

# ベトナム料理

和泉市国際交流協会広報部会主催 世界の文化講座  
「世界の料理 本場のベトナム料理を味わう！」  
講師：グエン・フォン・ツイさん 2010.9.26(日)和泉シティプラザ

## 《フォー》

### 材料（5人分）

乾燥フォー	400g（一袋）	味の素	小さじ
豚骨	2個	フォーガー・スープ	1個
鶏肉（ささみ）	2パック	レモン	1個
タマネギ	2個	チリソース（若しくは唐辛子）	七味でもOK
しょうが	1個		
青ネギ	1個		
もやし	1パック		



【下準備】大鍋、ざる、お玉、どんぶり、お箸

### 作り方

- ① 豚骨を煮込む。しょうがをスライスしてスープに入れる。味の素、フォーガー・スープを入れる。
- ② 玉ねぎを長切り、青ねぎをみじん切りする。
- ③ 鶏肉を煮込んで、できたら一口に切る。
- ④ 大鍋でお湯を沸かして麺をゆでる。ゆでた麺をざるに取り出し水を注ぐ。

### 盛り合わせ

- ① 玉ねぎ、もやしをざるの上におき、熱湯で回しかける。
- ② フォーをどんぶりに盛り、その上に一口に切ったささみ、もやし、玉ねぎ、青ねぎを載せて、豚骨スープをたっぷり張って完成。（※ 好みてレモンやチリソース（唐辛子）を入れて食べる。）

## 《生春巻き》

### 材料（5人分）（一人2本分）

ライスペーパー	10枚	にんにく	小さいもの1個
しゃぶしゃぶ用の豚肉	5枚	ヌクマン	大さじ2
エビ	5匹	砂糖	大さじ2
たまご	3個	唐辛子	1本（粉でもOK）
きゅうり	3本	レモン	1個
にんじん	3本		
大葉	3枚		
サニーレタス	5枚		



### 作り方

- ① たまごを薄焼きして細切りにし、きゅうり、にんじんは千切り、大葉を半分に切る。
- ② ゆでた豚肉を半分に切り、ゆでたエビを縦半分に切る。
- ③ ライスペーパーをぬるま湯で戻して広げる。その上にエビ、サニーレタス、大葉、焼きたまご、きゅうり、にんじん、豚肉を載せて巻く。（日本の春巻きのまき方と同じ!）

### たれの作り方

にんにく、唐辛子を輪切り、ボールに入れ、ヌクマン、水（大さじ2）、砂糖を入れ、レモンを絞って全部混ぜる。

## 《緑豆とココナツミルクのおぜんざい》

材 料	緑豆（皮なし）	ココナツミルク
	砂糖	氷

- ① 緑豆をやわらかくなるまでゆでる。砂糖を加える。
- ② お茶碗に緑豆とココナツミルクを入れて、氷を1個入れて完成！

