

ベトナムのフエ名物ビーフン「ブンボーフエ」レシピ



🕒 調理時間：25分 🍲 調理法：お鍋 🔥 カロリー：424kcal 🧂 塩分：5.7g

ベトナム中部古都『フエ』名物の牛肉の辛味汁麺！
ベトナムで有名な丸くて太い米めん「ブン(Bun)」を、つるつるもちもち食感のライスパスタで手軽に代用できます。
牛すじ肉をコトコト煮込むだけで、牛肉の旨味がしっかりと出た本格スープに早変わり♪
牛こま切れ肉を使うとさらに時短にもなりますよ！

【管理栄養士のママ社員考案レシピ】
気軽にエスニック料理に挑戦できるように、比較的手に入りやすい材料で再現してみました♪
本来「ブンボーフエ」にはレモングラスを加えることが多いのですが、レモンで代用しています。
レモンを最後に加えることで、爽やかな香りと酸味が後を引き、さらに食べやすくなりますよ！

【ブン・ボー・フエ (Bún bò Huế) 】とは…
ベトナム中部古都フエ地方の郷土料理で朝食や軽食によく食べられます。
スープのベースは牛で、甘味を加えるために、豚のスペアリブを加えます。(現地では豚足)
肉をしっかり煮込んだスープですが、レモングラスの爽やかな風味であっさりとお食べられます。
ピリ辛な味がクセになる逸品です。

昔ながらのブン・ボー・フエは太い
本来、ブン・ボー・フエには太いブンを使用しますが、最近のフエではほとんどの店が細いものを使っているようです。
伝統的なブン・ボー・フエが食べられるのは、本場フエよりも、ホーチミンをはじめとする南部の方が多いようです。
南部には、フエから移住した人が多く住んでいるため、南部のお店に行けば、今では珍しい太いブンを使ったブン・ボー・フエが食べられます。

使用商品

ライスパスタ

お米100%にこだわったお米100%ならではの上品な香りともっちり食
感が特徴のお米の魅力が詰まったライスパスタです。小麦・食品添加
物不使用・玄米入りです。



材料 1人前

ライスパスタ：80g
牛すじ肉：70g
もやし：30g
刻みにんにく：1.8g (約1/3片)
ヌクナム(ナンブラー)：大さじ1 (18g)
ラー油：適量
油：小さじ1 (4g)

【A】顆粒牛スープの素：小さじ1弱 (4g)
(鶏がらスープや中華スープで代用可)
【A】砂糖：小さじ1 (3g)

■トッピング
青ねぎ (小口切り)：適量
レモン (スライス)：1枚
パクチー：適量

作り方

- (1)
【牛すじの下処理】
①牛すじ肉は一口大に切り、鍋に入れる。
たっぷりの水を入れてから火をつける。
煮立ってきたら、1分程煮てザルにあげ、水で軽く洗う。
- (2)
②新しい水を沸騰させ、牛すじを入れてアクをとりながら20分ほど煮込んだら、牛すじ肉を取り出しておく。
※②の牛すじを煮込んだスープは350ccとっておく。(足りなければ水を足してください)
- (3)
基本のゆで方でライスパスタを5分ゆでる。
ゆで上がったらザルにとり、すばやく湯切りをする。

●ライスパスタのゆで方について詳しく解説
- (4)
温めた鍋に油 (小さじ1) を熱し、にんにくを炒めて香りが出てきたら、①の牛すじを煮込んだスープ (350cc)
・【A】を加える。
- (5)
沸騰したら、ゆでたライスパスタ・下処理した牛すじ肉・もやし・ナンブラーを入れて沸騰させる。
- (6)
お好みでラー油を入れ、火を止めて器に盛る。
青ねぎ・レモン・パクチーをトッピングする。