

ベトナムの甘酒!?!お米の発酵食品「コムルウ」

Q：コムルウ（Com Ruou）とはどのような発酵食品か？

A：コムルウ（Com Ruou）はベトナムの伝統的な発酵食品。発酵させたもち米を団子状にしたもの。

コム（Cơm）はベトナムのもち米を意味し、ルウ（rượu）はアルコールを意味する。穀物を発酵させた際の芳醇な香りに満ちている。

「端午の節句（テットドアンゴ）」に食べるコムルウ



一般的なコムルウ

風習として、毎年旧暦5月5日の「端午の節句（テットドアンゴ）」にコムルウを食べる。最近では、端午の節句だけではなく、デザートとして、スナック（露店販売）として親しまれている。

Q：コムルウの材料は？

A：コムルウの材料は、米（もち米）とイースト（酵母）など。

コムルウに使われるもち米は、蒸したときに粘り気がでるものでなければならない。白米、黄色米（*nếp cái*）、紫色もち米（*nếp cẩm*）、玄米・茶色米（*gạo lứt*）などが伝統的によく使用されている。



もち米



紫色もち米（*nếp cẩm*）



玄米・茶色米（*gạo lứt*）

玄米・茶色米（***gạo lứt***）がコムルウによく使用される

玄米・茶色米は、ふすまと胚葉は残したまま殻を取り除いただけの状態で使用するため、玄米・茶色米を使ったコムルウは非常に栄養価が高くヘルシーである。

米粉と漢方薬で作られたイーストでコムルウを作る

もち米以外の材料は、水、塩、イースト（酵母）。米粉と漢方薬で作られたイーストを使用することが推奨されている。

Q：コムルウと日本の甘酒の違いは？

A：見た目、成分、風味ともに全く異なる。



「米を発酵させる」と聞くと、多くの人は日本の甘酒を思い浮かべるが、全くの別物である。まずは、見た目が大きく異なる。乳白色の液体の甘酒に対して、コムルウは米の形がそのまま残り、使用した米の種類によって色が変わる。

甘酒は麴で醸造し、コムルウは専用のイースト（酵母）で醸造する

次に、甘酒は米を麴で発酵させるが、コムルウは専用の漢方薬でできた甘いイースト（酵母）で米を発酵させる。その結果、コムルウは香りが強く、甘酒は香りがほとんどしない。

Q：コムルウの作り方は？

A：素晴らしい料理は複雑なレシピを必要としない。コムルウはシンプル。

美味しいコムルウを作るステップは3つ。

ステップ1：米を調理する：まずは、冷水に3～4時間浸し、浸し終えたらよく水を切る。次に、塩をひ

とつまみ加え、よく混ぜる。通常、米の調理方法は以下の3つ。

方法①	<ul style="list-style-type: none"> 二段式の蒸し器で蒸し米を作る（米が柔らかくなり、粘着性が高まる）
方法②	<ul style="list-style-type: none"> 炊飯器で普段より少ない水量で米を炊く
方法③	<ul style="list-style-type: none"> 鍋に米と水を入れ、よく混ぜながら熱する 15分程度熱したら米を器に取り出し、均等に平らにして冷やす



ステップ2：イースト（酵母）を混ぜる：イーストを細かく砕き（小さく砕くほど良い）、ふるいにかけたイーストと調理後の米を少しずつ混ぜ合わせる。

ステップ3：発酵させる：イーストが働くには空気が必要となるため、イーストと米を混ぜ合わせたものを押し固めずにふんわりと瓶や壺に入れ、布をかぶせる。そのまま室内に3～5日間置いておき、米から染み出した液体からマイルドな香りがしてくると完成の合図。その後は冷凍庫に保管するのが良いが、冷蔵庫に入れずに1週間以上放置すると、発酵が進み過ぎて美味しくなくなる。

Q：コムルウの食べ方は？

A：温かくしても冷えたままでも美味しい。

多くのベトナム人はコムルウを冷えたまま食べる。ヨーグルトと混ぜると、コムルウの甘さとヨーグルトの酸味が相まって、クリーミーでデザートのようなスープとなり、若者（10代）に人気がある。



コムルウネップカム（紫もち米を使ったコムルウ）とヨーグルト

空腹時には、コムルウの食べ方に注意

コムルウは人の健康にとっても良いとされているが、未精製の酸が大量に含まれており、胃酸過多を促進し、脾臓や腹部に悪影響を与える可能性があるため、空腹時に食べない方が良い。食後のデザートや間食として食べるのが適している。

Q：地域によってコムルウに違いがあるか？

A：地域によって見た目や調理方法に違いがある。



ベトナム北部

黄色米 (nếpcái) や紫色もち米 (nếpcám) で作られる。米はそのままの形 (米粒) で食べる。



ベトナム中部

キューブ状にして食べる。乳白色で卵の形をしたもち米 (nếpngõng) を使用。米を2回蒸してより柔らかくする。調理後は冷やしてバナナの葉でプレス。イーストを米の表面に均等に振りかけてからキューブ状に切り、再度イーストを振りかける。仕上げに、バナナの葉で各キューブを包んでトレイに並べ、発酵によって出る液体を取り除くためにトレイを傾ける。数日後香りが広がってきたらバナナの葉を取り、大きな鉢にキューブを入れ、抽出された液体に1日以上浸してから食べる。



ベトナム南部

発酵前に米を小さなボール状にして食べる。通常のもち米で調理され、シロップを加える。

Q：ベトナムの端午の節句 (Doan Ngo Tet：テットドアンゴ) とは？

A：ベトナムの端午の節句 (Doan Ngo Tet：テットドアンゴ) は「Insects Killing Festival (殺虫の日)」とも言われる。

ベトナムの北中部ではこの時期に夏を迎え、南部では雨季に入るため、農作物などのため殺虫を行うこと

からそう呼ばれている。



はるか昔、虫が大量発生したことで農作物の収穫が途絶え、多くの命が犠牲となった。人々はこの被害を止められずに絶望していたところ、Doi Truan と名乗る老人が現れた。人々はその老人の指示通りにもち米で作った餃子と果物を庭に供えたところ、農作物に危害を加える虫がいなくなったことから、偉業を称えるために、端午の節句（Doan Ngo Tet）は「Insects Killing Festival」と呼ばれている。

「Insects Killing Festival」には、ちまき（**Bánh tro**）を食べる



この虫には寄生虫も該当する。体内の寄生虫も殺虫するという意味で、もち米を使ったちまき（**Bánh tro**）を食べる風習がある。

