

ベトナムのスイーツ&ドリンク

【ルエン通信:第7回(2023年4月)】

4月になって中標津も春めいて、あたたかい日もありますが、まだ風が強く寒い日が多いですね。ベトナムでは北のハノイの気温は24℃前後、雨が降る日が多いと予想されています。南のホーチミンの気温は30℃前後、暑く湿気が多い季節です。夏が長いベトナムは暑い日を楽しめるスイーツや飲み物をご紹介します。

チェー (Chè)

ベトナムでチェーと言えば北から南まで誰でも知っている人気のスイーツで、日本ではぜんざいと似たようなものですがぜんざいより幅広い具材で作られます。砂糖で煮た豆や芋、穀類、寒天、果実などの具材を合わせたものです。お店にカラフルな具材が並び、目を楽しませてくれます。定番はチエータップカム(chè thập cẩm)という「ミックスのチェー」です。お店によって異なる7~8種類の具材を組み合わせたものです。他にもハスのチェー、竜眼のチェー、ザボンのチェーなどのさまざまな種類があって、爽やかなスイーツだけではなく、たくさんの素材や味のチャレンジもできます。



サトウキビジュース

「ヌックミア : nước mía」

夏にベトナムの道を歩いているとヌックミアの屋台をよく見かけます。さっぱりした甘さで男性にも女性にも人気です。

注文してから、皮をそいだサトウキビを機械に2, 3回通して、果汁を絞り出します。100%サトウキビ果汁に金柑を丸ごと1個を入れ、サトウキビの天然の甘さ、金柑の香りと酸味が美味です。一杯50円からでも安いですね。ゴクゴクと飲めるので、旅行にも人気の夏の飲み物です。



エッグコーヒー

「カフェーチュン : cà phê trứng」

その名の通り、コーヒーに卵黄、練乳などを
入れて作られたものです。

ベトナムでは練乳を入れるミルクコーヒーが
人気ですが、ベトナムのハノイではエッグコー
ヒーが有名です。フワフワとした卵の泡がコク
のあるコーヒーと混ざり合うとおいしさ抜群で
す。



揚げバナナ

「チュイ チェン : Chuối chiên」

熟したバナナを平たく切って小麦
粉や米粉を付けて揚げるだけで
す。熱を通すことでバナナの甘み
がぐっとアップし、とってもシン
プルで、おいしいです。

学校の近くの屋台でよく売られ、
夕方に学校帰りの子供が買って
食べる風景をよく見かけます。
お家でも簡単に作れます。

