

熟鮓「mam・car」・調味料「mam」

Q: mam・car（熟鮓）とはどのような発酵食品なのか？

A: mam・carは魚を塩漬けにした後、炒った米の粉を加えてカメに入れ、発酵させたもの。



日本の熟鮓はベトナムのmam・car（Mam Ca）に似ている。mam・carは魚を塩漬けにした後、炒った米の粉を加えてカメに入れ、発酵させたもの。ウイスキーに対し香り付けや発酵を早めるために加えることもある。淡水魚、海水魚どちらでもよい。よく使われるのはカタクチイワシ、雷魚、鯉など。

mam・carの作り方

下準備	<ul style="list-style-type: none"> 魚を水で洗い、鱗を取り、内臓を取り出す。 水気を切り、カメに入れる。 塩を入れ、カメの口をしっかり塞ぐ。 半月ほど発酵させると、mamとなる。
仕上げ	<ul style="list-style-type: none"> 炒った米の粉を加えると特徴的な香りが生まれる。 2～3 か月間発酵させる。

マム（魚やエビに塩をまぜて発酵させたもの）作りに必要な**2**つの条件

マム・カーなどの発酵食品は、ベトナムや南アジアでは非常に人気がある。マム（魚やエビに塩をまぜて発酵させたもの）には、「魚がたくさん取れる河川」で「1年を通して高温な気候（虫の侵入を防ぐ）」である必要がある。この条件を十分満たしている南部は、マムの本場として知られる。

Q: マム・カー（熟鮓）の食べ方は？

A: マム・カーはご飯や生野菜などの調理をしていない食べ物と一緒に食べるのが一般的。

加工や調理をしていない食べ物と一緒に食べる（マム・ソングとも言う）のが一般的。ご飯や生野菜、スライスした生姜、胡椒などと一緒に食べる。マム・カーは様々な料理に使われる。

マン・チエン (Man Chien)	ニンニクとコーン粉で揚げたもの。
マム・チャング (Mam Chung)	蒸し料理。魚の一匹丸ごとやバラバラにしたものを鶏ひき肉や卵、他の調味料と調理したものもある。生野菜やグリーンバナナ、キュウリなどと一緒に食べる。
マム・コー (Mam Kho)	水を加えて煮る料理。クーロンデルタ地域で一般的。特にドンタップ省では、ハス、シトロネラ（香草の一種）、ナス、雷魚、ベーコンを加え、ご飯と一緒に食べる、またはスープとして食べる。

ベトナムのマム・カー（熟鮓）のマムは調味料としても使われる。南部の人々はマムをよく食べる。魚は体に良く、健康を維持してくれる。

ラウ・マム (Lau Mam) : 調味料マムの食べ方

マムはラウ・マム (Lau Mam) という鍋料理にも使われる。南部の名物で非常に美味しい。初めて食べる人は、色鮮やかな野菜が盛り付けられた大きな皿や、マムを身と骨が分かれるまで煮詰めた濃厚で甘いスープの香りに魅せられるだろう。ラウ・マムのスープは砂糖やスパイスで味付けされ、濃厚さや香り、粘り気を出すためにココナッツミルクを隠し味として少量加える。唐辛子や刻んだシトロネラも香り付けには欠かせない。

鮮魚、淡水のカニの身、蝸牛、うなぎ、豚の薄切り肉、エビなどをナス、ニガウリ、セリ、キバナツノクサネム（黄色の花）、豆もやし、ハス、フクロタケなどの様々な野菜と一緒に鍋でよく煮て食べる。





ラウ・mam (Lau Mam)

食品の保存にも使われるmam

mamは、南部では食品の保存にも使われる。mamの中に食品を入れておくと、mamに含まれる塩分によって食品が長期保存できる。こうして保存された食品にはmamの風味が移る。例えば、豚肉をmamに漬けたデュア・mam (Dua Mam) など。

Q: mam・カー (熟鮓) がおいしい地域は？

A: ベトナム南部には各地域に独特のmamの製法がある。

各々材料や作り方が異なり、地域の特産品になっている。mam・ヌク (Mam Nuc)、mam・タイ (Mam Thai)、mam・チャウ・ドク (Mam Chau Doc、魚の腸で作るmam・ドン・タップ・ムオイ (Mam Dong Thap Muoi) など。特に以下の3か所が有名。

アンザン省「チャウ・ドク (Chau Doc)」



最も有名な地域で、25種類のmamがある。広大なチャウ・ドク市場の約半分近くの店で売られている。ここでは古くから作られてきた。メコンデルタは広大で、昔は人があまり住んでいなかった。雨季になると、余ってしまうほど多くの魚やエビが取れたため、保存方法を見つけ出した。通常、魚やエビが取れるのは7~8月頃から。ピークは10~11月。この地域のmam・カーには砂糖が加えられ、他の地域のものより甘い。ヤシから作られた砂糖を茶色っぽくなるまで熱し、他の香辛料と一緒に加える。

この地域の最も有名なmam・カーはmam・タイ (Mam Thai)。タイはスライスの意味。雷魚の身を手よりも長く切り、パイヤも千切りにする。それらを様々な香草と一緒にマリネする。その際、ニンニクは外せない。最後に混ぜ合わせる。忙しくて料理する時間がないときは、温かいご飯と一緒にmam・タイを食べるとよい。時間があるときは豚肉、エビ、魚を茹で、ライスペーパーに包んで食べる。一般的な食べ方は、ライスペーパーにmam・タイ、豆もやし、ハーブ、茹でた肉、茹でた魚、茹でたエビを乗せ、さらにブン(米粉から作った白い麺)を少し加える。それらを巻いて、チリソースを付けて食べる。現在では、チャウ・ドクのmam・カーは工場で作られ、ラベル付きのパッケージで売られている。



マム・カー・ロック (Mam Ca Loc)
90,000 ドン/500g



マム・カー・コム (Mam Ca Com)
65,000 ドン/500g

カマウ省 (Ca Mau Province)



カマウはベトナムの最南端にあり、西部から北西部にかけて広大なウーミン (U Minh) ・マングローブの森が広がっている。森と海が調和した地域で、汽水性の生態系が広がっている。カマウのマム・カーはチャウ・ドクのように甘くはないため、甘みが苦手な人にはよい。マム・カーを作る際、塩味を弱めるために多少の砂糖を加えるが、新鮮な魚と炒った米から生まれる自然な甘さを活かしている。カマウ

の調味料は水分がなく、乾燥した状態になっている。よく使われる魚はカソン（Ca Son：テンジクダイ科の魚）。3～8月に多く取れる。水で洗った後、1か月ほど塩漬けにし、炒った米の粉や他の香料などと混ぜ合わせる。3か月程度発酵させるとマムの出来上がり。カマウではマムをアヒルの卵や豚肉と一緒に蒸して食べる。



マム・カー・ソン（Mam Ca Son）
60,000 ドン/kg

ドンタップムオイ、ドンタップ省（Dong Thap Muoi, Dong Thap Province）



ドンタップは、自然が生み出した珍しい地形と川が作り出す魅力的な風景が特徴的なドンタップムオイ地域で知られる。ドンタップでは、名物のボン・ソン・チャム・mam・コー（Bong Sung Cham Mam Kho）を知らない人はいない。その味は忘れがたいもの。毎年、旧正月が終わると魚を取り始め、大きな魚は売りに出し、小さな魚でmamを作る。そして、雨季に入ってから少しずつ食べる。カリン（Ca Linh：鯉の一種）とカサック（Ca Sac：スネークスキングラミー）がmam作りによく使われる。ボン・ソン・チャム・mam・コーは、まずmamをココナッツジュースで身が柔らかくなるまで煮る。次に骨を取り除き、チリ、レモングラス、豚肉などで味付けをする。チリのスパイシーさ、レモングラス、エビの甘み、ハスの辛味など、当地の全ての風味が含まれている。

Q：調味料mamは若年層に人気があるか？

A：ホーチーミンにはブンmam通り（Bun Mam Street：mamを使った汁麺の通り）がある。



mamは若年層にも人気がある。ホーチーミンにはブンmam通り（Bun Mam Street：mamを使った汁麺の通り）がある。200m程度の距離に20店舗が並んでいる。場所は、Phu Th Hoa 区の Nguyen Nhu Lam 通り。看板には、バクリュー（Bac Lieu）麺、ソクチャン（Soc Trang）麺、カントー（Can Tho）麺など、各地の名物麺料理の名前も掲げられている。

ブンmamはカンボジア生まれの料理

ブンmamはカンボジア生まれの料理で、カンボジアの塩辛プラホックを使うが、ベトナムではカリン（Ca Linh：鯉の一種）とカサック（Ca Sac：スネークスキングラミー）を使う。南部のチャーヴィン省

やソクチャン省でよく見られる魚。

ブンナムは、手早く食べるファストフードのような存在

元々ブンナムはシンプルな料理で、手早く食べるファストフードのような存在だった。ナムに水、砂糖、レモングラスを加え、ブン（米粉から作った麺）を入れる。ブンナム通りではさらに豪華。エビ、イカ、魚のフライ、豚肉、バナナ、野菜、黄色のベルベツトリーフ（水性の植物）、ハスなど様々な香草や野菜が入っている。

Q：調味料「ナム」に関するエピソードは？

A：ナムはベトナム人の心の一部。



ナムはベトナム人の心の一部であるため、人の行動や生活態度を判断する指針にもなっている。食事でナムを気に掛け大切にする人は良い人とみなされるが、ナムに強い拘りがある人は心が狭く、意地悪な人とみなされる。日々の会話で、ナムと関係のない話題であっても、人の態度や性格を示すものとして使われる。特に、恋愛中のカップルにとってはナムについて話すことは大切なことである。

文学作品に登場するナム

ナムは伝統的な御伽噺「ナム・カム（Tam Cam）」や、人間の浅はかで愚かな考えについての笑い話「どっちがナムのお金、どっちが味噌のお金（Which Coin for “Mam”, Which Coin for “Tuong”）」、さらには過去半世紀にわたって子どもたちに人気の、南部の森をテーマにした作品「ダット・ルン・プウ

オン・ナム (Dat Rung Phuong Nam)」など、様々な文学作品に登場する。ティエンザン省出身の作家ドアン・ジオイ (Doan Gioi) はベトナム南部の故郷を離れてから何年も経ち、この作品の中で南部の名物料理を懐かしみ、南部の料理と文化を紹介している。戦争で家族を失い、フランス統治下のベトナム南西部に暮らすナムという男の子の冒険の物語。