



朝の食卓（ベトナム編）

1. はじめに

ベトナムでの朝食は、古くは女性が作るものとされてきました。しかし、昨今、女性の社会進出が進んだことで、彼女たちの朝は出勤の支度に当てられることになり、朝食を外で済ませる人が増えています。外で済ますといっても、飲食店で食べる人ばかりではなく、露店で買ったものを路上や自宅で食べる人もいます。これは、「女性が強い」ベトナムならではの習慣といえるでしょう。

ベトナム人が朝食で食べるものは、麺類、米料理、パンに大別されます。本稿では、これらの朝食メニューを紹介していきます。



〈ベトナム全図〉
(©Google Map)



〈朝食を提供するベトナムのレストラン〉

2. 麺類

日本人にとって最もポピュラーなベトナム料理といえば「フォー」(Phở)でしょう。日本では朝食にフォーを食べる人は少ないと思いますが、ベトナムでは、フォーは朝食の定番メニューです。ベトナムには、1000以上のフォーレストランがあり、店によってスープの味が違います。フォーには、香りの強い米粉を原料とする麺を使います。朝食ですから、メインの具を1つ添えれば十分。ビーフフォー (Phở Bò) やチキンフォー (Phở Gà) 等のシンプルなもの的人气です。レモンの絞り果汁と唐辛子を加えるのが一般的です。



〈ビーフフォー〉



〈ブンボーフエ〉

もう一つ、ベトナム人が朝食に好んで食べる麺類に「ブンボーフエ」(Bún Bò Huế)があります。フォーには角麺が使われますが、ブンボーフエには丸麺が使われます。スープ

には、トマトやライム等の酸味のきいた野菜を使っているの、さっぱりとした味わいが楽しめます。

3. 米料理

ベトナム人にとって、フォーと同じくらいポピュラーな朝食が「ソイ」(Xôi)です。小さな路地を入れれば、必ずといっていいほどソイレストランがあります。露店で買ったソイをスクーターの前カゴに入れて走る様は、ベトナムの朝の顔といえるでしょう。ソイの原料はもち米。もち米をおこわ風にアレンジしたソイガック (Xôi Gấc)、ピーナッツを混ぜたソイラック (Xôi Lạc)、コーンを混ぜたソイゴー (Xôi Ngô) 等があります。

米料理としては、チャオ (Chào) も外せない一品です。チャオは、いわゆるお粥です。老若男女問わず、チャオが嫌いなベトナム人はいません。また、炊飯器で簡単に作れるので、その手軽さも魅力の一つ。作り方は日本のお粥とほとんど一緒です。日本人の口にもきっと合うでしょう。



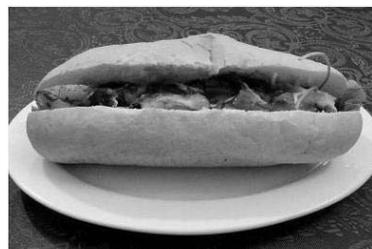
〈ソイガック〉



〈チャオ〉

4. パン

フォーもサイも米を使った料理ですが、ベトナム人がみんな米派かといえばそうでもありません。ベトナム人にもパン派がいます。そんなパン派のベトナム人が朝食に食べるのが「バインミー」(Bánh Mì)。ベトナム風サンドイッチです。中に入れる具については、好みが分かれるところ。ソーセージ、豚肉、トマト、チーズ、卵にレタス。日本のサンドイッチとほとんど一緒だと思います。ちなみに、最近では、ドネルケバブのサンドイッチがちょっとしたブームになっています。



〈バインミー〉

筆者紹介

Đỗ Thị Mỹ Liên

(Ms. Thi My Lien DO (チー・ミー・リーエン))

Global IP SOUTHEAST ASIAベトナムオフィス (Havip Intellectual Property Group) 所属。

1976年ハノイ生まれ。専門は特許、意匠、商標。2001年より知的財産分野のキャリアをスタート。2004年ベトナム弁理士試験合格。2007年、JPOのトレーニングプログラムで来日。2013年よりUnited GIPsに参加。

<http://gip-asean.com/>

<http://www.havip.com.vn/>

編訳者紹介

木本大介 (きもと・だいすけ)

日本弁理士、グローバル・アイピー東京特許業務法人所属。1977年神奈川県生まれ。2003年上智大学大学院理工学研究科電気電子工学修了。専門は通信、エレクトロニクス及びコンピュータソフトウェア。2005年弁理士試験合格。企業 (知財部) 3年、特許事務所7年の経験を経て、2013年7月より現職。趣味はゴルフ。好きな言葉は「人生・仕事の結果=考え方×熱意×能力」。

<http://www.giplaw-tokyo.co.jp/jp/>