

第50回世界の料理教室が開催されました 色彩豊かなベトナムの家庭料理

第50回「世界の家庭料理教室」が3月27日菊田公民館で開催されました。今回は「ベトナムの家庭料理」を教えてくださいました。

講師はレ・タイン・フィエンさんです。フィエン先生は来日1年半ですが大学時代すでに日本語を学び、これからは漢字を勉強したいそうです。今も大学生のようで、笑顔と恥じらいを持ち合わせた、日本人よりも日本人らしい先生でした。

メニューは①ブン・ポー、②北部ベトナム風生春巻き、③アボガドスムージーの3種類です。

①「ブン・ポー」はブンというベトナムの丸く細い麺（そうめんに似ていますが米で作られています）の上にポーという牛肉と生野菜をのせ、ピーナッツやフライドオニオン、スペアミント、パクチーをトッピングして、甘辛たれでいただくベトナム南部の麺料理です。ブンの上にのせる具材は色鮮やかでブンの白色とマッチし、牛肉は下味にサラダ油を使い20分漬け込んであるので柔らかく、トッピングのピーナッツの香りと歯触りが麺と甘辛たれにマッチして、まさに南の国ベトナムの料理でした。麺料理はベトナムでよく食べられているようで、丸い麺の他に平らな麺もありますね。

②生春巻きは日本でも女性に好まれています。が、「北部ベトナム風生春巻き」はライスペーパーの中に入れる具（エビ・豚肉・卵・ブン・きゅうり・レタス・人参・大葉・ニラ）がたくさん豪華です。包み方も丁寧で、半分に切ったエビを美しく見えるように丸く並べ、ニラは両方包まず片側だけ少し出します。おしゃれな春巻きです。

③「アボガドスムージー」は1人にアボガド一個を使うリッチなデザートです。ミルクに蜂蜜を入れ、ミキサーにかけるだけですが、ミントを飾り、ガラスの器に入れると、春らしい薄緑の爽やかなアボガドスムージーが出来上がりました。

フィエン先生は料理が大好きで、ベトナム料理のブログを毎週更新しているそうです。興味のある方は一度アクセスしたら如何でしょう。Saturdaymorning.jp

ベトナム料理を初めて食べる方が多くいらっしゃいましたがとても好評でした。料理の色がカラフルで食材の種類も多く、特に生野菜が豊富でダイエットに良いのではと話がはずみました。

フィエン先生の笑顔にまたお会いしたいですね。
(報告 杉本裕子)



先生を囲んで。今回参加のみなさん。

講師のレ・タイン・フィエンさん



ブン・ポー(左)、生春巻き(右)、アボガドスムージー(中奥)