



フェンさんのベトナム料理

講師プロフィール

食べることに料理をすることが大好きな、元気いっぱいのフェンさん。平成28年6月に来日して2年がたちましたが、毎週週末に国際交流センターに来て、一生懸命日本語の勉強に取り組んでいます。そんながんばり屋のフェンさんは、ベトナムでは3人姉妹の末っ子で、両親との5人家族で生活しておりました。

趣味は観光地を訪れて、その地の名物を食すこと。日本で印象に残ったのは、広島で牡蠣とお好み焼きを食べたことだそうです。

「日本語をまだ十分理解できないこと、電車の乗り方がわからないことが困っています」と、心配事を話してくれました。「相手の言うことを理解したい、自分の話すことで誤解をしたり、させたくないです。」と心配する姿からも、誠実な人柄が伺えます。

3年間の研修期間も、残り1年を切りました。日本にいる間に九州への訪問と北海道へ蟹を食べに行きたいと話しています。夢がかなうといいですね☆

とき：平成30年9月30日

ところ：青少年女性センター



名前:グエン ティ フェン
Nguyen Thi Huyen

愛称:フェンさん

出身:ハーナム(ハノイの南)

好きな日本の食べ物:お寿司
(おいしくて綺麗だから)

日本で嬉しかったこと:
初めて本物の雪を見たこと!!

ベトナムの概要



国土面積	32万9,241km ² (日本の約9割)
首都	ハノイ
人口	約9,370万人(2017年)
気候	北部: 温帯性気候で、4月～10月が雨期。 中部: 南西モンスーンによる台風の影響で被害を受けやすい。 南部: 熱帯性気候。
民族構成	キン族(越人)約86%、他に53の少数民族がいる。
言語	ベトナム語

ベトナムの正式名称はベトナム社会主義共和国といいます。豊かでバラエティーに富んだ自然を有し、山岳地帯、美しい海岸線を持つビーチ、肥沃なメコンデルタなどが特徴です。フェンさんの故郷ハーナムは首都ハノイから南へ60kmの位置にあります。ベトナム最大の都市は南部のホーチミンです。

ベトナムの食文化

ベトナムは古くから、中国文化の影響を強く受けてきたため、ベトナム料理にも中国料理の影響が濃く現れています。また、19世紀から20世紀にかけてフランスの植民地統治を受けていたため、フランスの食文化の影響も多く残されており、バゲットやコーヒーなどが日常の食生活の中に定着しているのはその一例です。

概して米食文化であり麺類も米粉製が多いです。庶民の常食は米のご飯・麺・粥、フランスパンなどです。また、ブラジルに次いで世界第二位のコーヒー生産国でもあり、ベトナム独自のコーヒー文化があります。

ベトナムは地域で食生活が異なります。
 北部：塩やヌックマム(魚醤)を使い、味付けは塩辛いものになります。
 中部：唐辛子などを使い、辛い味付けのものが多いです。
 南部：砂糖などの甘い調味料を使うので、比較的甘い味付けになります。



nước mắm(ヌクマム)

ヌクマム(魚醤)はベトナム料理に欠かせない



Bánh mì(バインミー)

ベトナム風サンドウィッチ。香草や野菜がたくさん使われている。



Cà phê (カフェ)

ベトナム式コーヒー。そのままでは苦いため、コンデンスミルクを入れて飲むのが一般的。

ベトナムの衣装



Nón lá
ノンラー

Áo dài
アオザイ



ひとことベトナム語

★こんにちは	Xin chào	シン	チャオ
★ありがとう	Cám ơn	カム	オン
★さようなら	Tạm biệt	タン	ビエット
★おいしい	Ngon	グオン	

ベトナム全土で用いられる伝統的な葉笠。Nón は笠、Lá は葉の意味。男性用と女性用があり、一般的に平らなノンラーが女性用である。