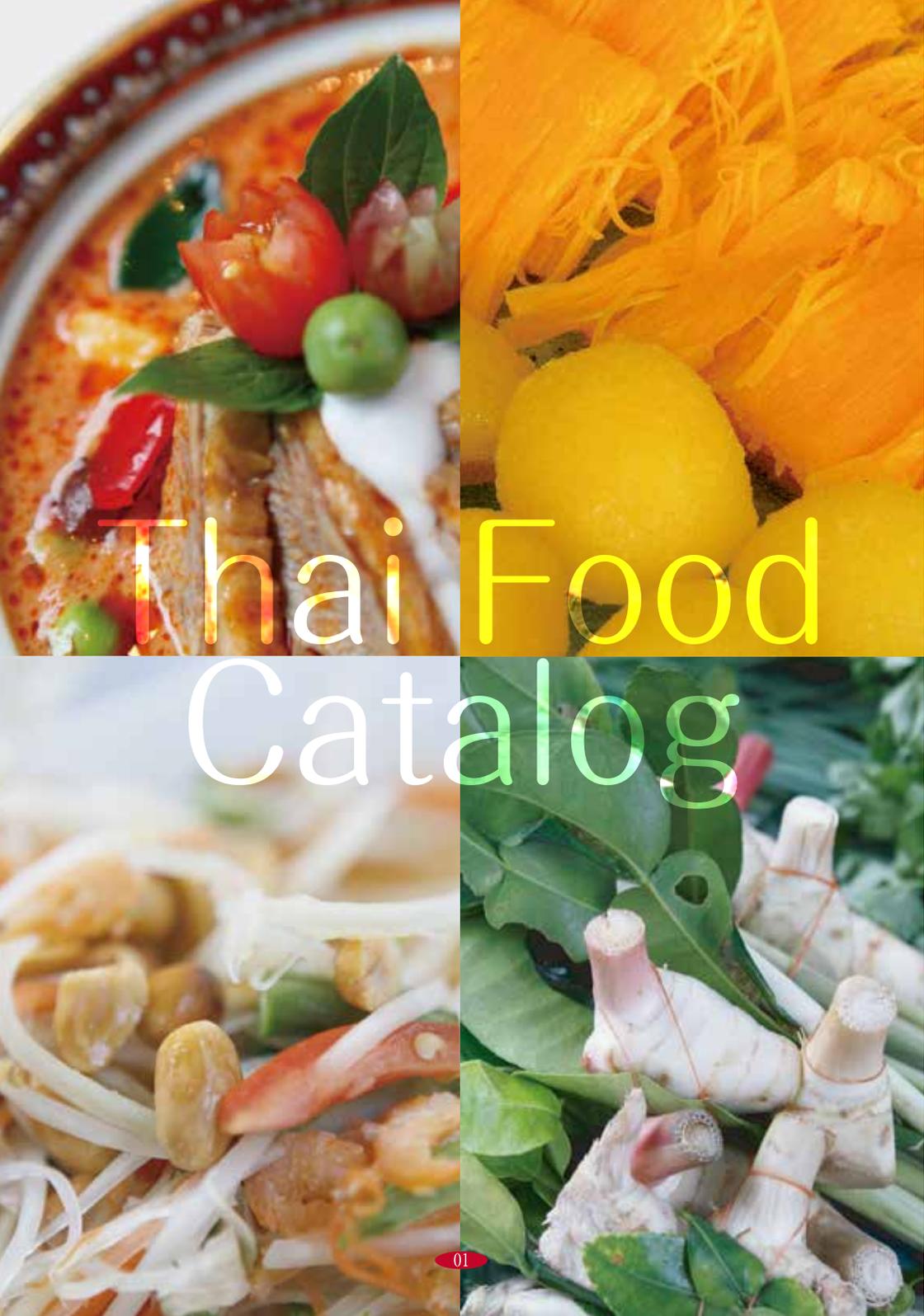


タイ料理カタログ

Thai Food Catalog





Thai Food Catalog

Health Conscious
Thai Food



食べて美しく健康に タイ料理の魅力

タイ料理と言えば、唐辛子を用いたスパイシーな料理というイメージを持たれがちですが、タイ料理の味覚には「甘い・辛い・酸っぱい・しょっぱい」という4つの味の組み合わせがベースになり、さらにさまざまなハーブやスパイスの香りが複雑に絡み合っ、魅惑的な奥深い味わいが生み出されています。

タイ料理の魅力はその味わいだけではなく、タイの人たちは、昔からいろいろな形でサムプライを生活に取り入れてきました。サムプライとはタイ語でハーブ類のことですが、タイではハーブやスパイスのみならず、野菜やフルーツ、そして花までも含めた自然の恵み全般をさします。それらはさまざまな料理や飲み物として日常の食卓を彩っています。新鮮なサムプライをふんだんに使ったタイ料理は栄養価に優れていて、とてもヘルシーな料理と言えます。美味しく食べて、美しく健康になりましょう。

CONTENTS

目次

- 03 手軽に腹ごしらえ
ごはん料理 3
麺料理 5
- 07 あれこれ食べる
前菜&サラダ/スープ 7
カレー/肉料理 8
シーフード 9
ごはんによく合うシンプルメニュー 10
- 11 甘い誘惑 タイのスイーツ
- 12 タイ料理のお供に
ワイン/ビール
- 13 目と舌でその洗練された技術を楽しむ
宮廷料理
- 14 絶景もごちそう、天空でディナー
- 15 タイの地方料理
- 16 あれこれ悩むのも楽しみなフードコート
- 17 バンコクの台所を探訪
- 19 タイのフルーツ さまざまな完熟フルーツでキレイに
- 21 タイのハーブ サンプライで健康に



🌶️ = 辛さの度合い

手軽に 腹ごしらえ

バンコクの街は朝も早い。公園で体操をする人、渋滞を避けるため早めに出勤する人たち。わずかな時間でもしっかり食事しています。屋台も早朝からとても賑わっています。ハーブたっぷりの食事が1日の元気の素です。手軽なワンプレート料理を紹介。



〈ごはん料理〉

タイも日本と同じく米が主食。しっかりとご飯の料理を食べます。



ข้าวมันไก่
カオ・マン・ガイ

鶏を丸ごとゆでたスープにニンニク、ショウガを加え炊き込んだご飯に、スライスした鶏肉をのせる。鶏のスープが添えられる。



ข้าวขาหมู
カオ・カーム

コラーゲンたっぷりの豚足を、甘辛い味付けでトロトロ柔らかくなるまでじっくり煮込み、白ごはんの上になっぴりのせる。



ข้าวหมูแดง - หมูกรอบ
カオ・ム・デン・ム・グローブ

スライスされた豚のチャーシューと揚げ豚をご飯にのせ、甘辛いたれと一緒に食べる定番メニューの一つ。



ข้าวต้ม
カオ・トム

鶏のスープで煮たお粥にエビなどの具を加えたもの。朝食や夜食にぴったり。さらにトロトロになるまで煮込むとジョークと呼ばれます。



ข้าวผัด
カオ・パット

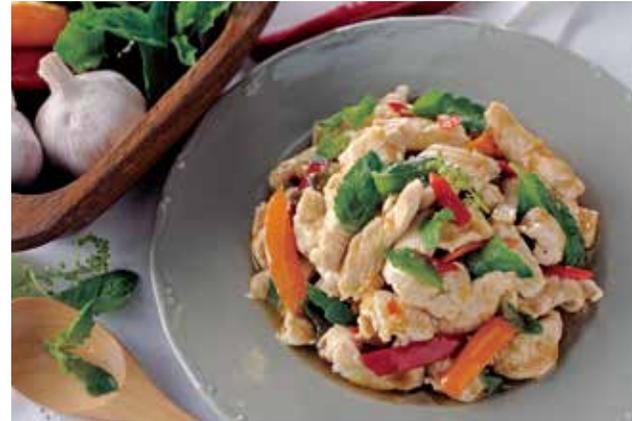
タイの炒飯。具材はエビ、カニ、鶏肉など多様。キュウリやネギなどの野菜とライムが添えられる。



ผัดกะเพราไก่
パツ・ガバオ・ガイ

鶏肉ミンチのバジル炒め。鶏肉のミンチをバイガバオ(ホーリー・バジル)で炒め、唐辛子、ナムプラー、オイスターソースなどで味付けるポピュラーな一品。他に豚肉や牛肉なども使用する。

ごはんの上に表面がカリカリの半熟目玉焼きと一緒にのせて。玉子が唐辛子の辛味を和らげられる。タイの屋台や食堂の定番人気メニュー。



屋台は日常的に気軽な食事処

タイではどの街でも目抜き通りにはもちろん、人の集まる場所ならどんな小さな路地にも屋台が出ています。お菓子やフルーツはもちろん、麺料理からご飯もの、炭火烧、揚げ物、鍋物まで。タイの人々の外食率は非常に高く、ほとんどの人が朝・昼・晩の三食を外で食します。同じ場所でも朝と夜、時間帯でメニューが異なる屋台が出ています。



โรตีส
ローティ



ปาท่องโก๋
パートンコー

ムスリム圏がルーティのローティは小麦粉を練った生地を薄くのぼて焼いたタイ風クレープ。中国生まれのもちもち揚げパン、パートンコーなど手軽な軽食にも、他の国の料理を受け入れてきたタイの豊かな食文化がうかがえます。

タイのごはん

タイのご飯はカオと言います。粘りが少なく独特の香りがありますが、さまざまな料理とよく合います。取り皿に必要なだけのせ、料理と一緒に食べます。カオ・ホームマリ(香り米・ジャスミンライス)などがポピュラーです。

食事の時は、右手でスプーン、左手でフォークを持ちます。フォークでおかずをご飯の上にのせ、スプーンで口に運びます。スプーンを使って、ナイフのように料理の切り分けなどもします。

赤米、ブラウン
ライスはとも呼ば
れミネラル豊富



バイトウイで炊いたもの。さわやかな風味と色合いを楽しむ

ジャスミンライス。独特の香りがタイ料理と良く合う



〈麺料理〉

タイの麺料理は麺が少ないので軽く小腹が空いた時に。



ก๋วยเตี๋ยวน้ำ
クイティアオ・ナム

米の麺を使ったスープありの麺。好みの太さの麺を選び、好きな具をトッピング。



ก๋วยเตี๋ยว
カオ・ソーイ

ゆでた中華麺と揚げ麺に辛いカレースープをかけた北部を代表する麺料理。



บะหมี่แห้ง
バミー・ヘーン

バミーを使ったスープ無しのラーメンで、言わばタイ式油そば。



ก๋วยเตี๋ยวเย็นตาโฟ
クイティアオ・イェンタフォー

米麺に紅南乳(豆腐を発酵させたもの)で作られたとろみのあるスープ。きれいなピンクは紅南乳の色。



ผัดซีอิ้ว
パシーユ

センヤイ(太麺)と肉を炒め、野菜の玉子とじをのせた焼きそば。



ก๋วยจั๊บ
クワイジャップ

手のぼした太い米粉の麺に、レバーや煮込み肉、豆腐などをのせた汁そば。



ผัดไทย
パタイ

弾力がありコシが強い米の麺をつかったタイ式焼きそば。中太麺を使い、具材にはエビ、ニラなどの野菜。



ขนมจีน
カナム・ジーン

そうめんのように細長い米麺にカレーや魚の身をほぐして煮込んだナムヤーなどのタレを付けていただく。



ก๋วยเตี๋ยวลดหน้ำ
クイティアオ・ラナー

肉や魚介類と野菜を炒めたものにとろみをつけたあんを揚げた麺にかけたもの。

好みの麺を好きな調理方法で

タイはお米の国であるとともに麺の国。タイの人々は麺が好きで、朝昼晩と麺料理を食べている姿をよく見かけます。麺の種類はいろいろありますが、主に使われるのはセンミー、センレック、センヤイ、バミーの4種類。注文する時は、まず麺を選び、それからトッピングする具を選びます。具には焼豚、鶏肉、すり身の団子、ワンタンなどがあります。調理方法は「スープあり(ナム)」、麺に薬味と調味料を絡める「スープ無し(ヘーン)」、「炒める」「あんかけ」というのが基本。卓上の調味料で好きなように味を調整していきます。屋台でも食堂でも、好みの麺料理を食べることができるとが特色です。

麺の種類

ビーフのような細麺はセンミー、中太麺はセンレック、きしめんのように平たい太麺はセンヤイ。これらは米粉の麺(クイティアオ)。タマゴと小麦粉を使った黄色いラーメンのような中華麺はバミー。



調味料を使いこなして好みの味に

タイ料理店の卓上には調味料クルアン・プルンが用意されています。タイではこの4種類の調味料で好みの味に調整して味わうのが習慣です。麺料理のスープなどは意外に薄味なので、自分で調整して食べましょう。さっぱりさせたい時はプリック・ナムソム(唐辛子をつけた酢)、少し塩味が足りない時はナムブラー(魚醤)、もっと辛味が欲しい時には、プリック・ボン(粉唐辛子)を入れてみよう。砂糖があるのには驚くかもしれませんが、甘くするだけでなく、味のコクを深めてくれます。この他に細かく砕いたピーナッツ、香菜、ライムなども用意されることがあります。麺料理以外でも好みに使用してください。自分流に味をアレンジできるのもタイ料理の楽しみです。

クルアン・プルン



いつでもどこでも、食べたいものがそこにある。



お昼時ともなれば、屋台はもちろん、街のレストランやフードコートはわいわいと楽しく食事をする人々で賑わい、熱気にあふれています。食事の後には、デザートフルーツやお菓子などを屋台で買い求めています。野菜とフルーツのヘルシードリンク、スムージーなどの屋台が人気。タイの人たちは、ほんとうに食べるのが大好きです。



あれこれ 食べる

新鮮な食材とサムプライたっぷりのタイ料理、その種類は様々です。辛さの調整や調理の仕方まで、細かい注文に気軽に対応してくれるのも、タイのレストランの特徴。南国の喧噪の中でいろんなタイの味を堪能する、それも醍醐味です。



〈前菜&サラダ〉



ทอดมันปลา
トート・マン・プラー

魚のすり身にレッドカレーペースト、ココナッツミルク、パイ・マックル、豆のうす切りなどを練り合わせて揚げたスパイシーな揚げ物。



เปาะเปี๊ยะทอด
ポーピア・トート

揚げ春巻き。中の具はエビやひき肉を炒めたものや野菜を炒めたものなど。



ส้มตำไทย
ソムタム・タイ

熟していない青いパパイヤを薄く削って叩き、ピーナッツ、干しエビ、ライムなどのドレッシングで和えたサラダ。タイ東北部の代表的な料理。



ยำวุ้นเส้น
ヤム・ウンセン

春雨をナムプラー、生唐辛子、ライムなどのドレッシングで和えたタイ料理の代表的サラダ。

〈スープ〉



ต้มยำกุ้ง
トム・ヤム・クン

世界三大スープのひとつとして有名なタイ料理の代表格。トムは煮る、ヤムは和える、クンはエビのこと。レモングラスなどのハーブ、唐辛子、ライム汁が強い味と香りを生む酸っぱい辛さが味のポイントのスープ。



ต้มข่าไก่
トム・カー・ガイ

トム・ヤムのスープをベースに、ココナッツミルクで仕上げたチキンスープ。



แกงจืดวุ้นเส้น
ゲーン・チュー・ウンセン

薄味のスープの中でもよく食されるのが、あっさりとした中華風の春雨入りスープ。

〈カレー〉



แกงกะหรี่
ゲーン・カリ
(イエローカレー)

カルダモンやシナモン、クローブといったインドの香辛料がカレーペーストに使われているイエローカレー。



แกงส้ม
ゲーン・ソム

タマリンドを使った酸味が強く、爽やかでさらっとしたカレー。



แกงเผ็ด
ゲーン・ペッド
(レッドカレー)

ペッドは辛いという意味で、乾燥した赤唐辛子を使う辛みの強いレッドカレー。



แกงมัสมั่น
ゲーン・マッサマン

南部名産のピーナッツ、月桂樹の葉と実を使った香り高いカレー。

แกงเขียวหวาน
ゲーン・キヤオ・ワーン
(グリーンカレー)

キヤオは緑、ワーンは甘いという意味。激辛で有名な緑色の唐辛子ブリック・キヌーを使い、ココナッツミルクで仕上げるグリーンカレー。



〈肉料理〉



ไก่ทอด
ガイ・ホー・バイトウーイ

砂糖醤油のタレに漬け込んだ鶏肉を香り高いバイトウーイで包んで揚げる。



ไก่ย่าง
ガイ・ヤーン

地鶏を骨付きのままタレに漬け込み、竹串にさし炭火で焼く。東北部の定番料理。



ลาบ
ラーブ

東北部を代表する煎り米入りひき肉スパイシーサラダ。



น้ำตก
ナムトック

焼いた牛肉や豚肉を使ったスパイシーな東北部イサンのサラダ。



ยำเนื้อ
ヤム・ヌア

スライスした牛肉と香辛料を混ぜ合わせたタイ風牛肉スパイシーサラダ。



牛肉のうす切りをフクロタケやネギなどの野菜とオイスターソースで炒めたもの。



〈シーフード〉



ปูผัดผงกะหรี่
/ プー・パッ・ボンカリ

ぶつ切りにしたカニをカレーパウダーで炒め、最後に溶きタマゴでふわりととじたもの。コクのある辛さを楽しめる。



ทอดหมกทะเล
/ ホーモック・タレー

シーフードをココナツミルク、唐辛子、ハーブなどと混ぜ、バナナの葉で包んで、蒸したもの。



ปลาต้มมะนาว
/ プラー・ヌン・マナーオ

スズキなどの白身魚をライムを使ったさっぱりしたソースで蒸したもの。



อบสำน
オースワン

カキをタピオカ粉などデンプンで作った生地混ぜ、タマゴと一緒にたっぷりの油で焼いたもの。



กุ้งอบวุ้นเส้น
クン・オップ・ウンセン

春雨に殻付きのエビをのせ、甘い醤油ダレをかけ、キャセロールで蒸し焼きにしたもの。



ปลาจะละเม็ดราดพริก
/ プラー・ジャラメツ・ラープリク

カラッと揚げたマナゴツオに、甘酸っぱく辛味の強いソースをかけたもの。

〈ごはんによく合うシンプルメニュー〉



ไข่เจียว
カイ・チヤオ

溶いた玉子を、多めの油で揚げるように焼いたタイ式卵焼。



ผัดผักรวมมิตร
パッ・バック・ルアンミット

いろいろな野菜をオイスターソースで炒めた五目野菜炒め。



人気のタイ鍋料理

タイスキ

タイの鍋料理といえば、タイスキです。タイ式のしゃぶしゃぶ。鶏ガラなどのスープにエビなどの魚介類、うす切りの肉、肉団子やツミレ、野菜など好きな具を入れて、火が通ったら引き上げ、タレにつけて食べます。タレは辛く濃厚なものからあっさりしたものなど、店によって異なり、タレの味が店を特徴づけるものとなっています。タレには刻みニンニク、ライムの絞り汁、唐辛子など好みの薬味を入れて、鍋の締めには麺や雑炊が楽しめます。タイでも人気のタイスキ専門店が、日本にも出店しています。



タレの味が決め手になるタイスキ。具材を引き上げるために、柄のついた小さな金網が各人に用意される。

これができれば料理上手

タイではクロックという石の鉢に入れたプリク(唐辛子)を棒で叩く音で料理上手かどうか分かったと言われていました。昔は、根気よく叩く音から「辛抱強い嫁」と言われたそうです。



クロックは調理に使うハーブやスパイスなどを潰すのに使われる。カレーペーストやソムタムを作るための必需品。

甘い誘惑 タイのスイーツ

ココナッツミルクやタピオカ、果物や豆類などのお菓子は、意外と甘味が強くなく後味がさっぱりしています。色鮮やかで宮廷料理の流れをくんだものが多いのが特徴です。屋台や市場でもよく見かけます。



ทองหยิบ
トーンイップ

卵黄のタルト。甘く味付けた卵黄をタルト型でふんわり焼いたもの。



คาน้อง
タコー

バナナの葉のカップに入れて蒸したココナッツミルクのもち菓子。



ลูกชุบ
ルーク・チュップ

豆とココナッツミルクの餡をゼリーでくるんだもの。色や形がさまざまで美しい。



ข้าวเหนียวมะม่วง
カオニヤオ・マムアング

ココナッツミルクを加え甘く蒸したもち米とマンゴー。絶妙な組み合わせで味わうデザート。



บัวลอย
ブアローイ

ココナッツ風味の白玉団子が入った冷たいココナッツミルクのスープ。



รวมมิตร
ラムミット

ゼリー、フルーツなど好きな具材にシロップをかけ、クラッシュアイスを。



ทับทิมกรอบ
タプティム・グロブ

クワイの実をピンクのゼリーでくるんだものをシロップにつけたもの。



สังขยาฟักทอง
サンカヤ・ファクトーン

ココナッツで作ったかぼちゃプリン。



ขนมเป็๋อง
カノム・ピアン

鉄板で焼かれたクレープのような薄い生地、ココナッツクリームと味付けしたココナッツをトッピング。



ขนมกลีบบัว
カノム・グリーブラムドゥワン

サクッとしたクッキーのような食感。仕上げにろうそくで焼くためスモークな香り特徴的なお菓子。



กล้วยทอด
クルワイ・トート

バナナの素揚げ。屋台スイーツの定番でタイ人人気。



ขนมครก
カノム・クロック

米粉、小麦粉にたっぷりのココナッツミルクを加え、たこ焼きのように焼いたもの。

タイ料理のお供に

食事と一緒に楽しみたいアルコール類。タイ料理にはやっぱり地元で作られるビールやワインをお供にしたいものです。フルボディのタイ産ワインはスパイシーなタイ料理との相性も抜群。いろいろ飲み比べてお好みの1本を見つけましょう。

進化しつづけるタイのワイン

タイ産ワインの世界デビューは1996年、バンコクで開催された第1回アジア欧州会議で供された「シャトー・ド・ルーイ」。タイ東北部ルーイ県の高原地帯で栽培されたシラー種を使って造られた初の純国産ワインです。シラク元仏大統領にも評価され、世界にタイ産ワインが知られ始めました。2004年にはロサンゼルスで開催されたワインコンテストで「モンスーンバレー」が銅賞を受賞、以後毎年のように数々の受賞に輝き「新世界ワイン」「新緯度帯ワイン」と呼ばれ注目を集めています。また若いソムリエたちも育ち、タイでのワインを取り巻く環境も着実に進歩しています。タイ産ワインの今後に期待してください。

タイワイン協会 <http://www.thaiwineassociation.com/>

数々の賞に輝くタイ・ワインの名品

モンスーンバレー Monsoon Valley



ホアヒンなど3カ所に自社ブドウ園を持つ、東南アジア最大規模の「サイアムワイナリー」が生産する注目のワイン。土着品種のブドウを主体にシラーなどを加え、アジア独特の風味を持っていて、辛いタイ料理とも相性が良い。
www.siamwinery.com

カオヤイ周辺のワイナリー

Aldicini
バンコクから車で約2時間半、カオヤイ国立公園近くのパクチョン市の山腹に位置する。
www.aldicini.com ナコンラーチャシーマー県(東北地方)

Granmonte
フランスとオーストラリアでワインの醸造技術を学んだオーナーの一人娘ニッキー氏が醸造責任者。歴史は浅いものの質は高い。
www.granmonte.com ナコンラーチャシーマー県(東北地方)

PB Valley
1998年に「カオヤイ」としてスタートした。2000年「PB Khao Yai Reserve」と改名。2006年にはイタリアやオーストラリアの品評会で受賞。
www.khaoyaiwinery.com/
ナコンラーチャシーマー県(東北地方)



ホアヒン周辺のワイナリー

Monsoon Valley Vineyard
バンコクから車で約2時間半のロイヤルリゾート、ホアヒンにある。世界で唯一象の背中で揺られながらブドウ畑を散策できる。
www.monsoonvalley.com



タイのビール

食事と一緒に楽しみたいビール。銘柄によってのどごしや味わいもさまざま。タイではグラスに氷を入れて飲むのがポピュラーです。



シンハ
クセのある苦味を持ちアルコール度数も高い。タイを代表するビールでゴールドとドラフトがある。

シンハット
シンハットのような苦味が無くマイルド。タイでよく飲まれるビール。

リオ
シンハットと同じ会社の安価なビール。手頃な値段が人気。

アーチャ
シンハットと同じ会社のビール。格安ビールで人気を博す。

チアーズ
低価格ながら製法とこだわった軽い飲み口のプレミアムビール。モンセラシオン堂賞。

フェーデー
ドイツ麦芽を使用して醸造された飲みやすくさわやかなドイツ風のビール。

宮廷料理

目と舌でその洗練された技術を楽しむ



宮廷料理は、1782年、都がバンコクに移されてから生み出されました。ラーマ国王の王宮でさらに発展、洗練されていきました。基本的には庶民の料理と変わりませんが、厳選された食材を使い、調理には多大な手間と時間をかけ、繊細な味と芸術の域とも言える飾りつけが特徴です。またフランス料理と同じく、オードブルからデザートまで味のバランスがとれたメニューが構成されていきます。

ขนมจีบนก カノム・ジープ

甘く味付けされた鶏ミンチの団子を米粉、タピオカ粉の生地で包んで、鳥の形に整えて蒸したものを、前菜に用いられる。タイ式のシューマイ。



ปลากุ้ง ブラー・クン

焼いたエビをレモングラスやミントなどのハーブで和えたサラダ。ライムの酸味が爽やか。



แกงเผ็ดเป็ดขี้เหล็ก ゲーン・ペック・ペット・ヤーン

ローストダックのレッドカレー。ココナッツミルク、パイナップルの甘みとタマリンドの酸味がうまく溶け合う。

พระรามลงสรง ブララム・ロンソン

牛ヒレ肉のソテーのピーナッツソース、ココナッツミルクやレッドカレー・ペストがピーナッツの風味とともに素材の味を引き立てる。



カービング

宮廷料理の大きな特徴であるカービング。果物や野菜などを見事な技術で彫刻していく。ホテルのレストランなどではカービングの実演を見ることが出来る。またカービングの体験ができる旅行者向けの教室もある。



絶景もごちそう、天空でディナー



天に向かってそびえ立つ高層ビルが立ち並ぶバンコクには、その高さを生かし絶景と食事を一度に楽しめるスポットが数々ある。ステートタワー最上階にあるオープンエアのレストラン&バーは、建造物にある施設で世界で一番高い場所にあるレストランとなっている。眼下に光り輝くバンコクの街が広がり、360度の視界の中、天空に浮かんだ気分でディナーやカクテルを楽しんでみよう。



ミシュランが認めるタイならではの料理を本場で

ミシュラン社とタイ国政府観光庁は2017年からタイ国内のミシュランガイドを発行しています。「ミシュランガイドタイ2023」には、2つ星6軒、1つ星29軒、ビブグルマン189軒を含む、441軒のレストランが掲載されています。ぜひ参考に見てみてください。

URL: guide.michelin.com/th/en



タイの地方料理

その土地の風土から生まれた各地方の料理

普通タイ料理と呼ばれるものはバンコクを中心とした中部タイで発展したものが多く、各地方にもそれぞれの風土、文化をバックボーンにした食文化や郷土料理があります。たとえば中部地方の主食はうるち米ですが、北部や東北部では蒸したもち米(カオ・ニヤオ)になります。また北部はミャンマー、東北部はラオスといったように、地方により隣接する国々の食文化の影響が色濃く見られます。また南部タイでは、マレーシア風のスパイシーな味わいの料理やふんだんなシーフードやフルーツを使った料理が特徴です。



ไส้กรอกอีสาน
サイクロック・イサーン

豚肉にもち米を混ぜ腸詰めにして発酵させたものを焼く。ほどよい酸味とジューシーな食感。



ข้าวเหนียว
カオ・ニヤオ

蒸したもち米を竹のカゴに入れて食卓に用意される。ひと口大に指で丸め、料理と一緒に食べる。人々が農作業などに出かける時に、お弁当として持ち歩いた。

北部

チェンマイを中心に19世紀までランナー王朝という連邦国家があった地域。ミャンマーやラオスの影響を見受けられる料理が多いのが特徴です。

ขันโตก
カントーク



北部の由緒あるもてなし料理で、丸テーブルに盛られた各種の料理を自身で取り分けて食べるというスタイル。チェンマイのホテルなどでは民族舞踊を楽しみながら「カントーク・ディナー」が人気。もともとは人びとが高僧に捧げるために用意したメニューの様式が受け継がれたものだ。主なものとして豚の皮をカリカリに揚げた「ケーブ・ムー」やスパイシーな北部ソーセージ「サイウア」など。トマトを使った「ナムブリック・オン」というディップソースで。

東北部

タイの故郷とも言えるタイ東北部地方。この地方の料理は、イサーン料理と呼ばれ、全体的に唐辛子の辛みが強いのが特徴です。料理には野菜やハーブの盛り合わせがつけます。



東北部の代表的料理ガイヤンとソムタム。多くの屋台でも用意されている。



ต้มแซ่บ
トム・セーブ

豚のモツを煮込んだスープ。



คอหมูย่าง
コー・ムー・ヤーン

豚トロを炙り焼きたもの。

南部

マレー半島に位置し、気候に恵まれた南部では、ココナッツミルクやフルーツをふんだんに使うので、辛さの中にもまろやかさとコクがあるのが特徴です。



แกงคราดิง
クアクリン

豚肉や鶏肉を南部名物の辛みそやガビ(エビ味噌)、パイマクルートなどのハーブと炒めたドライカレー。

ข้าวผัด
カオヤム

炊いた白米の上に干しエビ、ピーマン、刻んだ各種ハーブ、炒りココナッツを乗せ、醤油ベースの専用タレをかけて混ぜて食べます。



あれこれ悩むのも楽しみな フードコート



気軽にいろいろなタイ料理を

屋台など庶民の味にも興味があるけれど、言葉の問題を気にせず、気軽に楽しみたいという旅行者におすすめ。デパートやショッピングセンター内で、屋台と同様の味を手軽に楽しみましょう。並ぶ店は屋台と同じように麺やごはんものといったように専門店となっています。また、タイ料理だけでなく中華や日本料理など各国料理も味わえ、デザート類も充実しています。精算は注文したものをバーコードで記録する後払いのフードカード形式なので、支払いに関するトラブルも無く安心。プリペイドカードの残額分は換金できます。



たいは食べたい料理を指さすだけで注文できる。あれこれ注文して、気になる料理をいろいろためてみよう。目の前で調理してくれるので、できたてほかほかの料理をいただける。



種類、ご飯もの、焼き物からデザートまで揃っているのがフードコートの魅力。

【利用方法】

- ① 窓口でプリペイドカードを購入。フードカード式の所はカードを受け取る。
- ② 食べたいものがある店で料理を注文し、受け取る。支払いはその都度それぞれに行い、フードカード式ではカードを渡し、注文を記録してもらう。
- ③ 料理を受け取ったら空いたテーブルへ。スプーンやフォーク、調味料などはフードコート内の数カ所にまとめて置いてあったり、店ごとに置いていたりする。
- ④ 食事が済んだら、食器類はそのままにしてテーブルを立て構わない。係の人が後片付けをしてくれる。
- ⑤ 残ったプリペイドカードを窓口に出すと残金を返金してくれる。フードカード式はカードを渡し、利用金額を支払う。



バンコクの 台所を探訪

タイ料理の食材やスパイス、ハーブ類などを販売している市場やスーパーマーケットを巡ってみましょう。タイのサムプライの数々が並んでいます。いろいろな総菜、フルーツ、お菓子などが数多くあるので、いろいろな味を確かめてみるのもおすすめです。市場にも屋台が出ているので、買い物ついでに試してみましょう。



市場

政府が運営している食材全般のオートコー市場。野菜、スパイス、肉、海鮮物など品質の高い食材をはじめ、総菜、フルーツ、デザートなどが豊富に揃う。東京の築地のように、小売り向け市場が仕入れるための役割も果たしている。フードコートも併設。
行き方：地下鉄のキャンペンベットの出口が敷地内にあるので便利



露天の朝市は地元の人々で賑わっている。朝食をこの屋台でとる人も多い。バンコクのルンピニ公園横の朝市は月曜休業。



ほんのり甘いロールパンにアイスクリームをサンド、自転車屋台のアイスクリーム屋で売っている。



散策の途中で小腹が空いたらソーセージや串焼きをおやつに。



歩き疲れたらフードコートでひと休み。

スーパーマーケット



地元のスーパーマーケットやショッピングセンターの食品売り場を巡ってみよう。日本で手に入りやすいタイ料理で使う調味料などやタイ北部の山岳地帯で採れるドイトウン・コーヒーも購入できる。またタイならではのスナック類、お菓子類、カップ麺、レトルト食品などお土産に最適。



タイの味を日本に持ち帰るのに手取り早いのが、インスタント食品やレトルト食品。トム・ヤム・クンをはじめとして各種カレーのペーストや炒めもの用シーズニングスパイスがスーパーマーケットには並ぶ。バンコクの有名タイ料理レストランの味を手軽に楽しめるペーストやソースもある。



ドイトウン・コーヒーはタイ王室のプロジェクトによりタイ北部チェンライの山岳地帯で生産されるアラビカ種のコーヒー。収穫は手作業で行われ、一粒一粒にねいに扱われる。年間生産わずか100トンという貴重な豆の味と風味をじっくり楽しんでみよう。

食卓を彩る花を

パーク・クローン花市場 Pak Khlong Talat

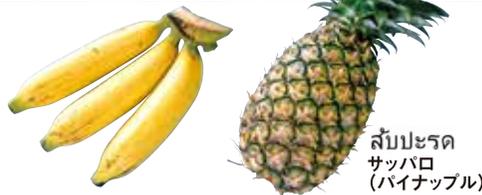
川沿いにあるタイ最大の生花市。通りの両脇に100軒ほどの花屋が並び、ジャスミンや蓮の花、蘭などタイらしい花々や、寺院にお供えるための花飾り（プアンマーライ）や食卓を飾る花を購入することができます。市場の中には新鮮な野菜や果物を売る店舗も点在しています。





タイのフルーツ

さまざまな完熟フルーツでキレイに
タイは言わずと知れたフルーツの宝庫。時期により
若干の賞味シーズンはあるものの、南国の太陽を
たっぷり浴びた果物は甘味がたっぷり。タイのフルー
ツはデザートとしてだけでなく、料理にもよく使われて
います。特に6月～10月は旬を迎えるグリーンシーズン
となります。またタイ東部のラヨンにあるスパットラ
ランドではフルーツ狩りも楽しめます。南国ならではの、
完熟フルーツの甘さと風味をぜひお試しください。



กล้วย
クルワイ (バナナ)
北部名産の小ぶりのクルワイ・カイ
(卵バナナ) から大ぶりのクルワイ・
ホームなど大小様々な種類がある。
疲労回復に効く。

สับปะรด
サッパロ
(パイナップル)
南国フルーツの代表格。パイナッ
プルはサッパロとタイでは呼ばれ
る。日本でもおなじみの果実だ
が、南国ならではの完熟フル
ーツの甘さと風味をお試
しあれ。



ชมพู่
チョンブー
(ローズアップル)
シャキシャキした歯ごたえ。さっぱりし
た甘みと酸味で、くせのある料理を
食べた後の口直しに良い。赤いもの
と緑のものがあり、赤い方が甘い。

ลำไย
ラムヤイ (竜眼、ロンガン)
チェンマイやランブーンなど北部特
産。薄茶色の皮をむいて食べる乳白
色の実がジュシーで歯ごたえがあ
る。大きくつやのある黒い種が入
っている。



มังคุด
マンク
(マンゴスチン)
芳醇な香りと上品な甘さの「フルーツ
の女王」。横に切れ目を入れねじると
簡単に割れ、白く柔らかい実がみか
んの房のように並んでいる。



เงาะ
ンゴ (ランブータン)
卵大の柔らかい刺の生えた赤い皮
をむくと、香り豊かで甘酸っぱい乳白
色の実が。歯ごたえがあっておい
しい。



ทุเรียน
トゥリアン (ドリアン)
香り高くねっとり甘い「フルーツの
王様」。アルコールと一緒に食べる
のは厳禁。モン・トーン、ガーン・ヤ
ーオの高級品や、チャニー、カドゥム
など種類が豊富。匂いなし、種なしも
ある。「カオニヤオ・トゥリアン」と
いうココナッツミルクで蒸したもち
米と食べるデザートも。



中身をとりだしたものを
小分けしてスーパーな
どで売られている。



ส้มโอบ
ソムオー
(ザボン、ボメロ)
香りよく甘酸っぱい味は果汁も多くお
いしい。買う時は、皮をむいてもらおうと
よい。ナコンパノム県産のカオプワンと
いう品種が美味。果肉を使ったサラ
ダ、ヤム・ソムオーは日本人人気。



ล้างสำต
ランサー (ランサット)
白い大きな種を持つ半透明のみずみ
ずしい果肉のフルーツ。甘味、酸味、
渋味がある面白い味だ。



ขนุน
カヌン (ジャックフルーツ)
両手で抱えるほどの大きさ
で、緑灰色の果皮はぶつ
ぶつとした突起で、香り高
く、黄色い実が入っている
。樹の幹からいくつもの
巨大な実がゴロンゴロン
鈴なりになる様子は圧
巻。煮た種もおいしい。

多くのフルーツはジュースやシェイク
としても楽しめるので、気軽にいろ
いろと味わってみよう。特にスイカ(テ
ンモー)のシェイクはタイの名物。



マンゴー、スイカ、マナオの
フレッシュジュース

いろいろなフルーツを使ったスイーツも。
ナム・テンモー・パン (スイカ・シェイク)
スイカを種ごと氷とシロップを入れてミキ
ャーで細かくシェイク。もちろんパイナッ
プルやマンゴーなどでもシェイクを楽し
める。暑い日差しの下で飲むフルーツ・
シェイクは格別。

バタフライピー(タイ語でアンチャ
ンというマメ科の植物)の花を使った
ドリンクは抗酸化作用があり美容
や目の疲れに効果があるといわれ
ています。



カットしたフルーツや
ジュースを屋台で売っ
ている。



ส้มเขียวหวาน
ソム・キヤオワン
(マンダリンオレンジ)
絞ったフレッシュジュ
ースが屋台などでよく売
られている。



น้อยหน่า
ノイナー
(カスタードアップル)
仏さまの頭のようにこぼこした皮か
ら「釈迦頭」とも呼ばれる。ざらっと
した舌触りの白いクリーム状の果肉
は甘くておいしい。黒い種が多い。



กระเทียม
クラトーン (サントル)
甘酸っぱく柔らかい果肉。種は
チューインガムのように、食後の口直
しとして用いる。実をシロップ漬けに
したり、酢漬けした実でジュースも作る。



แตงโม
テンモー (スイカ)
日本でもおなじみのスイカ。甘くみず
みずしい。そのままカットして食べ
たり、ジュースを楽しもう。

ฝรั่ง
ファラン (グアバ)
ソフトボールくらいものから、手に
乗るぐらいのものまで大きさが様々。
そのまま食べてもおいしいが、青
いものは薄切りにして塩や砂糖を付
けて食べる。シャキシャキした歯ご
たえで淡白な味だが、ジュースに
してもおいしい。ビタミンCが豊富。

おもなフルーツの食べごろ

	乾期			暑期			グリーンシーズン			乾期		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ドリアン												
マンゴスチン												
ランブータン												
マンゴー												
パイパイ												
ローズアップル												
ランサット												
マンダリンオレンジ												
クラトーン												
ロンガン												
カスタードアップル												
グアバ												
ジャックフルーツ												
ザボン												
スイカ												
パイナップル												
バナナ												



★:効能・作用

タイのハーブ

サムンプライで健康に

タイ料理で使用される数々のハーブ=サムンプライ。エキゾチックな味わいを醸し出すだけでなく、タイ方医学のサムンプライは、昔からタイの人々の生活にしっかり定着し、医食同源として人々の健康維持に役立っています。タイ料理で使用される代表的なサムンプライを紹介します。ちょっと意識してタイ料理を食べると、また違う楽しさも感じられることでしょう。

[辛味のもと]

ブリック

タイ料理に欠かせない調味料がブリック(唐辛子の総称)です。激辛から辛くないものや、サイズも大きいものから、豆粒のようなものまで、タイでは様々な種類が栽培されています。それを生で使ったり、干したり、粉にしたりとそれぞれ用途に応じて使い分けます。生のは辛みだけでなく香りも高く、赤ピーマンのような風味を持っています。

ブリックタイ

タイのコショウ。生で使うことが多く、ピリっとした辛さと香り高さが各種料理のアクセントになる。びん詰めの酢漬もあり。

★消化不良や食欲促進、腹痛の改善、新陳代謝の活性、血液の循環を促す

ブリックチーフアーヘン

生の赤と青の唐辛子。小ぶりのものが薬味として食卓に。

★発汗、消化不良や食欲促進、腹痛改善、体内のガスを排出し新陳代謝を活性化、血行促進、殺菌・抗菌作用

ブリックチーフアーヘン

乾燥させた大ぶりの赤唐辛子。

★発汗、消化不良や食欲促進、腹痛改善、体内のガスを排出し新陳代謝を活性化、血行促進、殺菌・抗菌作用

ブリックチーフアーソット

大ぶりの生の赤い唐辛子。

★発汗、消化不良や食欲促進、腹痛改善、体内のガスを排出し新陳代謝を活性化、血行促進、殺菌・抗菌作用

ブリックチーフアーソット

大ぶりの生の赤い唐辛子。

★発汗、消化不良や食欲促進、腹痛改善、体内のガスを排出し新陳代謝を活性化、血行促進、殺菌・抗菌作用

[酸味のもと]

タイ料理では辛さと並んで、酸っぱさも味のポイントです。これらの果実が主に酸味の元として使われています。

マヌア

酸味料としてもとても頻繁に使われるすだちのような柑橘類。

★食欲促進、強壮作用によって病後の弱った体に活力を戻す、アルコール中毒による諸症状の緩和、解熱、抗ウイルス、殺菌、殺虫、止血



マヌア

酸味料としてもとても頻繁に使われるすだちのような柑橘類。

★食欲促進、強壮作用によって病後の弱った体に活力を戻す、アルコール中毒による諸症状の緩和、解熱、抗ウイルス、殺菌、殺虫、止血

タイ料理に欠かせないのは「香り」。「甘味・辛味・酸味・塩味」にハーブや香味野菜が加わり、エキゾチックなハーモニーを醸す味わい深いタイ料理となるのです。ハーブや香味野菜は古くは薬として利用されていたものもあり、美肌、整腸作用や便秘解消などに役立ちます。タイ料理を味わい深いだけでなく、よりヘルシーなものにします。

マヌア

酸味料としてもとても頻繁に使われるすだちのような柑橘類。

★食欲促進、強壮作用によって病後の弱った体に活力を戻す、アルコール中毒による諸症状の緩和、解熱、抗ウイルス、殺菌、殺虫、止血



マヌア

酸味料としてもとても頻繁に使われるすだちのような柑橘類。

★食欲促進、強壮作用によって病後の弱った体に活力を戻す、アルコール中毒による諸症状の緩和、解熱、抗ウイルス、殺菌、殺虫、止血

自宅で気軽にヘルシーなタイ料理を

◆パッパックブン・ファイテン(空心菜炒め)の作り方

材料:空心菜、酒、味噌、ナムプラー、ニンニク、唐辛子、タオチオ

- ①空心菜を2~3把水洗いする
- ②4~5センチの長さに切り分け、茎と葉の部分に分ける
- ③合わせ調味料(酒1、味噌1、ナムプラーとタオチオ少々)を作っておく
- ④ニンニクと唐辛子を包丁で刻むか叩いて潰し、サラダ油適量を熱したフライパンに入れて香りつけする
- ⑤茎の部分を先に強火で手早く炒めさらに葉の部分を入れて炒める
- ⑥しんなりしてきたら、合わせ調味料をからめて出来上がり!

※合わせ調味料を入れた後は長く炒めないのがコツ。早く調理してシャキシャキ感をキープ!

日本でも簡単に美味しく作れる!!



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 FAX: 03-3218-0655

info@tattky.com

大阪事務所

〒550-0013

大阪市西区新町1-4-26 四ツ橋グランドビル

TEL: 06-6543-6654 FAX: 06-6543-6660

info@tatosoma.com

福岡事務所

〒812-0027

福岡市博多区下川端町2-1

博多リバレインイーストサイト11F

TEL: 092-260-9308 FAX: 092-260-8181

info@tatfuk.com



SNSでも情報発信中!



※本誌掲載内容は予告することなく変更する場合があります。予めご了承ください。

タイ語で注文してみよう!

～食事の時に役立つ会話と単語～

1.をください。ขอ (コー.....)
 2.はありますか? มีไหม (ミ- マイ)
 3. あります。มี (ミ-)
 4. ありません。ไม่มี (マイミー)
 5. これはなんですか? นี่คืออะไร (ニー-クー-アライ)
 6. メニューを見せてください。ขอเมนู (コードゥー-メーヌー)
 7. 辛くないで下さい。ขอไม่เผ็ด (コーマイペ็ด)
 8. パクチー(砂糖、氷、唐辛子)を入れてください。
ไมใส่ผักชี (น้ำตาล, น้ำแข็ง, พริก)
(マイ サイ パクチー/ナムターン、ナムケン、プリック)
 9. いくらですか? เท่าไหร่ (タオライ)
 10. もっと.....をください。ขอเพิ่มอีก (コー.....プーム イーク)
 11. これはどんな料理ですか? นี่เป็นอาหารแบบไหน (ニー-クー-アハーン アライ)
 12. これと同じものをください。ขออาหารแบบจานนี้ (コー-アハーン-ベ-プ-ジャン-ニー)
 13.を食べられない。กิน ไม่ได้ (ギン..... マイダーイ)
 14. 辛いですか? เผ็ดไหม (ペッ マイ)
 15. お腹いっぱいです。อิ่มแล้ว (イム レーオ)
 16. 注文をお願いします。ขอสั่งอาหาร (コー-サン アハーン)
 17. 勘定をお願いします。คิดเงิน (キツグン)
 18. これは注文していません。ไม่ได้สั่งงานนี้ (マイ タイ サン シンニー)
 19. 領収書をください。ขอใบเสร็จจรับเงิน (コー-バイセ-ツ-ラップグン)
- ※ 男/ 女性 カ- (女性) / クラブ (男性) を語尾に付けると丁寧になります。

料理

1. タイ料理 อาหารไทย (アハーン タイ)
2. 中華料理อาหารจีน (アハーン チン)
3. 日本料理 อาหารญี่ปุ่น (アハーン イープ)

食器

4. 箸 ตะเกียบ (タキヤップ)
5. スプーン ช้อน (チョーン)
6. フォーク ส้อม (ソーム)
7. 皿 จาน (ジャン)
8. 碗 ถ้วย (トゥワイ)

程度

9. たくさん เยอะ เยอะ (ユック ユック)
10. 少しนิดหน่อย (นิ๊นไ)
11. とても มาก (マーク)
(例) コー-ベ-マーク (激辛にしてください)

味

12. 甘い หวาน (ワン)
13. 辛い เผ็ด (ペ็ด)
14. 酸っぱいเปรี้ยว (PRIヤウ)
15. 塩辛い เค็ม (ケム)
16. おいしい อร่อย (アローイ)

調味料

17. 砂糖 น้ำตาล (ナムターン)
18. 塩 เกลือ (グレア)
19. 唐辛子 พริก (プリック)
20. ナンプラー น้ำปลา (ナムプレー)
21. 酢 น้ำส้ม (ナムソム)

調理法

22. 炒める ผัด (パッ)
23. 揚げる ทอด (ト-)
24. 焼く ย่าง (ヤーン)
25. あぶる 炭火焼 เผา (パオ)
26. 煮る ต้ม (トム)
27. 蒸す นึ่ง (ヌン)
28. 和える ยำ (ヤム)

食材

29. 鶏肉 ไก่ (ガイ)
30. 豚肉 หมู (ムー)
31. 牛肉 เนื้อ (ヌア)
32. 魚 ปลา (プラ-)
33. カニ ปู (プー)
34. エビ กุ้ง (クン)
35. イカ ปลาหมึก (プラ-ムック)
36. 玉子 ไข่ (カイ)
37. 野菜 ผัก (パック)

飲み物

38. 水 น้ำ (ナム)
39. 氷 น้ำแข็ง (ナムケン)
40. ホットコーヒー กาแฟ (カフェー)
41. アイスコーヒー กาแฟเย็น (カフェーเย็น)
42. 紅茶 ชา (チャー)
43. ビール เบียร์ (เบีย)
44. オレンジジュース น้ำส้ม (ナムソム)
45. スイカシェイク น้ำแตงโมปั่น (ナムテンモー-パン)

代名詞

46. これ นี้ (ニー)
47. あれ นั่น (ナン)