

## 【はじめてのベトナム料理】目次

はじめに  
料理をつくる前に

### まずつくりたいベトナム料理

生春巻き  
鶏肉のフォー  
牛肉のフォー  
    煮込み牛肉のフォー  
    半生牛肉のフォー  
バイン・セオ（ベトナム風お好み焼き）  
北部の揚げ春巻き  
南部の揚げ春巻き  
レバーパテのバイン・ミー  
シウマイのバイン・ミー  
卵焼きバイン・ミー  
香り焼き肉のバイン・ミー  
ポークスペアリブのラグーとバイン・ミー  
ブン・ポー・フエ（フエ風牛肉の辛味汁麺）  
ブン・チャー（つくねと焼き肉のつけ麺）  
ブン・チャー・ゾー（揚げ春巻きのセブン）  
ブン・カレー  
チャー・カー

### ベトナムのふだんのおかず

鶏のレモングラス煮  
えびとレモングラスのサラダ  
空芯菜の炒めもの  
つるむらさきのにんにく炒め  
豚肉と卵の煮もの  
もやしの浅漬け  
クレソンと牛肉のサラダ

ピーマンと牛肉の炒めもの  
牛肉しゃぶしゃぶ  
魚の土鍋煮  
トマトの肉詰め  
肉詰めゴーヤのスープ煮  
北部風なすのターメリック風味煮  
焼きなすのサラダ  
はすの茎のサラダ  
鶏のレモンリーフ焼き  
魚のココナッツミルク煮  
こしょうとレモングラス風味  
南部の魚のすっぱいスープ（南部のカイン・チュア）  
北部の魚のすっぱいスープ（北部のカイン・チュア）  
れんこんとスペアリブのスープ  
クレソンと叩きえびのスープ  
じゃがいもとスペアリブのスープ  
はまぐりとデイルのスープ  
焼き肉  
豚の香味焼き ごま風味  
さといもと干しえびの煮もの  
たけのこと豚肉のヌックマム風味煮  
コム・ガー（ベトナム風チキンライス）  
鶏肉のおかゆ  
ゴーヤと卵の炒めもの  
キャベツのパイナップル入り浅漬け  
空芯菜の漬物  
干し大根の甘酢漬け

## ベトナムつまみ

あさりのレモングラス蒸し  
鶏手羽先のヌックマム風味揚げ  
とうもろこし揚げ  
ネム・タイ（豚耳の煎り米まぶし）  
バイン・トム（えびのかき揚げ）  
カリフラワーの米粉揚げ

フライドポテト  
刺身の和えもの ムイネー風  
ゴーヤの薄切り 切りいかのせ  
いかのディルパン粉揚げ  
チャー・ムック（いかのディル風味さつま揚げ）  
豆腐の黒こしょう揚げ  
油揚げ カリカリレモングラス風味  
揚げ豆腐のヌックマム漬け  
ゆで野菜と3種のたれ  
    ゆで青菜とピーナッツごま塩  
    ゆでオクラと腐乳だれ  
    ゆでキャベツとシーズニング卵だれ  
青パパイヤと干し牛肉のサラダ  
えびでんぶんのガリガリラスク  
えびのライスペーパー包み揚げ  
ゆで豚肉のライスペーパー巻き

## ベトナムスイーツ

フルーツのチェー  
いちごのシン・トー  
マンゴーのシン・トー  
スアチュア・ダインダー  
ケム・ポー（アボカド&アイス）  
冷たい緑豆のチェー  
豆腐のチェー しょうがシロップ  
ベトナムプリン  
緑豆とタピオカの温かいチェー  
バナナとタピオカのチェー  
緑豆あん

ベトナムの調味料と食材  
ベトナム流野菜の切り方  
ベーシックなたれ、調味料のつくり方  
ベトナム料理って、どんな料理？  
ライスペーパー

フォーとブン

バインミー

コラム・市場通いはやめられない！ [鈴木珠美]

コラム・お酒を飲むのを忘れるほどおいしいベトナムのつまみ [足立由美子]

コラム・ベトナム人のふだんのごはん [伊藤 忍]