

たぶんかきょうせい たいし かつどうきろく  
多文化共生いたばし大使 活動記録



ねん がつ にち  
とき:2026年2月1日

おおはら ちょうりしつ  
ところ:まなぼーと大原・調理室

ぼらんていあさーくる すまいるさーくる いべんと  
できごと:ボランティアサークル「スマイルサークル」イベント  
べとなむりょうりきょうしつ こうし ぐえん やたおりん  
「ベトナム料理教室」(講師:グエンヤタオリンさん)

れぼーと  
レポート(にはongo) 🌸

さくねん ねん きかく しさく すす ねん がつ にち にち すまいる  
昨年(2025年)に企画・試作を進め、2026年2月1日(日)に「スマイル

さーくる しゅさい べとなむりょうりきょうしつ じっし  
サークル」主催のベトナム料理教室を実施しました。

べとなむりょうり ちゅうかぶんか ぶん すしよくみんちじだい えいきょう う こめしよく  
ベトナム料理は、中華文化やフランス植民地時代の影響を受けつつ、米食

きほん あじあ だいひょうてき りょうり みな し ふ おー なまはるま  
を基本とするアジアの代表的な料理です。皆さんがよく知るフォーや生春巻

ゆうめい べとなむ めんい おも らい すぬーどる べいぶんめん こむぎこ  
きが有名ですが、ベトナムの麺類は主にライスヌードル(米粉麺)で、小麦粉

めん みー はるさめ みえん  
麺の「ミー」や春雨の「ミエン」もあります。

こんかい いっぱん し べとなむちゅうぶちほう くあんなむ  
今回は、一般にはあまり知られていないベトナム中部地方(クアンナム

しょう だなんしゅうへん めいぶつ みーくあん めいんと  
省・ダナン周辺)の名物「ミークアン(Mì Quảng)」をメインに取りあげま

こうし べとなむしゅっしん りん ぼらんていあかつどう ねっしん おこな  
した。講師はベトナム出身のリンさんで、ボランティア活動を熱心に行って

かた  
いる方です。

みーくあん はばひろ ひら こむぎこめん とりにく えび ぶたにく たまご  
ミークアンは、幅広く平たい小麦粉麺に、鶏肉やエビ、豚肉、ゆで卵、

びーなつつ はーぶ とっぴんぐ しょうりょう すーぶ ま た しるすく  
ピーナッツ、ハーブなどをトッピングし、少量のスープで混ぜて食べる汁少

す た い る めんりょうり きしめんのような しょっかん のうこう あじ みりよく  
なめスタイルの麺料理です。きしめんのような食感と濃厚な味わいが魅力

げんち あ くだ くわ ていばん  
で、現地では揚げせんべいを砕いて加えるのも定番です。

くわ どうじつ とり わねにくさ らだ しょうが  
Mì Quàng に加えて、当日は鶏の胸肉サラダ (Gỏi Gà) と、生姜がたっぷり

ごめだんごでざーと つく みな つく た かいじょう かお  
のもち米団子デザート (Chè Y) も作り、皆で作りながら食べ、会場は香りが

ただよ わら た さんかしゃ みなさま つぎつぎ おい  
漂い、笑いが絶えませんでした！参加者の皆様は次々に「とても美味しい」

きたく しさく の ふんいき ひじょう あたにぎ  
「帰宅したらぜひ試作したい」と述べ、雰囲気は非常に温かく賑やかでし

た。

いたばしくぶんか こくさいこうりゅうざいだん ぼらんていあさーくる すまいるさーくる  
板桥区文化・国際交流財団のボランティアサークル「スマイルサークル」

くに りょうりきょうしつ ぶんかこうりゅういべんと ていきてき かいさい  
は、さまざまな国の料理教室や文化交流イベントを定期的に開催しており、

にんき あつ こんかい さんかしゃ みな だいこうひょう たの にぎ  
いつも人気を集めています。今回も参加者の皆さんに大好評で、楽しく賑や

きょうしつ  
かな教室となりました！

れぽーと  
🌸 レポート(ちゅうごくご) 🌸

去年 (2025 年), 板桥区文化・国際交流財団の志願者团队 “微笑社团” (Smile Circle) 就开始推进各项企划和试制工作。今年 2 月 1 日 (周日), 终于在まなぽーと大原調理室成功举办了越南料理教室!

越南料理深受中华文化和法国殖民时期影响, 以米饭/米制品为基础, 是亚洲最具代表性的美食之一。大家最熟悉的河粉 (Pho) 和生春卷 (Gỏi cuốn) 超级有名, 但越南的面类其实多样: 主流是米粉做的米线, 还有小麦粉的 “Mì” (米) 和粉丝类的 “米恩”

(Bún)。

这次教室特别聚焦鲜为人知的越南中部地区（广南省、岷港周边）特产——Mì Quàng (ミークアン)！讲师是来自越南的林先生，他热心参与志愿者活动，热情满满地教大家正宗做法。

Mì Quàng 是用宽扁的面粉面条（口感像粗版きしめん），配上鸡肉、虾、猪肉、水煮蛋、炸花生、各种新鲜香草，再淋上少量浓郁汤汁拌匀吃。汤汁不多，却超级入味！当地习惯把炸米饼（类似脆煎饼）打碎洒上去，增加酥脆口感，风味层层叠加，一吃就上瘾~

除了 Mì Quàng，当天还做了鸡胸肉沙拉（Gỏi Gà）和生姜满满的糯米团子甜点（Chè Ý），大家边做边吃，现场香气四溢，笑声不断！参加者们纷纷表示“太美味了”“回家也要试做”，氛围超级温暖热闹。

“微笑社团”一直定期举办各国料理教室和文化交流活动，旨在通过“食”拉近人与人之间的距离。这次越南料理教室又一次大获好评！感谢李先生和所有参与者~

板桥的国际交流还在继续，下次想吃哪国料理呢？欢迎大家一起来加入微笑社团，一起发现更多美味与惊喜！

しゃしん  
写真





🇻🇳 メニュー 🇻🇳

- Mì Quảng (ミークアン・ベトナム風うどん)
- Gỏi Gà (ゴイ・ガー・鶏むね肉のサラダ)
- Chè Ý (チェ・イー・生姜たっぷりの団子スイーツ)