

各 位

2023年9月20日
イカロス出版株式会社

<https://www.ikaros.jp/>

「世界でいちばんおいしいサンドイッチ」の作り方&楽しみ方

『ベトナムのまちごはん バインミー はさんでおいしいレシピ 53』 発売

インプレスグループで航空分野などのメディア事業を手掛けるイカロス出版株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：山手章弘）は、2023年9月20日に『ベトナムのまちごはん バインミー はさんでおいしいレシピ 53』（有我エリ 著）を発売いたします。



ベトナムの国民食的なサンドイッチ、バインミー。アメリカの大手旅行ガイドで「世界一おいしいサンドイッチ」に選ばれたこともあり、日本でも昨今専門店が急増するなど、注目されています。

やわらかく歯切れのいいパンに、肉や魚などのメイン具材と野菜をたっぷりとはさんだバインミーは、栄養バランスもよく食べごたえもしっかり。食事としての満足度の高いサンドイッチです。

メインの具材に市販品やおかずの残りものを使う簡単レシピから、現地の味を再現して楽しめる本格レシピ、世界各地の料理をはさんで楽しむアレンジレシピや甘～いスイーツ感覚レシピまで。さらに自分でバインミーパンを焼いてみたい人のためのレシピも収録。

バインミーに惚れ込み、鎌倉でバインミー専門店を営む店主が、楽しくておいしいバインミーの作り方と楽しみ方をたっぷりご紹介いたします。



まずは、レトルトなどの市販品やおそうざい、日々の残りもののおかずなどをはさんで、簡単手軽なバインミーにチャレンジ。ツナ缶やコンビーフだっておいしいバインミーになるんです。



さば缶に焼き鳥缶、鶏のから揚げに天ぷらのかき揚げ。普段のごはんのおかずやおつまみが、意外なほどにバインミーパンと好相性！一緒にはさむ紅白なますが、いい仕事をしてくれます。



本格的に現地の味を楽しみたい人は、ベトナムの屋台で見かけるようなバインミーメニューをどうぞ。ヌクナムやシーズニングソースを効かせた具材から、ベトナムの香りがひろがります。



ベトナムでは朝食やランチはもちろん、おやつに夜食に、具材を替えて一日中重宝されているバインミー。お茶やコーヒー、ビールにスープ、とさまざまな飲みものに合う多彩なレシピをご紹介します。



細かい決まりごとはなし！好きなものを自由にはさんで楽しめるバインミーは、世界中のいろいろなおかずとも相性よし。韓国風？インド風？バインミーで旅気分を味わって。



バインミーは、ごはんとしてだけでなく、スイーツ的な楽しみ方もできるんです。パンにはさむだけで、甘～いしあわせおやつのできあがり。簡単でバインミーパンに合うレシピをご紹介します。

■目次

はじめに

バインミーって？

絶対おいしい！ 3つの黄金ルール

①メインは甘辛味

②歯切れのいいパン～おススメの市販のパン／バインミーパンを焼いてみよう

③なますでさっぱり

工程はたったの3ステップ

この本の使い方

❖第1章❖ まずは簡単 お手軽に

豚の角煮バインミー／さば缶バインミー／焼き鳥バインミー／サラダチキンバインミー

ツナバインミー／コンビーフバインミー／さけフレークバインミー／ミートボールバインミー

鶏のから揚げバインミー／かき揚げバインミー／春巻バインミー／豚のしょうが焼きバインミ

ー

卵焼きバインミー／ちくわバインミー

❖第2章❖ もっと本格！現地の味

レバーパテとハムのバインミー／豚レバーパテの作り方／シューマイバインミー

ベトナム焼き肉バインミー／豚つくねバインミー／焼き豚バインミー

タマリンドチキンバインミー／レモングラスチキンバインミー／蒸し鶏バインミー

香味牛焼き肉バインミー／厚揚げとアボカドバインミー／さばのトマト煮バインミー

ベトナムさつま揚げバインミー／目玉焼きバインミー／蒸しバインミー／チャーカーバインミ

ー

◎はさまないバインミー

ベトナムカレー& バインミー／シューマイと目玉焼きのスープ&バインミー

ベトナムビーフシチュー&バインミー

❖第3章❖ バインミーで世界旅行

プルコギバインミー／タンドリーチキンバインミー／サテバインミー／ケバブバインミー

ファラフェルバインミー／キューバサンドバインミー／ポケバインミー／さばバインミー

ジャークチキンバインミー／スブラキバインミー／アドボバインミー／ジャーマンバインミー

❖第4章❖ 甘〜いおやつバインミー

練乳ピーナツバインミー／あんバターバインミー／チョコバターバインミー／ココナツバナナ

バインミー

クリームチーズ&ラムレーズンバインミー／はちみつバターバインミー／イギリスバインミー

ピーナツバターバナナバインミー

■著者紹介

有我エリ（ありが・えり）

管理栄養士・バインミー研究家。料理教室や保育園（栄養管理）、大手食品メーカー（広報・メニュー

プランナー）など勤務を経てフランス・アルザス地方にパン留学。製パンとフランスの食文化を学ぶ。

帰国後はパンコーディネーターとして活動。2015年鎌倉に「エリぱんサンドイッチ」を開くと、バイン

ミーがたちまち人気商品に。2020年に満を持してバインミー専門店「エリぱんの旅するバインミー」を

開店。並行してパン教室も主宰している。

◎ブログ <https://ameblo.jp/alsacepan/>

◎Facebook @エリぱんサンドイッチ

◎Instagram @eri_pan_

■書籍情報

書名：『ベトナムのまちごはん バインミー はさんでおいしいレシピ 53』

著者：有我エリ

発行所：イカロス出版

発売日：2023年9月20日

ISBN：978-4802213400

体裁：B5変型判・112ページ

定価：1,870円(本体1,700円+税10%)

URL：https://www.ikaros.jp/hintbook/recipe/vietnum_banhmi.html

【イカロス出版】 <https://www.ikaros.jp/>

『月刊エアライン』を中心に航空、鉄道、ミリタリー、レスキュー分野で出版活動を展開。さらに旅行、通訳・翻訳、ライフスタイルなどの分野でも多くの出版物を展開しています。

【インプレスグループ】 <https://www.impressholdings.com/>

株式会社インプレスホールディングス(本社：東京都千代田区、代表取締役：松本大輔、証券コード：東証スタンダード市場 9479)を持株会社とするメディアグループ。「IT」「音楽」「デザイン」「山岳・自然」「モバイルサービス」「学術・理工学」「旅・鉄道」を主要テーマに専門性の高いメディア&サービスおよびソリューション事業を展開しています。さらに、コンテンツビジネスのプラットフォーム開発・運営も手がけています。

【本件に関するお問合せ先】

イカロス出版株式会社 書籍編集統括部 第1編集部

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 1-105

E-mail: book1@ikaros.co.jp

URL：<https://www.ikaros.jp/>