

# 大好評!ベトナムの家庭料理講座!!



9月10日(土)に文化会館調理室にて、ベトナムの家庭料理講座を開催しました。

講師は市内在住のホアン・ティ・ハンさんにお願ひしました。ハンさんは日本在住8年で、SIFAの主催する「わいわい春まつり」でも揚げ春巻きを屋台で販売して、大人気でした。

当日は妹さんのチャムさんも応援に来てくれ、日本でも手に入る食材を使ったおいしいベトナム料理をいくつか教えていただきました。

作ったメニューは…



## ベトナム フォー

野菜とお肉を煮込んで本格的にだしを取った鶏味のスープにつるっとした麺の食感が良く、とてもおいしかったです!



## ゴイ・チョン

エビ、豚肉と野菜たっぷりのサラダです。砕いたバターピーナッツを散らしていただきます。あっさりして、彩りがきれいなサラダです。油でサッと揚げたえびせんべいに乗せて食べるとおいしかったです!

ここで作った甘酸っぱいドレッシングは、揚げ春巻きにつけて食べてもおいしいですよ!!



## 揚げ春巻き



水で戻したライスペーパーに、はるさめ、きくらげ、豚ひき肉、野菜の千切りなどを混ぜ合わせて味付けしたものを包んで、少量の油でカリッとなるまで揚げます。中華料理の春巻きとは食感が違い、もっちりしていました。



## チュー

里芋、きくらげ、リョクトウムング、生ピーナッツにココナッツミルクなど、意外な食材を使ったデザートです。

普段あまり食べない生ピーナッツの味やきくらげの食感が楽しめる一品です。冷蔵庫で軽く冷やしてからいただきます。あっさりした甘さでおいしかったです。



短い時間でこれだけの品数ができて、どの料理もとてもおいしかったと、参加者のみなさんには大好評でした。

最後のページにレシピを掲載していますので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

今回使った食材は業務スーパー（フォーの麺、ココナッツミルク、えびせんべい）、市内のブラジル食材店（リョクトウムング）などで手に入ります。

## 《講座の様子》



和やかな雰囲気の中で楽しく料理できました。



各テーブルそれぞれが独自の盛り付けをして、いよいよ「いただきます！」。  
お食事中にハンさんがベトナム月餅について話をしてくれました。



ベトナム月餅とは…

ベトナムでは、旧暦の8月15日に中秋節のお祝いをします。

ベトナムの中秋節は、子供のお祭りの日とも言われ、親から提灯やお面、おもちゃなどを買ってもらいます。子供たちは、月餅を食べ、親から買ってもらった提灯やお面、おもちゃなどを手に持ち、にぎやかな夜を過ごします。

みなさんお疲れ様でした。ハンさん、チャムさん、ありがとうございました！

### チャージョー (ベトナム風揚げ春巻き)

ライスペーパー	4枚	塩	少々
豚肉薄切り	100g	砂糖	大さじ1杯
エビ	100g	こしょう	少々
玉ねぎ	20g	ナンプラー	小さじ1杯
きくらげ	10枚	春雨	10g
にんじん	10g	チリソース	
にんにく (みじん切り)	少々	味の素	



- ① 春雨は水で戻して 2cm に切る。きくらげは水で戻してから薄く切る。エビは皮をむき半分に切る。
- ② ボールに細く切った豚肉とエビに塩、コショウ、砂糖、味の素、ナンプラーを入れ、春雨、きくらげ、玉ねぎ(みじん切り)、にんじん(千切り)、にんにくを加え、よく混ぜる。
- ③ ライスペーパーを半分に切り、一枚ずつ水で戻し、水に具を入れて巻く。
- ④ 160℃の油で皮が開かないように返しながら中まで火を通す。皮が色づいて、カリッとしたら出来上がり。

### ベトナム フォー (PHO)

スペアリブ	300g	しょうが	1個
牛肉 (もも肉薄くスライス)	200g	砂糖	大さじ1杯
玉ねぎ	1個	塩	小さじ1杯
大根	1/2個	こしょう	少々
青ネギ(薬味ネギ)	4本	麺	200g
もやし	1袋	ナンプラー	少々
		だし	1個

- ① フォーのめんはお湯で茹でておく。もやしも茹でておく。
- ② 鍋に水を入れて熱し、スペアリブ、玉ねぎ、大根を入れ、塩、コショウも加えて強火にかける。煮立ったら弱火にして、40分ほど煮こむ。
- ③ アクを取り、塩、砂糖、ナンプラー、だしを入れる。
- ④ 器にもやし、麺を入れ、牛肉、玉ねぎ、青ネギを散らしてスープを加える。



### ゴイ トロン (GOI TRON)

エビ	100g	ピーナッツ	20g
豚肉(カルビブロック)	100g	エビセン	10枚
きゅうり	2本	酒	1カップ
にんじん	1本	玉ねぎ (小)	1個
チャービル	少々	味の素	少々



- |   |       |       |
|---|-------|-------|
| A | 水     | 大さじ9杯 |
|   | ナンプラー | 大さじ3杯 |
|   | レモン汁  | 大さじ3杯 |
|   | 砂糖    | 大さじ3杯 |
|   | にんにく  | 少々    |
|   | 唐辛子   | 少々    |
- ① キュウリ、大根、にんじん、玉ねぎはそれぞれ千切りにし、氷水につけて 10分ほどしたら水を絞っておく。
  - ② エビ、豚肉は鍋に入れて塩、酒を加えて茹で、ザルに取り、冷ましおく。
  - ③ ①と②を軽く合わせ器に盛り、A をかけ、チャービルとピーナッツを散らす。

### チエー (CHE)



里芋	1個
さつまいも	1個
生ピーナッツ	200g
ココナッツ	100g
きくらげ	50g
砂糖	200g
リョクトウムグ	100g

- ① 里芋、さつまいもを 2cm に切っておく。
- ② きくらげは水で戻して、薄く切っておく。
- ③ リョクトウムグは沸騰した鍋に入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ 大鍋に①を入れて中火にかけ、柔らかくなったら③を入れて 5分間煮込み、砂糖を加えて 10分間煮込んで②とココナッツミルクを入れて出来上がり。