

おつまみの定番、酸っぱい豚肉「ネムチュア」

Q：ネムチュアはどのような食べ物か？

A：ネムチュア（北部での呼称）、またはネム（中南部での呼称）は豚肉を使ったベトナムの発酵食品。豚肉に香辛料、炒った米粉を加えたもので、酸味が特徴。



ネムチュアの作り方は、比較的シンプル。発酵食品だが手早く作ることができ、数日しかかからない。材料は豚肉、豚皮、炒った米粉（米を黄色くなるまで炒って、すり潰したもの）、ニンニク、チリ、砂糖、塩、コショウ、魚醤など。まず、豚皮の表面を綺麗に剃り、洗って鍋に入れ、火にかける。茹であがったら、匂いを取るために少量のウイスキーを加え、再度、熱いお湯の中に入れる。その後、水切りして2~3cm幅に切る。次に、豚肉は挽き肉にして、炒った米粉、塩、コショウ、砂糖、コショウなどの調味料と細切りにした豚皮を加えて混ぜる。それをまずは薄い葉（グアバ、いちじくなど）で巻き、その上からバナナの葉で巻く。3~5日程度涼しい場所で発酵させると食べられるようになる。ネムチュアは地域ごとに様々な特徴があり、その違いは名前で区別できる。名前は通常、地名に由来している。

Q：ネムチュアの選び方は？

A：ポイントは3つ。

色	ネムチュアの色は自然な赤。色が薄い場合は時間が経ち過ぎている可能性がある。濃い場合は人工色素が加えられている可能性がある。色がかなり濃いものは、炒った米粉が多過ぎで肉はほとんど入っていない。
質感	表面を見たときに巻いた葉の型が残ってはいけい。手で掴んだときには硬く、歯で噛んだときには歯ごたえがある。細切りにしたネムチュアがキラキラし過ぎるのは薬品が使われている可能性がある。良いネムチュアは少し不透明で適度な質感があり、歯ごたえはあるが柔らかいもの。
日数	食べ始めと賞味期限に気を付ける。通常、良質なネムチュアは発酵後2~3日程度で食べられるようになる。暑い時期は寒い時期に比べて日数が短くなる。新しく作られたナムチュアを買って4~5日経ってしまった場合、食べられなくなっている可能性がある。防腐剤が使われたナムチュアもあるが、健康にはよくない。正しい方法で保存すれば、発酵後7~10日程度は食べられるため、冷蔵庫での保存がよい。

Q: オススメのネムチュアは？

タインホア省のネムチュア



タインホア省のネムチュアは、全国でよく知られている。他の地域のネムチュアとの違いは、タイワンモミジの葉で巻くこと。タイワンモミジは観葉植物の一種で、ナムチュアを美しくするだけでなく、味をより魅力的なものにする。緑色の葉とピンク色のナムチュアのコントラストとハーモニーを生む。

グルメな人は食べる前に香りを楽しむ。美味しいネムチュアは酸味があった香りがし、コショウのスパイシーさとタイワンモミジの葉のツンとした香りも楽しめる。タイワンモミジの葉の独特な香りは豚肉

の脂肪分を減らすだけでなく、気分も向上させる。国道 1A 沿いのタインホア省の入口付近ではネムチュア店が数百軒もある。美味しいネムチュアを買うためには、町まで行って評判を聞くのを推奨する。価格は 10 個で 30,000~50,000 ドン。有名なお店は、以下の通り。

Nem chua Thang Tuyen	住所：409 Le Hoan, Ba Dinh, Thanh Hoa
Nem chua Cay Da	住所：326 Truong Thi, Dien Bien, Thanh Hoa
Nem chua Cuong Dung	住所：15 Tan An, Ngoc Trao, Thanh Hoa

ドンタップ省のネムチュア：ネム・ライブン



ネム・ライブンはメコンデルタに位置するドンタップ省ライブン県で作られている。現地の人々はネムチュアの作り方に誇りを持ち、何世代にもわたって受け継がれている。ネム・ライブンは明るい赤みがかったピンク色で、酸味、スパイシーさ、塩味、甘みなどが豊かで魅力的。パーティーにはもちろん、日常の食事にもよく使われる。また、スパイシーで甘いため、軽食にも適している。一般的なネムチュアとの違いは、作り方が複雑で、非常に手間がかかること。各家庭には各々独自の作り方があり。まず、豚の赤身肉は血管などを取り除き、薄くスライスして、砂糖、塩、野菜をすり潰して煮詰めたものを加える。次に、豚皮、炒った米粉、コショウ、スライスしたニンニクを混ぜ、コミカンソウ、またはタイガーズクロウの葉で巻き、さらにバナナの葉で巻く。価格は 10 個で 25,000~35,000 ドン。有名なお店は、以下の通り。

Nem chua Ut Thang	住所：Highway 80, Long Hau, Lai Vung
Nem chua Giao Tho	住所：121 Tan Khanh, Tan Thanh, Lai Vung
Nem chua Co Hiep	住所：Highway 80, Long Hau, Lai Vung

イェンマック村のネムチュア：ニンピン省



イェンマック村のネムチュアの歴史は古く、家ごとに様々なネムチュアを作って販売し、発展してきた。材料の選び方にも拘りがある。豚肉はより新鮮で、美味しいネムチュアを作るため、豚が屠殺された直後のものを使う。豚の腰肉、または肩肉を使うとネムチュアは美味しくなくなる。挽き肉で作られる他の地域のネムチュアとは違い、スライスした豚肉を使う。また、他の地域のような固いブロック状ではなく、細長い糸状になる。風味、ピンク色の豚肉と細かく刻まれた白い豚皮、発酵した豚肉のかすかに酸味を感じさせる香りなどが素晴らしく、ガーリックや唐辛子を加えた海老や魚のディップソースを付けて食べることが多い。価格は10個で30,000～50,000ドン。有名なお店は、以下の通り。

Nem chua Trung Kien	住所：No.70, 11, Van Giang, Ninh Binh
Nem chua Tuan Binh	住所：Neighbor 4, Dong Son, Yen Mac, Yen Mo

Q：最近出てきた新しいネムチュアは？

A：ハノイでグリルド・ネムチュアが人気。



グリルド・ネムチュア（焼きネムチュア）はハノイで人気。特に、冬の寒い日には最適。ネムチュアと呼ばれているが、これまでのネムチュアとは作り方が全く異なり、従来のネムチュアは使わない。豚挽き肉に魚醤、砂糖、ニンニクなどの香辛料を混ぜ、通常のネムチュアであれば3~5日発酵させるが、冷蔵庫で1日置くだけ。グリルド・ネムチュアの豚肉は新鮮なピンク色のまま。炭火の上でグァバの葉が少し焦げ、軽く匂いが立ち上がる程度に焼く。チリソースやマンゴー、キュウリ、パパイヤなどのさっぱりしたものと一緒に食べる。

イエンマック村のネムチュア伝説

昔、ネムチュアは王様や貴族階級だけが食べることのできる珍しい料理だった。19世紀グエン朝時代のトゥオンチェンモ村（現イエンマック村）にファム・タン・ドゥアトという人がいた。ある日、彼の娘ファム・チ・トゥーは父親をグエン朝の首都フエに連れていった。そこで、お酒を飲みながらフエのネムチュアを食べるのが好きだった父親のために、娘は宮廷のシェフのもとでネムチュアを作るようになった。その後、首相宅を訪れた客人はネムチュアでもてなされるようになり、客人は皆、宮廷のパーティーで食べるネムチュアよりも美味しいと言い、帰り際にはネムチュアをお土産に持ち帰った。後に、娘のトゥーは村に戻り、首相の孫たちにネムチュアの作り方を教え、そのうちの1人が村の通りにネムチュア店を開き、この美味しいネムチュアは、近隣の省にまで知れ渡った。こうして今でもイエンマック村のネムチュアはこの辺りでよく知られ、村の名産品となっている。

新スタイルのネムチュア



「[The Spices of Life](#)」というブログを運営しているアメリカ人がネムチュアに革命をもたらした。時間と手間を節約するために、バナナの葉ではなくラップで巻いたことで新しいネムチュアが誕生した。明るくて現代的、しかも可愛らしいネムチュアとなった。