

## ベトナムフォーのレシピ【基本の作り方】



 調理時間：10分  調理法：お鍋  カロリー：308kcal  塩分：4.7g

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。  
米粉專家ベトナム風フォーの基本のレシピです。あっさりした鶏だしベースのスープにっつともちもちのフォーがよく合います。

フォーの原料は何ですか？  
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燥のことで、（練粉法）ツルツとした食感が特徴です。

フォーとはどんな料理ですか？  
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。香味が少ない、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（ホエイファン）、韓系（クエチョウ）、タイではクイットイオと呼ばれ、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トイオが使われますが、ベトナムのフォーと同じめんです。

<具材の違い>  
フォーボ（Ph bò）：牛挽入りのスープフォー。  
フォーガー（Ph gà）：鶏肉入りのスープフォー。

<地域の違い>  
ベトナム北部ハノイ：牛挽とネギをトッピングするだけのシンプルなものが多くあります。  
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、ニラやコリアンダーなどの薬菜、唐辛子などをトッピングします。

フォーとビーフンの違いはなんですか？  
米粉と水を練った生地をシート状にし、めん状にカットした切り口が平たい「フォー（ph）」に対し、ビーフンは生地に米粉を50%以上使用し、めん状に加工したものの総称です。（練粉法）  
ビーフンは練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）  
ビーフンはベトナムでは「ブン」（bún）と呼ばれることもあります。  
世界の米めんについて詳しくはこちら

### 使用商品 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ブチトリップ。ツルツとしたお米の平めん、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広がります。



### 材料 1人前

米粉專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。