



# 個性的で ローカル色あふれる 体験

The Unique Local Experience in Thailand

タイ料理を  
楽しく学ぶ



ソムナム・タイ



バンコク・ボールド・クッキング・スタジオ / ©Bangkok Bold Cooking Studio

タイ式健康法で  
キレイになる

タイ式ジムで  
最高の汗を流す



ムエタイ / ©Legend Thai Boxing



ルーシーダットン / ©ワイワイタイランド



タイ国政府観光庁

東京事務所 〒100-0006 東京都千代田区有楽町1-7-1 有楽町電気ビル南館2F  
TEL:03-3218-0355 オープン時間:9:00~12:00/13:00~17:00 休日:土日祝祭日

[www.thailandtravel.or.jp](http://www.thailandtravel.or.jp)

Facebook タイ国政府観光庁 twitter @tat\_jp LINE @tat.jp Instagram @Thailand\_jp

# タイ式健康法で キレイになる

ルーシーダットンに挑戦!!



©ワイワイタイランド

## ルーシーダットンって何?

インドにヨガ、中国に太極拳があるように、タイにも歴史ある独自の健康法があります。それが「ルーシーダットン」です。文字通りに意識すると、ルーシー(=聖人・行者)、ダツ(=矯正する)、トン(=自己)、つまりは「修行を積んだ仙聖たちの自己整体」というような意味ととらえることができるでしょう。ルーシーダットンには独特のバランス感覚とある程度の筋力が要求されますが、決して難易度は高くなく、誰でも気軽に始めることができます。全身の血液とリンパ液の循環を改善させ、体が芯から温まることで健康を増進させる、忙しい現代人に最適な健康法なのです。

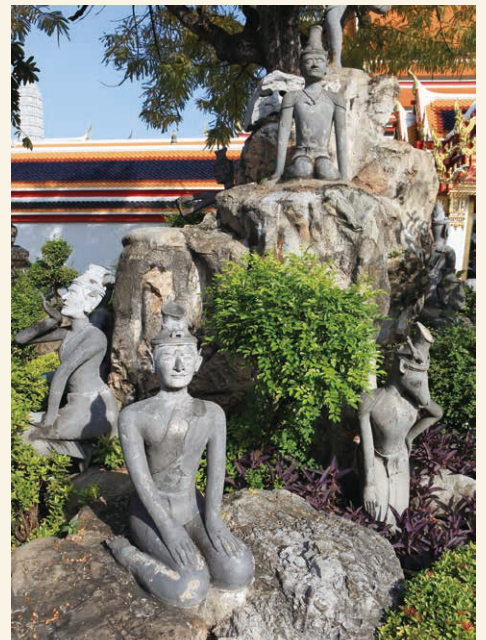
## ルーシーダットンの歴史

タイの医療の歴史は、ハーブの使用やタイ古式マッサージ、そしてルーシーダットンで構成されてきました。歴史上の記録では、アユタヤ王朝9代目のポロマトライローカーナート王(在位1448~1488年)の時代に王室の医局として医療分野の専門機関が創設されています。この頃には「ルーシーダットン」という呼称はまだ見当たりませんが、おそらくその前身となるような知識体系が存在していたと考えられています。

やがて、都がバンコクに移り、ラマ1世王が1788年にワットポー(涅槃仏寺院)を改修した際、民衆が病を自分で治癒できるようにと「ルーシーダットン」として紹介する図解を掲げた東屋を建てました。これが元祖のルーシーダットンとされるものですが、当時いくつかのポーズが紹介されていたのか、その厳密な数には諸説あるようです。ワットポーはこのように、専門的な学術知識体系をまとめ民衆に伝える重要な役割を果たす寺院として知られるようになります。

ワットポーは1836年、ラマ3世王の時代にも改修され、この時ルーシーダットンのポーズを模った80体の像が寺院内に配置されました。しかし、その後これらの像の多くが盗難にあったり、寺院内での移設が繰り返されたことにより、元祖のコレクションは大きな損失を被りました。

今日、ルーシーダットンの素晴らしい健康増進効果が改めて注目され、さまざまな研究者たちの尽力によって、かつての姿が蘇りつつあります。



ルーシーダットンのポーズをとる像/©ワイワイタイランド



©ワイワイタイランド

## 実践してみよう!

バンコクのワットポー(涅槃仏寺院)では、毎朝8時から30分ほど、タイ人インストラクターの指導のもとにルーシーダットンを体験することができます。開催場所は本堂東側のマッサージセンター前、観光客の飛び入り参加も大歓迎で参加は無料です(但しワットポー拝観料は100バーツ)。歴史あるお寺で過ごす清らかなひととき…、きっと心も体もきれいで元気になることでしょう。

(注)バンコクでは朝から雨が降ることは少ないですが、悪天候によりやむを得ず中止されることもありますのでご注意ください。

また、日本にもルーシーダットンの普及活動に取り組む団体「日本ルーシーダットン普及連盟」があります。

●公式サイト: <http://www.rusiedutton.com/menu.html>

# タイ式ジムで 最高の汗を流す

## ムエタイに挑戦!!



ムエタイが行われるスタジアム



女性の試合も行われる



試合前の儀式ワイ・クルー

タイの国技「ムエタイ」。手、肘、足、膝、そして頭など全身を武器として使う武術です。その源流はスコータイ王朝からアユタヤ王朝の時代にまで遡ることができます。

### 【武術としての歴史】

ムエタイのはじまりについては、残念ながらはっきりした事が分かっていません。しかし、古い史料をたどると、アユタヤ王朝第32代目スリエンタラティボディー王(在位1703~1709年)が民衆のふりをしてムエタイの試合に挑んでいたという記述があります。勝負好きの王は、名高い格闘家たちを相手に無敵であったと伝えられています。この「古式ムエタイ」は王宮でもてはやされ、やがて各地に広がってゆきました。当時は年老いた格闘家の多くが出家して僧侶になっていたため、各地の寺院における師弟の絆がムエタイの普及と進化に大きく貢献しました。よって、ムエタイには師匠に敬意を払う「ワイ・クルー」と呼ばれる儀式が欠かせません。ムエタイが単なる格闘技ではなく、大切な文化遺産と考えられているのも、こうした精神が息づいているからなのです。

さて当時、強い格闘家たちは王の護衛部隊でも重用され、大きな出世のチャンスとみなされていました。よって男たちはみなムエタイの稽古に励んでいました。しかし、1767年頃にアユタヤ王朝はビルマとの戦に敗れ、都は陥落してしまいます。戦に勝ったビルマは、祝いの席で

捕虜として捉えた兵士「カノムトム」にビルマの兵士との試合を命じました。すると、カノムトムは得意のムエタイで相手を立て続けに倒してしまい、ビルマの人々を驚かせたと言います。

その後、トンブリー王朝を築いたタークシン大王も、ムエタイに長けた兵士らを重用し、ただちにビルマからの独立を取り戻しました。

### 【スポーツ・護身術として発展したムエタイ】

ラッタナーコーシン王朝のラム6世王(在位1910~1925年)の時代になると、ムエタイはグローブの使用、ラウンド制の導入など、競技としての発展を遂げます。全身を使った危険な技は使われなくなりました。1945年にはプロムエタイの殿堂としてのラチャダムヌン・スタジアム、続いて1956年にルンピニー・スタジアムがオープン。この頃には、試合の実況中継も始まりました。一方で、武術としての古式ムエタイも、その伝統が守られています。現在でもまず必ずはじめにマスターしなければならない基本の「メーマーイ(=母なる技)」、さらにそこからより高度に発展させた「ルークマーイ(=子なる技)」がそれぞれ15種類残っています。今日、ムエタイはより国際的に注目され、多くの国際試合も行われるようになりました。また、護身術や健康増進のエクササイズとしての側面も注目され始め、女性のムエタイ愛好家たちも増え続けています。

## 気軽に参加できるムエタイジム

かつて、ムエタイジムと言えば戦う男の世界でしたが、今では近代的で清潔な施設で、誰でも健康のためにプロ選手(中には元世界チャンピオンも)から直々にムエタイを指導してもらえるようになりました。バンコクの都心部では、飛び込みの観光客でもエクササイズのできる施設も数多くあります。タイの文化を体験しつつ、最高の汗を流してみませんか。

### ● Legend Thai Boxing (レジェンド・タイ・ボクシング)

健康のために女性や初心者向けのエクササイズをしっかりと指導してくれる草分け的存在。施設も近代的で清潔、交通も便利です。  
毎日営業：9:00 ~ 22:00 (指導は英語、タイ語ほか)  
住所：66 Soi 6, North-Sathorn Rd., Silom, Bangrak, Bangkok 10500  
電話：+66 2 632 1881 公式サイト：https://www.facebook.com/legendthaiboxing/  
お問い合わせ：上記 Facebook メッセージにて

### ● Muay Thai Lab (ムエタイ・ラブ)

王宮・エメラルド寺院にもほど近いチャオプラヤー川を望む洗練されたジムです。トレーナーは元世界チャンピオンを始め、本格派揃いですが、大変楽しく指導してくれます。  
毎日営業：11:00 ~ 21:00 (指導は英語、タイ語ほか)  
住所：1/11 Building G, Floor 3-4, Trok Maharaj Rd., Phranakhorn, Bangkok 10200  
電話：+66 85 811 6508 公式サイト：http://www.muaythailab.net/  
お問い合わせ：http://www.muaythailab.net/# (ご予約は公式サイトから)



女性にも好評のムエタイ / ©Legend Thai Boxing

ムエタイ・  
エクササイズ  
が熱い!

# タイ料理を 楽しく学ぶ

ソムタム作りに挑戦!!



©Silom Thai Cooking School



生唐辛子

## ソムタムってどんなお料理?

パパイヤを使ったサラダのようなお料理「ソムタム」は、タイの人なら誰でも食欲をそそられる国民的メニュー。パパイヤと言っても果物として知られる熟したのではなく、まだ熟していない青いものを千切りにしたものが用いられます。シャキシャキとしたパパイヤの食感、そして唐辛子の辛さ、椰子砂糖の甘さ、ライムの酸っぱさ、ナムプラーなどのしょっぱさの織り成すさわやかな味付けは一度食べたら病みつきに。気が付けば、貴方ならではのにお気に入りのお店や味付けを探すようになっていく事でしょう。

## 女性にも人気のヘルシーメニュー

熟していないパパイヤにはパパイニンと呼ばれるたんぱく質分解酵素が多く含まれています。またビタミンや食物繊維も豊富で、カラダを内側から綺麗にしてくれる究極の美容食と言っても過言ではありません。また葉酸やミネラルも多く含まれおり、貧血の防止にも効果があります。

## ソムタムの歴史

材料のパパイヤはもともと中米原産の植物で、アユタヤ王朝初期の14世紀後半にスペイン人・ポルトガル人らによって東南アジアにもたらされ栽培が始まったとされています。またその後16世紀後半、ナレースワン大王の時代に唐辛子がオランダ人によってアユタヤにもたらされました。それでは、ソムタムはいつ頃からどのようにしてタイ料理の代表的なメニューとなったのでしょうか。

時は遡ること日本では江戸時代、当時タイ(シャム)の属国であったビエンチャン王国(現在のラオス)との間に戦があり、戦に敗れたビエンチャンのアヌウォン王はバンコクに人質として連れて来られていました。後にバンコクで生まれたアヌウォン王の孫は今日まで続くチャクリー王朝ラーマ4世王の側室として迎えられました。そして、その娘ナーリーラッタナー王女がバンコク・トンブリー地区に住む親類の王族の館を訪れた時の様子を記した文芸作品の中に、その時振舞われた料理として「ソムタム」という言葉が登場します。ちょうど明治時代初期のお話です。

その後、ラーマ5世大王の第47女、ヤオワパー・ボンサニット王女(1884~1934)の葬儀において王女を偲んで参列者に配られた書籍の中に「カーオマン・ソムタム」としてレシピとともに詳しく紹介されています。しかしこれは、現在好まれているような刺激的な味付けではなく、パパイヤと干し海老、ピーナッツで作られたマイルドな味付けのものをココナツミルクで炊いた白米に合わせた献立であるとされています。

今ではタイの東北地方(イーサン)やラオスの庶民料理の代名詞のように見られがちな「ソムタム」ですが、その源流はシャムやビエンチャンの王族の食卓にあったのかも知れません。

タイの東北地方(イーサン)ではソムタムに唐辛子や発酵した魚のペースト、田蟹などを加えたよりパンチのある味付けが好まれ、それをもち米と共に食するようになりました。遅くとも第二次大戦前にはこうしたものがあつたようです。時は流れ、やがて首都バンコクの急速な都市化が進むと共に東北地方から多くの人々がバンコクに出稼ぎでやってくるようになり、食文化の発展にも互いに大きな影響を与えるようになりました。今日では、「ソムタム」と言えばバンコクでもむしろイーサン・スタイルの方が定着しています。



パイナップル



にんにく



ピーナッツ



ライム



グアバ



ミニトマト



インゲン豆

## バリエーション豊富なソムタム

一口に「ソムタム」と言っても、今日では様々な種類のものが食されています。代表的なものをご紹介しましょう。(なお、それぞれの呼称はバンコク標準語のもので、地方では異なる呼び方のものもあります。)

### ●ソムタム・タイ

最もベーシックなソムタムです。干し海老やピーナッツ、ミニトマトなどを入れ、全体的に甘酸っぱい味付けです。外国人にも食べやすく、辛いのが苦手な方は唐辛子の量を調節すると良いでしょう。このソムタイ・タイに塩漬け玉子を入れてしょっぱさを強くしたものは、ソムタム・タイ・カイ・ケムと言います。

### ●ソムタム・プー

干し海老とピーナッツの代わりに田蟹を入れたものです。蟹の風味としょっぱさの強い味が特徴で、ソムタイ・タイと並んで人気のあるメニューです。海岸の近い地方では田蟹の代わりにワタリガニなど海の蟹を用いる事もあります。

### ●ソムタム・プラー・ラー

塩漬けた魚を発酵させたプラー・ラーを入れたもので、独特の風味があります。特にバンコクなどの都市部では好き嫌いがはっきりと分かれるメニューで、ソムタムの上級編と言えるでしょう。

### ●ソムタム・ポンラマーイ

ポンラマーイとは果物のことで、その名の通りパパイヤの代わりに様々な果物を使ったソムタムも人気があります。りんご、パイナップル、グアバ、ぶどう、ドラゴンフルーツ、ざぼんなどがよく使われます。果物以外にもとうもろこしやにんじんを使ったもの、豚肉を混ぜたもの、カラッと揚げたパパイヤを使う変わり種もあります。



ソムタム・タイ



ソムタム・プー



ソムタム・プラー・ラー



ソムタム・ポンラマーイ

### 青パパイヤ



### ソムタム・タイを作ってみよう!!

- 材料 熟していないソパイヤ、にんにく、ミニトマト、インゲン豆、ピーナッツ、干し海老、生唐辛子、ナンプラー、ライム、椰子砂糖

### ●作り方

- ①熟していないソパイヤの皮をむき、石灰水に浸します。熟していないソパイヤには大量の乳液があり、手荒れの原因ともなるのでゴム手袋をするなど気を付けると良いです。
- ②ソパイヤに縦方向に刻みを入れそれを削ぐようにして千切りにしていきます。
- ③十分な深さのある木臼に、にんにくやインゲン豆などの硬い材料を入れて潰していきます。この時、お好みの辛さに合わせて生唐辛子も入れます。生唐辛子は潰せば潰すほど辛さが際立ちます。
- ④次にナンプラー、ライム、椰子砂糖、ミニトマト、干し海老、ピーナッツなどを混ぜて味のバランスを整えます。
- ⑤よく混ぜたところで、ソパイヤの千切りを入れて味が馴染むまで、しっかりと混ぜ合わせます。
- ⑥お皿に盛り付けたらできあがり。温かいもち米やキャベツなどの生野菜と一緒にいただきます。

## 話題のクッキングスクール

ホテルやカルチャーセンターなど、バンコクを中心にクッキングスクールがたくさんあります。中でも最近注目されている教室をピックアップ。次回のタイ滞在では、本格的なタイ料理のレシピを習得しちゃいましょう!

### ●Bangkok Bold Cooking Studio (バンコク・ボールド・クッキング・スタジオ)

バンコクの王朝にゆかりのある旧市街にあるタイ料理教室で、海外で修業を積んできたカリスマシェフから指導を受けましょう。  
毎日営業：11:00～22:00(クラスは英語またはタイ語)  
住所：503 Phrasumen Rd., Bawomniwes, Phranakorn, Bangkok 10200  
電話：+66 98 829 4310  
公式サイト：https://bangkokbold.com  
お問い合わせ：Info@BangkokBold.com



©Bangkok Bold Cooking Studio



©Bangkok Bold Cooking Studio

### ●Cooking Chronicle (クッキング・クロニクル)

アジアティーク内にあるモダンなクッキングスタジオ。タイ料理の研究者としてタイの国立大学でも教えている先生からタイ料理の奥深さを学ぶことができます。  
毎日営業：13:00～20:00(クラスは英語またはタイ語)  
住所：2194 Charoenkrung Rd., Wat-Phrayaklai, Bangkholaem, Bangkok 10120  
電話：+66 2 046 9442  
公式サイト：https://www.facebook.com/Cooking-Chronicle-595711967271494/  
お問い合わせ：cookingchroniclebkk@gmail.com



©Cooking Chronicle



©Cooking Chronicle

### ●Silom Thai Cooking School (シーロム・タイ・クッキングスクール)

交通の便利な都心部シーロム地区にある笑い声の絶えない料理教室です。友達のお宅にお邪魔しているようなアットホームな魅力にリピーターになる人も多です。  
毎日営業：8:00～21:00(クラスは英語またはタイ語)  
住所：68 Soi 13 Silom Rd., Bangrak, Bangkok 10500  
電話：+66 84 726 5669  
公式サイト：http://www.bangkokthaicooking.com/index.html  
お問い合わせ：info@bangkokthaicooking.com(ご予約は公式サイトから)



©Silom Thai Cooking School



©Silom Thai Cooking School

# 個性的でローカル色あふれる体験


## The Unique Local Experience in Thailand

タイ国政府観光庁(TAT)は、この新しいテーマの下、タイ各地の個性的でローカル色あふれる体験をすることで、日本の皆さまに新しい角度からもっと深くタイについて知って楽しんでいただきたいと願っています。

例えば、人気のタイ料理のメニューの数々。ところがその歴史はもちろん、材料や作り方、健康にどんな素晴らしい効能があるのかを知っている人は少ないでしょう。"The Unique Local Experience in Thailand(個性的でローカル色あふれる体験)"を通して、旅先でこうした知識を探ってゆけば、貴方の旅のストーリーはきっと無限に広がるでしょう。

この冊子では人気のタイ料理「ソムタム」、タイの国技「ムエタイ」、そして今ますます注目されつつあるタイ式健康法の「ルーシーダットン」を今までよりほんの少し「濃く」ご紹介しています。タイを旅しながら、そこで出会ったローカル色豊かな文化を体験してみましょう！そこにはきっと今まで気づかなかったタイの新しい魅力があふれています。

### タイの基礎知識

国名	タイ王国	国旗	
首都	バンコク		
空路	日本(札幌、成田、羽田、中部、関西、福岡)からバンコクまで直行便で約6時間。		
時差	日本との時差はマイナス2時間		
地理	東南アジアの中心に位置し、国土面積は約51万4000平方キロメートル(日本の約1.4倍)ミャンマー(ビルマ)、ラオス、カンボジア、マレーシアと国境を接しています。		
気候	タイは熱帯性気候です。年間の平均気温は約29℃で、バンコクでは一番暑い4月の平均気温が35℃、一番涼しい12月の平均気温が17℃です。季節は11月~2月の乾期、3月~4月の暑期、5月~10月のグリーン・シーズン(雨期)があります。		
人口	約6000万人 タイ族約85%、中華系10%、モン・クメール系、マレー系、ラオス系、インド系、山岳部の少数民族。		
言語	タイ語 地方によって方言があり、山岳部の少数民族は独自の言語を使用。観光地のホテルやレストランでは、英語も通じます。		
通貨	バーツ(Baht)。1バーツ=約3.0円(2016年9月現在)		

## 12県の隠れた名所 タイ12の秘宝

### 12の秘宝

- ①ランパーン県** / 眠れる森の美女  
時が止まったかのような街並みが魅力
- ②ペッチャブーン県** / 霧の中の至福  
朝霧がドアの外で出迎えてくれる
- ③ナーン県** / スローライフの街  
ロマンティックな聖域、そして世界的に有名な愛をささやく壁画の里
- ④ブリーラム県** / 2つの顔  
2つの荘厳な城がある、シックな東北地方
- ⑤ルーイ県** / 涼しさを感じて  
美しい花、山、文化がある場所
- ⑥サムットソクラーム県** / 川のせせらぎ  
生活のリズムが川の流れと調和している街
- ⑦ラーチャブリー県** / アートなど  
芸術あふれる場所
- ⑧トラート県** / 夢の島  
タイ湾の澄み渡り輝く海辺の街
- ⑨チャンタブリー県** / フルーツがいっぱいの地  
フルーツ好きのパラダイス(楽園)
- ⑩トラン県** / 美食の饗宴  
食通が集い楽しむ隠れたリゾート地
- ⑪チュンポーン県** / 悠久のビーチ  
白くてきれいな砂浜はダイバーの天国
- ⑫ナコーンシータマラート県** / 真のパワースポット  
徳と自然がひとつになった歴史的な場所

タイにはよく知られているバンコク、プーケット、チェンマイの他にも魅力的な観光地がたくさんあります。

