

# Ideabook

親睦の  
アイデア帳

海外には日本であまり知られていない魅力がたくさんあります。外国人と上手く付き合うアイデアとして、アジアを中心とした国々で子どもの頃から親しまれているカルチャーや料理などを紹介していきます。



## Trứng rán thịt băm

ベトナムの食卓を彩る“ひき肉入り卵焼き”

### Trứng rán thịt băm

[ ツン ザン ティッ バム ]

ベトナム版“お袋の味”として親しまれる卵料理

ベトナム料理といえば「フォー」や「バインミー」が有名ですが、ベトナムの家庭で親しまれている一品に「Trứng rán thịt băm (ツン ザン ティッ バム)」、日本でいう「ひき肉入り卵焼き」があります。日本人にとっても馴染みやすいシンプルな料理で、特に忙しい家庭の食卓に頻繁に登場する定番のおかずです。

「Trứng rán thịt băm」は、卵とひき肉を主な材料とし、ネギや魚醤で風味を付けて焼き上げます。調理方法はシンプルですが、各家庭によって味付けや使用する食材に違いがあり、ベトナム

の地域ごとのバリエーションも楽しめます。味は日本でも食べられる一般的な卵焼きとほとんど同じで、ひき肉が入っているため、白米がどんどん進み、子どもから大人まで幅広く人気があります。

この料理の魅力は、簡単に作れることに加え、栄養満点であり、ベトナムの食卓に欠かせない存在である点です。トッピングとして香草やスライスした唐辛子を加えたり、甘酸っぱいタレで味を調えたりすることもあるとか。また、ベトナムのほかの料理と一緒にプレートに盛り付けると、カラフルでおいしいような一皿になります。

最近では、日本のベトナム料理レストランでも見かけることが増えており、興味があればぜひ一度味わってみてはいかがでしょうか？