

【ベトナム料理は生春巻きだけじゃない】

目次

Bánh tráng

ライスペーパーのつかいみちは、 生春巻きだけじゃない

丸いライスペーパー／四角いライスペーパー
ライスペーパーのもどし方
ベトナムで見つけたライスペーパーをもどすための道具

揚げ春巻き

ネム ハイサン（海鮮春巻きコロッケ）
バインチャンヌン（焼きライスペーパー）
バインチャンチョン（あえライスペーパー）
生春巻き
ボービア（華僑風生春巻き）
ゴイカー（刺身のあえもの）
揚げ魚のライスペーパー巻き
蒸し魚のライスペーパー巻き
ラム焼き肉のライスペーパー巻き 腐乳だれ

Bún, Phở etc...

ベトナムの人がいちばんよく食べる
麺は、フォーじゃなくてブン
ブン／フォー／タイの米麺
乾燥米麺のもどし方

ブンティットヌン（焼肉のせあえ麺）
ブンチャーヨー（揚げ春巻きのせあえ麺）
ブンカー（揚げ魚とディルの汁麺）
ブンズィウクア（かに汁麺）
鶏肉のフォー
鶏ミークァン
えびフォー
あさりフォー

南旺風フーティウ 汁麺
南旺風フーティウ あえ麺
かにの春雨炒め

Bánh mì

バインミーはサンドイッチのこと
じゃなくて、パンという意味
バインミーに使うパン

蒸しバインミー
バインミー カリー
レモングラス漬け牛肉焼きバインミー
鶏レバーパテ バインミー
ディルとトマトの卵焼き入りバインミー
さつま揚げのバインミー
タマリンドチキン バインミー
ベトナムミーズとんかつ バインミー

Bột gạo

日本の米粉はジャポニカ米。
ベトナムの米粉はインディカ米
ベトナム料理で使う米粉

バインベオ
ポッチン（卵とじ焼き餅）
蒸し春巻き
南部スタイルのバインセオ
中部スタイルのバインセオ

Com bình dân

ベトナムを旅するなら
コムビンザンを食べるべし！
How to ビンザン食堂

Com bình dân mi ền Nam
南部のコムビンザン

山芋とえび豚だんごのスープ

春菊とひき肉のスープ

えびのカインチュア

豚と卵の煮もの

カーコー（魚の煮つけ）

厚揚げ肉詰め トマトソース煮

オクラとトマトの炒めもの

鶏肉のレモングラス風味煮

ベトナム風焼きなす挽肉のせ

ひき肉茶わん蒸し

Com bình dân miền Bắc

北部のコムビンザン

北部風かに汁

しじみとディルのスープ

カリカリスペアリーブの甘酢あえ

鶏とはすの実の煮こみ

豚肉と卵の煮もの（醤油風味煮）

魚の高菜、トマトソース煮

ゆでキャベツ ゆで卵入りヌックマムだれ

揚げ豆腐のヌックマムびたし

せりと牛肉の炒めもの

Bia hơi

ビアホイとは、昔ながらの

ベトナムの生ビール

チーズスティックフライ

えびの米粉揚げ レモングラス風味

砂肝のしょうが炒め

ゆで鶏

あさりのサテー炒め

ゴーヤのでんぶのせ

揚げピーナッツ

はまぐりのねぎ油ピーナッツのせ

いかのビール蒸し

Gỏi, Nộm

南部ではゴイ。北部ではノム。
どちらもサラダやあえものこと
せりとでんぶのあえもの
野菜春巻き
牛肉と空芯菜のサラダ
ざぼんと切りいかのサラダ
青パパイヤとゆでえびのサラダ
炒めたけのこのサラダ

Lẩu

暑くても、寒くても鍋
ベトナムの鍋料理 おいしさのポイント

きのご鍋
鶏の腐乳煮 鍋仕立て
鶏ともち米酒の鍋
お粥鍋

Xôi, Cơm

朝ごはんに、おやつに。
おこわとごはんもの
コムアンフー（フエ風混ぜごはん）
北部風鶏おこわ
南部の揚げ鶏おこわ
レバーパテおこわ
でんぶのせおこわ
するめ粥
コムヘン（しじみ汁かけごはん）

Ăn vặt

小腹がすいたら、
いつでもちょこちょこ。
甘いおやつとしょっぱいおやつ
ソイチン（おこわ揚げ ひき肉炒めはさみ）
バインミーヌン（焼きバインミー はちみつ風味）

蒸しバナナケーキ
焼きバナナケーキ
黒米ヨーグルト
ココナッツコーヒー
バップサオ（とうもろこしとあみえびの炒めもの）
フエ風くず団子のチャー

Column

コラム

生春巻きは、どのようにして生まれたか
フォーの歴史は意外と浅い
ベトナムのおいしいお米、いろいろ
進化しつづけるサンドイッチ “ バインミー ”
ベトナム北部の忘れられない味
ベトナムのビール事情
ベトナム料理の成り立ち
ベトナム人はいつ、何を食べているのか
コーヒーとお茶
ベトナムはストリートフード天国

ベトナムの調味料について
ベトナムで使われている香草と香味野菜
この本で使う調味料と材料
ベトナムで売っている便利な道具
共通レシピ
アジア食材取扱店