

民族衣装のアオザイや米粉の麵フォーを代表するように、日本でも文化が広く伝えられ、多くの世界遺産がある観光地としても人気の高いベトナム。南北に細長い国土のため地域によって気候は大きく異なり、54もの少数民族が住み暮らす多民族国家です。ですから食文化も地方ごとに特徴があり、北部と南部、そして中部と大きく3つに分けられます。

まず北部の料理はマイルド、南部は全体的に甘めの味つけ、中部は辛い味つけもあり宮廷料理が名物です。ベトナム料理は塩やヌクナムを使った塩味、レモンや酢などの酸味、特産品であるこしゅうやトウガラシの辛味、砂糖やココナツの甘味と4つの味覚で味を構成しているため、色々な嗜好の方に合うでしょう。にんにくやしょうがなどの香味野菜、レモン、グラスなどのハーブ、たんぱく質や澱粉、新鮮な野菜を合理的にバランスよく織り交ぜたヘルシーな料理であることも魅力のひとつ。きれいな飾りといふ香り、刺激的な辛さやクセも少なく味わいもマイルドなので、日本人にも好まれているのだと思います。

有名ですね。厳選された食材をふんだんに使用し、飾りや盛りつけに手間を掛け、少量多皿を揃えるフエの宮廷料理もあります。またフランスに統治されていたことから、フランスパンのサンドイッチやコーヒーなどフランス食文化の影響も受け、定着しています。

こうした地方色豊かでヘルシーな食生活に加え、ベトナムでは健康のためエクササイズが習慣となっており、年齢や性別を問わず、呼吸法を取り入れた気功、Jogging、エアロビクスやヨガ、ベリーダンス、テニスやゴルフといったスポーツも盛んに行われているんです。単なる健康維持を目的としているだけでなく、人と人とを繋ぐコミュニケーションのひとつでもあります。

ベトナム人は誰に対してもオープンでフレンドリー。家族や友人や隣人との絆が非常に強い国民性です。職場でも家庭でも、常に相手と自分が理解しあい、隣人と親しい関係を築くための努力を惜しみません。人に歩み寄り何事も円滑に進むよう努めるため、ストレスを感じることも少ないのではないのでしょうか。

大使館の仕事は多岐にわたりますが非常に忙しいため、特に気を配るのが健康管理。週一回ですが水泳で体を動かすのが習慣です。規則正しい食生活も心掛けています。朝は自分の体のために栄養たっぷりの食事を、昼は友人や知人とランチを一緒にしながらコミュニケーションを深め、夜は負担にならないよう野菜とくだものを主体にした軽めの食事を取る。どんなに多忙でもバランスを取りながら、健康的な生活を送るよう意識します。

豊かな食生活、心身の健康、そして他者への理解を深めて思いやる心が人生を豊かにする。それがベトナム流のヘルシーライフです。



世界各国の食文化や健康法など、ヘルシーな話題をピックアップする世界のヘルシーライフ。今回はベトナム社会主義共和国大使館の二等書記官ラム タン フォンさんにお話を伺いました。また、今回のヘルシーライフではベトナム料理『ザ・マジェスティック レストラン 表参道』をご紹介します。

ベトナム社会主義共和国大使館／二等書記官  
ラム タン フォン

 **ベトナム**



- 1 海老と蟹の揚げ春巻き ¥1,500。野菜を巻いて、特製の甘いソースを付けて味わう。定番のベトナム料理  
 2 アイボリー調の壁に描かれているのはベトナムの水辺の風景。現地の調度品やインテリアで店内を彩る  
 3 鶏肉のフォー ¥980。ベースとなるスープは深いコクがあり洗練された味わい。人気の高いひと品だ  
 4 サーモン、アボカド、ベーコンと野菜のサラダ ¥1,400。マヨネーズとヨーグルトのドレッシング

ベトナム料理

## THE MAJESTIC restaurant 表参道

ザ・マジェスティック レストラン おもてさんどう

住所：東京都港区南青山 5-7-17 小原流会館 B1F

TEL：03-3409-7818

営業：11:00AM～5:00PM / 5:00PM～L.O.10:00PM

定休日：最終日曜（その他、ビルに準ずる）

席数：45席（個室あり）

一人当たりの予算 ランチ ¥1,000、ディナー ¥4,000 カード使用可

名門ホテル公式認定レストラン  
 伝統とモダンとが交錯する  
 洗練された本場ベトナム料理

一九二五年に開業し、フランス統治時代の影響を色濃く残すコロニアル調の名門ホテル『マジェスティックサイゴン』。作家・開高健も滞在した歴史あるホテルと提携し、世界で唯一認められた公式認定レストランが、表参道にある『ザ・マジェスティック』だ。

日本人が好むフォーやバインセオなど、メニューはベトナムを代表する伝統的な料理が基本。ヌクナム、レモン汁、砂糖、唐辛子などの調味料を使い分け、本場の味を忠実に再現するスタイルだ。一方で蒸し春巻きを焼いたり、あるいは洋の素材を取り入れるなどして現代風アレンジも自在にほどこす。「食材に合わせて味に濃淡を付け、メリハリのあるバランスの良い味わいがベトナム料理の魅力です」とは、マネージャーの齋藤裕之氏。

自然派ワインの充実ぶりもさることながら、系列店を含めて年一回はベトナムへ赴き、食のトレンドを捉えて反映する柔軟さも魅力。洗練された異国の料理を味わい、旅するようなひと時を堪能したい。