

魚醤「ニョク・マム」

Q: ニョク・マムとはどのような調味料か？

A: ニョク・マムは魚に塩を加えて発酵させた、塩味で魚の風味がする半透明の液体。



ニョク・マムは、魚に塩を加えて発酵させたもので、塩味で魚の風味がする半透明の液体。伝統的なニョク・マムは魚と塩で作られる。魚は、新鮮であれば1匹丸ごと、切り身どちらでも可。魚はイワシ、アジ、ニシン、サバなど様々。今では、工場で作られたニョク・マムが一般的。伝統的なニョク・マムの作り方は、以下の通り。

魚と塩を混ぜる	新鮮な魚と塩を 3:1 の比率で混ぜ、容器に入れる。伝統的な方法では、容器は籐の縄で補強された木製の桶が使われる。
発酵	12~15 か月間冷所で発酵させ、浸出液を分離したものがニョク・マム。発酵期間は 12 か月間だが、容器の大きさ、天候、魚の種類などによって異なる。

商品として販売されているニョク・マムは、伝統的なニョク・マムを水で5~7倍に希釈した後、砂糖や唐辛子、ニンニクなどが加えられている。ベトナムにはフーコック島、ファンティエットなど全国各地にニョク・マムの名産地がある。



木製の桶で発酵させる

ベトナムのニョク・マムとタイのナンプラーは似て非なるもの

ベトナムのニョク・マムとタイのナンプラーは作り方が似ているが、塩味と風味が非常に異なり、ナンプラーの方が塩味、匂いともに強い。



ニョク・マム (ベトナム)



ナンプラー (タイ)

Q：ニョク・マムの食べ方は？

A：ニョク・マムは調味料、または「ニョク・チャム」のベースに使用される。

ニョク・マムは味付け、または「ニョク・チャム（万能漬けたれ）」のベースに使われる。ベトナムの代表的な調味料で、揚げ物や煮物、スープなど様々な料理に使われる。

ニョク・マムの使い方

肉を漬け込まない	肉が硬く、パサパサになってしまう。
長時間火を加えない	調理の際に初めからニョク・マムを加えると香りが飛んでしまう。また、熱によってビタミンが壊れてしまう。
料理の仕上げに	炒め物と煮物では他の調味料と同様仕上げに加えるのがよい。キッチンから食卓に運ぶ直前に加えて香りを付けるのがポイント。

Q：ニョク・マムの選び方は？

A：伝統的な製法で作られたものと工場で生産されたものを区別する。



消費者調査（2014年8月）によると、ニョク・マムを選ぶ際に考慮するのは味、価格、品質、ブランド。伝統的な製法で作られたニョク・マムと工場で生産されたニョク・マムを区別するため、タンパク質の含有量に着目している。タンパク質を多く含む方が良いと見なされている。また、贈り物としても

好まれ、特に高齢の高所得層は品質に拘る。原料やブランド、評判、タンパク質含有量、パッケージが重要となる。一般的に、伝統的な製法で作られたニョク・ナムが好まれる。

良いニョク・ナムはタンパク質含有量が多いもの

タンパク質度数	ベトナムの基準によると、ニョク・ナムはタンパク質が豊富で栄養価も高いとされている。最高級品のタンパク質度数は48度、高級品は40度以上、1級品は24度以上、2級品は16度以上。25度以上のものを選ぶとよい。
色・透明度	濃い茶色、または黄色がかった茶色で、濁りがなく、食べると舌の先で塩味を感じ、喉越しは甘く、特徴的な香りがある。美味しいニョク・ナムは最初から最後まで塩辛いわけではない。

手軽に手に入る、工場で作られたニョク・ナム

大手メーカーは、[マサン・コンシューマー・グループ](#)、ハング・ティン・リミテッド、リアン・タイン・カンパニー。なかでもマサン・グループは、3つの主要製品で65%のシェアを占める。



[Chin-su](#)



[Nam Ngu](#)

Chin-su	イワシから作られたサーモン風味の純粋なニョク・ナム。1ℓ当たり約65,000ドン。
Nam Ngu	イワシから作られたニョク・ナムで、健康のための「4つのNo（有害な尿素を含まない。香りを変化させる細菌を含まない。食中毒を起こす細菌を含まない。カビや酵母を含まない。）」で知られている。1ℓ当たり約40,000ドン。
Đê Nhi	イワシから作られたニョク・ナム。1ℓ当たり約20,000ドン。

フーコック島 (キエンザン省)



フーコック島では200年にわたってニョク・マムが作られている。古くからフーコック島では多くのイワシが取れることで有名。原料は生のイワシのみ。新鮮なものを手早く塩と混ぜて発酵させる。タンパク質を豊富に含み、匂いはさほどない。現在、100種類くらいのニョク・マムのブランドがある。なかでも「[Khai Hoan Phu Quoc](#)」が最も人気がある。価格は1℔当たり195,000ドン（約960円）。

ハイフォン



20世紀に入ってから知られるようになったハイフォンはトンキン湾に面し、良好な漁場に恵まれている。ムロアジが原料。落とし蓋を使う圧搾製法ではなく、発酵中に定期的に水を加える攪拌製法で作られる。そのため、香りはより軽やかになる。現在、30余りのブランドがあり、価格は1ℓ当たり90,000ドン（約440円）。

ファンティエット



ベトナム南部のファンティエットでのニョク・マム作りは1809年から始まった。原料はイワシとムロアジ。色が特徴的で、イワシで作られたニョク・マムは麦わら色、アジで作られたニョク・マムは明るい茶色。価格は1ℓ当たり90,000ドン（約440円）。

Q：最近出てきた新しいニョク・マムは？

A：乾燥ニョク・マム、クリーム状やキューブ状のニョク・マムなど。

一般的にニョク・マムは液体状でガラスやプラスチックの容器に詰められている。特別なものとして、乾燥させたニョク・マムは輸送や保存がしやすいため、軍向け。また、現在では、小規模だが海外旅行者や海外居住者向けにクリーム状やキューブ状のニョク・マムが作られている。こうしたニョク・マムは便利だが、栄養や風味が損なわれてしまう。

ニョク・マムを初めて学問的に取り上げた「**The Complete History of Dai Viet**」



歴史上、初めてニョク・マムを学問的に取り上げたのは「The Complete History of Dai Viet (1679)」だと思われる。この本では、1997年までにニョク・マムの製法と使用方がベトナム人に伝わったとされている。また、ベトナム王朝が中国の皇帝にニョク・マムを献上したため、中国の皇帝もニョク・マムの匂いを嗅いだと言われていた。中国の学者が編纂した「Oriental Cultural Customs Dictionary」は、ベトナムの典型的な料理トップ4を紹介しており、ニョク・マムは第1位に挙げられている。また、この辞書ではニョク・マムは魚からの抽出液という意味で「南魚露露」と書かれている。

映画「**The Scent of Fish Sauce** (ニョク・マムの香り)」

2014年の映画「The Scent of Fish Sauce (ニョク・マムの香り)」は、韓国のプチョン国際ファンタスティック映画祭 (BiFan 2015) で評判となった。ニョク・マムのエキゾチックな香りに合わせて、このショートフィルムはベトナム人看護師と若いアメリカ人男性患者のロマンスを描いている。ベトナム人看護師のマイは負傷したアメリカ人男性の世話をするために雇われるが、彼がベトナム料理の美味しさに目覚めると、マイのロマンスは奇妙な方向に向かっていくというストーリー。

「**Fish-Sauce Foreign Man**」と呼ばれるシェフ、ディディエ・コーロウ氏

ハノイに5軒ある有名レストランのオーナーで、以前はハノイの最高級ホテル「ソフィテル・レジェンド・メトロポール」のシェフとして腕を奮っていたディディエ・コーロウ氏の夢は、ニョク・マムの博物館を建てること。ディディエ・コーロウ氏は、ホテルを訪れた世界的な著名人に料理を振舞った元フランス料理シェフとして有名で、ニョク・マムに情熱を注ぎ「Ong Tay Nuoc Mam (Fish-Sauce Foreign

Man)」とも呼ばれている。「私はほとんどの料理にニョク・マム、それも伝統的なニョク・マムだけを使う。言い換えれば、ニョク・マムは私を情熱的にクリエイティブにしてくれる材料」と語っている。彼にとって、ニョク・マムは海のエッセンスを集めた「花」のようなもの。彼の夢は、ニョク・マムの博物館を建て、ベトナムが誇る調味料であるニョク・マムについて若い世代が学べるようにすること。