ケンミン食品
株式会社

フォーボーのレシピ-豚骨だしでつくる牛肉が入ったベトナムの料理



調理時間：40分　調理法：お鍋　カロリー：271kcal　塩分：1.6g

豚骨から丁寧に「だし」をとったベトナムのフォーボーです。
牛薄切り肉を使うことで、おうちでも簡単に作れますよ♪

【日本経済大学ユネスコクラブ：ベトナム留学生考案レシピ】
日本に留学してから家族を懐かしく思ったときに、母の味のフォーボーを作ろうと思いました。
SNSで母に聞きながら作れるようになったのが、このフォーボーです。
みなさんに私の母の味をぜひ味わってほしいです。

フォーとは…ベトナム北部発祥でベトナムの国民食ともいわれ、米粉と水を練って作る平めんのことでライスヌードルの一種。
ベトナムでは屋台やレストランなどさまざまなところで食べられており、地域や具材にによって作り方に違いがある。

●地域の違い●
ベトナム北部ハノイ：牛肉とネギをトッピングするだけのシンプルなものが多い。
ベトナム南部ホーチミン：スープも甘みと酸味のあるエスニックな味付けが多い。具材の種類も豊富で、ニラやコリアンダーなどの香菜、唐辛子などをトッピングする。
●スープの違い●
フォーボー：牛肉入りのスープフォー。
フォーガー：鶏肉入りのスープフォー。

日本でも辛味が少ない、比較的食べやすいエスニックな味付けでレストランやコンビニでも非常に人気が高く、浸透しつつある。

使用商品　ケンミンフォー [140g]



材料　1人前

ケンミン フォー：45ｇ(1/3袋)
牛薄切り肉：50ｇ
生姜(すりおろし)：5ｇ
たまねぎ：1/4個(50ｇ)
■だし
・豚骨：50ｇ
・スティックシナモン：2本(5ｇ)
・アニス(八角)：3～4個(5ｇ)
・たまねぎ：1/4個(50ｇ)
・水：600cc
・ヌクマム：小さじ1(5ｇ)
・塩：小さじ1/4(1.3ｇ)
■トッピング
パクチー：適量
レモン(くし切り)：1/4個
青ねぎ：1本(6ｇ)

作り方

(1)
牛肉はすりおろし生姜で下味をつけておく。
たまねぎはすべてスライス、青ねぎは小口切りにしておく。

(2)
【だし】
鍋に豚骨・スティックシナモン・アニス・たまねぎ（だし用：1/4個）・水を入れて、ふたをして30分間煮込む。

(3)
だしを作っている間に、たっぷりのお湯でフォーを３分ゆでて、水冷後、よく水気をきる。

(4)
30分間煮込んだだしをザルでこす。
だしを鍋で温め、ヌクマム・塩・たまねぎ（1/4個）を入れて少し煮込む。

(5)
ゆでたフォーを温めただしにさっと入れて、すぐに盛り付け用の深皿に先に入れておく。

(6)
下味をつけた牛肉をだしに入れて、ミディアムレア程度までさっと火を通して、フォーの上にのせる。

(7)
⑥のだし と 煮込んだたまねぎをフォーにかけて、トッピングにパクチー・レモン・青ねぎを盛る。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.