

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とめ
 ケンミン食品の「フォー」人気1位のレシピ！ 米料理専門家 べトナム風フォーの基本のレシピです。
 2024年4月23日毎日放送「せやねん！」の「かつもちやりのメチャ売れ！」でご紹介いただいたレシピです。
 あっさりした鶏だしスープの本格スープにつつま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ってよく叩いて蒸し、シート状にしたものを切り刃でめんに状にカットした乾燥のことです。（麺押法）
日本には、干して乾燥にしたものを輸入されますが、ベトナムでは蒸籠を使います。
ケンミン食品では、フォーもビーフンのもので、原材料の米粉が50%以上使用しています。ツルツとした食感が特徴です。

●フォーはどの国、どんな料理ですか？●
ベトナム北部ではベトナムの国産食肉といわれ、地域や具材によって大きく2つに分かれます。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として、昼食やレストランなどで食べられる習慣があります。
フォーに入ると上座料理と主味は、香辛料・レモン・ヌマミ・ホッチリツソ・にんにくやスライスの酢漬物などがあります。
味は酸っぱい。比較的安い野菜や肉とスナックな付け合わせのフォーは、日本でレストランやコンビニでもおなじみで人気で、流通しつつあります。中国では焼酎（ホーフン）・醤油（クエチオウ）、タイではクエチオウと呼ばれ、東南アジアではそれに類似した呼び方をしている国や国のバリエーションにはクエチオウが使われますが、ベトナムのフォーと同じものです。

＜具材の違い＞
フォーポエ（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。

フォーガー (Pho-gh) : 豚肉入りのスープフォー。
豚肉のフォーに比べてきっぱりとしているので、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

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

●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。

フューエル・ドリーフ・システムは同様に開発されました。製造方法の転換の妨げとなるものに選ばれたのです。

ビーフン(ブン)は蒸した生地を小さな穴に高圧をかけて押し出してみんにする製法です。(押し出し法)

一方ズンは、汁麺以外にも、和え麺・ラ
フォーは肉たっぷりて専門店食べるこ

通竹の赤粉の方にも、ついで、餅じり、餅に作り

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

米粉専家ベトナム風フォー：1袋

鶏むね肉：50 g

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。