をすり身にして合わせた、ベトナムの定番練りもの。
刻んで加えたハーブの香りが食欲をそそります。

材料：4人分

イカの切り身	500g
豚ひき肉	200g
万能ねぎ	
(下の白い部分のみ)	適量
ディル	適量
A)ニョクナム	大さじ2
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
胡椒	小さじ1/2
B)サニーレタス	適宜
ミント	適宜
ディル	適宜



たれ

にんにく	1/2片	水	大さじ6
赤唐辛子	1/2本	ニョクナム	大さじ4
砂糖	大さじ2	レモン汁	1/6個分

ホットチリソース
(市販のもの) 適宜

作り方

1. 万能ねぎとディルはみじん切りにする。Bはそれぞれ、適当な大きさに手でちぎる。
2. たれを作る。みじん切りにしたにんにくと赤唐辛子を砂糖と一緒によくすり潰し、レモン汁と水を加えて混ぜ合わせる。ニョクナムを入れて、再び混ぜ合わせる。
3. イカの切り身を一口大に切り、フードプロセッサーにかけ、すり身状になったらボウルに移す。次に、フードプロセッサーに豚ひき肉と1の万能ねぎ、ディルを入れてすり身状にし、イカを入れたボウルに移す。
4. 3にAを加えてよく混ぜ合わせ、好みの大きさに丸める。
5. 少量の油(分量外)をフライパンにひき、4を弱火でじっくりと焼く。ときどきスプーンで上から押しつけながら、ひっくり返して、表面にまんべんなく焼き色をつけていく。
6. 表面がきつね色で覆われたら、取り出して、一口大に切る。
7. Bの野菜やハーブと一緒に、2とホットチリソースの2種類のたれを好みでつけながらいただく。

<ワットさんのレシピメモ>

タネは大きめに丸めて焼いてからスライスしても、小さめに丸めても。小さめに丸めたものは冷凍してストックすることもできますよ。その場合は、焼くのではなく、揚げたほうがおいしくいただけます。

写真後ろの「チャオ・トム」は、棒状にカットしたさとうきびにエビのすり身を巻き付けて揚げたもの。ベトナムでは一番人気の練りものです。

どちらもたっぷりのハーブと一緒にレタスやライスペーパーに巻いていただきますが、ハーブが苦手な方は好みの野菜と組み合わせてくださいね。

「練りものと野菜のブン」

練りものとブン、たっぷりの野菜をピリ辛のたれで和えていただきます。
ブンはベトナムでよく食べられている、使い勝手のよい乾燥ビーフンです。

材料：4人分

揚ボール	1パック
笹かま 5枚	1パック
竹筴 5本	1パック
マリーヌ 3パック	1パック
もやし	1パック
きゅうり	2本
トマト	中1個
サニーレタス	1/2個
ミント	少々
ブン（乾燥ビーフン） （そうめんでもよい）	800g



たれ

にんにく	4片	レモン汁	6個分
赤唐辛子	4本	水	420cc
砂糖	480g	ニョクナム	240cc

作り方

1. 鍋にたっぷりの水を張り、ブン（乾燥ビーフン）を入れる。火にかけて沸騰してから約10分間ゆでる。
2. 芯が残らなくなったらザルにあげ、ぬめりがなくなるまで冷水で軽くもみ洗いする。よく水を切って30分程置いておく。
3. もやしは軽く湯通しする。きゅうりは千切り、トマトはスライスし、サニーレタスとミントは適当な大きさに手でちぎる。マリーヌは適当な太さにほぐす。
4. 揚ボールは半分に切る。笹かまは厚めに斜め切り、竹筴は小口切りにする。全部を合わせて、多めの油（分量外）をひいたフライパンできつね色になるまで焼く。
5. たれを作る。みじん切りにしたにんにくと赤唐辛子を砂糖と一緒によくすり潰し、レモン汁と水を加えて混ぜ合わせる。ニョクナムを入れて、再び混ぜ合わせる。
6. 2を器に4等分に盛り、3と4を盛り付ける。食べる直前に5をかけていただく。

<ワットさんのレシピメモ>

ベトナムの主食は日本と同じく米ですが、ベトナム人は毎朝の食事や軽食として麺類をよく食べます。麺の種類は、米や小麦粉、緑豆、タピオカを原料にしたものなどいろいろな種類があり、細麺や平麺など形状もさまざま。これに好みのスープや具材を組み合わせます。

手早く作れるこのメニューは、夏の食欲がないときにもするっと食べられ、栄養バランスもよいですよ。食べる前によくかき混ぜて、麺にたれと具材を絡めてお召し上がりください。

ベトナムの竹輪はサトウキビ味！？

写真・文 森枝卓士さん

初めて、ベトナム式の「竹輪」を食べた時は、ちょっとした衝撃でした。30年ほど前のことですが、鮮烈に覚えています。

竹にすり身をつけて焼くという日本のそれも、焼きたての芳^{かぐわ}しい竹の香りなど思い出しつつ、素晴らしい知恵だと思います。

そして、ベトナムでは、サトウキビを使って作っているというわけなのです。海老のすり身が多いようですが、すり身にサトウキビの甘みが自然とついているおもしろさ。

日本の竹輪はご存じのように、そのまま食べられるだけでなく、おでんの具になったり、きゅうりやわさび漬けやら、あれこれの詰め物がされたり、天ぷらにされたりと食べ方にさまざまな工夫がされます。

ところで、ベトナムのそれはほとんど決まっています。定番のパターンがある。一口大に切り分け、好みのハーブともどもサニーレタスのような葉っぱに包み、ニョクナムをベースにしたたれにつけて、食べる。揚げ春巻などと同じような感じですが、とにかく、ヘルシーな美味で、いくらでも食べられる。

魚をすり身にして食べるということだけでなく、それ以上に似たような発想。しかし、明らかに違うものの存在することに、文化の近しさと、とはいっても同じではないのだ、その違いを認識しつつ理解しなくてはいけないのだ、ということを実感したものでした。

少々、大げさかもしれませんが、日本では当時、まだ食べられなかった、ベトナム式竹輪を食べて、アジアの食文化の近しさと違いに興味を抱いてしまったのかもしれませんが。

すり身以前に、「アジアと魚」について、今回は特にベトナムの事例から述べたいと思います。ベトナムの味といって、思い出すものといえばニョクナムでしょう。秋田の“しょつつる”、能登半島の“いしり”同様、魚を塩漬けにして作る「しょうゆ」です。あるいは、タイのナムプラ同様、「魚醬^{ぎょしょう}」などと呼ばれるものです。

食通としても知られる文豪、開高健は「ベトナム戦記」と言うルポを残しています。その本の



ニョクナム工場の様子 撮影/森枝卓士

の始まりが、ニョクナムの話なのです。ベトナム人が強いのは、ニョクナムのおかげなのだ、いささか牽強^{けんきょうぶかい}付会の説まで展開していて、微苦笑させられるほど。

それ以降、ベトナムの食について書かれた本は、すべてとっていいほど、いかにニョクナムがベトナム人にとって、重要な調味料かと述べている、はずです。

それは誇張でもなく、日本人にとってのしょうゆのように重要な調味料だといえるでしょう。

ところが、興味深いことに、さほど古いものではないのです。200年とさかのぼらない。ベトナムの長い歴史を考えると、昨日のような話であります。

なぜか。

ひとつには、魚を塩漬けにして発酵させた食品、つまり、塩辛は古くから用いられていたのですが、その液体部分だけを分離して調味料とするようになる、それが、新しいのだということ。ちょうど、日

本で古来から^{まめびしお}豆醬の名で、みそが使われていたのに対して、その液体部分からたまりが作られ、さらにしょうゆとなったのが、江戸時代に入るくらいの時期であることと同じような関係であるといえましょう。

それに加えて、もともとは内陸部に稲作の文明が発達したことが指摘できると思われます。海辺のデルタ地帯を開拓するのは大変なことでした。タイのバンコク、ミャンマーのヤンゴンも同じように、数百年しかさかのぼらないのですが、それ以前はもっと内陸部の盆地で、稲作がなされていたのです。

川から^{かんがい}灌漑設備を作り、水を田に引き、稲作をする。すると、当然ながら、川から魚が入ってきます。稲が育つ環境は、魚にとって、鳥などの外敵から身を守りやすい場所であります。そこで育つ。しかし、稲刈りの時期ともなると、水を落としてしまう。

まとめて、魚が取れる……。

一度に食べきれるようなものではないので、塩漬けにして、保存食品とする技術が発達しました。それが、塩辛の類だというわけです。

というわけで、ベトナムを始めとする東南アジアの国々には、さまざまな塩辛があります。場所によっては、さらにそれをご飯と一緒に漬け込んだ^{なれずし}馴鮮も作られ、今に至ってもいます。日本に今も残る鮎寿司のようなもので、寿司の原型です。

つまり、東南アジアで生まれた、そのような食の体系が、中国南部から稲作と共に、日本に伝わったものだと考えられるのです。



市場でも、魚はたくさん売られている 撮影/森枝卓士

稲作と魚を食べることが、セットというか基本のコンビネーションになっているという食の体系であります。それだけ、ベトナムを始めとする東南アジアの人々は、「米と魚」という食の基本的な組み合わせに慣れ親しんで来たのだということです。

日本の場合、中国や朝鮮半島と共に、大豆という主食のパートナーもありました。水田や麦畑のあぜ道に植えられ、あぜ豆などと呼ばれていました。文字通りのセットでした。

東アジアではその豆も使っても、味噌のような調味料などが作られたということですが、熱帯に属する東南アジアの場合は、^{こうじ}麹を使った豆も発酵は温度管理が難しかったり、あまり広まりませんでした。

そのようなこともあって、余計に、魚が大事な役割を占めたというわけなのです。

デルタ地帯、沿岸部まで開発が進むようになると、海の魚介を用いての発酵食品作りも更に発達しました。大量に捕獲が可能ですから、自宅でほそぼそと作るものから、産業として作られるものとなっていきました。そのような流れの中で、現在のようなニョクナムのような調味料も生まれたのではないかとということです。

そのような流れの中で、もともと魚に親しんできた人々が、さらに豊かな^{ぎょしょく}漁食の文化を育てていったのではないかと、ということです。

竹輪ならぬ、サトウキビ包みの練りものがいつ、生まれたのかまでは、残念ながら資料を見出せないのですけれども、おそらくは、そのような流れの中で生まれたものでないかと考えています。