



# Andy's Global Talk



●問合先 協働安全課市民協働グループ (☎ 38-5803)



## 私の好きなベトナム料理：Bánh Xèo (バインセオ)

Hello! 国際交流員アンディです。

今日はベトナム料理についてお話したいと思います。私はカナダで生まれ育ちましたが、両親はベトナム出身なので、家族と暮らしていた頃はよくベトナム料理を食べていました。フォー（ベトナム風ラーメン）やバインミー（ベトナム風サンドイッチ）といった人気のベトナム料理は知っている人も多いと思いますが、私の一番好きな料理はバインセオです。ベトナム風お好み焼きです。

バインセオは、お好み焼きのように肉と野菜を炒めたところに生地を流し込み一緒に焼きます。生地はお好み焼きより薄く、オムライスの卵くらいの厚さです。食べ方は、具材が入った生地を少しちぎり、レタスで包んで「ヌクチャム」と呼ばれる特製のつけダレにつけて食べます。ヌクチャムをより本格的なベトナムの味にするには、材料の魚醤にぜひ「ヌクマム」をスーパーで探して使ってみてください。ヌクマムはタイのナンプラーと同じ魚醤ですが、味はナンプラーよりまろやかです。ベトナムの食文化に深く根ざした伝統的な調味料で、ベトナムの食卓には欠かせません。味は旨味と塩味のバランスがよく深い香りが特徴的で、私はこの味が好きです。バインセオは野菜もたくさん使っていて、健康的な食べ物として知られています。

ぜひ皆さんもつくって食べてみてください。

レシピ 材料：(26cmのフライパンで約12枚分)

### 具材

豚バラ肉（薄切り）	350g
殻むきエビ	450g
塩	小さじ1
黒コショウ	小さじ1/2
魚醤	小さじ2
玉ねぎ	1個
もやし	450g
揚げ油	適量

### 生地

米粉	3.5カップ
ターメリック	大さじ1
コーンスターチ	大さじ1
塩	小さじ1
ビール	1カップ
水	2.5カップ
ネギ	1束（薄切り）

### つけダレ「ヌクチャム」

魚醤	1/2カップ
砂糖	1/2カップ
熱湯	1カップ
ニンニクみじん切り	大さじ1
レモン汁	小さじ1
(添え野菜)	
レタス、ハーブ	適量

作り方：

1. 生地を材料をすべて混ぜ合わせる。
2. 別のボウルに豚肉とエビを入れ、塩、黒コショウ、ナンプラーで味を調える。
3. フライパンに大さじ1～2杯の油を入れ、強めの中火で熱する。
4. スライスした玉ねぎと2.の具材を加え、軽く焼き色がつくまで炒める。
5. フライパン全体が浸るくらいの生地を流し込む。
6. もやしを加え、蓋をして、火を中火にする（約2分）。
7. 蓋を外し、火を強火に戻す。
8. 端がカリッと揚がってフライパンから持ち上がるまで焼く（約4分）。
9. 生地を半分に分けてお皿に移し、新鮮なレタス、ハーブを添える。
10. 混ぜ合わせたつけダレを添えたら完成

