



**TAKE FREE**  
 オフィスやご自宅まで  
 ご自由にお持ち下さい

ベトナム屋台料理  
**Banh xeo Saigon**

**もっと美味しい、もっと新しいベトナム**



**ベトナム料理は綺麗になる**

伊藤 忍



ベトナム料理研究家 **an com**  
 横浜にてベトナム料理教室「An Com」を主宰。  
 サイト：<http://www.vietnamfoodnet.com>  
 ブログ：<http://annatable.exblog.jp/>



最近『生春巻』、『フォー』など、ベトナム料理が女性の間で人気があります。ベトナム料理＝ヘルシーというイメージを持っている人が多く、そのため美容を気にする女性の支持を受けているのではないのでしょうか？ここで、ベトナム料理のヘルシーさ、またその他の魅力に迫ってみたいと思います。

ベトナムと言えばアオザイを着たスリムな女性を思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか？(アオザイ女性のイラスト)ベトナム人＝スリムと思っている人も多くいるようですが、もともとスリムというわけではありません。ベトナム人の伝統的な食生活が太りにくくスリムな体をキープさせているのです。というのも、ベトナムでは食事の際は必ずたっぷりの野菜やハーブをいっしょに取ります。また、脂っこい料理、単調な味の料理にもメリハリをつけるためにレモンを絞ったり、お酢をかけたえい、唐辛子を加えて食べたりします。ベトナムの料理の味はいろいろな素材、調味料の味、食感などの積み重ね、つまり相乗効果でできあがっています。そのため、日本の日常生活で不足がちな野菜なども多く取ることができ、またレモンをかけたお酢の入ったタレなど「酸」が多く取る事から、太りにくい体質を作るとも言われています。

たとえば『生春巻』。生春巻はベトナム語で『Goi Cuon (Goi=サラダ、和え物、Cuon=巻く)』と言います。ベトナムのお米から作るライスペーパーでたっぷりの野菜、ハーブと海老や豚肉、米から作るビーフンなどが巻いてあります。これを食べるだけでたっぷりの野菜を取ることができるのです。ベトナムのタレを付けて食べるので、洋風のサラダと違ってドレッシングなどの油をたくさん取る事もなく、非常にヘルシーな食べ物です。

また『フォー』はベトナムを代表するお米の麺。牛や鶏から取ったスープで食べる麺です。この米麺のフォー、1年で3度も取れるベトナムのお米から作られているため、日本のお米よりもデンプンが少なくカロリーも低いのです。そのため、日本のラーメンやうどんに比べ、軽い食感で食後も消化が早く胃の負担も軽くなります。ベトナムでは麺類のスープは、基本的に少し薄めに味を付け、卓上でヌックナムをかけ自分で好みの濃さにして食べるのが普通。ラーメンのように濃い味ではないのでスープも美味しく頂けます。また、味にメリハリを付けたり、さっぱりとするように、好みで唐辛子やお酢レモン汁などを加えます。このように胃に負担をかけず、飽きずに食べられる工夫が詰まっています。

また、特に今回知って頂きたいのが『バインセオ』。バインセオは米粉から作るベトナムのお好み焼きですが、日本のお好み焼きとはかなり違いがあります。バインセオの生地にはフォーと同様にベトナムのお米から作る粉を使います。日本のお米に比べるとデンプン質が少ないので生地はサラッと軽く仕上がりが、パリパリに焼きあがります。そしてこの生地にはココナッツミルクも入っているの、焼くと甘い香りが広がります。代表的な具材は海老、豚肉、もやしですが、大半がもやしなので食べすぎても重くないのです。もやしの原料の緑豆はベトナムでは「血をサラサラにする」食材と言われていて、健康や美肌を気にする人が多く取る食材でもあります。焼きあがったバインセオはたっぷりの野菜、ハーブで巻き、ヌックナム、レモン(お酢)、お砂糖の入った甘酸っぱいタレに付けて食べるのです。油を使って焼き上げた生地なので、多少油気があるのですが、その油気を生かして、たっぷりの野菜、ハーブ、酸味のあるタレで口の中と中和して食べてしまおうというのがベトナムの食べ方。このように、『バインセオ』は一皿でも自然とバランスよい食事ができる、非常にヘルシー。野菜もたっぷり食べるので、そのかさで胃も満たされ、食物繊維も取れます。このように『バインセオ』は便秘にも美肌にも、ダイエットにも有効な優れたものなのです！

また、ベトナムの伝統的な甘味の『Che』これは日本のぜんざいのようなスイーツで、ベトナムの伝統的な庶民のおやつです。豆類、ココナッツミルク、タピオカ、フルーツ、芋、種実などいろいろな素材を組み合わせで作ります。素材から見ても、ケーキなどの洋菓子を食べるよりも健康的ですね。特に緑豆、ココナッツミルクなどは、ベトナムでは体の熱を鎮めて血をサラサラにし、美肌効果もあるとされ、美容を気にする女性が積極的に食べているようです。

このようにベトナム人のヘルシーで美容に良い食べ方を取り入れてみませんか？ベトナムのアオザイ美人のようにキレイになれる？かもしれません！

**バインセオとは  
 ベトナムのお好み焼き  
 その名をとってバインセオ サイゴン**

野菜がいっぱいとれて、ヘルシーなベトナム料理。生春巻、フォーに続き、バインセオを広く日本の皆様に、こんなにワイルドで美味しい料理がある、と知っていただきたいという気持ちから生まれたお店です。

現地サイゴンへ行ったことがある人は、屋台スタイルの野外の地べたに火をおこして、中華鍋のような大きい鉄板を並べてつくる「バインセオ体験」をされた方も多いはず。お店の入口のキッチンではちょっとおしゃれに、それを再現。同じ空気を少しでも感じていただきたいから、内装や食器なども現地発のモノ達を集めました。

ランチは、食べたいものを少しずつ、お得なセットで。夜は、普段ベトナムの人たちが食べているおかずやバインセオなどをおつまみにビールと共に・・・

もっと美味しい、もっと新しいベトナム  
 バインセオ サイゴン

**バインセオ サイゴン 新宿**  
 新宿ミロード9F  
**BANH XEO SAIGON\_shinjuku MYLORD**  
 "xua va nay" vietnam yatai  
 ODAKYU SHINJUKU MYLORD 9F,  
 1-1-3, Nishi-Shinjuku, Shinjuku-ku, Tokyo, 160-0023  
 TEL ; 03-3349-5884 open 7 days : 11am-23pm

**バインセオ サイゴン 有楽町**  
 有楽町イトシアB1F  
**BANH XEO SAIGON\_yurakucho ITOCIA**  
 "xua va nay" vietnam yatai  
 YURAKUCHO ITOCIA food ave. B1F,  
 2-7-1, Yurakucho, Chiyoda-ku, Tokyo, 100-0006  
 TEL ; 03-3211-0678 open 7 days : 11am-23pm



■ごあいさつ  
 Huynh Ngoc Nhon  
 フェン・ガップ・ニヨン (バインセオサイゴン・チーフシェフ)  
 LUC NHO CUNG NHOA MUNO MON AN CUA MINH  
 LEN DEN DINH CAO CUA NGHE THUAT /  
 料理は芸術です  
 私はいつも 山の頂を目指して  
 料理を作っています  
 日々は精進也

1967年 ベトナム・ホーチミン出身。87-89年、SPAGO パーヤレストラン副料理長。89年 QUE-HUONG HOTEL、94-01年 同ホテル副料理長として活躍。01年来日。HOI AN (新宿) 料理長。06年 ロータスパレス (池袋) 料理長。07年 バインセオ・サイゴン (有楽町イトシア店) 料理長。

**サイゴンへ行くなら・・・  
 マジェスティックホテル**

1925年創業。フレンチ・コロンアル風が名物の風格。サイゴン川のリーパフロントに立地。

**MAJESTIC HOTEL**  
 1 Dong Khoi, Dist.1,  
 Ho Chi Minh City, Vietnam  
 tel: +84-8-8295514  
 fax: +84-8-8295510  
 url: <http://www.majestic-saigon.com/>  
 e-mail: [sales@majesticsaigon.com.vn](mailto:sales@majesticsaigon.com.vn)

東京では「ザ・マジェスティック・レストラン表参道」へどうぞ。  
 日本で初めて公式にロゴの使用許可を受けた公式認定レストランです。  
 東京メトロ表参道下車 B3出口より5分。骨董通り沿い「小原流会館」B1

ベトナム料理 **THE MAJESTIC restaurant** 表参道  
 港区南青山5-7-17小原流会館B1 TEL : 03-3409-7818 11-22:00