



世界に希望を生み出そう



秋田東ロータリークラブ

輪 と 和

初代会長 最上義広 筆

2023-2024年度

会長 進藤政弘 幹事 明石浩貴  
例会場 ホテルメトロポリタン秋田  
例会日 月曜日 12:30~13:30  
事務局 秋田市中通7丁目2-1 ホテルメトロポリタン秋田内  
TEL018-853-0137 FAX018-853-0139

2023年10月16日(雨)  
第2929回例会(第10回)

NO. 2463

次 第

司会 ; 進藤史明副幹事

1. 点 鐘 進藤 政弘 会長
2. ロータリーソング「我等の生業」
3. 「四つのテスト」唱和
4. 来訪ロータリアンの紹介 廣嶋正彦副会長

秋田ローターアクトクラブ 鍵谷 美波 会員  
秋田東RC米山奨学生 グエン タイン トゥアン さん

5. お食事の時間
6. 会長の時間 進藤 政弘 会長
7. 幹事報告 明石 浩貴 幹事
8. 米山記念奨学生スピーチ



スピーカー ; 秋田東RC米山記念奨学生  
グエン タイン トゥアン さん  
テ ー マ ; 「日本での留学について」

9. 点 鐘 進藤 政弘 会長

## 「ベトナム料理のフォーについて」

秋田東RC・米山奨学生

グエン タイン トゥアン さん  
(秋田大学/数理・電気電子情報学科)

こんにちは。グエン タイン トゥアンと申します。本日はベトナム料理のフォーについてお話をさせていただきます。よろしくお願いいたします。

### ・はじめに

なぜ本日フォーについて話すかというと、秋田大学祭の準備が熱々に始まっていたところで、今後の例会で皆様と一緒にフォーを味わう計画を立てています。また、「食は人と社会を映す鏡」とよく言われますので、本日のスピーチでは、フォーを通じて、ベトナムの文化と社会を知り、日越の親友関係を理解していただきたいと考えています。

スピーチの流れにつきまして、最初にフォーについて話をして、最後の方に自分の留学近況報告をさせていただきます。

話に入る前に、Fun Factがありますが、日本では4月4日はフォーの日と株式会社エースコックが制定しました。この日の由来は数字4が英語で「フォー」であることです。また、私の名前は「トゥアン」で、訛って言うと「トゥ(2)・ワン(1)」になります。それでは「2・1」から「4」について話をさせていただきます。

### ・自己紹介

まず自己紹介ですが、私の名前はグエン タイン トゥアンです。出身はベトナムのハイズオン省です。経歴については、2016年にベトナムの高校を卒業して、2017年に東京の日本語学校に入り、2020年に秋田大学に入学し、2022年にロータリー米山記念奨学生になりました。私の趣味はサッカーと料理です。サッカーについては、小学校からずっとサッカー一部で活動していました。日本語学校に在籍していたときに、サッカーをするチャンスがなかったですけど、秋田大学に入ってから、同じ趣味を持っている留学生に出会って、留学生サッカー部を成立しました。また、この間、渡部カウンセラーや他の奨学生と一緒にブラウブリッツ秋田の試合を見に行きました。右上の写真は初めて竿灯まつりを参加したときの浴衣姿です。





## ・フォーハノイ

<https://www.youtube.com/watch?v=BVNY0Qss7ag>

はい、本番に入りますが、最初にフォーをイメージする1分ぐらいの動画をご覧ください。フォーといえば、ベトナムの定番料理で、スープが非常にあっさり、麺が米の麺、つきあわせは肉と一緒に食べたり、もやしを入れたりとか、パクチー入れたりとか、唐辛子を入れたりとかというイメージを持っている方が多いかなと思います。

ベトナム料理の歴史が非常に長くて、深いものがありますが、実はフォーというものはそんなに歴史長いものじゃなくて、1900年前後に北部のハノイ周辺で生まれたことが知られています。ただハノイのどこでだれが作ったかという明確な情報は現在までもまだ分かっていません。現在一口フォーといっても、フォー・ボーという牛肉のフォーとか、フォー・ガーという鶏肉のフォー結構いろいろな種類がありますが、オリジナルのフォーは牛骨スープに牛肉を浮かべたこちらのフォー・ボーです。

## ・Phở(フォー)の語源

では、この牛肉麺がなぜ「フォー」と呼ばれるようになったのでしょうか。この論争はまだ決着していないのですが、主な説は三つあります。一つ目の説は、フランス語で煮物を意味するポトフの”feu”が訛って”フォー”になりました。二つ目の説は、中国の(Ngauh yuhk fán)といいますが、売り子が「牛肉粉！(Ngauh yuhk fán)」と叫んで売るうちに、次第に「肉粉！(Yuhk fán)」そして「粉！(Fán)」となり、”n”が抜け落ちて”Fá”となり、それがベトナム語の語感で近い「phở」に落ち着いたというものです。三つ目の説は、長い間ベトナムでは牛は田んぼの耕作(こうさく)に使う使役動物なので、積極的に食べるものではありませんでした。ところが、1887年にベトナム全土を植民地にしたフランス人は遠い異国で故郷の味である牛肉のステーキを食べたがりました。残された牛骨を使って”Phở”を作りました。結局、どの説が正しいか調べてみますと、一つ目のポトフ(pot-au-feu)はパンと一緒に食べる煮物で、二つめの牛肉粉(Ngauh yuhk fán)の粉は昔ベトナムの辞典で搭載されたフォーの漢字と違うので、3番目の説が一番合理的だと知られています。



一つ目



二つ目



三つ目

### ・認知度が負けないPhở gà(フォー・ガー)

前スライドで調べた通りに、ベトナムの当時では、牛を食べる習慣がありません。というのも、ベトナムは農業社会で、田んぼの耕作に牛を使う使役動物なので、食べるのはあまりコスパがわるいわけですね。それによって、毎週の月曜と金曜に牛肉がないから、鶏肉を代わりに出して、意外と麺にもスープにも合うので、「これはこれで旨い」とフォー・ガーが1939年に生まれ、広がりました。



### ・フォーの発展(1/3)：第一次インドシナ戦争(1945～1954)

皆さんはもうすでにご存じだと思いますが、1945～1954の間にベトナム、ラオス、カンボジアの東南アジア国がフランスの植民地に扱いされていました。しかし、1954年のジュネーブ協定でフランスの植民地化が終了し、ベトナムは脱植民地が成功しましたが、北南の国半分に分かれ、二つの国が存在する時期でした。当時、南部は北部に比べて経済的に豊かで、食材も豊富なので、富裕層や知識人を中心に、約100万人が共産化した北部から南ベトナムに逃げました。それによって、フォーの料理人も、秘伝のレシピも南へ逃れ、南現地の自由さや快樂主義の文化に交わって、様々なフォーが生まれ、フォーはベトナム全国に広がりました。



### ・フォーの発展(2/3)：第一次インドシナ戦争(1945～1954)

1954年のジュネーブ協定でフランスの植民地が終了したが、ベトナムが南北にきり離れ、社会主義の北と資本主義の南に分かれました。その離れを終了するために、1955年にベトナム戦争が始まり、北と南、いわゆる北ベトナムと南の同盟であるアメリカの戦争でした。

食材の余裕がない状況の中で、北政府は貴重な米の利用を制限したため「本物」のフォーは姿を消し、ジャガイモを含んだ代用品のフォーが食べられました。そして、1964年以降にアメリカとの戦争が本格化したハノイでは、極度の物資不足で味を追求する余裕などなく、フォーは国営のレストランで「肉なし」の相当まずい代物だったとされています。



### ・フォーの発展(3/3)： グローバルフードまでの道

1975年にベトナム戦争が終了し、ベトナム労働党の支配の下、色々な事情で南に偏っていた富がベトナム全土に渡るようになりました。共産ベトナムによる支配を嫌った人々は、南ベトナムから逃げ出し、アメリカやカナダ、オーストラリア、フランスなど各国に亡命し、現地でベトナム人コミュニティを形成しました。それによって、ベトナム人のコミュニティと共にフォーが世界に広がりました。



イギリス



フランス

### ・日本におけるフォー

在日ベトナム人の増加により、フォー用の乾麺が輸入され、ベトナム料理店で提供するなどの背景でいつの間にか日本でフォーが広く知られています。今年2023年初めて開催するベトナムフォーフェスティバルは皆さんがご存じでしょうか。東京代々木公園2023年10月7(土)～8日(日) 10:00-19:00に行い、日越外交関係樹立50周年を記念する目的で、来場者数が約5万人でした。このようなイベントがこれからもどんどん増えていき、フォーの認知度をより上がると思います。



## ・秋田のフォー(1/2)

秋田のフォーを検索してみたら、このような料理が出ました。どうみても普通の鶏肉のフォーだと思いましたが、材料を見ますと。はい、全部秋田の食材です。このレシピがすごいなあと思いました。比内地鶏、せり、しょつつる、稲庭うどんといった秋田の食材を載せるだけで本格的なフォーの見た目とそっくりの料理を作れました。味が違うですけど。では、秋田で本格的なフォーを味わえないのか？



## ・秋田のフォー(2/2)

実は秋田のお店で見たくも味もベトナムで食べたものとそっくりのフォーを味わえました。こちらは、今年の6月ごろに大門さんと渡辺カウンセラーと一緒にお食事をした大門さんのお店・R table (アールテーブル) のフォーです(大門さんごちそうさまでした)。私には、外国のおしゃれなカフェの中で、おなじみのフォーを味わえる感覚は本当に一生忘れられないと思います。今後、どこかの例会でフォーを作る計画を立てていますので、ぜひ皆さま、一緒にフォーを味わっていただきたいと思います。



秋田でもう一か所、本格的なフォーを味わえます。ついでに紹介させていただきますが、秋田大学祭のベトナム料理です。昨日まで開催したイベントですが、毎年10月に必ずフォーを出しますので、ぜひ味わいに来ていただければ、うれしいです。



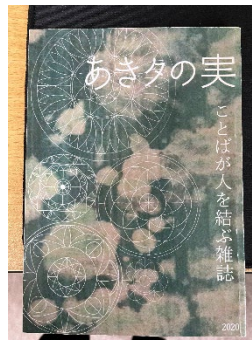
## ・近況報告 (1/2) : 研究について

私の大学での研究を簡単に言いますと、衛星データを用いて、八郎湖の水質を推定する研究です（右の写真は八郎湖の汚濁現状です）。この研究の背景には、産業活動の活性化などに伴って河川や湖における水質汚濁が深刻化となり、水質汚濁の状況把握を目的とした直接採水による水質調査が実施されていますが、得られるデータが局所的となり、水域全体における水質状況の推定は困難です。それで、広範囲の情報を瞬時に取得可能である衛星データを用いた水質推定に関する検討が行われています。また、私はベトナムのスイカ名産地から出身なので、将来、自分の研究を地元のいろんな場面に手伝えるだろうと信じています。



## ・近況報告 (2/2) : 秋田を知る

せっかく秋田で留学しているので、秋田のことをもっと知りたいという気持ちを大学1年生頃から思いました。農業の研究をやりたいと思ったら、秋田の植林活動に参加し、農家さんと一緒に仕事をする体験ができました。秋田の人をもっと知りたいと思ったら、高齢者を応援する雑誌作成活動に参加しました。さらに、今年研究室に配属され、情報系の学生として社会に「闇バイトや薬販売の注意」等の大学生サイバーボランティア活動に参加しています。もちろん、ロータリー、そして秋田東はいつも私のそばにいて、経済だけでなく、知識と元気も私はいっぱいもらっています。



## ・今後について

あっという間に私は大学4年生になりました。来年の4月から東京のIT企業に就職します。残りの半年の目標は卒業論文、ロータリーのイベント、秋田の観光、そしてダイエットです。秋田で身につけたことをいろんなところに持っていき、誇りを持ちながらこれからも頑張っていきたいと思います。

ご清聴ありがとうございました。

【例会変更】

- ・秋田RC … 11月22日（水） 祝日を含む週の休会
- ・秋田南RC … 11月2日（木） 親睦夜例会
- ・秋田中央RC … 11月24日（金） 祝日を含む週の休会

【レート変更】

10月1日より、\$1=¥149

【お知らせ】

- ・2023-2024年度ガバナーエレクト事務所が開設されました。

開設日 ; 10月4日（水）

所在地 ; 大仙市佐野町2-4 ゲストハウスフォーシーズンズ内

【到着】

- ・ガバナー月信 10月号

◇市内7RC親睦ゴルフ大会報告

9月24日（日）、男鹿ゴルフクラブにおいて「市内7RC親睦ゴルフ大会」が開催され、好天の中、会員同志の親睦を深めました。

当クラブからは、進藤政弘会長、大門一平元会長、佐藤文信元会長、明石浩貴幹事、安藤晃会員、北嶋暢哉会員、村上亜紀会員の7名にご参加いただきました。成績は団体が4位、個人では安藤会員が4位となり、優勝は秋田南RCでした。



個人・優勝 湊昭策元会長(秋田北)