



## ベトナムのベジタリアン文化

北陸銀行 国際部  
ホーチミン駐在員事務所  
グエン・ゴク・ビン・アン

### 1. はじめに

ベトナムは美しい自然、独特な文化、そしておいしい料理で有名な国ですが、ベジタリアンやヴィーガンの人々にとって魅力的な多彩な食文化があることはご存知でしょうか。

ベトナムでは、多くの人々が週に数日、特に旧暦の1日や15日には菜食主義の食事(ベジタリアン料理)を選択するのが一般的です。

《旧暦1日の筆者のお弁当》  
大根、人参、豆腐、きのこの野菜炒め



### 2. ベトナムのベジタリアン料理

ベトナムのベジタリアン料理は、新鮮な野菜、果物、豆類、米、そして香辛料を使用した健康的で美味しいものになっています。

一般的なベジタリアン料理としては、フォー(米粉の麺)、生春巻き、揚げ春巻き、バインセオ(ベトナム風お好み焼き)などがあり、これらの料理には、野菜やきのこ、豆腐、枝豆、タケノコなどの食材が主に使用されます。

また、多くのベジタリアン料理は、肉の代わりに大豆製品や植物性のたんぱく源を用いています。ベトナムでは、特に豆腐や湯葉などの大豆製品が広く親しまれています。これらの食材は、タンパク質を豊富に含んでおり、ベジタリアンやヴィーガンの食事に必要な栄養を補うのに役立っています。

ベトナム北部、中部、南部のベジタリアン料理は、それぞれ各地域の気候や地形、宗教などの影響を色濃く受けており、異なる特徴を持っています。



### (1) 北部のベジタリアン料理

北部は主に仏教の影響を受けています。寒い冬が長く、野菜の供給が限られるため、豆腐や乾燥した大豆製品、枝豆、米、麺などを中心にした料理が一般的です。代表的な料理には、フォーやバインセオなどがあります。また、酸味を利かせた野菜のピクルスや漬物も欠かせません。これらの料理は、温かいスープやシンプルな味付けが特徴で、寒冷な気候に合った食事スタイルになっています。

### (2) 中部のベジタリアン料理

中部は温暖な気候のため、海産物や野菜が手に入りやすく、これらを活用した多彩なベジタリアンフードが楽しまれています。海藻やタケノコを使った料理が人気であり、中部特有の風味を楽しむことができます。例えば、ベジタリアンバインセオでは、タケノコや豆腐を使ったものが広く提供されています。

### (3) 南部のベジタリアン料理

南部の料理は、豊かな土地と熱帯気候の影響を受け、多様性に富んでいます。米、豆腐、野菜、果物だけでなく、ココナッツミルクやカレーなどを使った料理が一般的です。インドや中国の文化の影響も見られ、スパイスを多用した料理もあります。南部では、ベジタリアンのフードスタンドやレストランが多く、気軽にベジタリアン料理を楽しむことができます。

## 3. おわりに

近年、ベトナムでも、健康志向の高まりでベジタリアン料理への注目度が高まっています。今後も、環境への配慮、動物愛護意識の高まりなどから、ベジタリアン料理を好んで食べる人が増えていくと見込まれています。

ベトナムのベジタリアン料理は、その豊かな食文化と伝統に根付いており、健康的で持続可能な食事スタイルを地元の人々だけでなく、観光客にも広く提供しています。特に仏教寺院やヴィーガンレストランはベジタリアン料理を専門としており、美味しい本格的な料理を楽しむことができます。ベトナムを訪れる際には、ぜひご賞味ください。



【ダナンにある人気ヴィーガンカフェのスムージーボウル】

<ご注意>文中意見は筆者の個人的見解であり、北陸銀行としての見解の反映ではありません。当レポートは作成時点の経済状況に基づき、情報提供のみを目的に作成したものです。  
記載内容については利用者の判断と責任のもと、ご利用くださいますようお願いいたします。

ほくりく長城会

長城メール

発行：北陸銀行 ほくりく長城会事務局  
〒920-0024 金沢市西念1-1-3 コンフィデンス4F  
((株)人材情報センター内)  
TEL: (076)254-6500 FAX: (076)254-6565  
E-mail: info@chojo-hokugin.jp