

ベトナムの精進麺料理「バンカン」とは 稲澤敏行（江戸ソバリエ協会 顧問）

江戸ソバリエとして各国の麺事情を知るのも大事だと思い、以下をご報告いたします。



2011年1月、ベトナムを訪れました。ベトナムは食料自給率約140%の農業国でありながら着実な経済成長を続け、国民が食べる料理の八割は米でできているというお米中心の国です。

また、東南アジアの他の国は小乗仏教ですので精進という発想はありませんが、ベトナムは中国、日本と同じく大乘仏教ですから精進の概念がよく浸透しており、街でも**コムチャイ**というベトナム式精進料理店を多く見かけます。

そしてホーチミン市などの都会人の朝食はたいていが屋台や店での外食で、しかも食べる物はほとんど麺(コメの)というくらい麺が大好きな国民です。

前おきはこのくらいにして、1月14日、ベトナム・ホーチミン市にある尼寺**明泉窟**で食べた手打ちの精進麺料理「バンカン」がたいへん美味しかったので、ここにご紹介したいと思います。

ベトナムの麺としては「フォー」(切り麺)と「ブン」(押し出し麺)が有名ですが、「バンカン」はそれとはちょっと違うようです。ただ、そのお寺で「バンカン」を作ってくれた尼さんがベトナムの中部のご出身なので、その影響のある料理かもしれません。

私が食べた「バンカン」の、麺はコメ粉とタピオカ粉をミックスした粉で作られ、汁には茸や湯葉が入っています。また**延し**は瓶を使って、**切り**は普通の庖丁を使って、という実に素朴な料理法です。

だしはヴェジタリアン用の調味剤が販売されているので、それを使いますが、昔は

大豆を炒って、水に1ヶ月ほど浸けて、作ったといひます。

この大豆を使っただしというところに、妙興寺蕎麦「長浦」(寺方蕎麦研究会代表の伊藤先生のお店)の蕎麦汁との共通性がうかがえるような気がして、併せてご報告する次第です。

I. 麵の作り方

- (1) コメ粉(インディカ米)とタピオカ粉を混ぜて湯捏ねする。
- (2) お湯を入れた鍋の中に(1)を入れて糊化する。
- (3) (2)を取り出し、千切って、再びコメ粉+タピオカ粉を混ぜて、水で調整しながら捏ねる、



(1)粉を混ぜお湯で捏ねる



(2)お湯の中で糊化



(3)再度粉と水を加え捏ねる

- (4) 瓶を転がしながら(3)を延す、
- (5) (4)をまな板の上で切って麵にする、
- (6) (5)の麵を鍋で1分以内で茹でて、筥にあげる。



(4)瓶で延ばす



(5)まな板で切って麵に



(6)茹でて筥にあげる

II. 汁の作り方

- (1) 干椎茸を水で戻す、
- (2) (1)を炒める、
- (3) (1)とマッシュルームをヴェジタリアン用の調味剤を入れながら炒める、



(1)干椎茸を水で戻す



(2)炒める



(3)マッシュルームと調味剤を加える

- (4) 別の鍋で唐辛子を炒める
- (5) (4)と油で炒めた湯葉を一緒にして炒める、

(6) (5)と(3)を一緒にして煮る。



III. バンカンの作り方

- (1) II-(6)の汁に I-(6)の麺を入れて煮る、
- (2) ヴェジタリアン用の調味剤で最終調整をする、



- (3) 丼につぎ、香菜を入れ、ライムをかけ、トウガラシを入れる。



IV. その他の食品

次のような食品がありました。(ラ ユア (LÁ DŨA)、パンセオ)

