

# ベトナム料理の定番「フォー」

日本でも人気が高いベトナム料理の中で、「フォー」というポピュラーな麺料理があります。ベトナム料理は中国やフランスの食文化の影響を受け、独特のさっぱりとした味付けの中に魚や肉のうま味が効いた料理が多いことが特徴です。

フォーとは米粉で作られた平らな麺で、鶏や牛からだしを取った透明なあっさりとしたスープに、ゆでた鶏肉や牛の薄切り肉、ハーブ類や生野菜などをのせて食べます。最後にライムの絞り汁や、ヌクナム(魚を原料とした日本の醤油のような調味料)、唐辛子などを加えてそれぞれの好みの味に仕上げます。ベトナムの中でも本場といわれる北部では具材もシンプルでスープはあっさりとしており、中部では魚介を使い辛めの味付けに、南部ではココナッツミルクや砂糖を使い甘めのスープで食べるなどそれぞれ特徴があります。

フォーのスープに香味野菜やレモン・ライムなどを絞るととても爽やかな香りが広がり、アレンジ次第で様々な味付けを楽しむことができます、食欲の落ちる夏にぴったりの麺料理です。

