



山口県国際交流員
6月号レポート

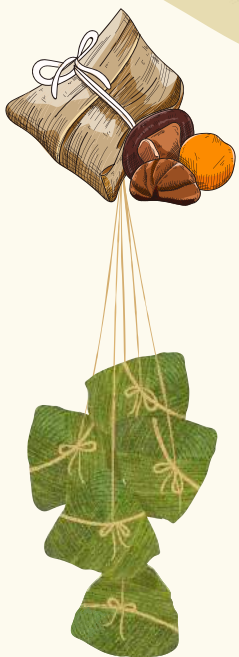
グエン・ティ・フエン・チャム



ベトナム
端午節



果物で虫殺す？



山口県国際交流員
グエン・ティ・フエン・チャム

令和6年6月号 CIR レポート

ベトナムの端午節

こんにちは！ベトナム国際交流員のチャムです。日本では端午の節句は新暦5月5日で「子供の日」の祝日となっていますが、ベトナムでは端午の節句は旧暦5月5日（令和6年6月10日）で、「虫殺しの日」とも呼ばれます。季節の変わり目には病気が発生しやすくなるため、農作物や樹木の害虫を駆除し、豊作を祈ったり、人の体内の虫を退治したり（病気の予防や治療の意味）、健康を祈ったりすることからこのように呼ばれています。この日は朝食の代わりに旬の果物や酒に漬けたもち米などでお腹を満たし、「虫殺し」する習慣があります。地域によって違いがありますが、ベトナムの端午の節句の食べ物やその意味について紹介します。



① 旬の果物

ライチ、ランブータン、スイカなど旬の果物をよく食べます。また、酸っぱい果物には強い殺虫効果があると信じられるので、すももや青いマンゴーなどをよく食べます。ベトナムでは酸っぱい果物にはピリ辛エビ塩をつけて食べる方が人気です。

② 酒に漬けたもち米 (コム・ルオウ)

通常、端午節には朝起きて一番に酒に漬けたもち米を食べます。酒に漬けたもち米は、蒸した全粒粉のもち米に麹菌を繁殖させたものです。完成品は甘辛く、ほんのり酸味があります。体内の虫を酔わせるために一杯の酒に漬けたもち米を食べ、その後、虫を殺すために果物を食べる考えがあります。胃腸に良く、食べやすい一品です。右の写真のように黒もち米も人気があります。



③ 粽

民間の信念によると、消化の良いバインウー（粽）を食べると、体の病気を取り除くことができます。バインウーは、もち米を笹の葉等で包んで蒸したもので、甘いものや塩辛いもの、具材を変えて様々な種類が作られます。端午の節句に食べられる代表的な粽はかん水粽（バインウーチョ）とベトナム華人たちの粽（バンウーバーチャン）に分けられます。



かん水粽（バインウーチョ）



粽（バンウーバーチャン）

・かん水粽（バインウーチョ）は、もち米を木や竹を燃やした灰からとった灰汁（あく）に浸した後、そのもち米を笹の葉やバナナの葉等で包んで、灰汁水で数時間煮込んで作られます。中身は甘い緑豆の餡が詰められているのが多いです。餡なしのバインウーチョはサトウキビの糖蜜や蜂蜜を付けて食べられ、日本の九州の「あくまき」に相当します。

・端午節には、ベトナムの華人は中国と同じ様に、粽（バンウーバーチャン）を食べます。バンウーバーチャンには、もち米、蓮の実、ピーナッツ、椎茸、緑豆、中国ソーセージ（ラブチョン）、アヒル卵の塩漬け、脂身の多い豚肉、干しエビ等の具材をたっぷり含まれます。端午節が近づくと、ホーチミン市の中華街「チョロン」地区では多く売られています。

④ 緑豆団子入り甘みスープ（チェチョイヌック）

チェチョイヌックは、まるいモチモチの白玉の中に、緑豆餡がたっぷり入った生姜風味の温かく甘いデザートです。ココナッツミルクやゴマをかけて食べます。このデザートは市場等でよく売られていますが、私の家では端午節に作る一品です。



毎年端午節になると、人々は虫を殺すという冗談を言いますが、健康に良い食べ物ばかりなので、なんだかんだ必ず食べます。端午節は日本とは違い、学校や会社に行き、大家族が集まって特別な料理を食べる機会です。この時期には旬の果物や酒の風味豊かな発酵もち米、粽などがたくさん売られているので、機会があればぜひ味わってみてください。

※写真

1. <https://phunuvietaam.vn/can-chuan-bi-gi-cho-tet-doan-ngo-nam-nay-20210612102611753.htm>
2. <https://tiedung.kinhthedothe.vn/doi-song/cach-chuan-bi-mam-cung-va-bai-van-khan-tet-doan-ngo-day-du-nhat-54589.html>
3. <https://cafebiz.vn/vi-sao-moi-nguoi-thuong-an-banh-gio-trong-tet-doan-ngo-cach-an-banh-gio-ma-khong-lo-tang-can-tang-duong-huyet-176230621141318282.chn>
4. <https://www.sgtiepthe.vn/diet-sau-bo-voi-ba-mon-an-khong-the-thieu-trong-ngay-tet-doan-ngo/>
5. <https://blog.onelife.vn/recipes/che-troi-nuoc-nhan-dau-xanh-2/>

Điều phối viên quan hệ quốc tế tỉnh Yamaguchi
Nguyễn Thị Huyền Trâm

Báo cáo CIR tháng 6 năm 2024

Tết Đoan Ngọ ở Việt Nam

Xin chào! Mình là Trâm, điều phối viên quan hệ quốc tế Việt Nam. Ở Nhật Bản, Tết Đoan Ngọ rơi vào 5/5 dương lịch và được kỷ niệm là Ngày Tết thiếu nhi, nhưng ở Việt Nam, Tết Đoan Ngọ rơi vào ngày 5/5 âm lịch (10/6/2024) và còn được gọi là "Ngày diệt sâu bọ". Bởi vì khi chuyển mùa rất dễ xảy ra sâu bệnh nên người Việt có quan niệm diệt sâu bệnh trên cây cối để cầu mùa màng bội thu và diệt cả sâu bọ trong cơ thể con người (có ý nghĩa là phòng và trị bệnh), cầu mong sức khỏe. Vào ngày này, người Việt có phong tục "diệt sâu bọ" bằng cách lấp đầy dạ dày bằng trái cây theo mùa hoặc cơm rượu nếp thay cho bữa sáng. Mặc dù có sự khác biệt tùy theo khu vực nhưng mình sẽ giới thiệu về các món ăn trong Tết Đoan Ngọ ở Việt Nam và ý nghĩa của chúng.



① Trái cây theo mùa

Vào dịp này, người Việt thường ăn trái cây theo mùa như vải, chôm chôm, dưa hấu. Ngoài ra, người ta còn cho rằng trái cây chua có tác dụng diệt sâu bọ mạnh nên sẽ ăn mận, xoài xanh, v.v. Ở Việt Nam, người ta thường ăn trái cây chua với muối tôm cay.

② Cơm rượu nếp

Thông thường, vào Tết Đoan Ngọ, cơm rượu nếp là món đầu tiên được ăn vào buổi sáng. Cơm rượu nếp là cơm nếp nguyên hạt sau khi được đồ thành xôi, được rắc một lớp men và ủ. Thành phẩm có vị ngọt, cay nhẹ, hơi chua. Có quan niệm cho rằng ăn cơm rượu nếp để làm say sâu bọ trong cơ thể, sau đó ăn trái cây để diệt chúng. Là món ăn tốt cho tiêu hóa và rất dễ ăn. Cơm rượu nếp than như trong ảnh bên phải, cũng rất được ưa chuộng.



③ Bánh ú

Theo quan niệm dân gian, ăn bánh ú tốt cho tiêu hóa và có thể loại bỏ được một số bệnh tật khỏi cơ thể. Bánh ú được làm bằng cách gói gạo nếp trong lá tre rồi hấp chín, có bánh ú mặn và bánh ú ngọt và nhiều loại bánh ú được làm với các loại nhân khác nhau. Bánh ú đặc trưng được ăn trong Tết Đoan Ngọ có thể được chia thành hai loại: bánh ú tro và bánh ú bá trượng của người Việt gốc Hoa.



Bánh ú tro



Bánh ú bá trượng

• Bánh ú tro được làm bằng cách ngâm gạo nếp trong nước tro, dung dịch làm từ tro của gỗ hoặc tre đã đốt cháy, sau đó gói bằng lá tre hoặc lá chuối và nấu trong nhiều giờ. Nhân bánh thường là nhân đậu xanh ngọt. Bánh ú tro không có nhân được ăn với mật mía hoặc mật ong, tương tự như món Akumaki ở Kyushu, Nhật Bản.

• Trong Tết Đoan Ngọ, người Hoa ở Việt Nam ăn bánh ú bá trạng, giống như bánh ú ở Trung Quốc. Bánh ú bá trạng được làm từ các nguyên liệu như xôi, hạt sen, đậu phộng, nấm hương, đậu xanh, lạp xưởng, trứng vịt muối, thịt lợn mỡ và tôm khô. Khi gần đến Tết Đoan Ngọ, bánh ú bá trạng được bán rất nhiều ở khu người hoa, Chợ lớn ở Thành phố Hồ Chí Minh.

④ Chè trôi nước

Món tráng miệng nóng và ngọt ngào có hương vị gừng được làm từ những viên gạo nếp trắng dẻo, tròn vo chứa nhân đậu xanh. Ăn với nước cốt dừa và hạt vừng. Món tráng miệng này thường được bán ở chợ, còn ở nhà tôi sẽ nấu món này vào dịp đặc biệt như Tết Đoan Ngọ.



Hàng năm vào Tết Đoan Ngọ, việc diệt sâu bọ thì mọi người thường coi là câu chuyện đùa, nhưng vì đều là những món tốt cho sức khỏe nên mọi người vẫn luôn ăn những món đặc trưng này. Không giống như ở Nhật Bản, Tết Đoan Ngọ thì mọi người vẫn đi học, đi làm như thường, đây được coi như là cơ hội để tập hợp gia đình và ăn những món ăn đặc biệt. Vào thời điểm này trong năm, rất nhiều loại trái cây theo mùa, cơm rượu thơm nồng và bánh ú được bày bán, vì vậy nếu có cơ hội, bạn hãy nhớ thử chúng nhé.

*Nguồn ảnh

1. <https://phunuvietnam.vn/can-chuan-bi-gi-cho-tet-doan-ngo-nam-nay-20210612102611753.htm>
2. <https://tiedung.kinhhtedothi.vn/doi-song/cach-chuan-bi-mam-cung-va-bai-van-khan-tet-doan-ngo-day-du-nhat-54589.html>
3. <https://cafebiz.vn/vi-sao-moi-nguoi-thuong-an-banh-gio-trong-tet-doan-ngo-cach-an-banh-gio-ma-khong-lo-tang-can-tang-duong-huet-176230621141318282.chn>
4. <https://www.sgtiepthi.vn/diet-sau-bo-voi-ba-mon-an-khong-the-thieu-trong-ngay-tet-doan-ngo/>
5. <https://blog.onelife.vn/recipes/che-troi-nuoc-nhan-dau-xanh-2/>