



手作り旅行、企画づくりからお手伝いします！！

韓国・台湾・中国・香港・マカオ・フィリピン・タイ・ベトナム・カンボジア・
ラオス・マレーシア・シンガポール・ミャンマー

ヘルシーで女性にも人気!(^^)!

ベトナム・グルメ特集①～ベトナム料理編～

旅行の楽しみの一つとして、食事は言うまでもありません。ベトナム料理は、東南アジア各国のほか、中国やフランスの影響を受け、東西のさまざまな文化が融合した料理として知られています。最大の特徴は、生野菜と香草を多用すること。辛みが少なく、繊細な味付けは日本人の口にもよく合います。南北に細長いベトナムだけに、地域によって料理に違いはあります。各地で食べられる一般的なベトナム料理を紹介します。



●フォー

米粉を薄く延ばして作られる麺をさっぱりとしたスープで食べる、ベトナム料理の代表格。

●生春巻き

日本人にもすっかりおなじみとなった、人気料理のひとつ。たっぷりの生野菜とエビなどをライスペーパーに包み、甘いタレをかけて食べます。



●バインミー

ベトナム風サンドウィッチ。フランスの影響を受け、サンドウィッチにはフランスパンを使うのが一般的。

●バイン・セオ

ベトナム風お好み焼き。野菜などの具がたっぷりに入った卵料理です。



●ベトナムコーヒー

パウダー状に細かくしたコーヒーの粉を専用の容器に入れ、カップの上に置いて湯を注ぎ、濃い目のコーヒーが落ちるのをじっくりと待つのがベトナムスタイル。甘味には砂糖ではなく、スキムミルクを入れます。

