

調味料「ニョク・チャム」

Q: ニョク・チャムとはどのような調味料なのか？

A: 魚醤（ニョク・マム）ベースと大豆ベースの2種類があり、ベトナム料理には欠かせない調味料。

液体か半液体状で、料理に風味や香りを加えるために用い、ベトナム料理には欠かせない。ニョク・チャム（万能漬けたれ）とニョム・マム（魚醤）に分けられる。ニョク・チャムはさらに2種類に分けられる。

魚ベースのニョク・チャム：ニョク・マム（魚醤）を使ったニョク・チャム

ニョク・チャムのうち、魚ベースのものはニョク・マム（魚醤）を水で薄めたものに、酢、またはレモン汁、砂糖、唐辛子、ニンニクなどを混ぜたもの。地域によって加えるものは異なり、種類は様々。

大豆ベースのニョク・チャム：トゥオン（甘味噌）、シザウ（溜まり醤油）

大豆ベースのものには、トゥオンやシザウがある。トゥオンは日本で言う「甘味噌」で、シザウは「溜まり醤油」のようなもの。トゥオンは昔から親しまれてきた伝統的な調味料で、お米、大豆、コーン、ピーナツを発酵させたもの。シザウは、中華料理の影響を受けて広まった。



トゥオン（甘味噌）



シザウ（醤油）

ニョク・マム（魚醤）とは

ニョク・マム（魚醤）は濃く、ドロツとしたものもある。イワシなど様々な小魚から作られる魚ベースの調味料。



ニョク・ナム（魚醤）で食べるエビのグリル

唐辛子を使った調味料「**ớt chưng**」

これらの調味料以外にも、ベトナムでは様々な調味料を使う。例えば、唐辛子を使った「ớt chưng」はフエ（ベトナム中部）の名物。ランソンの名物「Bánh cuốn」は酢を使ったソースで食べる。



フエ名物「ớt chưng」



ランソン名物「Bánh cuốn」

Q：ニョク・チャムの食べ方は？

A：ソースは料理ごとに様々な種類があり、一番合うものが添えられる。

ベトナム料理にとっての調味料は「魂」のようなもの。ソースがなければ料理を楽しめない。ソースは料理ごとに様々な種類があり、一番合うものが添えられる。例えば、焼いた鴨肉、蒸した鴨肉にはニンニク醤油。蒸した鴨肉、揚げた魚、茹でた魚、茹でた牛肉などにはジンジャーソース。焼いた鶏肉、蒸した鶏肉には塩コショウとレモンの葉を合わせる。



ニョク・マム（魚醤）ベースのニョク・チャムは地域ごとに大きな違いがあり、加えるものも異なる。北部では、ニョク・マム（魚醤）を水で薄め、酢、レモン、砂糖、にんにく、唐辛子、ときには生姜も加える。南部では、ココナッツジュースが砂糖の代わりに使われることもある。甘みを足すため、ココナッツジュースを半分になるまで煮込み、ライムと砂糖を加えたものを添える。調味料は南部が北部より甘みが強いのが特徴。中部では、ニョク・マム（魚醤）を水で薄めないでそのまま使うことが多く、レモンや砂糖を加える程度。

唐辛子もベトナムの調味料には欠かせない。これも地域ごとに使い方が異なり、北部ではリング状にスライスする。中部では辛さを生かすために砕く。南部では調味料にスパイシーさと赤みを加え、風味豊かなものにするためにすり潰して使う。

お気に入りのニョク・チャムレシピ

ニョム・マム（魚醤）をそのまま使う料理	家庭やレストランで一般的。バジルのような調味料を使わずに、野菜や肉を茹で、調味料を付けて食べる。
唐辛子やコショウを加えたニョク・チャムを使った料理	茹でた野菜に添える。フォーなどの麺類に加える。茹でた豚肉、きのご類、魚に添えられる魚ベースのソースに加える。
唐辛子とニンニクを加えたニョク・チャムを使った料理	家庭料理では最も一般的。新鮮な野菜、茹で野菜、春巻き、麺類、バインセオ（ベトナム風お好み焼き）などに使われる。



ニョム・マム（魚醤）をそのまま使った料理



唐辛子、コショウを加えたニョク・チャム料理



唐辛子、ニンニクを加えたニョク・チャム料理



ニンニク、ライムを加えたニョク・チャム料理

その他

生姜を加えたニョク・チャムを使った料理	しっかりとした風味のある料理。例えば、焼いたナマズや魚のフライ、茹でた鴨のムネ肉、蝸牛料理などに添えられる。
タマリンドを加えたニョク・チャムを使った料理	南部でよく使われる。うなぎのフライ、うなぎのオムレツ、魚のフライなどに添えられる。
パイナップルを加えたニョク・チャムを使った料理	中部でよく使われる。牛肉のコース、魚料理に添えられる。



パイヤと酢を加えたニョク・チャム料理



唐辛子とシトロネラ（香草の一種）を加えたニョク・チャム料理

Q：風変りなニョク・チャムなどは？

A：北部から南部まで、特別な、または一風変わった食材を加えたニョク・チャムがある。

北部

マム・トン	エビに塩を加えて発酵させたもので、濃い紫色と独特の香りを持つ。白ワインやレモン汁を加えて、特徴的な香りを抑えて使うこともある。
マム・カイ	主に北部沿岸に生息するカニを使ったもの。緑色と茶色の中間のような色で、「マム・トン」より風味が豊か。おいしいが、クセも強い。



mam・トン

中部

mam・カー/mam・ネム	mam・カーは魚に塩を加えて発酵させたもの。mam・カーに様々な香草や砂糖を加えて香りをつけたものがmam・ネム。
mamズオック	小エビを使ったもの。mam・トムとは色も味もまったく異なる。ピンクや赤に近い色だが、クセは強くない。
mamトムチュア	エビの塩辛。新鮮なエビで作られる。生姜や唐辛子が加えられ、甘酸っぱい味がする。mam・トンほどはクセがない。茹でた肉に合わせるが多い。



mamトムチュア

南部

マム・ルオイ (チャム・ヴィン省)	ゴカイから作られる。グエン朝の伝統料理。
マム・カー	雷魚などの様々な魚から作られる。メコンデルタの港湾都市チャウドックの名産。フォーと並んで一般的な麺「ブン」とよく合わせる。
マム・タイ	雷魚の内蔵にパパイヤ、砂糖、香草を加えて作られる。様々な料理に使われるが、ブンや緑の野菜、茹でた肉、ライスペーパーと一緒に食べると美味しい。



Q: ニョク・チャムに関するベトナムの面白いエピソードや言い伝えは？

A: ニョク・チャム アイス (Nuoc Cham Ice Block) が人気。

調味料とアイスクリームを組み合わせたもの。オーストラリアのシェフが考案。ニョク・チャムは今までずっと調味料として料理に添えられてきたが、今ではデザートとして独立した料理となった。ほとんどチョコ・ニャムと同じようなものを製氷皿に注ぎ、凍らせる。人気の料理番組「MasterChef Australia」シーズン8の人気レシピトップ5に入った。