

# ベトナムの食文化について

三井物産(株) 部門研修生  
平西 晃太



飼料輸出入協議会の皆様、明けましておめでとうございます。三井物産の平西と申します。2025年10月より部門研修生としてベトナム、ホーチミン市に赴任しており、現在は同市内の語学学校でベトナム語の勉強に励んでおります。第24回としまして、当地よりベトナムの食文化についてご紹介させていただきます。本邦在勤中は皆様にお世話になりまして改めて御礼申し上げます。

## ◆はじめに

ベトナムは、南北に細長い国土を有し、紅河デルタおよびメコンデルタという二大穀倉地帯を抱える農業国です。熱帯から亜熱帯に属する気候のもと、年間を通じて多様な農産物の生産が可能となっており、特に米は主食として広く消費されており、炊飯されたご飯としてだけでなく、フォーやブンといった米麺としても日常的に食卓にのぼるなど、加工形態の多様性が特徴的です。私が暮らすホーチミン市では屋台文化とレストラン文化が共存しており、香草や魚醤を用いた風味豊かな料理を楽しむことができます。

## ◆バインミー

バインミーはベトナムを代表するサンドイッチで、卵や豚肉、パクチー、大根や人参の酢漬けなどの具材を挟み、醤油やマヨネーズで味付けをしています。ベトナムは元々フランスの植民地だったこともありパンがとても美味しく、また屋台や路面店で簡単に買える手軽さから通勤・通学時の朝食として人気です。私も朝は家の近くのお店でバインミーをテイクアウトして学校の教室で食べています。ちなみに、ホーチミン市の多くの官公庁や学校では始業時間が7時30分で設定されている事が多く、学校や勤務地近くの飲食

店や屋台でさくっと朝食を済ませるベトナム人が多いです。



\*家から学校までの道にあるお店。具材たっぷり美味しい。

### ◆コムタム

日本ではあまり知られていないですが、当地で多くの人に愛されている料理の一つがコムタムになります。コムタムはベトナム語でコム(コメ)とタム(砕く)という意味の料理で、元々は精米及び流通の過程で生じる粒が割れた米を有効活用するために生まれた料理と言われています。細かい



\*コムタムスオン（豚肉のコムタム）。炭火で焼かれた豚肉が美味。

米がソースとよく絡み、とても美味しいです。近年は技術の進歩により、以前ほど精米過程での割れた米が発生していないようで、現在ではわざわざ米

を砕いてコムタムを調理する事も多いようです。

### ◆ バインセオ

私が大好きなベトナム料理の一つがバインセオになります。バインセオは英語では Vietnamese pancake と訳されますが、実際に食べてみるとパンケーキというよりは、日本のお好み焼きに近く、卵と小麦粉を原料とした生地を豚肉や海老などの具材と共に焼き上げ、それを野菜に包んでタレにつけて食べる料理になります。タレはヌックナムというベトナムの魚醤をベースとして作ります。ヌックナムはイワシなどの魚を塩漬けにして半年ほど発酵さ



\*バインセオ。一口大に切ってから野菜に包み、ヌックナムのタレにつけて食べる。

せてつくる、ベトナム料理に欠かせない調味料の一つです。(先ほどご紹介したコムタムのタレにも使われています。)ヌックナム単体ではかなり塩辛いため、砂糖やニンニク・唐辛子・レモンを合わせてタレを作ることが多いです。旨味が強く、つついかけすぎてしまうのが悩ましいです。

ベトナムには上記以外にも沢山の美味しい料理が御座いますので、機会が御座いましたら是非当地に足を運んでいただければと思います。最後までお

読み頂き有難うございました。



\*学校のバインセオ作り教室に参加する筆者(左)