

物は試しで米屋へGO! はじめよう、ベトナム米生活

いざベトナム米を買ってみようと思っても、ベトナム語の説明のみで、種類や違いがわからない人は多いだろう。ハノイ、ホーチミン市両地域で訪れた米販売の有名店に、どんな米を扱っているかを聞いた。

HANOI



- 産地** ナムディン(Nam Dinh)省
品種 シーゼーオ / *Gạo Xi Dêo*
参考価格 1kg 1万3000VND
濁った白色の見た目が特徴。炊くと少し硬めに仕上がるため、スープをかけて食べられることが多い。
- 産地** ディエンビエン(Dien Bien)省
品種 タム / *Gạo Tăm*
参考価格 1kg 1万9000VND
他の米と比べて小ぶりの短粒米で、一般家庭で人気が高い。甘味や香りが強く、食感はもち米のように柔らかい。
- 産地** ハイズオン(Hai Duong)省
品種 黒玄米 / *Gạo Lứt Đen*
参考価格 1kg 4万5000VND
一般的な玄米より柔らかくて食べやすく、おかゆにしてもおいしい。ダイエット食品として使う人が多い。
- 産地** ディエンビエン(Dien Bien)省
品種 もち米玄米 / *Gạo Lứt Nương*
参考価格 1kg 2万5000VND
甘みがあり、もちっとした食感が特徴の玄米。栄養分が高く、子どもや出産後の女性の体調維持によいとされる。
- 産地** ハイズオン(Hai Duong)省
品種 ネップカイホアヴァン / *Gạo Nếp Cái Hoa Vàng*
参考価格 1kg 2万6000VND
最も柔らかいもち米の1種。爽やかな香りがある。おこわや緑米(Cơm)、酒を作る際によく使われる。
- 産地** ナムディン(Nam Dinh)省
品種 ネップニュン / *Gạo Nếp Nhung*
参考価格 1kg 2万6000VND
もちっと感が強いもち米。旧正月トのもち米料理バンチュン(Banh Chung)や、バンザイ(Banh Giay)などに使われる。

HCMC

- 産地** ソックチャン(Soc Trang)省
品種 ST25 / *Gạo ST25*
参考価格 1kg 2万5000VND
2019年に開催された第11回国際米コンクールで、最優秀賞を獲得。新しい品種のため、他の米と比べると手に入りにくい。
- 産地** ティエンザン(Tien Giang)省
品種 短粒の台湾米 / *Gạo Đài Loan Hạt Nhỏ*
参考価格 1kg 2万5000VND
名前に「台湾」とあるが、れっきとしたベトナム米。細くて短くて小さい短粒米で、透明な白さがある。食感は柔らかく、甘みは強い。
- 産地** ロンアン(Long An)省
品種 赤玄米 / *Gạo Lứt Đỏ*
参考価格 1kg 2万5000VND
初穀を剥いたばかりの米で、ビタミンB1などが豊富。糖尿病などの予防に効果的で、コレステロール値を抑制するとされる。
- 産地** ティエンザン(Tien Giang)省
品種 ブラックダイヤモンド / *Gạo Kim Cương Đen*
参考価格 1kg 4万5000VND
カントー(Can Tho)大学が開発した黒米。一般的な黒米よりもタンパク質含量が30%ほど高い。
- 産地** ロンアン(Long An)省
品種 紫黒もち米 / *Gạo Nếp Cẩm*
参考価格 1kg 5万5000VND
生の状態では黒く、炊いた後は濃い紫色になるのが特徴。食物繊維が豊富で、たんぱく質や脂質も高め。
- 産地** ドンタップ(Dong Thap)省
品種 ネップサップ / *Gạo Nếp Sáp*
参考価格 1kg 2万VND
粒が大きめで乳白色のもち米。噛めば噛むほどほんのりと甘さを感じられる。下痢や消化性潰瘍などの病気によい。



ズバリ! 米店に聞きたい / 気になる 米のあれこれ!

せっかくベトナム米を買うからには、良いものをちゃんと選びたい! 米の知識が豊富な米店スタッフに、日本人が購入する際のコツやアドバイスを聞いた。



- Q. 米の選び方で気を付けた方がいいことは?**
A. 匂いは必ずチェックしてください。カビが生えている場合があります。白米なら、鮮やかな濃い白色かもしっかりと見ましょう。市場の米売り場より、米専門店の方が質のいいものが多いと思います。
- Q. 米がおいしい時期はいつ?**
A. 北部産なら10～12月、南部産なら1～3月と、雨季の水で育った後、虫があまり発生しない涼しい時期に収穫された米がおいしいとされます。
- Q. 種類が多くて、どれを購入すればいいか迷ってしまいます。**
A. 白米は種類によって弾力が異なり、柔らかいタイプの方が価格が高い傾向にあります。チャーハンなら固め、巻き寿司なら柔らかめと使い分けるため、店員におすすめを聞くのが一番いいでしょう。
- Q. 米ぬかや、くず米(Gạo Tăm)なども売っていますか?**
A. 米ぬかは米店ではあまり売っていないと思います。米ぬかや米ぬか粉は最近、美容効果が高いことで知られているので、美容商品の専門店の方が手に入りやすいでしょう。くず米は店によっては取り扱いがあります。
- Q. 南北の有名な産地はどこ?**
A. 北部は高原地帯のナムディン産が、南部は圧倒的にメコンデルタ産が多いですね。
- Q. 輸入米は扱っていますか?**
A. ジャボニカ米を取り扱っている店は南北共に多いです。北部ではタイ米も販売しています。
- Q. 大量に買ったなら安くなりますか?**
A. 種類にもよりますが、10～20kgで購入すれば割引が可能です。



取材協力店

HANOI

ガオゴンマイフオン / *Gạo Ngon Mai Phương*



レストランやホテル、学校、工場の食堂など、さまざまな施設へ米を提供。その時に最もおいしい米を届けられるようにと、各米の種類を研究し、仕入れ前の試食も欠かさない。在住外国人も利用する。

☎ 353 Truong Dinh St., Hoang Mai Dist., Hanoi
☎ 097 320 2268 🕒 7:30 ~ 19:00
www.gaongonmaiphuong.vn

HCMC

イエンガオ / *Yến Gạo*



品質証明書がある米のみを農家から仕入れ、レストランや小売店、学校の食堂などに販売。10kg以上の購入で醤油や砂糖などの調味料を進呈してくれる。1区や7区の支店では外国人の利用も多い。

☎ 13 Tan My St., Tan Phu Ward, Dist. 7, HCMC
☎ (028) 3943 0430 🕒 6:30 ~ 18:30 📧 contact@yengao.vn
📱 @yen.gaongon ※ほか市内に複数店舗あり



HCMC チ・ホアのクオンシェフに聞く!

白米の炊き方。

(Gạo Trắng)

ベトナムの一般家庭で日常的に食べられるのが白米だ。インディカ米を使用している店や家庭が多い中、「チ・ホア」では長粒で柔らかく、やや甘味がある南部ソックチャン省のST24米を使用している。

1 米を優しく揉み洗う



米1:水1くらいの割合で洗米。力を入れず、優しくもみ洗うのがポイント。2回の洗米を終えたら水を捨て、同じく1:1の割合で鍋に新しく水を入れる。

2 鍋を強火にかける



米と水を入れた鋳物鍋に蓋をして、まずは強火にかける。10分ほどたったら鍋の底の米が焦げないように、しゃもじで全体を混ぜる。何度も蓋を開けて確認しすぎないように注意。

3 香り付けに パندانリーフを入れる



水分がなくなってきたら弱火にして10分ほど炊く。香り付けをするなら、炊き上がる直前にパندانリーフ (Lá Nếp) を鍋に入れよう。スーパーや市場で簡単に購入できる。

4 完成



香り高いご飯が完成。素焼きの壺鍋に入れて保存すると長時間保温ができ、おいしさが保てる。

米の芯からふっくらと炊き上げるなら炭火炊き



ガスコンロや炊飯器などに比べて、炭火は準備に時間がかかるものの、その分1粒ずつがおいしくなる。熱した炭を蓋の上に乗せて炊くと、鍋全体が温まり、まんべんなくふっくら感が出る。

HANOI ライスビストロのルーシェフに聞く!

もち米の炊き方。

(Gạo Nếp)

もち米は、旧正月テト (Tết) などの行事でよく食される。丸みを帯びてきれいな乳白色の米を選ぶと、甘みのあるごはんに炊き上がる。紫黒もち米 (Gạo Nếp Cẩm) もあり、白米よりももちりとしてカロリーは控えめ。炊き方は白もち米と同じだ。



1 洗米後、水に漬ける



米を3回ほど、栄養分がなくなるように優しく洗米したら、米1:水2の比率で、4~5時間ほど水に漬ける。5時間以上は発酵してしまい、酸味が出てしまうので注意しよう。

2 水を捨て、少し乾燥させる



ざるに開け、器の底に水が溜まらない程度まで乾燥させる。こうすることで米がべたつき過ぎない程度に炊き上がる。完全に乾かす必要はない。

3 蒸し器で蒸す



二重層の蒸し器を使う。下層の鍋に1/3ほどの水を入れて、沸騰したら弱火にし、もち米を入れた上層の蒸し器をのせて蓋をする。炊き上がるまでは約1時間。

4 完成



ふっくらもちっとした、おこわの出来上がり。より柔らかい仕上がりにするなら、蒸しあがる直前の米を混ぜてからお湯を追加して蒸すほか、蓋の水滴がおこわに落ちないようにドーム型の蓋を使う、または蓋に布巾などを巻き付けておこう。

二重層の鍋がない時は、普通の鍋でもOK



鍋で炊くときは、湯取り法が良い。米1:水1の比率で炊き、沸騰したらお湯を捨て、弱火で30分ほど蒸すと完成する。炊飯器なら米1:水1の比率でスイッチを押すだけ。



グエン・ニュー・クオン さん (Nguyễn Như Cường)

白米を鍋で炊く時は火加減が大切。何度か挑戦すれば、コツが掴めると思います。おこげもおいしいですよ

シェフ歴15年。ベトナム料理を専門としつつ、ヨーロッパの調理法から新しい料理のアイデアを得ることもある。白米の炊き方は、母親から教えてもらった伝統的な方法。



Chi Hoa

97 Hai Ba Trung St., Dist. 1, HCMC ☎ (028) 3827 2880
🕒 11:00 ~ 22:00 🕒 21:30 📍 @chihoacuisine
https://chihoacuisine.com ※ほか市内に1店舗

手頃価格のベトナム家庭料理と、雰囲気よさが評判の店。「豚バラ肉とココナッツ果肉の甘辛煮 / Caramelized Pork Belly with Coconut Meat」(6万 VND) や「アサリと空芯菜のスープ / Clams & Water Spinach Soup」(6万5000VND) は、白米のおかわりが進む人気メニューだ。



ディン・ヴァン・ルー さん (Đinh Văn Lưu)

もち米は炊く前に少し塩を混ぜておくと、おいしくなります。強い風味がお好みなら、パندانリーフと一緒に蒸すのがおすすめです!

ライスビストロに10年以上務めるベテランシェフ。西洋料理のシェフとしてキャリアを積み、現在はベトナムの伝統&創作料理が専門だ。白米、もち米、黒もち米、赤米など、さまざまなベトナム米を使用した料理も得意。



Rice Bistro

32 Hang Manh St., Hoan Kiem Dist., Hanoi
☎ (024) 3928 8912 🕒 11:00 ~ 22:00 🕒 21:30
📍 @RiceBistrorestaurant http://ricebistro.com.vn

米を中心とした様々な伝統料理を提供。文化観光局から食材の安全性で認められている。自慢料理は「ローストチキンのおこわ / Roasted Chicken with Sticky Rice」(15万5000VND)。もち米をローストチキンや揚げネギ、蓮の葉と一緒に炊いたおこわで、それぞれの素材の風味の豊かさが特徴。

赤玄米の炊き方。

(Gạo Lứt Đỏ)

赤米とは籾から籾殻を除去した状態の米のこと。食物繊維、ビタミンB群、鉄、マグネシウムなどを豊富に含んでおり、血中のコレステロールを吸着して体外へ排出する効果もあるので、ダイエットや糖尿病の予防に適している。

① 8時間水に浸す



炊く前に水に8時間浸すことで、米が柔らかくなる上に細菌も除去できる。

② 軽く洗ってから炊飯器に入れる



浸した後、水を捨ててもう1度軽く洗い、水の量は米の2倍を目安にして炊飯器に入れる。

③ 炊き上がり



赤米は渋味があるため、慣れていないと少々食べにくい。炊く際に一緒に少くだけ塩を入れて味を付けると、おいしさが際立ち食べやすくなる。

④ 完成



渋味があり粘り気も強くないため、煮込み料理や茹で炒め野菜など、味が濃いものと一緒に食べよう。



土鍋ならさらに
おいしく炊ける



家庭では、土鍋や鉄鍋で炊くのが一般的。土鍋の蓋は蒸気が逃げにくいので、米が柔らかくなり、香りもそのまま楽しめる。米は1～2時間だけ水に浸せばよい。火加減はこまめにチェックして。



Bông Súng Vegetarian Food & Coffee

86 Nguyen Du St., Dist. 1, HCMC ☎ (028) 3822 0377
🕒 7:00 ~ 22:00 📞 21:00
📍 @bongsungvegetarianfoodandcoffee
www.bongsungrestaurant.com

ベジタリアンのベトナム料理を提供。赤米にきのこやピーナッツ、とうもろこしを混ぜ込んだ「ミックスブラウンライス / Mixed Brown Rice」(9万VND)など、健康志向なオリジナルメニューが味わえる。

お粥の作り方。

(Cháo)

水分量が多いお粥は消化がよいため、体調が悪い時によく食され、朝食としても好まれる。タインシェフのおすすめは、柔らかく仕上がるバックフォン (Bac Huong) 米の使用だ。もち米を少々入れればとろり感が高まるほか、玄米で作ればダイエット向けとなる。



① 洗米



米の栄養分がすべて流れないよう、優しく2～3回ほど洗う。洗米後は、水を切って約1時間ほど置いておくと、米がふっくらと仕上がる。

② 弱火で煮込む



鍋は米が焦げないよう底が厚いものを選ぶ。米と水の比率は1:3～4。水が沸騰したら米を入れて、弱火で30～40分ほど煮込む。蓋は少し開けた状態にして、蒸気を逃がすようにする。

③ 混ぜる



水量が米の2倍ほどになってきたら火を弱めて蓋を閉め、さらに10～20分ほど煮込む。途中、お粥が焦げないように5分に1回は全体的に混ぜる。

④ 完成



通常は塩で味付けする。他にはネギやシソ、コショウ、チリパウダーなど。ベトナム家庭のように緑豆を入れると、健康的でさっぱりとした味わいになる。

厚底鍋がない時は
炊飯器が便利



底の薄い鍋で調理すると焦げやすくなるため、炊飯器で作る方が無難だ。米と水の比率は鍋の時と同様。



チャン・タン・チエン さん
(Trần Tăng Chiến)

赤米を炊くときに最も重要なステップは、水に浸すこと。しっかり米に水を含ませてから炊くと、柔らかくおいしい米が炊けます

料理人としてのキャリアは約15年。5年前のオープン当初から在籍。得意料理は揚げ物や炒め物、鍋料理など。とくに「チャーハン / Com Chien」やベトナム焼きそば「ミーサオ / Mi Xao」に自信がある。



トゥー・ドゥック・タイン さん
(Tù Đức Thành)

トロトロのお粥よりも少し芯が残った状態がお好みなら、フライパンで米が乳白色になるまでから煎りしてから煮込むとよいですよ

ベトナムの伝統料理や創作料理を得意とし、「センサイフォーシア」では8年以上腕を振っている。お粥はメニューにないが、海鮮料理を注文すれば、希望者にはその海鮮を使ったお粥を特別に作ってくれる。



Sen Xanh Phở Xưa

40 Trieu Viet Vuong St., Hai Ba Trung Dist., Hanoi
☎ (024) 3943 6760
🕒 10:00 ~ 14:00 / 17:00 ~ 22:00 📞 21:00
www.senxanh.com.vn ※ほか市内に1店舗

2004年に開業した日本人が多く訪れるベトナム料理店。「特製海鮮スープ / Sen Xanh Seafood Soup」(3万VND)など、海鮮料理や伝統的な料理が中心。4～30人まで収容できる個室を擁し、接待にも利用しやすい。

スーパーで買って試してみよう!

気になっていた、あのブランド米

小売店からコンビニエンスストア、大型スーパーまで、至る所で見かけるブランド米。米の見た目は同じでも、ブランドが違えば何かか異なっているはずだ。ベトナム北部と南部それぞれでよく見かけるブランド米を試食してみた。



HANOI

ヴィンコマース | Vincommerce



産地 ナムディン(Nam Dinh)省
品種 タム / Gao Tam
参考価格 5kg 15万VND

タム米は長粒米だが、他種のものよりは少し短めで小さい。炊飯器で炊く場合、他種は30～40分を要するが、これは30分以内と少し早めに炊き上がる。香りは強くないが、1日置いて炊き立ての香りが残り、食感や味もほとんど変わらない。

香りが強くない分、日本米が手に入らない時の代用品になると思います(日本人スタッフA)

ベトナム人が好む柔らかさでした。程よい甘味があって、何杯でもおかわりできそう!(ベトナム人スタッフH)

バオミン | Bao Minh



産地 ナムディン(Nam Dinh)省
品種 ネップカイホアヴァン / Gao Nếp Cải Hoa Vàng
参考価格 2kg 8万VND

北部ナムディンの特産米。5～10月に育ち、稲の花粉が黄色いことから「黄色い花 / Hoa Vàng」とも呼ばれる。もち米の1種で、米粒は他種と比べて丸くて小さく、柔らかい。見た目は少し黄色味を帯びているのが特徴。おこわや酒の材料にもよく使われる。

日本のもち米ほど弾力はなく、さらっと食べやすいもちり感です(日本人スタッフH)

香りは程よく、甘味がありました。いろいろいるおかずには合いそうです(ベトナム人スタッフD)

タンロン | Thang Long



産地 ラオカイ(Lao Cai)省
品種 センクー / Seng Cu
参考価格 5kg 20万VND

中国と接する北部ラオカイ産の米。センクーは、ベトナム北西部の少数民族にとっては馴染み深く、「北西部の宝物 / Hat Ngoc Tay Bac」とも呼ばれる。涼しい高原地帯の天然水で育ち、香りは強いが優しい甘味を感じられる。他種より少々硬めに炊き上がる。

花のような香りがします。チャーハンなど焼き飯などに使った方がいいかも(日本人スタッフH)

少し硬いけど、香りの強さは気にならない程度でした。味も甘さも一般的でした(ベトナム人スタッフP)

HCMC

コープファイネスト | Coop Finest



産地 ソックチャン(Soc Trang)省
品種 ST24
参考価格 2kg 5万5000VND

ベトナムでは一般的に、米が実るのに6ヶ月かかるものが多いが、ST24は約3ヶ月と早く実るのが特徴。長粒米で、透明度はジャスミン100米よりやや低い。飲食店などで小ぶりの土鍋ごはん「コムニウ / Com Nieu」として供される米として知られている。

硬めなので、水は多めで炊いた方が良さそうです。甘味と香りのバランスはよいです(日本人スタッフK)

甘味と香りが強く感じました。ちょっと硬いので炊き加減の調整が難しいです(ベトナム人スタッフT)

サイゴンコープ | Saigon Co.op



産地 ヴィンロン(Vinh Long)省
品種 ジャスミン100 / Jasmine100
参考価格 2kg 5万8000万VND

メコンデルタ地域の中心地に位置するヴィンロン省で採れる。ジャスミン100もST24と同様に約3ヶ月で実る。食品添加物不使用などの規定を含むベトナム農業生産工程管理(VietGAP)に沿って栽培される。長粒米で、透明度が高い。香りが弱く、柔らかく炊き上がる。

香りが控えめで、少しべたつきます。3つの中では1番特徴が少ない気がします(日本人スタッフK)

かなり柔らかくて、もちりしています。水は少なめで炊いた方がよかったかも(ベトナム人スタッフT)

ミンタム | Minh Tam



産地 ロンアン(Long An)省
品種 タイグエン / Tai Nguyen
参考価格 5kg 12万3000VND

メコンデルタ地域のロンアン省は米の生産地として有名。大体1年に1度収穫できるタイグエンは短粒米で透明度が低い。柔らかくて甘味が強いのが特徴で、チャーハンなどの炒め物に使用されることが多い。香り、甘味ともに強くも弱くもなく、食感も日本の米に近い。

よく噛むと少し粘り気が出てきて、日本人が食べ慣れている米に近い味わいです(日本人スタッフY)

甘味が強くて、硬さも香りもほど良いので食べやすいと感じました(ベトナム人スタッフT)

スーパー & 市場で手軽に見つかる! / 米関連グッズあれこれ

せっかくならベトナム米を炊く鍋やよそう茶碗などを、ベトナム風に統一しよう。近所のスーパーや市場では、意外と簡単に、おしゃれなデザインの商品が見つかる。価格も手頃で、お土産にもぴったりだ。

土鍋 Niêu Đất



ベトナムの陶器として名高いソンベー(Song Be) 焼きやバッチャン(Bat Trang) 焼きなど、シンプルな見た目から複雑な柄模様まで種類は豊富。大きさは1～2人前程度の小ぶりなタイプが主流。

参考価格:25万VNDなど

保温器 Ấu Com



ベトナムのレストランや家庭では、大人数の食卓向けに保温器が活躍。会社員は弁当感覚で、アルミ製の小型保温器に米を入れてランチで持ってくる。

参考価格: 陶器(大) 75万VND、アルミ製(小) 5万VNDなど

しゃもじ Muôi Xới Com



ベトナム産のしゃもじは、プラスチック製もあるが木製が主流。炊き上がったごはんを鍋の底からしっかりと混ぜられる、「長子の箸 / Đũa Cà」と呼ばれる細長い木製のへらもある。

参考価格:木製しゃもじ3万VND、木製へら2万VNDなど

茶碗&箸 Bát & Đũa



陶器が盛んなベトナムだからこそ、茶碗のデザインはさまざま。シンプルから色鮮やかなものまで豊富に揃う。箸や箸置きも一緒に揃えて、ベトナム風の食卓に仕上げよう。

参考価格:茶碗3万VND、木製箸2万VND、木製箸置き1万VNDなど

炊飯器のベトナム語

米を炊く際に便利なのが、やはり炊飯器だ。日本語表記の炊飯器が多い中、ベトナム製も目にする。実際に役立つベトナム語の意味は下記でチェックしよう。

基本機能

Nấu cơm炊く Làm nóng温める Om/Hầm煮る
Hấp蒸す Nấu chậmスロークック Giữ ấm保温
Cài đặt設定 Hủy bỏキャンセル

便利機能

Cơm gạo lứt玄米 Cơm cháyお焦げ Nấu cháoおかゆ
Nấu súpスープ Cơm tách đường糖質カット

