



この味と匂いは一体...???!! ~ベトナム珍道中~



<背景・目的>

ベトナムの日越大学とオンライン交流をした時に、伝統料理を紹介してもらい、ベトナムの味付けや料理に興味を持った。そこで、ベトナムと日本の料理にはどのような共通点や相違点があり、加えて、なぜそのような違いが生まれるのか調べたいと思った。

<ベトナムの料理を調べてわかったこと>

- ・フォー(北部) シナモン、唐辛子を使用
- ・フォー(南部) 甘め且つあっさり、野菜やハーブがどっさり入っているのが特徴
- ・春巻き パクチーが入っていて癖がある、酸っぱいソースにつけて食べる
- ・ハイン・セオ(南部) ココナッツ生地の中に海鮮が入っている、塩魚醤、ターメリックパウダー、酢が使われている。
- ・ハイン・セオ(西洋) 甘酸っぱくてマイルドなスパイシーなチリガーリック魚醤のポウル
- ・ココナッツおこわ おこわの上にココナッツオイルとココナッツがかかっている
- ・ミークアン(中部) 平麺の上にスープ野菜・砕いたピーナッツ、お肉やエビ、ゆで卵などトッピングされた料理
- ・ハイン・ミー フランスパンに野菜や肉や香草などの具を挟んだサンドイッチ



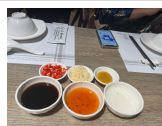
春巻き



ブンチャー

<実際に行き感じたこと>

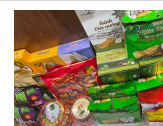
- ・香辛料が使われている料理が多い
- ・基本的に辛い味付け
- ・ベトナム独自の風味、匂いがある。そのため好みの差が大きい
- ・味は似ているが後味に違いがある



中国風ベトナム料理に使われていたたれ



ドンズアン市場



ベトナムのお菓子



すずめのサラダ

食べ慣れた味と、初めて出会う味があった!!!

<日本の料理と同じところ>

- ・おこわがある
- ・地域によって味や食べ方、味付けの仕方が異なる
- ・主食がご飯、麺
- ・魚を使った料理が多い

<日本の料理と違うところ>

- ・香辛料がたくさん使われている
- ・独特なあと味があった
- ・パクチーや香草を多く使う
- ・辛い味付けが多い
- ・料理に独特な匂いがあった



市場に売られている香辛料



フォー

どうして味に違いが出るのか...ベトナム料理と日本料理の香草、調味料に着目した

<仮説>

- 1 日本とベトナムでは、使われている調味料や香草に違いがある。
- 2 植民地支配されていたフランス、中国の影響を受けていることが日本との違いを生む?

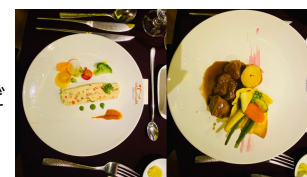


ベトナムの伝統スイーツ、チャー

<わかったこと>

1、ベトナム料理と日本料理に使われている香辛料、調味料

- ベトナム料理
- ・香草：バジル、ドクダミ、コリアンダー(パクチー)、ミント シナモン 八角 唐辛子
 - ・調味料：ヌクナム、チリソース、甘味噌ダレ、チリソース、ベトナム大豆醤油、タマリンド、メー、アミの発酵醤油(魚が原料) など
- 日本料理
- ・香草：しそ よもぎ しょうが
 - ・調味料：味噌 醤油 みりん 砂糖



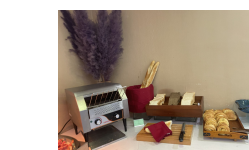
フランス風ベトナム料理

わかったこと

日本料理にもベトナム料理にも発酵食品が使われている
日本の調味料は大豆が使われているものが多いがベトナム料理に使われる調味料は魚が使われているものが多い
ベトナム料理に使われている香草が日本料理では使われていないものが多い、それは気候が関係している

2、フランス料理と中国料理に使われる香草、調味料

- フランス料理
- 香草：バジル コリアンダー(パクチー) エルブドプロバンス 調味料：オリーブオイル 塩 ピネガー(酢)
- 中国料理
- 香辛料：唐辛子 五香粉 八角 肉桂(シナモン) 調味料：豆板醤(トウバンジャン) 甜麺醤(テンメンジャン) 芝麻醤(チーマージャン)
- 主に中国料理に使われる五香粉はベトナム料理にも使われる



ホテルの朝食に並ぶフランスパン

わかったこと

ベトナム料理に使われている香草と調味料が、フランス料理と中国料理に使われている香草と調味料が同じものがあった。
日常的にフランス料理や中国料理を食べるわけでは無いが、朝にフランスパンを食べたり、そのフランスパンに牛肉を挟んだサンドイッチを食べたりする食文化は、フランスからの植民地の名残が残っている。
街中に、フランス料理、中国料理のレストランが集中する場所があった。
牛肉をフォーに入れるのもフランス料理に影響を受けている。



中国風ベトナム料理

<まとめ>

今回、実際にベトナムに行き、日本料理とベトナム料理を食べ比べて、日本とベトナムでは味やあと味、使われる食材の違いがあることがわかった。それはどうしてか、1つ目の仮説から、日本料理にも、ベトナム料理にも調味料として、発酵食品が使われているが、原料が違うことで風味や味が異なる。加えて、使われている香草が違うことから味にも違いが出る。
2つ目の仮説から、中国料理、フランス料理に使われている香草、香辛料が、ベトナム料理にも使われているものがあることから、フランス料理と中国料理の影響がある。
また、調べていくうちに香草は栄養価が高く様々な効能をもたらすことがわかった。
だから、香草はベトナム料理に香草は欠かせない調味料である。
ベトナムは日本と比べて暖かい地域であり、生産される食材も異なるが、発酵食品が使われているなどの共通点があることから味が似ている料理もあった。
私達が実際に食べて感じた後味に違いがあるのは、香草を使うか使わないかであると考えた。
ベトナム料理は香草を使うことが多いから日本料理とベトナム料理の味に違いが出るということがわかった。

<参考文献>

- <https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%B1%E3%83%83%E3%83%9A%E3%83%B3%E3%81%AE%E6%B0%97%E5%80%99%E5%8C%BA%E5%88%86> (20231205)
- <https://www.maple.net/global/article/7677/> (20231205) <https://fumb.net/coriander-production/> (20231205) <https://r-vietnam.com/blog/herbs-essential-to-vietnamese-cuisine-386.html> (20231205)
- 本のタイトル
- 「絵本 世界の食事 ベトナムのごはん」発行 2008年12月15日
- 「知っておきたい!ベトナムごはんの常識 イラストで見るマナー、文化、レシピ、ちょっといい話まで」発行 2023年7月1日