味の根っこ

ベトナムのお好み焼き

菜食版バインセオ

伊藤（いとう） まり子（こ）　京都外国語大学非常勤講師

バインセオは小腹がすいたときのおやつ

ベトナムで菜食

ベトナム南部地域では菜食が比較的普及している。その歴史的背景には、インドと中国双方から伝えられた仏教的慣習として広まったという説や、中国から移民してきた華人系の人びとによる宗教的慣習が徐々にベトナム人にも普及したという説等がある。現在では、喪に服すために菜食する家族がいたりすれば、旧暦の毎月一日と一五日は菜食を習慣とする若者もいる。また何かの願掛けに一定期間だけ菜食しているという中年女性もいたりする。台湾における「素食」の流行とまではいかないが、健康ブームとも重なり、ベトナムでも菜食がファッション化しつつあるのかもしれない。

大都市ホーチミンでは、「斎食」すなわち菜食を意味する「chay（チャイ）」の看板を掲げたレストランや出店をいたるところで目にする。特に仏教寺院をはじめとする宗教施設周辺には多く、施設自体が菜食レストランを経営していることも珍しくはない。食事時にはいずれも大変な賑（にぎ）わいとなる。わたしの調査対象であるカオダイ教を信仰する人びとも菜食を重んじており、寺院内での食事はすべて菜食が提供される。

バインセオも菜食に

調査中は寺院内で食事を摂るため、わたしも菜食になる。食の豊かなベトナムにいるのにと、不憫（ふびん）に思われる方もいるかもしれない。しかしその豊富な調理法と供される料理は、わたしの菜食に関する想像力をはるかに超えていて、それほど飽きることはなく、白いご飯によく合う料理ばかりだ。材料は豆腐、湯葉、大豆製プロテインなどの豆類を使った食材と小麦粉グルテン、そして野菜ばかりだが、炒め物、和え物、煮物、焼き物、蒸し物、漬物、スープ、鍋料理と調理法が豊富である。またその味付けもニュォックマム（いわゆる魚醤（ぎょしょう））ベースにはじまり、みそ風味、トマト風味、あるいはニンニクやトウガラシ風味とさまざまで、ここでも食文化の豊かさが生かされている。また、調味料も動物性原材料を使わない菜食用がもちいられる。通常は小魚やエビを発酵させてつくるニュォックマムも菜食用のものは大豆製で、その風味は日本の醤油と似ている。

驚くことに、ベトナム版「お好み焼き」と称されるバインセオにも菜食版がある。バインセオは、フライパン等で丸く焼いたクレープ状の生地に、通常はもやしのほか豚肉とエビなどを具材として入れて蓋をして蒸した後、それを半月状に折れば完成である。これをサニーレタスなどの新鮮な生野菜で包み、ニンジンと大根のなます入りの甘酢ダレにつけて食べる。タレにはみじん切りにしたトウガラシとニンニクも入る。ウコンの粉入りの黄色みがかった生地と緑の野菜のコントラストがじつに美しい、中南部地域の伝統料理である。これが菜食となると、当然、動物性食品は一切使わずに、キノコ類や揚げ豆腐、柔らかく煮た緑豆などがおもな具材となり、その食感は動物性蛋白質（たんぱくしつ）の食材とさほど違いない。

仏教寺院の前にある菜食屋さん

肝心なのは生地のできばえと具材の下ごしらえ

バインセオの特徴のひとつは、米粉にウコンの粉をあわせた生地の材料をココナツミルクで溶くことにある。割ったばかりのココナツヤシのミルクを鍋に入れ、多少のとろみが出るまで煮立たせるとより香りが立ち、生地の風味がよくなるという。ココナツミルクに油分がたっぷり含まれていることも焼きあがった生地の食感をよくし、少しの甘味を出すうえで肝心とされる。そして菜食版では、具材選びとその下ごしらえが美味しさの重要なポイントとなる。柔らかく煮た緑豆やキノコ類を選ぶのは、肉類のようなモチモチした食感を出すため、また表面がカリカリになるまで素揚げした豆腐を入れるのは、その香ばしさが少し甘味のある生地の風味に合うからだ。

フランスパンと小麦粉グルテンで作る「豚の角煮」

大儀礼のあとは豪華な菜食料理を皆で食す

ベトナムの食文化は、歴史の変遷からインド、中国、フランスの影響を受けながら独自の深みを織りなしてきた。その大半が侵略の歴史であったことに間違いはないが、この地での菜食にも多様性をもたらし、人びとの日常生活に潤いを与えていることも、また事実なのである。

菜食版バインセオ（5～6人分）

〈生地〉
米粉 260g、タピオカ粉 200g
小麦粉 30g、ウコン粉 5g
砂糖 5g、塩 少々
ココナツミルク缶 400ml
水 600ml、細ネギ

〈具材〉
もやし 1袋、緑豆 30g
厚揚げ 1枚（日本の豆腐は水分が多く、柔らかいため厚揚げで代用する）、キノコ類など

〈生野菜〉
サラダ菜、サニーレタス
ロメインレタスなど

〈タレ〉
人参、大根、ニンニク、トウガラシ、砂糖、酢

【下ごしらえ】

〈生地〉ココナツミルクを鍋に入れ、少しとろみがつくまで煮立たせる。

〈具材〉緑豆は手でつぶすことができる程度まで柔らかく煮る。厚揚げは薄切りにして、表面がカリカリになるまで素揚げする。

〈生野菜〉生野菜は水洗いして、一口大に切ったバインセオを包みやすい程度の大きさに切っておく。

〈タレ〉人参と大根は皮をむき塩もみしたのち水で塩気を洗い流して、別につくったニンニクとトウガラシ入りの甘酢ダレに浸しておく。

【調理】

① すべての粉類と塩、砂糖をボールに入れて、少し冷ましたココナツミルクと水を加えてよくかき混ぜたのち、小口切りにした細ねぎも加えて再び軽くかき混ぜる。

② 熱したフライパンに油をしき、キノコ類、素揚げした厚揚げを入れて少し炒める。

③ そこに生地のもとを流し入れクレープ状に焼き、その上にもやしと緑豆をのせて、蓋をして数分待つ。

④ 生地の周辺が少し焦げて全体に火が通ったらフライパンを火からおろし、半月状に折りたたむ。1枚が約1人分。

⑤ バインセオを小さく切って、準備しておいた生野菜で包み、紅白なます入りの甘酢ダレにつけて食べる。