肥沃な大地、温暖な気候に恵まれたベトナムでは農業が盛んです。野菜の種類も豊富ですし、ミントや香菜などハーブも多用します。家庭の食卓でも定食屋さんでも多彩なお惣菜が並び、とてもヘルシーなイメージです。

お米は細長いインディカ米が主流で、粘りのある日本のお米に比べるとあっさりした食感です。春巻き用の皮も米粉を使っていますし、今回紹介するフォーも米粉を平打ちにした麺。玄米や小麦よりGI値※が低く、糖尿病をはじめとする生活習慣病予防になると言われているのも魅力です。

フォーは本場では、丸鶏や牛骨でじっくりとったスープで食べるのが主流ですが、家庭で簡単においしくできるようアサリを使ってアレンジしました。大きめの貝をたっぷり使うことがコクや香りを短時間で引き出すポイントです。味付けに使うベトナムの魚醤ヌクマムは、生春巻きのタレをはじめ、炒め物、煮物など、ベトナム料理には欠かせない万能調味料。香りと旨味が増します。

野菜で肉や魚を巻いたり、汁物にたっぷりのせたり、バランスのよい食べ方が日常のベトナム。メタボな人が少ない印象です。特に女性は、民族衣装のアオザイを美しく着られるよう意識しているのかもしれません。

イオンが取り組む「食と健康」シェフパートナーズ料理塾より

家庭で再現！シェフのヘルシーレシピ④

アサリのフォー

「ベトナムの人は、野菜を上手に食べる天才。ご飯や麺、肉、魚介、野菜をバランスよく食べる習慣が身についているようです」と話す鈴木珠美（ますみ）さん。ベトナムの人が1日何回食べても飽きないというソウルフード〝フォー〟は、米麺ならではのさっぱりとした味わい、爽やかなハーブのトッピングが魅力です。体の中が浄化されるようなベトナム料理の簡単レシピを教えてもらいました。

アサリとニンニクは相性が抜群。短時間でも香り豊かで旨味、コクのあるスープに仕上がる

kitchen.
東京都港区西麻布4-4-12
ニュー西麻布ビル2F
☎03-3409-5039

kitchen.
オーナーシェフ 鈴木珠美
栄養専門学校を卒業後、講師やフードコーディネーターとして活躍。その後、食品メーカーのメニュー開発にも携わる。野菜中心の食材や多彩な味付けに魅了され、1999年にベトナムに料理留学し、現地のシェフや料理研究家に師事。2002年独立。本場仕込みの本格的な味に独自のセンスを効かせた料理が評判に。著書に『ベトナムおうちごはん』などがある。

アサリのフォー

材料（4人分）
アサリ（殻付き ※大きめサイズ）500g、乾燥フォー300g、米油またはサラダ油など大さじ1、ニンニクのみじん切り大さじ1、水1ℓ、ヌクマム（ベトナムの魚醤。ナンプラーでもよい）大さじ3、塩小さじ1
【薬味】万能ネギ小口切り1/4束分、赤タマネギの薄切り1/2個分、ハーブ（香菜、スペアミント、オリエンタルバジルなどお好みで）各適量、フライドオニオン適量、ホットチリソース適量、レモンまたはライム1/2個

作り方
❶アサリは砂抜きし、殻同士をこすり合わせて洗う。❷フォーは水、またはぬるま湯（分量外）に1時間ほど浸けて戻しておく。❸鍋に米油とニンニクのみじん切りを入れて炒め、ニンニクの香りがついたらアサリを加える。❹アサリに油がまわったら水を加えて煮立て、アサリの口が開いたらアクを取る。❺ヌクマムと塩で味を調える。❻2で戻したフォーを熱湯にくぐらせて器に盛り、5を注ぐ。❼万能ネギ、赤タマネギ、フライドオニオンをトッピングする。❽薬味のハーブ、レモン、ホットチリソースを添えてできあがり

※GI値（グリセミック指数）
炭水化物が分解され糖に変わるまでの速度を表した数値。低いほど血糖値が急激に上がることを抑える効果が期待できる。