

# 地球村 親子クッキング ～ベトナムのおやつ編～

2018年12月9日(日) 春木市民センター

講師：グエン ティ トウトウイ さん

バインセオ (Bánh xèo) ベトナム風お好み焼き



## 《材料(4人前)》

### (1) 皮

米粉 150g 薄力粉 30g 水 250ml  
ココナッツミルク 50ml ターメリック粉 少々  
万能ねぎ 少量 塩 少々 サラダ油 少々

\*全ての材料をタマが残らないように混ぜて、1時間寝かせる

### (2) 具

豚ばら肉 100g えび 100g しめじ 1/2パック 玉ねぎ 1/2個  
鶏がらスープの素 小さじ1

\*フライパンに油を入れ、豚ばら肉とえびとしめじを炒め、さらに鶏がらスープの素を入れて炒める

### (3) ヌックハム(たれ)

水 100g ナンプラー 50g さとう 60g 米酢 25g

\*全ての材料を入れて沸騰させる

## 《食べ方》

\*皮を伸ばして、真ん中に具をのせて、油をひいたフライパンで約2分焼く

\*ライスペーパー(100g) やサニーレタスといっしょに食べる

バフブサオボ (Bắp xào bơ) ベトナム風トウモロコシ炒め

## 《材料(1人前)》

スイートコーン	145g	調味料:	
桜えび	7g	さとう	5g
無塩バター	20g	鶏がらスープの素	2g
ねぎ			



## 《作り方》

フライパンにバターを入れ、スイートコーン・桜えび・調味料を入れて炒める。  
最後にねぎを入れて出来上がり。

## ベトナムのおはなし (ベトナム社会主義共和国)

面積： 33万km<sup>2</sup> (日本の約90%)  
人口： 9,370万人 (日本の約70%)  
首都： ハノイ  
言葉： ベトナム語  
日本と外交関係を結んで45年  
日本に住んでいるベトナム人の数：  
約32万人  
通貨： ドン (1ドン=0.0049円、1円=205ドン)



北のはしから南のはしまで約1600km、東西の幅は最もくびれた部分で50kmに狭まる、細長いS字形の国です。

北部、中部、南部の3つの区域に分かれ、北部には、政治・文化の中心である**首都ハノイ**、中部には、近年リゾート地として人気が高い**ダナン**、南部には、ベトナム最大の商業都市**ホーチミン**があります。



首都ハノイは、1000年以上の長い歴史を持っています。現在は政治の中心地として、国会など国家の重要機関があります。近年日系企業や外資系企業が増え、在住外国人も増加し、おしゃれなカフェや大型商業施設など都市開発が進んでいますが、文化・伝統の街として、昔ながらのものを大事にしており、湖や緑も多く、ベトナムの伝統的な風景を楽しめる魅力的な街です。



ホーチミンはベトナム最大の商業都市・観光都市です。フランス統治時代は「サイゴン」という名前で、貿易の町でした。ベトナム戦争のあと「ホーチミン」と名前が変わりました。フランスの統治が長かったので、「東洋のパリ」と呼ばれます。現在では、都市開発・経済発展が進み、外資系ホテルや高層オフィスビル、大型商業施設、分譲マンションが建設され、フランス統治時代のクラシカルな建物と、モダンな建物が融合しています。