

## ベトナム人の朝食

ベトナム人の朝食は、栄養豊富でボリュームがあり、また選択肢も多いです。家族によっては、前日に残ったご飯などをチャーハンにするもありますが、最近は自宅ではなく外食を好む人も増えています。



フォー (PHO) は最も一般的な朝食ですが、上の写真はフォーボー (牛肉のフォー) です。お汁は牛の骨を蒸して作られるので、旨みがたっぷりです。レモンと

当資料は、情報提供を目的として、キャピタルアセットマネジメント株式会社(CAM)が作成したもので、投資信託の売買を推奨・勧誘するものではありません。当資料はCAMが信頼性が高いと判断した情報等に基づき作成しておりますが、その正確性・完全性を保証するものではありません。当資料に記載されている特定の企業名や商品名等は当資料の理解を深めていただくための推奨を目的とするものではなく、CAMの運用ファンドにその銘柄を組み入れることを保証するものではありません。当資料の内容は作成基準日現在のものであり、将来予告なく変更されることがあります。

チリの味を加えたい人は自分でその量を調整します。味覚は人によって異なるため、ベトナム料理は食べる人が味付けを「調整する」ことが多いです。



バインミー（BANH MI = ベトナムパン）は忙しい人に重宝されています。通勤や通学で急いでいる時は、バインミーをテイクアウトします。バインミーの作り方は、パンを少し焼き、具に豚肉・ハム・キュウリなどを挟みます。パクチーを入れる人もいます。

当資料は、情報提供を目的として、キャピタルアセットマネジメント株式会社(CAM)が作成したもので、投資信託の売買を推奨・勧誘するものではありません。当資料はCAMが信頼性が高いと判断した情報等に基づき作成しておりますが、その正確性・完全性を保証するものではありません。当資料に記載されている特定の企業名や商品名等は当資料の理解を深めていただくための推奨を目的とするものではなく、CAMの運用ファンドにその銘柄を組み入れることを保証するものではありません。当資料の内容は作成基準日現在のものであり、将来予告なく変更されることがあります。



バインクオン ( BANH CUON) は蒸し春巻きです。米粉の生地を広げて蒸し、具に豚肉を入れて巻いたものです。具には豚肉の他に、焼いたねぎ ( HANH PHI) とキノコがあります。焼いたねぎで香りづけし、ソースはヌクナム (魚醤) にお酢を加えたものを使います。ユニークな味と香りの組み合わせになります。

これらは代表的な朝食ですが、この他に CHAO SUON (骨肉のおかゆ)、BUN BO (牛肉ビーフン)、BUN RIEU CUA (カニビーフン)、BUN MOC (肉団子ビーフン) などがあります。

(写真：JVRC のスタッフ撮影、BAMIKING および GIAAN などの現地の料理店の HP から)

以上

当資料は、情報提供を目的として、キャピタルアセットマネジメント株式会社(CAM)が作成したもので、投資信託の売買を推奨・勧誘するものではありません。当資料は CAM が信頼性が高いと判断した情報等に基づき作成しておりますが、その正確性・完全性を保証するものではありません。当資料に記載されている特定の企業名や商品名等は当資料の理解を深めていただくための推奨を目的とするものではなく、CAM の運用ファンドにその銘柄を組み入れることを保証するものではありません。当資料の内容は作成基準日現在のものであり、将来予告なく変更されることがあります。