

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！ 東南専門家 ベトナム風フォーの基本のレシピです。
2024年4月14日放送「せやねん」の「かつあさやりのメチャ売れ」でご紹介いただいたレシピです。
あっさりとした鶏たれベースの本格スーパにもちもちのフォーが伸びひとてめで簡単に作れます。

●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。
原料の米粉を水で洗いてよく蒸して、シート状にしたものを切り刃でめん状にカットした乾燥のことです。（麺押法）
日本では、干して乾燥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。

●フォアとはどこ。どんな料理ですか？●
ベトナム北部の山岳地帯でベトナムの国境に近い州。地域や食材によって大きく2つに分けられますが、スープにフォアが入った料理が多くあります。ベトナムでは家庭料理として、屋外やレストランなどで食べられる習慣があります。
フォアに属する主な食材と意味は、香茅草・レモン・ヌマミ、ホッチリソース。とにかく香茅草の数が多い料理があります。
味が酸っぱい。比較的酸っぱい味にスウクンと呼ばれるベトナム、日本でもレストランやコンビニでも普通に人気が高く、通じるつくりがあります。中国ではホア（ホアファン）・酸（クエイオウ）、タイではクワイオウと呼ばれ、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る。タイのババークではクワイオウが有名ですが、ベトナムのフォアと同じものとは。

＜食材の違い＞
フォーボー（Pho bo）：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。

本稿フォーホーのレシピはこちら
 フォーガー (Pho ga) : 鶏肉入りのスープフォー。
 牛肉のフォーに比べてまったりしているので、女性に人気です。

＜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、肉・たまご・生薬のみでシンプルなお汁で、南部とは違って生のハーブは添えません。お好みで油糸（ダウチャオ）という中国の揚げパンと一緒に食べるのが特長です。ベトナム南部ホーチミン：スープも甘み・酸味のあるエキストラックを付けがたく、具材の種類も豊富です。ニラやコリアンダーなどの香辛、薬材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）は蒸った生地を小さな穴に高圧をかけて押し出してめんにする製法です。（押し出し法）

フォアは牛肉・鶏肉のスー・フォア、炒め物など、料理のバリエーションが少ないです。
一方フンは、汁類以外でも、鶏入蕎麦・ライスベーパーにも包み食材として使われ、ごはんの代わりにおかずを兼ねて食べられます。
フォアは肉たまりについて専門店で食べるごちそうのようなもので、フンは家庭でもよく使われる日常的な雑穀です。専門店でお客の
世界のめんにあつて楽しむのはこちら

使用商品

米粉專家 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ブチトリップ。ツルっとしたお米のめんに、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

米粉専門家ベトナム風フォー：1袋
鶏むね肉：50g
白ねぎ：10cm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。