

私のお勧めの料理 (3)

ベトナムのフォー



Nguyen My Linh



ベトナム人の食生活において、麺類はなくてはならない存在で、そのなかでも人気を誇るのフォー(Phở)です。日本のうどん・素麺・ラーメンといった麺は小麦から作られるのに対して、ベトナムの麺の多くは米からできています。フォーも例外ではありません。今なお、フォーの由来はまだ確実に知られていないようです。フォーは植民地時代にフランスの牛肉の調理の仕方をベトナムの汁の仕込み方に結び付けて作られたという説もあれば、中国から来た「牛肉炒め麺」という料理に由来するという説もあります。他には、フォーはナンチンというハノイの東南70kmに位置する町の住民によって考えられたという説も耳にしました。

ただし、どうであれ、フォーはベトナムの料理の中で最もベトナムらしい料理であることは確実です。そして、ハノイのフォーは最も伝統的なフォーです。

「ベトナムと言えば、フォー。フォーと言えば、ハノイ」という言葉があります。なぜなら、フォーはハノイの独特な料理ではないにも拘わらず、ハノイでのフォーは最も美味しいとされているからです。ここではハノイのフォーについて紹介したいと思います。

フォーの魅力は一体どこから来るのでしょうか。それは店で料理する匂いが遠くまで漂って来て、食欲を進ませることでしょう。また、どんどん近づいて行って、店の中がはっきり見えるようになると、シェフの周りの風景はまるで色彩のメロディーのようなものだということでしょう。そこには万能ネギの緑色、唐辛子の真っ赤な朱色、鶏肉の黄色、牛肉・豚肉の赤銅色、麺の真っ白な色など数多くの色が見えます。シェフが手早く肉を切ったり、フォーの麺を茹でたりして、汁の鍋のふたを開けると同時に、湧き上がっている汁から白い蒸気が出て、美味しそうな匂いが店の隅々まで溢れてきます。そうすると、誰でも食べたいという気持ちを抑えられなくなります。

フォーの美味しさを決めるのに、汁は最も大切な要素だと考えられています。フォーはあっという間に出来上がるように見えますが、実は非常に手間がかかります。汁の仕込みはしっかりしないとフォーは美味しくありません。汁にこそフォーの美味しさがあると言っても過言ではないと思います。フォーは確かに骨・肉ガラからの旨味でできていますが、ハーブ類、ライム、もやし、魚醤、チリソースなど様々

なトッピングがテーブルに用意されているので、食べる人の好みによって、フォーの最終的な味付けが決められます。

フォーの麺も大切です。フォーの麺は米から作られる平たい麺です。美味しい麺は柔らかくても噛むとき歯にしっかりと歯ごたえを残す麺です。もちろん、肉にも気を使わないといけません。薄く切れば切るほど、汁からの旨味が染みこみやすいからです。

フォーはいつでも食べられ、誰にでも好まれている料理です。暑い日に熱いフォーを食べると、汗をかき、少し風が吹いてきたら大変涼しく感じます。寒いときに食べると、体ばかりか心までもが温かくなります。公務員から一般労働者まで、お年寄から子供たちまで、ベトナム人でフォーを食べたことがないという人はいないほど人気のある料理です。フォーを食べるのはベトナム本国で食べるのが何よりですが、日本にもベトナム料理店があるので、宜しかったらフォーを味わいに行ってみてくださいね。

フォーの作りかたは複雑ですが、本を読んだらわかると思います。おススメは京都外国語大学付属図書館に所蔵されている『おいしいベトナム料理』と『ベトナム葉っぱごはん：おうちで楽しむエスニックレシビ+ガイド』という本です。フォーは地方、または地域によって異なりますが、この本にもそのような説明がされています。もしベトナム料理に興味を持つようになったら、他の色々な本も参考になるでしょうから、是非読んでみてください。

参考文献

- (1) ファム・ドック・ナム、グエン・マオ・ホア、小高泰 著
『おいしいベトナム料理』(めこん)
596.22||Oish [世界が見えるビジュアルコーナー]
資料ID : 560713
- (2) 鈴木珠美 著
『ベトナム葉っぱごはん：おうちで楽しむエスニックレシビ+ガイド』(文化出版局)
596.22||Suz [世界が見えるビジュアルコーナー]
資料ID : 544761
- (3) 地球の歩き方編集室 著作編集
『地球の歩き方ベトナム』(ダイヤモンド社)
290.9||Chik||4-21
資料ID : 604204

グエン・ミ・リン (2015年度交換留学生)