

国際交流員ソンヤン通信

Xin chào

シン チャオ!

(ベトナム語で「こんにちは」)

ベトナムの食文化におけるマム：伝統の味わい

問合せ 国際交流課 (☎429-9174)

今回は、ベトナム料理のとても特徴的な要素である「マム」について紹介します。

「マム」とは、魚やエビ、イカなどの海産物を塩漬けにし、長期間発酵させて作られる食品の総称です。一見シンプルな製法ですが、そこから非常に豊かで奥深い味わいの世界が生まれます。日本料理に醤油があり、西洋料理に発酵チーズがあるように、「マム」はベトナム人が味を受け継ぎ、発展させてきた象徴的な存在です。ベトナム料理は調和だけでなく、コクと味の深さも大切にしており、「マム」はその重要な役割を担っています。

数ある「マム」の中でも、最も代表的なのが魚醤（ヌクマム）です。これは発酵した魚から抽出されたエキスで、最も純粋で旨味が凝縮されたものです。そのほかにも、エビのマム（マムトム）やイカのマムなどがあり、それぞれ地域や食べ方によって異なる個性を持っています。また、「マム」はそのまま使うだけでなく、つけダレとして調合されるのも特徴です。ヌクマムにレモン、砂糖、にんにく、唐辛子を加えることで、塩味、甘味、酸味、辛味が調和した味わいが生まれ、料理全体を引き立てます。初めて体験する外国人にとっては、その香りがやや強く感じられることもあります。

「マム」は単なる調味料ではなく、ベトナムの文化や記憶、そして人々の暮らしと深く結びついた存在です。「マム」を知ることは、ベトナム人の味覚や生活の感じ方をより深く理解することにつながります。



◀ 伝統的なヌクマムの種類

▶ ゆったり楽しむ一杯 (ベトナム風の飲み会)



今月のベトナム語

- Mặn (マン) : しょっぱい
- Cay (カイ) : 辛い
- Ngọt (ゴット) : 甘い



◀ 国際交流員のソンヤン

【事例】 SNSのアカウントに知らない異性から連絡があり、別のSNSでやり取りしようとする誘われ。数日間メッセージのやり取りをした後、暗号資産の投資を勧められた。国内の暗号資産取引所で自分名義の口座を開設し、日本円を暗号資産に交換した。その後、海外の暗号資産取引所の指定口座に送金し、別の暗号資産に交換するよう指示され、交換した。預けた暗号資産を出金しようとしたら、認証金の支払いを追加で求められ、いつまでも出金できない。送金額は総額約500万円である。(60歳代)

【ワンポイントアドバイス】

● SNSなどで知り合った面識のない相手から暗号資産などの投資を勧められたら、詐欺的な投資話を疑ってください。

SNSで勧誘される詐欺的な暗号資産の投資話 被害回復は困難です



欺的な投資話を疑ってください。 ● 暗号資産交換業を行う事業者は、金融庁・財務局への登録が必要で、事前に必ず金融庁のウェブサイトで登録の有無を確認してください。

同サイトには、無登録業者として警告がなされた業者の掲載もあります。無登録業者とは取引しないでください。

● 暗号資産は価格が変動することがあり、価格が急落して損をする可能性があります。たとえ取引相手が登録業者でも、こうしたリスクや契約内容を十分に理解できなければ契約をしないでください。

● いったん振り込んでしまうと、被害回復は極めて困難です。相手の説明に不信感や疑問を抱いたら、消費生活センターや警察に相談してください。



▲イラスト：黒崎 玄

参考：(独) 国民生活センター「見守り新鮮情報第530号」

困った時は、消費生活センターにご相談ください。