

私はベトナム研修に行って、ベトナムの食文化について調査してきた。まず、ベトナムの起源から調べ、ベトナムでよくとれる食物や食べられている食物、ベトナムの伝統食や調味料について調べた。また、観光客は食べることがないであろう現地で見かけた屋台の食事についても調べた。

まず、ベトナムの歴史についてである。ベトナムは北部・中部・南部に異なる歴史と文化をもち、北部はトンキン地方、中部はアンナン地方、南部はコーチシナ地方と呼ばれている。古代から18世紀までは、南東部はチャンパー王国として中継貿易で栄え、南西部は扶南として南海貿易で栄えた。扶南は東南アジア最古の王国で、このことか南西部はインド文化の影響を受けている。その一方、北部は中国の南部に接し、紅河流域の平野部を中心とする地域であり、古くから中国との関係が強い。紀元前3世紀ごろには、秦の始皇帝以降、中国に支配を受けて漢字文化圏となった。このように10世紀ごろまで中国に約1000年にわたる支配を受けたため、ベトナムには中国文化が大きく影響している。しかし18世紀末になると、ベトナムはフランスの保護国となる。このことは食文化にもおおきな影響を示したがベトナムの町内などにも影響している。たとえば当時フランスによって建物の幅が規制されていたため、現在もベトナムでは、細長い長屋のような建物が建ち並んでいる。

今回の研修では北部にあるハノイ周辺へ学習に行ったため、北部でみられたベトナム料理について調査した。ベトナムでは食事に箸や茶碗を使い、米を主食とし、お茶を飲む文化がある。祝い事の席などには小麦粉や米粉で麺やお餅も作る。これらは日本の食文化にも似ているが、ベトナムの食文化はベトナムを長い間支配していた中国の影響を強く受けており、炒める、蒸す、煮るなど、中華の手法が多く取り入れられ、小魚を塩漬けにして発酵させて作るヌックマムという醤油も中国の影響で使っている。ヌックマムは今やベトナム料理には欠かすことのできない調味料だが、その魚の調理法については直火で焼くことが多く、この手法はあまり中華料理にはなく、日本料理やカンボジア料理の影響を受けていると思われる。19世紀にベトナムが中国から独立した後、フランスが侵略し、そのフランス人達がベトナムで農業を展開してコショウや香辛料、洋野菜やコーヒーを栽培したため、ベトナムの料理はフランスの食文化の影響を強く受けている。その名残から、料理は全体的に薄味で、各自が自分の好みに合うチリソースや甘酢ソースやレモン塩などをつけて食べます。また、カフェでコーヒーを飲む習慣が定着している。

次に、ベトナムの地理から食文化の違いについて調べた。ベトナムは、北から南へ伸びたS字状の形をした国で、東側は海に隣接し、西側には山岳地帯が広がっている。面積は日本の9割ほどだが、南北では気候が大きく異なっており、また、中国に隣接する

北部と赤道付近の南部では、食文化も異なっている。北部のデルタ地域では稲作が特に盛んで、米がたくさん生産され、米文化が発達している。そのため、ハノイには米文化が発達していると考えられる。また、北部の料理は塩辛いのが特徴で、塩や醤油が味のベースになっている。そのため、ハノイの料理は、全体的に甘味の少ない薄味である。海に面していない北部の地域では川魚もよく食べられる。また、中国に隣接しているために中国の影響を受け、味噌や豆腐、麺を使った料理が多いのが特徴である。中部地域の料理は塩や唐辛子を使った、はっきりとした味付けが好まれている。中部地域東側は南シナ海に面していて、漁港があるため、魚が多く食されている。一方、西側の山岳地域は、フランスの植民地だった時代の農業の名残が今でも残り、コーヒー、胡椒、お茶、洋野菜が栽培され、歴史を反映した食生活が残っている。また、南部では非常に蒸し暑い気候なので、砂糖を使用した甘辛い味が特徴である。ライスペーパーを使った料理が多いのも特徴で、たっぷりの香草類と魚や肉をライスペーパーで巻いて食べるのが人気の食べ方である。生春巻きや揚げ春巻きが一般的だが、米粉を使った生地好みの具を入れて焼くバインセオも人気がある。バインセオとはベトナム風のお好み焼きで、南部のバインセオは生地にココナッツミルクが入っている。

また、ポッチンという料理も人気である。ポッチンは、揚げたお餅を卵で炒めた料理で、ホーチミンにはポッチン・ストリートと呼ばれる通りがある。

ベトナムでは、基本的には日本と同様に白米とおかず、汁物が食卓に並ぶ。しかし、ベトナムでの朝食はフォーが一般的である。特に忙しい朝は家庭で作るより町の屋台や食堂で食べるのが常識になっていて、ベトナム研修中にも、大小問わずいたる所にPHO（フォー）という看板を見かけた。フォーはベトナム料理を代表する米粉の麺で、米粉と水で作るライスヌードルである。見た目は細いうどんのようで、日本のうどんは鰹節やiriこなどのだしでスープを作るが、フォーは鶏骨や牛骨でだしを取った透明感のあるあっさりとしたスープで食べる。鶏のスープの場合はPHO GA（フォーガー）、牛のスープの場合はPHO BO（フォーボー）と言い、豚肉は使われない。具には蒸し鶏や薄切りにした牛肉、肉団子などで、そこに別皿に盛られたモヤシやニラ、レモンやライム、チリソースやヌックマム（魚の醤油）バジルやコリアンダーなどの香草、唐辛子



などを好みで入れて食べる。米粉で作ったライスヌードルは、小麦などを使った麺よりカロリーが低く、塩分を抑えたあっさりとした味で、日本人にも食べやすい味付けである。

ベトナムの生春巻きは世界的にも有名である。生春巻きはゴイクオンと呼ばれ、米粉を使った薄い皮（ライスペーパー）にエビやレタス、その他ビ

ーフンなど好みの具を包んだベトナムの代表料理のひとつである。また、生春巻きと同じく有名なのが春巻きである。揚げ春巻きはひき肉やきくらげ、蟹肉、春雨などをライスペーパーに包んで揚げたもので、中華料理の春巻きよりもかなり小さい。これらの春巻き料理には必ずソースが添えられる。これらのソースは味噌とピーナッツを使ったソースや、ライム、酢、砂糖、ニンニクなどを使ったほんのり甘酸っぱいソースなどいろいろな種類のソースがあるが、ベトナム料理の代表的なソースはヌクチャムというソースである。

ヌクチャムは、ヌクナム（魚醤）に砂糖、ベトナムのライムやレモンの搾り汁、酢、唐辛子、ニンニク、水を加えて作ったもので、どんな料理にも合う万能ソースで、日本人に馴染みのある酢の物のような、甘ずっぱい味のソースである。ベトナムでは、各料理に合わせてそれぞれの材料の配合を微妙に変えて提供される。

ベトナムはかつてフランスの植民地だったが、その名残で定着したのがベトナムコーヒーである。ベトナムコーヒーは他のコーヒーと違い、甘い香りがするのが大きな特徴である。また、コーヒーの入れ方も独特で、通常は紙などのフィルターを使用して抽出するが、ベトナムではアルミニウム或いはステンレス製の小さな穴のたくさんある容器で抽出する。そして加えるお湯の量も少なく、濃くなるため、ミルクコーヒーにして飲む人が多いようです。ミルクコーヒーにする場合、普通のミルクではなく、コンデンスミルクを使う。ベトナムコーヒーは、まずカップの底にコンデンスミルクを入れておき、その上からコーヒーをゆっくり抽出し、それをスプーンでかき混ぜながら、お湯で好みの甘さや濃さに調整していく。市販品の中には、ブラックコーヒーとともにミルク・砂糖があらかじめ入れられているものも多い。

また、ベトナムで食べられている芋にキャッサバがある。これは日本ではあまり食べられていないが、キャッサバを加工したタピオカは日本でもなじみがあるベトナムではタピオカとして加工して食べるほか、蒸して食べたり、干したものを食用や家畜のえさ用にしたりしている。



つぎに、ベトナムの屋台について調査した。ベトナムでは、道沿いに多くの屋台が見られ、多くの人々が屋台で食事をしていた。ベトナムの衛生状況は、近年改善されてきてはいるものの、まだまだ生活用水を道端に流したり、生ごみを無造作に捨てたり、ゴミの区別もない。衛生事情が悪いところの代表が「屋台」である。昼時と夜は、通りに屋台が多数出る。屋台は衛生法を無視しているため、食べたらお腹を壊す確率が高く、ベトナムの人々は自分で屋台での食事に耐えられるように練習している。ベトナム人は子供のときから屋台で食事をとっているのが免疫があるが、清潔なものしか口にしていない外国人にとっては、かなりの危険が付きまとう。また、屋台と同じく食堂もベトナム

ムには多い。一皿 150 円程度でお腹一杯になるため、ベトナム人だけではなく在住外国人にとっても使いやすい施設である。しかし、食堂も屋台と同じくらい衛生状態は悪い。料理は長持ちするよう多量の油が使われており、箸やスプーンは洗ったばかりで濡れていることも多い。ご飯の中に小さな虫が紛れ込んでいることもたまにある。食堂で食事をとるときの注意事項としては、まず席に座ったら箸とスプーンなど食器をティッシュで拭くことである。次に、惣菜はきちんと火が通っているかを確認する。油でギトギトの料理も食べると健康を害する可能性がある。古い油を何度も使いまわしているのが普通であり、決して体によくない。ベトナム料理といえばヘルシーなイメージがあるが、食堂で食べる惣菜などは、油や砂糖、塩コショウがたくさん使われているので高カロリーである。

ベトナムでは年間を通して鳥インフルエンザが危惧されている。流行してはいないが、市場や露店で売っている鶏のほとんどはウイルス検査されずに市場に出回っているため、都心部であってもリスクがある。また、蛇口をひねって飲める国は日本を含めた一部の先進国のみである。ベトナムは浄水技術が発達しておらず、いまだに井戸水を使っているところもあるため、蛇口の水は高級ホテルであっても飲むことはできない。仮に水道水であっても、硬度が非常に高く、ミネラルが多いのでお腹を壊してしまう。これはベトナム人であっても同じで、ベトナム人も水を飲むときはミネラルウォーターか、水道水を熱した上で浄水装置にかけて飲む。屋台や食堂、レストランであっても、氷を使った飲み物も危険である。氷は業者から購入するのが常で、業者の多くは衛生管理を無視して氷を作る。ミネラルウォーターや、しっかりと浄水された水から氷を作っている業者は、全体の 2 割と言われている。もし水道水や井戸水を凍らせただけであれば、氷によってお腹を壊すことも十分考えられる。

このように、実際に行ったベトナムでは多くの人の認識とは違った印象が感じられ、めた、ベトナムの貴重な文化をじかに体験することができたため、大変有意義な研修になった。

参考文献

1. ベトナム料理ダイニング リトルハノイ 2018 年 12 月 27 日
<http://www.littlehanoi.jp/culture.html>
2. ベトナム王 ベトナムの水と衛生事情 2018 年 12 月 27 日
<https://vietcam-oh.com/blog/basic/detail/000173.html>