



~ベトナムを探検しよう~



<ベトナム出身>

グエン ソン ラン アインさん

ベトナムのハノイ大学で日本語を教えています。

現在、政策研究大学院大学と国際交流基金日本語国際センターの連携教育による日本言語文化研究プログラムで「日本語教育」を学んでいます。

シンチャオ！ 今回はベトナム・ハノイ出身のグエン ソン ラン アインさんがベトナムの定番メニュー「フォー」を紹介します。フォーは米粉から作った麺です。フォーは美味かつ伝統的な文化を表現し、ビタミンに富み、太らないベトナムの料理です。フォーがベトナムに現れたのは100年前とされています。ベトナムの朝は屋台で「フォー」やパンを食べて出勤する姿が目立ちます。「フォー」は週末や祝日にもよく食べます。

ベトナムの主食も「米」です。米を使用したメニューが豊富で主食、おかず、デザートまで使用されています。ベトナムの食卓には野菜の種類が多く、量もとても多く食べます。また、「ヌックマム」という魚を発酵させた調味料が毎食欠かせません。「ヌックマム」を料理に入れたり、ヌックマムに唐辛子やにんにくを加えたソースを茹でた野菜にかけたりして食べます。

ベトナムの小学校は勉強が午前で終わります。保護者の希望でほとんどの児童が午後も学校で過ごしています。学校で給食を食べた後、お昼寝をして宿題を終えてから遊びます。小学生は必ず保護者の送迎があります。夕方、4時から5時頃に迎えに行きます。朝食は自宅で食べることが多いですが、屋台で食べて登校する子どももいます。私立保育園では登園後朝食を食べています。

旧暦の8月15日は中秋節で、子どものお祭りです。昔はケーキを食べ、お茶を飲みながら秋の満月を眺める大人のお祭りでした。「月餅」というケーキを買って食べる習慣があります。子どもたちが近所を提灯行列で道を回ったり、ライオンのお面を付けて踊ったりします。この日は感謝の気持ちを込めて友だちや先生、両親、親戚に月餅を贈る習慣があります。ベトナムの子どもたちにとって中秋節は幼いころの忘れられない思い出になると言えるでしょう。

フォー

◆材料(4人分)

- ・ フォー 400グラム
- ・ 鶏もも骨付き肉 1本
- ・ 鶏もも肉 1枚
- ・ 青ねぎ 1袋
- ・ ミント 1パック
- ・ ショウガ 1かけ
- ・ にんにく 3片
- ・ 調味料 (塩・砂糖・こしょう)



◆作り方【調理時間：45分】

- ①皮付きのショウガを直火で焼く。焦げ目を取り除いて潰す。にんにくは大きめに切る。鶏肉を水洗いする。
- ②鍋に鶏肉、ショウガ、にんにく、鶏がらスープの素大さじ1、塩小さじ1/2、砂糖小さじ1、こしょう小さじ1/2、肉が隠れるくらいの水を入れ、強火で煮る。煮立ったらアクを取り、水を足して中火で煮る。30分後鶏肉を取り出し、食べやすい大きさに切る。水と塩を加えて味を調整する。
- ③フォーは表示通りに茹で、水分を切る。
- ④青ねぎを半分の長さに切る。根の方を縦に切り込みを入れ、全体を2cmに切る。もやしは洗って水切りをする。スペアミントを水洗いして、小さく刻む。
- ⑤茹でたフォーを1人分ずつ器に取り、もやし、スペアミント、鶏肉、青ねぎをのせる。熱々のスープを入れて、好みで唐辛子、ライム（またはレモン）、ヌックマム（またはナンブラー）を入れていただく。

財団法人埼玉県国際交流協会(SIA)では次のような事業を行なっています。

★在住外国人の生活を支援します！

外国人総合相談センターの運営、多言語情報紙「Help」の発行等。

★NGO・ボランティアを応援します！

彩の国さいたま国際協力基金による助成、「彩の国さいたま国際交流・協力ネットワーク」の運営等。

★国際協力・国際理解をすすめます！

国際フェア(H23.11.5(土)、6(日) さいたま新都心けやきひろば)の開催、地球市民育成事業等。

★情報をお届けします！

フレンドシップニュースやメールマガジンの発行、ホームページの運営。

賛助会員の会費は、これらの事業の一部に使われています。また、彩の国さいたま国際協力基金への募金も受け付けています。皆様の御支援・御協力をよろしくお願ひいたします。

財団法人埼玉県国際交流協会
(浦和合同庁舎3F)



埼玉弁護士会所属

弁護士法人グリーンリーフ法律事務所

広告

法律相談初回無料。債務整理のご相談は、2回目以降も無料です。

☆女性弁護士2名、総勢10名の弁護士が所属しています。

☆開設以来20年以上、埼玉県民の皆様の法律相談、ご依頼を承っています。

☆土曜・日曜・ナイター相談も行っています。

在住外国人の方もぜひご相談ください（英語、中国語、ハングル、スペイン語、ポルトガル語に対応。通訳が必要な方は、ご予約のとき、お申し出ください。ただし、法律扶助に該当しない方は、別途通訳料がかかります）。

【さいたま本部】 *大宮駅東口から徒歩8分 旧中山道沿い 足利銀行斜め前

〒330-0844 埼玉県さいたま市大宮区下町1-50 まつかめビル4階

ご予約専用電話 **0120-25-4631** ホームページ www.g-leaf.jp/

まずご予約ください 電話の場合は日本語、ホームページからのメールの場合は、日本語または英語でお願い致します。

