

ブンチャーの人気ベトナムレシピと食べ方(つくねと焼肉のつけ麺)



🕒 調理時間：30分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：745kcal 🧂 塩分：8.5g

定番のベトナム

ハノイ名物のつけめん！酸味の効いたつけ汁に、しっかり味つけされたつくねと焼肉、ビーフンをつけてお召し上がりください。ベトナムでは、油気の多い肉などは、添えているパクチーやレタス、ミントなどの生野菜と合わせてさっぱり食べます。つけ汁の味の邪魔をしない、プリッと食感の「お米のめん」だからこそ、美味しく仕上がるレシピです。今回は冷やしたつけ汁なので、食欲が落ち気味になる夏でもスルスルと食べられます。

【ブンチャー】とは

ベトナム北部のハノイが発祥といわれており、ベトナム語で「ブン(Bún)」=米麺、「チャー(ch)」=つける を意味します。ゆでた細い米麺を、炭火で焼いたお肉や野菜と一緒に甘酸っぱいつけ汁につけて食べる、ベトナムのつけ麺のことです。ベトナムのブンチャー店では、オプションメニューとして揚げ春巻きが置いています。(Bún ch giò)

【ブン(Bún)とフォー(ph)の違い】

2つとも同じお米から作られた麺ですが、フォー(ph)は平打ち麺のつるんとした食感が特徴的で、鶏だしや牛だしベースのスープの中に入っていることが多い。ブン(Bún)は切り口が丸い細麺でぶるんとした食感が特徴的で、ナンブラーをベースとした酸味や甘味が特徴のつけダレにつけて食べることが多い。

使用商品

お米100% ビーフン (150g)

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料 2人前

お米100%ビーフン：75g (1/2袋)
 焼き肉
 豚ばら肉(ブロック):150g
 にんにく：1片(5g)
 ナンブラー：大さじ1(18g)
 はちみつ：大さじ1(20g)
 塩こしょう：適量

肉団子
 豚ひき肉：150g
 たまねぎ：1/4個(50g)
 にんにく：1片(5g)
 パクチーの茎：大さじ1
 ナンブラー：大さじ1(18g)
 塩こしょう：適量

つけ汁
 にんじん：2cm分
 大根：2cm分
 【A】砂糖：大さじ2(18g)
 【A】酢(レモン汁)：大さじ2(30g)
 【B】にんにく：1片(5g)
 【B】赤唐辛子：1本
 【B】ナンブラー：大さじ2(36g)
 【B】水：200cc

付け合わせの野菜
 レタス・ゆでもやし・パクチー・ミントなど

作り方

- 付け合わせの野菜もやしはサッとゆでる。
- つけ汁
にんにく・大根は皮を剥き、1mm幅のイチョウ切りにして、【A】につけてしんなりさせる。

にんにくは包丁の腹で潰す。

【B】を火にかけて、しんなりした にんじん・だいこんを入れて冷やしておく。

ベトナムのブンチャー店では、つけだれは注文が入ってからつくります。注文が入ったら、予め熱しておいたタレのベースに、にんにくと赤唐辛子の酢漬けを加え、ほんのり温かい状態で提供します。
- 焼肉
ブロック肉を1cm幅にカットし、にんにくはみじん切りにする。調味料と一緒に漬け込んで30分～1時間冷蔵庫で冷やしておく。フライパンでこんがり焼く。
- 肉団子
たまねぎ・パクチーの茎はみじん切りにする。
材料を全て混ぜ合わせて捏ね、30分～1時間冷蔵庫で冷やしておく。
食べやすい大きさにしてフライパンで焼く。
- ビーフン
沸騰したお湯にビーフンを入れ、4分ふつふつとした火加減でゆでる。ザルに取り、流水で洗いながらしっかり冷やす。ビーフンをしっかりしぼり、水気をよくとる。

ビーフンのゆで方についてはこちら

動画で詳しく解説
- お皿に盛りつけて、ビーフンやお肉・野菜をつけ汁につけてお召し上がりください。