

坂出市国際交流協会 国際理解講座

ベトナム料理「ブンチャー」とぜんざい「チャー」

ブンチャー

1.つけ汁の中に入れる焼き肉を作る 材料（6人分）

豚ばら肉	: 600g
オイスターソース	: 大さじ4
ナンプラー	: 大さじ1
にんにく	: 4片
たまねぎ	: 4片
生レモングラス	: 4本
レタスやパクチーなどお好みで	
砂糖	: 大さじ1
油	: 大さじ4

作り方

- (1) ばら肉は5～6cmに切る。1cm厚に切る。
- (2) にんにく、たまねぎ、レモングラスを小さく刻む。
- (3) (1)と(2)に、オイスターソースとナンプラー、砂糖を混ぜあわせて30分以上おいて、焼く。
- (4) レタスやパクチーを一口サイズに切る。

2.つけ汁に入れる漬物を作る 材料（6人分）

にんじん	: 1本
きゅうり	: 1本
塩	: 大さじ2
砂糖	: 大さじ4
レモン	: 大さじ4

作り方

- (1) にんじんは薄い輪切りにする。塩を入れて15分おく。あとで水を流して、絞る。
- (2) (1) に、きゅうり、砂糖、レモンをまぜあわせる。

3.つけ汁を作る

材料	1人分	6人分
水	飯碗1 (200ml)	飯碗6 (1200ml)
ナンプラー	大さじ5	大さじ30 (約510g)
砂糖	大さじ5	大さじ30 (約45g)
レモン	1/2個	3個

材料をすべてまぜる。

4. ブンをゆでる 材料 (6人分)

ブン (乾燥) : 480g

(水につけ、1時間程度おくと食感がよくなる)

水をなべに入れ、15分茹でる。

5. いただきます

つけ麺の要領でつけ汁に具を入れてから、麺をつけて食べる。(ぶっかけ風にしてもよい)

チェー (ぜんざい)

材料 (6人分)

青豆 (緑豆) : 120g

水 : 600ml

片栗粉 : 60g

砂糖 : 120g

ココナツミルク : 120ml (お好みの量)

バニラエッセンス : 数滴

作り方

- (1) 青豆は水を流してから、水につけて3時間おく。(一晩置くと柔らかくなりすぎます)
- (2) 水を捨て、蒸し器で20分蒸す。
- (3) 水と砂糖をなべに入れ、沸かす。
- (4) 片栗粉は水で溶かして、なべに入れる。
- (5) 青豆とバニラをなべにいれ、まぜあわす。
- (6) 茶碗に入れてから、ココナツミルクを上に乗せる。