ケンミン食品株式会社

フォーの基本レシピ｜米粉麺で作るベトナム本場の味を再現

調理時間：10分　調理法：お鍋　カロリー：308kcal　塩分：4.7g

フォーとは？基本の作り方とアレンジレシピまとめ
ケンミン食品の「フォー」人気1位のレシピ♪米粉専家 ベトナム風フォーの基本のレシピです。
2024年4月MBS毎日放送「せやねん！」の「かつみさゆりのメチャ売れ‼」でご紹介いただいたレシピです。
あっさりした鶏だしベースの本格スープにつるっともちもちのフォーがお鍋ひとつで簡単につくれます。
▶フォーのアレンジレシピはこちら

●フォーの麺の原料は何ですか？●
原料は米粉でできています。
原料の米粉を水で溶いて薄く広げて蒸し、シート状にしたものを切り刃でめん状にカットした乾麺のことです。（麺帯法）
日本には、干して乾麺にしたものが輸入されますが、ベトナムでは生麺を使います。
※ケンミン食品では、フォーもビーフンの1種なので、原材料の米粉を50%以上使用しています。ツルッとした食感が特徴です。

●フォーはどこの、どんな料理ですか？●
ベトナム北部発祥でベトナムの国民食ともいわれ、地域や具材によって大きく2つに分かれますが、スープにフォーが入った料理が多くあります。
ベトナムでは家庭料理よりも、屋台やレストランなどで食べる習慣があります。
フォーに添える卓上調味料と薬味は、赤唐辛子・レモン・ヌクマム・ホットチリソース・にんにくと赤唐辛子の酢漬けなどがあります。
辛味が少ない、比較的食べやすいエスニックな味付けのフォーは、日本でもレストランやコンビニでも非常に人気が高く、浸透しつつあります。
中国では河粉（ホーファン）・粿条（クエティオウ）、タイではクイッティオと呼ばれ、東南アジアではそれに類似した呼び方をしている国もあります。
タイのパッタイにはクイッティオが使われますが、ベトナムのフォーと同じめんです。

＜具材の違い＞
フォーボー（Phở bò）：牛肉入りのスープフォー。煮込み牛肉のフォーは、スープをとった後のかたまり肉を薄切りにしてのせる定番料理です。よく煮込まれた柔らかい牛肉とほんのりスパイスの効いたクリアなスープが楽しめます。
▶本格フォーボーのレシピはこちら
フォーガー（Phở gà）：鶏肉入りのスープフォー。
牛肉のフォーに比べてさっぱりしているので、女性に人気です。
▶簡単につくれるフォーガーのレシピはこちら

＜地域の違い＞
ベトナム北部ハノイ：ベトナム北部のスープは、鶏・たまねぎ・生姜のみのシンプルな出汁で、南部とは違って生のハーブは添えません。お好みで油条（ヨウティャオ）という中国の揚げパンと一緒に食べるのが特徴的です。
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く、具材の種類も豊富です。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します。

●フォーとビーフン（ブン）の違いはなんですか？●
ビーフンは地域によって呼び方が異なり、ベトナムでは「ブン」（bún）と呼ばれています。
※ビーフンは主原料に米粉を50%以上使用し、めん状に加工したものの総称です。

フォーとビーフン（ブン）は同じ米から作られており、製造方法や料理のバリエーションに違いがあります。
ビーフン（ブン）は練った生地を小さな穴に高圧をかけて押出してめんにする製法です。（押し出し法）

フォーは牛肉・鶏肉のスープフォー、炒め物など、料理のバリエーションが少ないです。
一方ブンは、汁麺以外にも、和え麺・ライスペーパーに包む具材として使われ、ごはんの代わりにおかずを乗せて食べられます。
フォーは肉たっぷりで専門店で食べるごちそうのようなもので、ブンは家庭でもよく使われる日常的な麺です。専門店で食べるブンもありますが、ほとんどはフォーよりも安価な材料でつくられる庶民的な料理です。
▶世界の米めんについて詳しくはこちら

使用商品

米粉専家 ベトナム風フォー

ランチタイムに、お鍋ひとつで手軽にアジアンプチトリップ。ツルっとしたお米の平めんに、あっさり鶏がらスープを合わせました。魚醤の旨味とコリアンダーの優しい香りが口いっぱいに広がります。

材料　1人前

米粉専家ベトナム風フォー：1袋
鶏むね肉：50ｇ
白ねぎ：10㎝分
香菜（パクチーなど）：適量
水：450cc
油：適量

■お好みで
もやし：めんと一緒にゆでる
ライム：仕上げに絞る
フライドオニオン：トッピング

作り方

（1）
鶏むね肉は一口大にカット、白ねぎは斜め薄切りにしておく。

（2）
温めた鍋に油（適量）を熱し、鶏むね肉・白ねぎを順番に炒める。

（3）
水（450cc）を入れて沸騰したら、フォーを入れて4分煮込む。【中火】

（4）
添付の粉末スープを入れてよくかき混ぜたら火を止める。
お好みで香菜をトッピングする。

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