



ベトナム料理



バインセオ



★材料(2枚分)★

《具》

もやし…1袋 豚ミンチ…50g むきえび…50g
ナンプラー…大さじ1 塩コショウ…少々 サラダ油…適量

《皮》

上新粉…30g 薄力粉…20g
ターメリック…小さじ1 コナツミルク…大さじ1

《つけダレ》

ナンプラー…大さじ1 砂糖…大さじ1 酢…大さじ1
レモン汁…大さじ1 にんにく…1/2片
赤唐辛子(輪切り)…1/4本分 水…大さじ1～3(好みのお濃さで)

《つけあわせ》

サニーレタス 香草などお好みで

★作り方★

- ① ニンニクをみじん切りにする。
- ② ①とつけダレの具材を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンで油を熱し、豚ミンチ、えび、もやしを炒め、塩コショウ、ナンプラーで味をつける。
- ④ 皮の材料を混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンで油を熱し、生地を流し入れ、全体に薄く延ばす。
- ⑥ 皮がパリッとしてきたら、半分に③を乗せ、二つ折りにする。
- ⑦ さらに移して一口大に切り、お好みの香草と一緒にサニーレタスに巻き、つけダレにつけて食べる。

ポイント

皮は、多めの油と強めの火でパリッと焼くのがコツ！



ベトナム料理 「バインセオ」って？



バインセオはベトナム南部の食べ物で、“お好み焼き”に似ています。皮の上に具を乗せて焼いたものを、からし菜に包んで、ナンプラーのタレをつけて食べます。ベトナム国内でも他の地域だと食べ方を知らない人も多く、正しい食べ方で食べると一目置かれます。

家庭で食べるときにはフォークやスプーンを使わず手でちぎって食べるのが一般的です。家族や友人が集まった時に生春巻きと一緒に振る舞われることが多く、みんなでテーブルを囲んで楽しく食べるイメージです。家庭で焼くこともあれば、屋台で食べることもあり、値段もそれほど高くなくて庶民的な料理です。

語学学校の先生のお家にお呼ばれたときに初めて食べたのを懐かしく思い出します。



青年海外協力隊
ベトナム
作業療法士
後藤沙織さん

