

## 第56回世界の料理教室が開催されました お腹も心も満足のベトナム料理3品

坂本智子（国際交流部会）

7月20日、菊田公民館にて開催された世界の料理教室。講師はベトナム南部出身のピティマイ・リエンさん、アシスタントは日本語ボランティアの後藤さんでした。総勢19名（参加者15名、スタッフ4名）が集まり、和気あいあいと楽しい時間を過ごしました。

今回のメニューはバンセオ、ゴイエミン、チェーの3品。調理台に準備された多くの野菜にびっくりしながら、みんなで手分けをして一気に下処理し、それぞれの料理に取り掛かりました。

1品目のバンセオはベトナム風お好み焼きで、西欧ではベトナム風クレープと呼ばれる南部の粉もの料理です。本来なら米と水をミキサーで攪拌し生地に使うそうですが、作りやすいようにリエンさんがオリジナルレシピを考案。米粉、小麦粉、片栗粉を使うレシピを教えてくださいました。生地の色味にはウコンを使いますが、私達の班にはアルゼンチン出身の方がいたので、ウコンはスペイン語

では何というのかも話題になりました。クルクミンだそうです。

2品目はベトナム風春雨サラダのゴイエミン。調味料にレモン汁、ナンプラーを使い、連日続く猛暑にぴったりのさっぱり風味。最後に加えるフレッシュレモン果汁とパクチーは更に清涼感をアップしていました。

3品目のベトナム風ぜんざいのチェーは、かぼちゃ、さつまいも、きくらげ、昆布、緑豆、タピオカの入った、ココナッツミルク味のヘルシーなスープデザートでした。きくらげや昆布をデザートに使うことを興味深く感じました。

料理が出来上がった後、3班に分かれた各テーブルでは、色々と話に花が咲きながらの食事タイムとなりました。世界の食文化を通して、地域に住む方々との繋がりも経験できる世界の料理教室。お腹も心も満足のひとときでした。



今日のメニューの完成です。手前左がバンセオ。手前右がチェー。左奥がゴイエミン。



参加者のみなさん。中央が講師のピティマイ・リエンさん