

# アンドシノワーズ 旧フランス領インドシナ料理

## CONTENTS

この本について

寄稿① それは村の煮炊き所のように。 ツレヅレハナコ

印度支那の食 おもてとら 園 健

インドシナらしさについて 田中あずさ

地理で見る 旧フランス領インドシナの食文化

アンドシノワーズの食材・調味料 一覧

## 山の章

山岳地帯ならではの料理

1 : 青唐辛子とにんにくのディップ

2 : 白いきのこの和えもの

3 : 焼きトマトのディップ

4 : たけのこと豚肉の包み蒸し

5 : 山のスープ

6 : 根菜ハーブともち米のスープ

7 : 白身魚と焼トマトのスープ

8 : 豚肉のラーブ

9 : レモングラスのファルス

10 : 蒸し野菜と生姜の和えもの

11 : 鹿肉のレモングラス炒め

12 : 豚肉と香草の腸詰め

13 : 魚の香草揚げ

14 : もち米

## 湖沼・川の章

湖沼や川の周辺地域の料理

15 : 白身魚のラーブ

16 : 魚卵と根菜ハーブのディップ

17 : 白身魚とプラホックのそぼろ煮

18 : 川魚の素揚げ 若いタマリンド添え

19 : 鯉と豚肉のココナツジュース煮

- 20 : 若いバナナと巻貝の煮もの
- 21 : 川魚の素焼き 熟したタマリンド添え

### 海の章

沿岸地域ならではの料理

- 22 : 魚のパイナップル炒め煮
- 23 : 魚の素揚げ 醃酵大豆だれ
- 24 : 巻貝のココナツ煮
- 25 : 蟹のタマリンド炒め

### 平野部の章

水田地帯や平野部の料理

- 26 : 白身魚の香草蒸し
- 27 : 蒸し野菜と二種のたれ
- 28 : 巻貝と豚肉の蒸しもの
- 29 : バナナのつぼみと鶏の蒸しもの
- 30 : 蒸しプラホック ライム風味
- 31 : 焼きプラホック
- 32 : 鶏の香草グリル
- 33 : アヒル卵と瓜の炒め
- 34 : 鶏肉と生姜の炒め煮
- 35 : ささげ豆のクルーン炒め
- 36 : 豚肉のクルーン炒め
- 37 : 空心菜とクルーンのスープ
- 38 : 豚肉と川エビの炒め煮
- 39 : 蓮の茎と豚肉の炒め
- 40 : バナナのつぼみと鶏肉のスープ
- 41 : アヒル卵とプラホックの蒸しもの
- 42 : 茄子と豚肉の炒め煮
- 43 : 旧正月の茹でちまき
- 44 : 牛肉とパイナップルの煮込み
- 45 : ナマズとクルーンの蒸しもの
- 6 : アヒルの腐乳ロースト

寄稿② 岡本 仁