

2011年11月29日

学籍番号：1234567890  
電子メール：a11999s@reitaku-u.jp  
学科：フィンランド語学科  
氏名：千葉庄寿

## ベトナム庶民の味「フォー」の美味しい作り方

ベトナムでは、米から作ったうどん（ベトナム語でフォーといいます）をよく食べます。最近、日本でもベトナムに関する関心が高まっていますが、現地にかなり近い味の製品が発売されましたので、それを使ったおいしいフォーの作り方を紹介します。以下で紹介するのは、「フォー・ガー」とよばれる鶏肉をつかったうどんです。



### □材料 (1人前)

- 味の素 KK 「アジアめん」 ベトナムフォー (1袋。麺の量は55gと少なめです◎)
- もやし (100g)
- 鶏肉 (50g)
- ハーブ (各適量)： バジル, ミント, 香菜
- レモン (一切れ)

### □作り方

- 1) お湯を沸かします。麺をゆでるお湯と、スープを作るお湯を別に沸かします。
- 2) もやしは洗って水を切り、鶏肉は一口大に切っておきます。
- 3) 麺をゆでるお湯が沸騰したら、まず鶏肉を入れ、3分ほどゆでます。
- 4) もやしを金属製のざるに入れ、鶏肉をゆでているお湯を利用してさっと湯通しし、流水で冷やしておきます (**写真参照**)。電子レンジで軽く加熱してもよいでしょう。
- 5) 「アジアめん」の麺を入れて4分ゆでます。その間に「アジアめん」のスープをどんぶりに開け、お湯を注いでスープを作っておきます。
- 6) 麺がゆで上がったら鶏肉といっしょにざるにあけ、どんぶりに盛り付けます。
- 7) もやしをのせ、さらにバジルと香菜、ミントをちぎってのせます。「アジアめん」についている香菜の粉末もお好みでどうぞ。(ミントとバジルがあると、ベトナムでよく食べる「どくだみ」によく似た香りができるので、おすすめです。)
- 8) 食べる直前にレモンを絞っていただきます。



### □ヒント

- 鶏肉の代わりに牛肉をつかうと「フォー・ボー」ができます。牛肉を煮るとアクがあるので、麺とは別に煮ておくか、あらかじめ取り出したほうがよいでしょう。