



ベトナムのサンドイッチ『バインミー』

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

ベトナムには、国民の誰もが愛する『バインミー』というベトナム風サンドイッチがあります。主要道路である国道から路地まで、あらゆる場所に出店されるほど人気のあるバインミーについてご紹介します。



【ベトナム国民に愛されているバインミー】

2. バインミーとは

「バインミー」は本来ベトナム語で「パン」のことを指します。パンはどこの国でも手軽な食べ物として認識されており、現在多くの地域で独特なパンの食文化が形成されています。なかでもベトナムの「バインミー」は、フランスパンに様々な具材を挟んだもので、世界でもよく知られたベトナムフードの一つになっています。

3. バインミーの起源

「フランスのバゲット」（日本でいうフランスパン）は、1859年以降、フランスからベトナムに伝わったと言われています。当初、バゲットはメインディッシュではなく、サイドディッシュとして人々に認識されていました。

フランス人によって伝えられたバゲットは、サイゴン（現ホーチミン）で変化を遂げます。サイゴンの人々は長さ約80cmのバゲットを約30~40cmの短いパンに加工し、食べやすいサイズにしました。その後、幾度もフランスから輸入していた原料である小麦粉が不足する事態に陥りましたが、その度に米粉やコーンスターチ、ベーキングパウダー等を混ぜるなど工夫を重ねた結果、中身はスポンジ状で外は薄いクラスト状のカリカリした食感が出来上がりました。中身を具材で詰めたバゲット（現在のバインミー）は、150年以上前から存在していると言われており、今では人気のベトナム料理となりました。

1975年以降、ベトナムの人々が国外へ渡航する機会が増え、バインミーは多くの国々の人に知れ渡り、徐々に世界中で人気を得るようになりました。また、2012年3月、英国紙The Guardianの旅行ウェブサイトが、サイゴンのパンを世界で最も美味しくて魅力的な屋台の食べ物トップ10に選出したこともバインミー人気に拍車をかけました。

4. バインミーの種類

現在、ホーチミンで1個約15,000VNDから30,000VND（約85円から170円）の価格帯で販売されているバインミーですが、パンの中身の具材によって呼び方が異なります。主に販売されているバインミーの種類を紹介します。

バインミーティット	ホーチミンでは、「ティット(ポークボローニャ・パテ・冷製肉等の肉類)」、バター、パクチー、漬物(なます、ピクルス等)、唐辛子の具材の組み合わせが最も人気です
バインミーシウマイ	「シウマイ」はトマトソースベースの豚のつくねです。ホーチミンでは少し甘い味がしますが、ダラット(ベトナム中南部の都市)のバインミーシウマイは少し辛いです
バインミービー	「ビー(細切りの豚肉や豚皮)」を挟み、魚醤をかけたシンプルなバインミーです
バインミーカー	「カー(魚)」を使ったバインミーで、イワシのトマト煮等が具材に入っています



【ホーチミン市内の
バインミー店の様子：
筆者撮影】

ベトナムのバインミーは世界にその名前を認識されており、ベトナムを代表する料理の一つです。シンプルで気軽に食べられるバインミーは、今やベトナム人にとって欠かすことのできない料理となっており、外国人観光客からも絶大な人気があります。つい最近のことですが、2022年8月13日、日本でも国内におけるバインミーの認知向上と普及を目的として、『日本バインミー協会』（東京都）が設立されました。

みなさんもベトナムにお越しの際には是非バインミーをご試食ください。

<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