

# 日本とベトナムの飲食習慣とその変化

ホアン・ミン・ロイ

## はじめに

ベトナム文化と日本文化には様々なアイデンティティがあり、国の発展の歴史において重要な役割を果たしている。飲食の文化の例を挙げると、一方では両国の伝統的な習慣を理解でき、もう一方では、ベトナム人と日本人の双方が持つ特有の情感と特徴も理解できる。

また、ベトナムの食文化と日本の食文化にもそれぞれの文化の多面性と特色が反映されており、自然条件や歴史・社会・文化・信仰の類似と差異、両民族間の交流と影響が理解できる。

食文化において、食習慣は食材の使用と調理（食料・食品）、食生活、飲食についての振る舞いなどの面から考えられるが、これは不変的なものではなく、時間の経過とともに変化する。

## 1. 食材の使用と調理方法

ベトナムでは昔から主食は米（主に長粒米）であるが、古代日本の主食は麦（大麦・小麦・そば）と米（基本的には円粒米）である。両国の副食は穀物と各種イモである。米と麦から作られた食べ物の中で、特に有名なものはご飯・おこわ・かゆと餅であり、近年、副食の中で最も有名なのはパンと各種そばである。

両国の特徴として、ベトナムには様々な種類のおこわがあること、日本では麺の種類が豊富であることが挙げられる。弁当の習慣は日本では昔からあるが、ベトナムでは、主に都市部で最近登場したばかりである。ベトナムの麺は主に米から作られるが、日本では主に麦から作られる。日本では各種麺の総称として麺類という言葉が用いられるが、より明確に区別するために他の名称も使われる。例えば、すべて麦粉から作られるが、太いのは「うどん」、細いのは「そうめん」と呼ばれる。小麦粉から作られるものは「そば」と呼ばれる。インスタント系の麺も麦粉から作られるが、これはかなり後に様々な種類が登場し、ラーメンと称される。

副食には、主に芋・まめ・トウモロコシ・あわ・きびなどがある。ベトナムでは、過去にあわ・きびよりもトウモロコシの方がよく使われたが、日本ではその逆だった。トウモロコシと芋の調理法は、ほぼ茹でる・焼く・または粉にして焼く（ケー

キを含む)に限られる。

こうした副食は、ベトナム人と日本人の生活において重要な役割を果たしている。特に、凶作・飢饉・自然災害など社会を激変させる事件が発生した場合には顕著である。ほかに野菜(野生・栽培)や肉(飼育・野生)があるが、漬物も過去から現在まで食料として欠かせないものである。ベトナム人と日本人の料理に使われる食材はほとんど植物(作物・半野生・野生)と動物(飼育・野生)から作られるといえる。

ベトナムと日本の食材や食べ物の使用・調理の習慣は非常に豊かで多様だが、両国はそれぞれの独自性を持っている。食習慣は単に生活の要求を満たすことだけでなく、人の自然への振る舞いも示す。食材が豊かで多様であるほど、調理の習慣も豊かで多様であるが、ベトナムと日本の主要な料理法は、熱を通して調理する、熱を通さずに調理する、またその二つの方法を組み合わせて調理する、という三つに分けられる。

「熱を通して調理する」とは、熱で食べ物を熟す方法で、ベトナムと日本には焼く・茹でる・蒸す・炒める・煮込む・揚げるなど、たくさんの調理法が存在する。「熱を通さずに調理する」とは、食材を洗うのみ、塩に漬ける、または発酵させるなどの調理法であり、主に生で食べる、サラダにする、漬物にする、発酵食品にする、酸漬けにするという方法が存在する。ベトナムでは生の料理というと通常植物(生野菜)だけだが、日本における生の料理は、多くの場合は生き物で、特に海産物(刺身)である。上記の二つの調理法の折衷法として、半なまにする、味噌漬けにするなどの方法もある。

## 2. 食生活

ベトナムと日本の食生活には、地域・季節・時期による違いが非常にはっきりと見られる。ベトナムの場合は各民族による相違がある。これは時間の経過とともに習慣になったと考えられる。食生活は日常と特別行事とでは特に顕著に違いが現れる。

ベトナム人と日本人の昔の日々の食事は通常、ご飯と動植物から作られる数種のおかずから構成されていた。ベトナムのご飯はたいてい米とトウモロコシ・ジャガイモ・キャッサバを混ぜたもので、日本のご飯は主に麦、あるいは米と麦、トウモロコシとあわを混ぜたもの(混合量は水田での栽培か畑での栽培であるかに依存する)であった。植物から作られる副菜は普通、野菜・漬物・豆腐・みそなどだが、特に日本の場合には雑草・藻類も使われた。

日本と同様に、ベトナムの副菜は通常、魚・エビ・カニ・軟体動物などの動物から作られるが、日本と違う点は、日本人よりベトナム人の方が鶏肉などの家畜の肉・野生動物の肉を多少ではあるが使用・調理していたことである。しかし、一般的には、動物は副菜にはあまり使われなかった。あっても川や海で獲れる生き物だけで

ある。

すなわち、古来の食事構成における両国の共通点は、肉が少ないことである。つまり、食事の構成はご飯+野菜+魚、あるいはご飯+魚+野菜のみであり、その中ではご飯が一番重要な要素であった。ベトナムの場合、時々ではあるが、魚が肉に置き換えられた。日本の場合、野菜が不足していたため、沿岸地域の人々は代わりによく海藻や藻類を使って、食事内容の構造の重要な要素とした。

ベトナム人と日本人の食事にとって漬け物は、主菜・副菜のほかに必要不可欠なものである。野菜・根菜・果実（からし菜・大根・コールラビ・ニンジン・蓮・アブリコットなど）から作られる。醤油や味噌などの調味料はよく日本の食事では使われるが、ヌオクマム（海産物のソース）はベトナムの食事では非常に際立っている。食事によく使用されるスパイスは、ベトナムの場合、塩・酢・砂糖で、日本の場合、塩・酢・砂糖とわさびである。

一日の主食は昼・晩の2回であるが、副食は地方・民族・国の習慣あるいは季節や時節によって2～3回あり、通常であれば朝食と午後と夜間（時には深夜食もあり）である。主食では、基本のご飯を主菜として1～2種類の副菜が付くが、多くの場合はスープである。ベトナムは野菜スープが有名であるが、日本は味噌汁が普及している。副食ではご飯がいつも用意されるわけではない。代わりに、トウモロコシ・ジャガイモ・キャッサバ・豆などから作られる料理が用意される。

全体的に食材は季節に大きく依存しているため、季節の変化も食材と食事の構成に大きな影響を及ぼす。季節により食生活に違いが生まれるのは、旬に収穫する作物が一番おいしいからであり、ベトナム人と日本人の習慣と心性にも影響を与えている。

食事で、食べ物の本質を楽しみながら、一年の季節の変化も深く感じられる。春・夏の食品は他の季節よりも豊富なので料理もより多様になることがわかる。特に日本の冬は新鮮な野菜・根菜・果実があまり豊富ではないため、乾燥させた物や蒸した貯蔵食材も少なからず使われる。したがって、食材を組み合わせた炒め物や塩水で煮た物、煮込んだ物は食事の重要な位置を占め、いつも熱いうちに食される。

総じて、以下の点で、ベトナムと日本の食生活には類似性があることが確信できる。まず自然環境と親密に結びついていること、次に伝統的な食べ物には主にでんぷん質と水生のたんぱく質であること、最後に食べ物を共同で楽しむことである。

ベトナムでは、祭・元旦・結婚式・高齢者祝祭・葬式など特別な行事の際の食事は、皆が同じ皿に盛った料理を囲んで食べるが、日本では同じ皿に盛った料理を食べる習慣がなく、皆それぞれ個別の皿に盛られた料理を食べる。前者では一つの皿に盛られた料理は特定の人のために用意されるわけではない。後者では料理は一人一人に対して用意される。特別な行事の状況と背景によって異なるが、共同で食事を楽しむことには変わらない。この二つの食事作法の共通点は、次々と順番に料理が出されるのではなく、ほぼ同時にすべてを食卓に並べて食べることである。

食事中に追加されるものはあくまでも保存食や既に作られた食べ物だけであり、食事での着座位置も特別な行事の場合には厳しく規定されている。年齢や地位、客と主人の関係に則って厳密に配置され、日常とは異なる。特別なイベントでの食事は日常と比べて豪華で丁寧に作られ、品数も多く盛り方にも工夫が凝らされ、特徴のある料理が振る舞われる。例えば、ベトナム人はおこわを、日本人は餅をよく作る。

食事には飲み物と吸い物が欠かせないものだ。なぜなら、多くの場合、それがすでにベトナム人と日本人の慣習となっているためだ。加工した飲料については、まずお酒とお茶がある。お酒は主に米から蒸留されるが、ベトナムには民族が多数存在しそれぞれ異なる生活水準と習慣を持っているので、トウモロコシ・キャッサバ・サトウキビなど、他の材料からも作られる。また、ベトナムではお酒も治療法・健康改善法として用いられている。彼らは酒を動植物の食材と一緒に長期間漬け込む。

日本では、このような漬けた酒は普及していない。しかし、お酒に関するベトナムと日本の共通点は、お酒がただの飲み物ではなく、社会的宗教的な意味も持っているということである。確かに、お酒は日常的に飲まれるが、特別なイベントにおいても不可欠なものである。儀式の意味はもちろん、人間—神、神—人間のコミュニケーションの意味も含んでおり、多くの社会的関係を示していると考えられる。

神と人間のコミュニケーションについて具体的に述べると、祭事においては人の善と幸せを願い、結婚に際しては忠実さを、葬儀においては死後の救いを、あるいは祖先崇拝の中で幸運や幸せ、災厄の除去を願うことなどである。酒は様々な目的で広く使用されるので、飲酒の習慣もベトナムと日本ではまったく同じというわけではない。また、同じ国でも酒の習慣は地域・民族によって異なる。日常と特別なイベントそれぞれに共同体のしきたりがあり、どの容器を使用するか、どのように飲むか、など異なる。これらの規則は、単純に酒を楽しむことを意味するのではなく、社会における人間関係も表している。実際、ベトナムと日本では調理法・使用方法・飲み方に違いがあるが、なかでも、日本の伝統的な飲み方としてまず酒を温めてから飲むことが挙げられる。ベトナムにはこのような飲み方は存在しない。

ベトナムと日本の生活において伝統的で重要な意味を持つもう一つの飲み物は、お茶である。両国のお茶の使用・調理法には共通点がある。黒茶を使用せずに緑茶を加工して飲むこと、あるいは新鮮な葉と茎を乾燥させて飲むのが通例であることだ。

しかし、お茶の加工方法が違うため、最終的な製品も形態・品質で異なる。同じ国の中でも、品種・形態・品質により様々な種類がある。

ベトナムには日本のような抹茶にするお茶がない。日本でも茶道で用いるお茶は日常ではあまり飲まれない。茶道の場だけで使われている。お茶はそれぞれの方法で加工されるが、特別な味にするために、複数の添加物を混ぜる場合もある。ベトナムでは蓮茶・ジャスミン茶・グレープフルーツ茶・菊茶などが飲まれ、日本では

玄米茶（焙煎米とミックスする）、または麦茶（焙煎麦とミックスする）が日常的によく飲まれるが、特に夏に多く飲まれる。

お茶は日常生活から特別な行事まで、あらゆる場面で飲まれるものだといえる。お茶はそれだけで飲んでもいいが、息抜きとしてやおやつとしてケーキと一緒に飲むことも、ベトナムと日本の習慣になったと考えられる。

### 3. 食事の際の振る舞い

通常、食事の準備は、家族の経済状況や構成によって異なるが、ほとんどの場合は女性が担当している。ベトナムと日本の昔の家族は伝統的に、主食の時間が来ると、家族全員が食卓に集まり一緒に食事をした。「先に食べたり、後で食べたりする」ことは少なかった。

食事する際の着座位置のしきたりも重視されていたが、これは主に儀式・結婚式・葬式など、共同体の関わる特別な行事だけに限られていた。各家族内での着座位置も決まっていたが、それほど厳しいものではなかった。ただし、来客があり一緒に食事をする場合、いつも一番重要な場所（中央）は客に与えられた。

家族の食事では、多くの場合、一つの皿に料理を盛って一緒に食べるが、娘と息子の妻は常に家族全員へご飯を飯椀によそおって渡す役目を果たす。日本では正方形か長方形の座卓を使うが、ベトナムでは足の長いテーブルを使うか、あるいは床に敷いたマットの上や床上で食事する。ベトナムでは食事の時、男性と女性は椅子に座るか、床上に座る。

男性はいつもあぐらをかいて座り、女性は正座するか、足を一方にくずして横座りをする。日本でも男性はいつもあぐらをかいて座り、女性は正座する。ベトナムと違って、一人が食卓に着いた全員を招いているのだという態度を食べる前にとるのではなく、いつもと同じような態度で皆に食事をすすめる。日本では、共同体が関わる場合、食べる前に誰にでもお辞儀をし、または頭を垂れ両手を合わせて合掌する。そして同時に回りの人に勧める。

ベトナムと違って、日本人は食べている間や食べた後、箸を椀の上に載せない。大抵、料理を盛った皿に置くか、木材・セラミック・磁器・竹で作られた箸置きに置く。そして日本人は、箸を使って床に落ちたご飯を拾うこと、食べ物を取る以外に箸を皿や椀に載せた料理に接触させること、箸を飯椀によそったご飯に直立させることを嫌う。また、特別な行事での食事の場合、共有の皿や椀に盛られた料理を自分の箸を使って取り皿に取るのを必ず避ける。接待の食事の場合、ベトナムでも日本でも、主人と客は皆より先にお酒を飲みながらおかずをゆっくりと食べてもよい。主人の妻は食べ物を全部用意するまで一緒に座って食べるができない。

ベトナム人はもてなしの心と愛情を表すために自分の箸で食べ物を取って他人に渡すが、日本にはこの習慣がない。しかし、ベトナム人にとっても日本人にとって



も、食べ物の上で箸を回すことや他人の顔に向けることは非常に失礼なので避けるようにしている。

ベトナムでは特に麺を食べる時、大きな音を出さないようにするが、日本人はそれを普通と考える。そのようにして食べるともっとおいしく感じられる、そして作った人に対しても間接的に賞賛できる、と日本人が考えるからだ。

ベトナムと日本では飲酒の際の振る舞いにも多少の違いがある。ベトナム人は自分のコップに酒を注ぐことができるし、通常、若い人から高齢者やより高い社会的地位の人に注ぐ必要はなく、注がれる人もコップを持ち上げて受ける必要がない。しかし、日本人の場合、客は自分のコップに酒を注がず、通常、一緒に飲んでいる人に注いでもらう。そして、注がれる人は必ず両手でコップを持ち上げて受け、感謝しながらコップを置いて、同じように相手のコップに酒を注ぎかえすこと、と決まっている。当然、社会的地位や年齢の低い人は相手から注いでもらうのを待たず、必ず先に相手に注ぐべきだ。また、相手のコップが空になっても本人がコップを持ち上げない限りは勝手に酒を注がないなど、注意することが必要である。さらに飲みたくない場合は、手をコップの上に載せて暗示する。

ベトナム人と日本人の家庭や公的空間におけるお茶の楽しみ方に関しても、共通点がある。ただし、日本の茶道はやや特殊であり、必ず決められたルールを遵守しなければならないが、普通のお茶の飲み方は、日常生活でも特別な行事の場合でも特に厳しくもなく複雑でもない。

#### 4. 変化

国内の流通網の発達と海外からの影響を受けて、ベトナムと日本の食生活は時間の経過とともに変化してきた。しかし、それは文化の交流・影響・発展における一般的な傾向であるため、否定することはできない。食は人間の生活の中で重要な要素であるため、これらの影響を受けてきた。

さらに、それはベトナム人と日本人の食文化、つまり、食べ物・飲み物・吸い物に必然的变化をもたらしている。例えば、調理の前に食材を調味料に漬ける、調味料をソースやスープに入れる、ソースとミックスするなど、料理に新しい調味料を使うようになった。経済・社会の発展に伴って、伝統的な食べ物と他国の食べ物を組み合わせたものも豊かで多様になり、食卓によく出されるようになった。その結果、伝統的な食べ物の使用場面が次第に限られるようになり、なくなりつつある。

同時に、調理器具の品質も変化した。過去においては、米だけでは人の要求を十分に満たせなかった。ベトナムではいつも米が副となる食材と混ぜられ、日本では麦が混ぜられていた。米はほとんど、祭礼・元日や産婦・病人への食事の場合だけに限られていた。「貴重品」であったため、おこわ、もちなど、米から作られた食べ物はほぼ特別なイベントだけに限られていた。その後、米は依然として主食とし

でも使われたが、使用量が徐々に少なくなり、ご飯も食事の重要な要素という位置付けから後退してきている。この傾向は日本の食生活に非常に顕著に現れているが、ベトナムでは都市部にのみこの現象が出ている。日本でも、もち米はほとんど失われ、米は主に円粒米のみとなり、食事の中心は麺・パン・肉などに置き換えられている。

ベトナムと日本の食文化の変化は、経済成長と生活水準の向上を背景に様々なレベルで見られるが、この変化は避けられない。

肉・牛乳・パンおよび小麦粉から作られた製品の消費はますます増加しており、伝統的な食が急激に衰退している。特に日本では、食料は世界各地から輸入され、1年中新鮮な肉・野菜・果物の供給が確保できるので、日常の食事の調理方法と保存食品も変化している。その上、ファーストフードや冷凍食品産業の拡大そして流通システムの改善は、ベトナムでは都市と農村の住民との間の食文化の違いを縮小させ、日本ではその違いを解消した。

ベトナムの大都市と日本では、どこでも飲食店（国内外の食品の調理）やファーストフードレストランが急増して、終日サービスを提供し、電話注文すれば迅速に家まで持ってきてくれる。現代のライフスタイルに合うように、流通システムの多様化が進み、食料や食べ物の供給スピードが上がっている。

特に、日本では自動販売機とスーパーマーケットは遠隔の村まで普及している。さらに豊かな食料は調理方法をも豊かにし、食事の構成を大きく変化させた。結果として、食事は以前のような質素なものではなくなった。食事のとり方もかなり一貫性を持ち、朝・昼・晩という3回の主食と副食とに固定された。昔のように色々な下準備をして料理を作ることも不要になったため、食事の時間帯も季節やそれぞれの家族の労働状況に応じて変わってきている。食べ物や飲み物に対する考え方も変わってきている。これは、栄養を満たす目的以外に、日常や特別なイベントでの食べ物に対して求める美的価値・豪華さも高まっているためである。食事と一緒に飲むものについて述べると、現在、米から作られた伝統的なお酒以外では、ビール・ワインも人気の銘柄になり、工業生産ラインで生産されたソフトドリンクも消費者のあらゆる要求を満たしている。

上記に関連した飲食での振る舞いの変化も大きい。旬の食習慣は完全になくなったわけではないが、輸入と科学技術の進歩で、食材は旬以外でも1年中供給されているので、昔のような顕著な特徴を維持できなくなった。

加えて、着座位置も以前のようにあまり厳しくなくなってはいるが、接待の席では招いた側の尊敬とおもてなしの心を表すものとして、多少の差こそあれいまだに残っている。ベトナムでは、家族全員が揃って一緒に食事することは、特に都市部において、現代社会のリズムが支配的になるにつれ徐々に珍しくなってきた。

皆で一緒に食事することは、休日・元旦・祝祭・誕生日など特別な時しか実現できなくなった。日本の場合も、多くの家庭では、夫が遅くまで仕事をして帰りが遅

くなる日が多いため、夫不在の夕食も増えてきて、それが習慣になってしまったと考えられる。出産・子育て・葬式に関連した食事についての禁じ事と古い観念は現代社会では段々と消えつつある。

また、例えば、家族構成や規模などの社会変化、つまり核家族が多数を占めるようになったため、食事の席での区別が珍しくなった。しかし、共同体の中では、地位や家族内での上下関係、客—主人の関係でも、前のように厳しくはないが、振る舞いのマナーがまだ維持されている。例えば、必ず高齢者が来るまでは食事を始めないという習慣をベトナム人と日本人は今でも重視している。

## 結論

ベトナムと日本の伝統的な食生活には、それぞれの国の自然条件に応じた類似点と相違点がある。それぞれの国の条件に応じて、米または麦、あるいはその両方を主食にするなど、ベトナム人と日本人の調理法と食材活用の習慣は独自性を発揮してきた。すなわち、ベトナム人と日本人の食生活は、生活条件に適応して適切に選択した過程の結果であるといえる。副食でも、その調理法と食材活用の習慣は、生活の要求を満たすだけでなく、人の自然への振る舞いも示している。

料理・調理の習慣は、食材の活用と季節や気候への適応にも明らかに表わている。地域ごとの食べ物の構成や食事の配置は季節や気候の影響を大きく受けている。これらの要素こそが日常であろうと特別な行事であろうとベトナム人と日本人それぞれに特色ある飲食文化を形成した。

また、ベトナムと日本の飲食文化についての考察を通じて、両国と両民族の社会・信仰・宗教に関連する概念と習慣についても理解できる。その上で、家族や共同体における組織や振る舞い・マナーと飲食文化との関連など、文化・社会に関する多くの視点が生まれ、生存と発展の歴史も深く理解できる。

他方、近年の経済・政治・社会状況、文化交流、科学技術の発展および人々の認識の変化が、食材の使用と調理、食生活、食習慣・飲食の場での振る舞い、飲食への考え方にも変化をもたらしている。しかし、ベトナムと日本の飲食文化の輝かしい価値は失われることはないと考えられる。