

## 【わたしのベトナム料理】目次

### PREFACE

ベトナムで出会ったおいしさがわが家の定番料理に  
市場がわたしのバラダイス  
炭火のある生活  
わたしのベトナム料理をあなたに



### はじめりは食材から

ベトナムの食材だち わたしの買い出しリスト  
日本で買える食材と代用品  
ベトナム料理に欠かせない香草

料理をはじめる前に

### ちょっとお腹がすいたときに

バゲットサンド ベトナム風  
鶏肉のフォー  
牛肉のフォー  
ハノイの焼きそば  
バンセオ

### ライスペーパーを使って

ライスペーパーの使い方／もどし方・巻き方  
生春巻き  
揚げ春巻き サイゴン風  
ハノイの揚げ春巻き  
ヌクチャムの作り方  
えびの揚げ春巻き ニャチャン風

### MY FAVORITE THINGS MY FAVORITE STYLE

台所まわりの小道具だち

### ごはんがすすむおいしいおかず〈山と野のおかず〉

トマトの肉詰め  
牛肉のオムレツ  
焼きつくね  
焼きなす 肉あんかけ  
焼きオクラ  
焼き肉  
鶏のレモンガラス揚げ

### ごはんがすすむおいしいおかず〈海と河のおかず〉

さわらのから揚げ しょうが ヌクナム風味

えびのにんにく炒め カントー風  
やりいかの肉詰め揚げ  
さわらの甘辛煮  
いかのから揚げ  
えびの衣揚げ  
魚のレモングラス カレー粉まぶし  
いかのすりみだんご

## MY FAVORITE THINGS MY FAVORITE STYLE

ベトナムの器に魅せられて

## スープとなべ料理

鶏のスープストックのとり方  
アスパラガスとかにの卵スープ  
冬瓜のスープ  
香草なべ  
いかのしゃぶしゃぶ

## さっぱり ヘルシーに

ハロンのきゅうりサラダ  
牛肉に甘ずっぱいサラダ  
ベトナム風鶏のサラダ  
きゅうりのシンプルなサラダ  
カリフラワーときくらげ炒め  
きぬさやの炒めもの  
ゆでたレバー  
蒸し鶏  
酒のつまみに 干し大根のヌクナム漬け

## やっぱりお米はおいしい

かき雑炊  
おこわと肉田麩  
鶏のレモングラス入り炊きこみごはん ガータイコム風  
クラムライス  
魚のおかゆ  
インディカ米の炊き方

## MY FAVORITE THINGS MY FAVORITE STYLE

お茶の話

## ベトナム風ごちそうでおもてなし

竹筒焼き ミートローフ  
生うにとレモンと玉ねぎ  
かに春雨  
チャオトム えびのさとうきび竹輪

牛肉の甘辛炒めとミント  
いかとパイナップルの炒めもの  
かきのグリル  
蒸した魚  
揚げ魚の春巻き

## MY FAVORITE THINGS MY FAVORITE STYLE

お昼が待ち遠しいおべんとう

## やさしい甘み デザート

ベトナムコーヒーの楽しみ  
緑豆のシェイク  
タピオカ、緑豆、寒天、ココナッツミルクのシェイク  
チェリモヤもどき  
緑豆の白玉だんご しょうがのシロップ  
バナナのクレープとパンケーキ

## ベトナムのことが知りたい

1. ベトナム案内  
自然のもたらす大地に恵み  
地方の特色と街の魅力  
むかしのベトナム、いまのベトナム
2. ホーチミンの街で  
朝の風景 道端の屋台の不思議  
街のごはん屋さん コムビンザン  
食べもの日記 一般家庭の台所事情  
お手伝いさんの生活 市場のこと  
儒教国、ベトナム

## もう少し詳しく知りたい人のために

ヌクナムのこと  
ライスペーパーのこと  
めん類のこと  
コーヒーのこと

## ハーブの知識と育て方

## 食材入手リスト