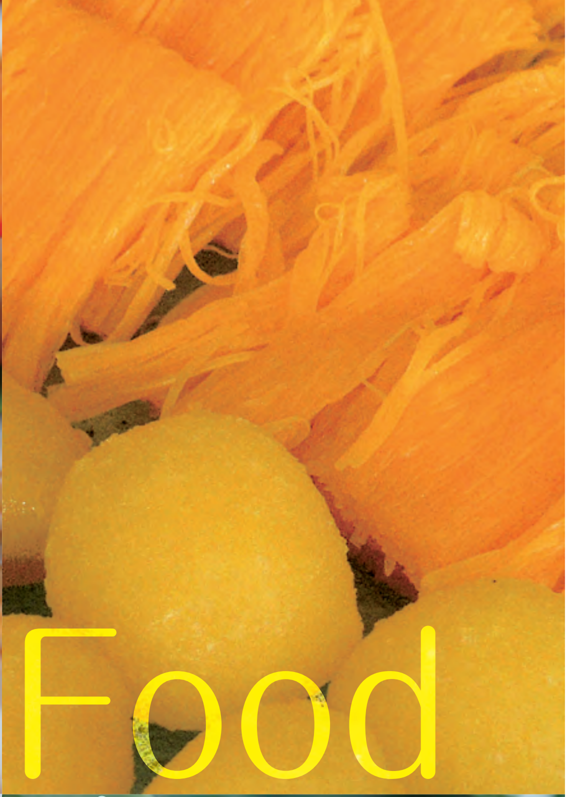
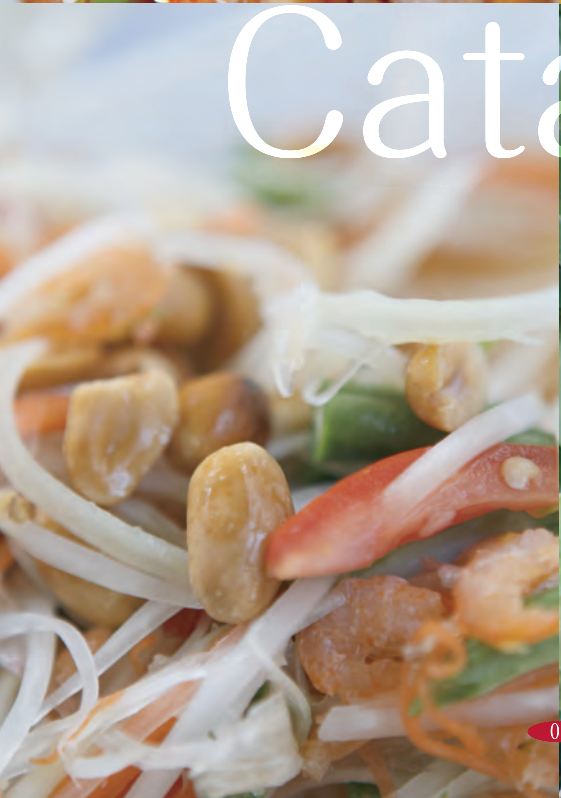
タイ料理カタログ
Thai Food Catalog

amazing THAILAND

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て、魅惑的な奥深い味わいが生み出されていきます。

タイ料理の魅力はその味わいだけではありません。タイの人たちは、昔からいろいろな形でサムンプライを生活に取り入れてきました。サムン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。新鮮なサムン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
バンコクの主なクッキングスクール 14

15 タイの地方料理

16 絶景もごちそう、天空でディナー

17 美食たちを唸らす、アジアNo.1レストラン

19 あれこれ悩むのも楽しみなフードコート

21 バンコクの台所を探訪

23 タイのフルーツ　さまざまな完熟フルーツでキレイに

25 タイのハーブ　サムンプライで健康に

= 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・カームー

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になるまでじっくり煮込み、白ごはんの上にたっぷりのせる。

ข้าวหมูแดงหมูกรอบ
カオ・ムー・デーン・ムー・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んだお粥はジョーク。

ข้าวผัด
カオ・パッ

カオは米、パッは炒めるという意味。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。

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てくれる。タイの屋台や食堂の定番人気メニュー。

ผัดกะเพราไก่
パッ・ガパオ・ガイ

鶏肉ミンチのバジル炒め。鶏肉のミンチをバイガパオ（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。

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、人の集まるところ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、炭火焼、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・晩の三食を外で食事します。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。

โรตี
ローティー

ปาท่องโก๋
パートンコー

ムスリム圏がルーツのローティーは小麦粉を練った生地を薄くのばし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。粘り気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。ブラウンライスとも呼ばれミネラル豊富

バイ・トゥーイで炊いたもの。さわやかな風味と色合いを楽しむ

ジャスミンライス（香り米）。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
クイッティアオ・ナーム

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。

ข้าวซอย
カオ・ソーイ

ゆでた中華麺と揚げ麺に辛いカレーソース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
クイッティアオ・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。

ผัดซีอิ๊ว
パッシーユ

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

手でのば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。

ผัดไท
パッタイ

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
カノム・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。

ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า
クイッティアオ・ラッナー

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（ナーム）」、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のが特色です。

麺の種類

ビーフン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（クイッティアオ）。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プラー（魚醤）、もっと辛味が欲しい時には、プリック・ポン（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で使用してください。自分流に味をアレンジできるのもタイ料理の楽しさです。

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、デザートの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、ほんとうに食べることが大好きです。

あれこれ食べる

新鮮な食材とサムン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
トード・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、バイ・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。

ปอเปี๊ยะทอด
ボーピア・トード

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・カリー
（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。

แกงเผ็ด
ゲーン・ペッ
（レッドカレー）

ペッ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。

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プリック・キーヌーを使い、ココナッツミルクで仕上げるグリーンカレー。

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。

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。

〈肉料理〉

ไก่ห่อใบเตย
ガイ・ホー・バイトゥーイ

砂糖醤油のタレに漬け込んだ鶏肉を香り高いバイトゥ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
ラープ

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ーンのサラダ。

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。

เนื้อน้ำมันหอย
ヌア・ナムマンホイ

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・ポンカリー

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。

ออส่วน
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に混ぜ、タマゴと一緒にたっぷりの油で焼いたもの。

ห่อหมกทะเล
ホーモック・タレー

シーフードをココナッツミルク、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。

กุ้งอบวุ้นเส้น
クン・オップ・ウンセン

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

ปลานึ่งมะนาว
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。

ปลาจาระเม็ดราดพริก
プラー・ジャラメー・ラープリック

カラッと揚げたマナガツオに、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・パック・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。

ผักบุ้งไฟแดง
パックブン・ファイデーン

シャキシャキした歯ごたえが特徴のパックブン（空心菜）を炒めたもの。唐辛子、ニンニクと共に強火で炒め、タオ・チオ（液状味噌）、ナムプラー、オイスターソースなどで味付ける。

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ック（唐辛子）を棒で叩く音で料理上手かどうか分かると言われています。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。

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。

甘い誘惑
タイのスイーツ

ココナッツミルクやタピオカ、果物や豆類などサムンプライを使ったお菓子は、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。

ตะโก้
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
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の入った冷たいココナッツミルクのスープ。

รวมมิตร
ルアムミット
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
タップティム・グローブ
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
サンカヤー・ファクトーン
ココナッツで作ったかぼちゃプリン。

ขนมเบื้อง
カノム・ブアン
鉄板で焼かれたクレープのような薄い生地に、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。

ขนมกลีบลำดวน
カノム・グリープラムドゥワン
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燻すためスモークな香りが特徴的なお菓子。

กล้วยทอด
クルアイ・トード
バナナの素揚げ。屋台スイーツの定番でタイ人に人気。

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コンペティションで「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 Valleys

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

Alcidini
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.alcidini.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)

Village Farm & Winery
宿泊施設がありレストランではタイ料理や西洋料理が食べられる。ショップではワインや地元商品を買うことができる。
www.villagefarmwinery.com

ルーイ周辺のワイナリー

Chateau de Loei
風光明媚な高原地帯プールア地区で生産。熟したベリーの香りにオーク樽熟成の厚みとシラーのスパイシーさを楽しめる。
www.chateaudeloei.com

ホアヒン周辺のワイナリー

Huahin Hills 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。
http://www.huahinhills.com/

パタヤ周辺のワイナリー

Silverlake Vineyard
宿泊施設、レストラン、ショップを併設している。
www.silverlakevineyard.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。

シンハー
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。

チャーン
シンハ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
シンハと同じ会社の安価なビール。手頃な値段が人気。

アーチャ
チャーンと同じ会社のビール。格安ビールで人気を博す。

チアーズ
低価格ながら製法にこだわった軽い飲み口のプレミアムビール。モンドセレクション受賞。

◎タイでは店頭での酒類の販売は11:00〜14:00、17:00〜24:00と定められています。選挙の前・当日や仏節も販売禁止となりますので、お気をつけください。

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。

ขนมจีบ
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。前菜に用いられる。タイ式のシューマイ。

พล่ากุ้ง
プラー・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。

พระรามลงสรง
プララーム・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・ペー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。

แกงเผ็ดเป็ดย่าง
ゲーン・ペッ・ベ・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。

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もできる。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。

バンコクの主なクッキングスクール

ホテルのレストランなどでは、旅行者向けの簡単なタイ料理のクッキングスクールを実施しています。
コースはさまざまですが、短期間で基本的なタイ料理を覚えるのに最適です。

◆オリエンタルホテル
月～土曜の9:00～13:00。プロのシェフが実践的に指導。講義は英語。タイ調理の基礎から応用までを学べる。レギュラークラスひとり4,000バーツ。
www.mandarinoriental.com/bangkok/leisure/cooking_school

◆デュシタニホテル
月～金曜の14:00～17:00。タイ宮廷料理が自慢のベンジャロンレストランの料理長スラサック氏直伝クラス。料理からカービングまで学べる。修了証書授与。講義は英語。ひとり3,000バーツ。
www.dusit.com

◆ブルーエレファント・レストラン
08:45～(2,800バーツ)13:30～(2,500バーツ／市場見学なし)の毎日2回開講。朝のコースは市場見学からスタート、選び方や買い方から料理まで講師が実践的に指導。講義は英語。
www.blueelephantcookingschool.com

◆モダン・ウーマン・クッキングスクール
ラジオやTVで活躍する料理家が教える本格派クッキングスクール。旅行者向けに1日コース(6時間、6品)と半日コース(3時間3品)がある。詳細はウェブサイトで。
www.mwthaicook.com/|detail.php?topmenu=10

◆UFMベーキング&クッキングスクール
タイ料理から、洋食、ベーキング、和食まで学べる本格的なクッキングスクール。様々なコースを展開しており、半日コースもある。詳細はウェブサイトで。
www.ufmeducation.com

◆ナート・タイ・クッキングスクール
毎日9:00～13:00と13:30～17:30の4時間コースが一日2回開講。ハーブ園でのタイの食材や暮らしなどに関する講義からスタート。ひとり2,500バーツ。
www.najthaicooking.com

◆バンコク・ボールド・クッキングスクール
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、海外で修行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)
www.facebook.com/BangkokBoldCookingStudio

◆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。
www.facebook.com/Cooking-Chronicle-595711967271494

◆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いです。
毎日営業:8:00～21:00(クラスは英語またはタイ語)
www.bangkokthaicooking.com/index.html

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いのですが、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。

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きます。

東北部の代表的料理ガイ・ヤーンとソムタム。
多くの屋台でも用意されている。

ไส้กรอกอีสาน
サイクロッ・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。

ต้มแซ่บ
トム・セープ

豚のモツを煮込んだスープ。

คอหมูย่าง
コー・ムー・ヤーン

豚のノド肉を炙り焼きしたもの。

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の「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「ケープ・ムー」やスパイシーな北部ソーセージ「サイウワ」など。トマトを使った「ナムプリック・オーン」というディップソースで。

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。

หมูสะเต๊ะ
ムー・サテ

サテーはマレーシア風の串焼き。豚肉をカレー風味の甘辛いソースにつけて炭火で焼いたもの。屋台などでよく見かける人気メニューです。

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。

<天空レストラン&バー>

■ Sky Bar & Sirocco
ステートタワー63階
www.lebua.com

■ Red Sky
センタラグランド・ホテル55階
www.centarahotelsresorts.com

■ V9 Wine & Dining
ソフィテル・バンコク・シーロム37階
www.sofitel.com

■Moon Bar
バンヤンツリーホテル61階
www.banyantree.com

■ The Roof Restaurant
サイアム@サイアムホテル25階
www.siamatsiam.com

■ Three Sixty Lounge
ミレニアムヒルトンホテル32階
www1.hilton.com

■ Bangkok Balcony
バイヨークスカイホテル81階
baiyokesky.baiyokehotel.com

■ RR&B Bar
ランドマークホテル31階
landmarkbangkok.com

■Octave Rooftop Lounge & Bar
Bangkok Marriott Hotel 45～49階
www.marriott.com

■Above Eleven
Fraser Suites Sukhumvit 33階
www.aboveeleven.com

■Cloud 47
United Center Building
(オフィスビル) 47階
www.cloud47bangkok.com

■HORIZONS
Zen World at Central World
18～20階
http://www.heavenbangkok.com

■Char
Hotel Indigo Bangkok Wireless Road 25～26階
http://www.charbangkok.com

■The ROOF @38TH BAR
Mode Sathorn Hotel 38階
http://www.modesathorn.com/gastronomy

■ZOOM Skybar & Restaurant
Anatara Bangkok Sathorn 40階
http://bangkok-sathorn.anantara.com/zoom-sky-bar-restaurant

■Blue sky
Centara Grand Lad Prao 24階
http://www.centarahotelsresorts.com/bluesky

■The Speak easy Rooftop Bar, Hotel Muse Bangkok
http://hotelmusebangkok.com
Hotel Muse Bangkok 25階

美食家たちを唸らす、アジアNo.1レストラン

「アジアベストレストラン50」で1位となった「Nahm」「Gagan」のみならず、タイには世界各国の料理評論家、シェフ、レストランオーナーが注目するレストランが集まります。

Nahm

ナーム

www.comohotels.com/metropolitanbangkok/dining/nahm

オーストラリア生まれのデビッド・トンプソンはタイ料理の巨匠として世界的に知られています。2010年には、ロンドンのレストラン「Nahm」と一緒にミシュランの星を獲得し、バンコクの「Nahm」はアジアナンバーワン、世界のベスト50のレストランに選ばれています。タイの伝統料理を研究し、独自のソースを生み出し、いま世界で一番のタイ料理を味わうことができます。

Gaggan

ガガン

www.eatatgaggan.com

インド人シェフのガガン・アナンダカは、世界一予約がとれないレストラン「エルブジ」で「分子ガストロノミー」を学んだ気鋭。「単にインド料理理でなく、全く新しいスタイルの料理を提供する、世界で最初のレストランです」とガガンシェフ。
「完璧に調和がとれていながら、口の中で味が爆発する」と評されるほどの料理。2015年、2016年と連続でアジアナンバーワンの称号を得ています。

Savelberg

サーベルベルグ

www.savelbergth.com

オランダ人シェフ「ヘンク・サーベルベルグ」は、ミシュランの星を得たレストランを4軒も生んだ伝説のシェフ。オランダ風のモダンフレンチは、ゲストが気づきさえしないような細部にまでラグジュアリー感にこだわっています。研ぎすまされた料理は特別にデザインされたプラチナのテーブルウェアの上に表されます。こちらのサービスもアジア初の試みで、一見の価値があります。思い出に残る食体験を。

L’ Atelier de Joël Robuchon

ラトリエル・ドゥ・ジョエル・ロブション

www.robuchon-bangkok.com

世界一星を持つシェフとして知られるフレンチの神様ジョエル・ロブションのレストラン。黒と赤を基調にしたクラシックモダンな空間デザイン、オープンキッチンではシェフたちがオペラの舞台さながらのパフォーマンスを繰り広げます。エグゼクティブ・シェフは、パリ、ロンドン、バンコクと12年間、ロブションとともに仕事をしたオリヴィア・リムジン。本格フレンチと独創的なパフォーマンスを愉しんでください。

J’ aimebyJean-MichaelLorain

ジェイミー・バイ・ジーン・ミシェル・ローレン

www.jaime-bangkok.com

ジーン・ミッシェル・ロレインは、フランス最年少でミシュランの3つ星を獲得したシェフ。彼は多くのアジア人が伝統的なフランス料理に対して心地よく感じていないことにとても敏感でした。そこで、フレンチをよりアジアの家庭向けのスタイルで、伝統的フランス料理の味に妥協することなく提供することを模索したのです。アジアに優しいクラシックなフランス料理がここにあります。

Aziamendi

アジアメンディ

www.aziamendi.com

スペイン・ビルバオのレストラン「アジアメンディ」でミシュラン3つ星を受賞したシェフであるエネコ・アクスタによるレストラン。プーケット国際空港から北へ20分の場所にあります。料理長のアレクサンダー・バーガーは、エネコの妥協しない姿勢を継承、料理への情熱を共有しています。アンダマン海の美しさにインスパイアされた店内のデザインとともに最高の一皿を満喫してください。

Le Normandie

ル・ノルマンディー

www.mandarinoriental.com/bangkok

過去40年にわたり、ル・ノルマンディーはバンコクの料理界の中心として存在します。マンダリン・オリエンタル・バンコクの5階庭園ウイングをまるまる占め、チャオプラヤー川を見渡す景色も素晴らしいものです。ミシュランの星を獲得したシェフを次々に迎え、伝統に甘んじることなく発展を続けています。

Water Library Chamchuri Square

ウォーター・ライブラリー・チャンチュリー・スクエア

www.waterlibrary.com

創立者Pote Leeが、シンガポール人の有名シェフHaikal Johariの創作料理に惚れ込んだことから、ウォーター・ライブラリーの歴史は始まりました。現在の料理長は、ミシュランの星の経歴を持つドイツ出身のMirco Keller。「オーストラリア産牛肉にローストしたシャロットと、希少なカンボジア産黒コショウを使ったこの世で最もおいしいハンバーガー」「提供するまでに3度調理したフライドポテト」は試す価値あり。

Vogue Lounge

ヴォーグ・ラウンジ

www.voguelounge.com

世界で最も影響力のあるファッション誌『ヴォーグ』の価値観を反映したレストラン。食事はミシュラン2つ星の香港フォーシーズンの料理長だったVincent Thierryが担当。カクテルは日本人ミクソロジストHideyuki Saito、音楽は香港の有名DJのMaarten Goetheerが監修。20年代アールデコにインスパイアされた内装には、A・ウォーホルの絵画も飾られ、バンコクで最も格好いいレストランと称されています。

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。精算は前払いのクーポンまたはプリペイドカード、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。クーポンやプリペイドカードの残額分は換金できます。

たいて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してみよう。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。

麺類、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]

❶窓口でクーポンやプリペイドカードを購入。クーポンは当日に限り換金してもらえるので、多めに購入しておこう。フードカード式の所はカードを受け取る。

❷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。

❸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。

❹食事が済んだら、食器類はそのままにしてテーブルを立って構わない。係の人が後片付けをしてくれる。

❺残ったクーポンや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。

<バンコクの主なフードコート>

■フード・アイランド Food Island
MBK 6 階@ナショナルスタジアム駅　www.mbk-center.co.th

■フード・リパブリック Food Republic
サイアムセンター 4 階@サイアム駅　www.siamcenter.co.th/shop.php?id=175

■パラゴン・フードホール Paragon Food Hall
サイアムパラゴン G 階@サイアム駅　www.siamparagon.co.th

■フードロフト Food Loft
セントラルチットロム 7 階@チットロム駅　www.centralfoodloft.com

■セントラル・フードホール Central Food Hall
セントラルワールド 7 階@チットロム駅　www.centralfoodhall.com/en/index.html

■イータイ Eathai
セントラル・エンバシー LG 階@プルンチット駅　www.centralembassy.com/eathai

■ピアー 21 PIER 21
ターミナル 21 5 階@アソーク駅　www.terminal21.co.th/asok

■エンポリアム・フードホール Emporium Food Hall
エンポリアム 4 階@プロンポン駅　www.emporium.co.th

■クオーティエ・フードホール Quartier Food Hall
エム・クオーティエ M 階@プロンポン駅　www.theemdistrict.com/info-emquartier.php

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ッケットを巡ってみましょう。タイのサムンプライの数々が並んでいます。日本に持ち帰れないものも多いけど、いろんな総菜、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ーコー市場。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：地下鉄のカンペンペット駅の出口が敷地内にあって便利

露天の朝市は地元の人々で賑わっている。朝食をこ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。

歩き疲れたらフードコートでひと休み。

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。

サイアム・パラダイス・ナイトバザール

ルンピニ・ナイトバザールが、2011年に移転しリニューアルオープン。バンコク中心部より、スカイトレイン（BTS）を利用して約20分、車で約20～30分（ただし、渋滞の時間帯を除く）のところにあります。
約1,500のショップが軒を連ね、品揃えが豊富。お土産選びに最適です。お買い物の後には、敷地内にあるオープンエアーのレストランで南国の夜風にあたりながらのお食事やバータイムも充実しています。

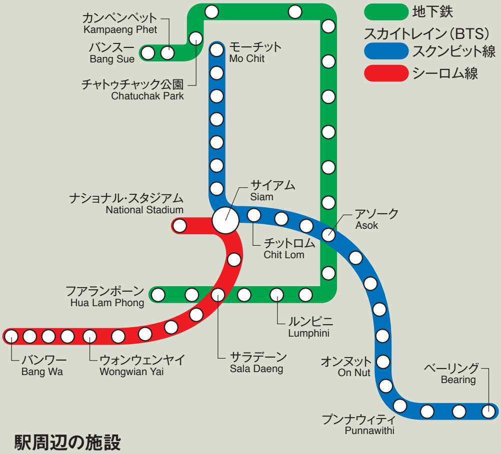
スーパーマーケット

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。日本で手に入りにく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ゥン・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、レトルト食品などもお土産に最適。

タイの味を日本に持ち帰るのに手っ取り早いのが、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。

ドイトゥン・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、一粒一粒ていねいに扱われる。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。

公共交通機関を使って、気軽にマーケットやフードコートに行ってみよう



駅周辺の施設

地下鉄カンペンペット駅▶オートーコー市場
地下鉄チャトゥチャック駅▶ウィークエンド・マーケット
BTSナショナルスタジアム駅▶MBKフードセンター
BTSサイアム駅▶サイアム・パラゴン
BTSチットロム駅▶セントラル・ワールド、アマリン・プラザ、セントラル・チットロム、ビッグC
BTSプンナウィティ駅▶サイアム・パラダイス・ナイトバザール

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。乾季と雨季で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ー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、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）

北部名産の小ぶりなクルワイ・ガイ（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物だが、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。

มะละกอ
マラコー（パパイヤ）

さっぱりとした甘さで、冷やしてライムを絞って食べるのが通。便秘によく、肌がきれいになると言われる。青いものはソムタムなど料理にも使う。

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。

ชมพู่
チョンプー（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。

มะม่วง
マムアン（マンゴー）

ナムドックマーイ、ホクロム、テンクワーなどタイ人でも覚えきれないほどの種類がある。繊維質が豊富な黄色の果肉はみずみずしく甘く、とろける食感。「カオニヤオ・マムアン」はやみつきになるおいしさ。青いものも唐辛子入りの塩や砂糖を付けて食べる。

ลำไย
ラムヤイ（竜眼、ロンガン）

チェンマイやランプーンなど北部特産。薄茶色の皮をむいて食べる乳白色の実はジュー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
マンクッ（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。

ทุเรียน
トゥリアン（ドリアン）

香り高くねっとりと甘い「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。

ส้มโอ
ソムオー
(ザボン、ポメロ)

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・ソムオーは日本人に人気。

ลางสาด
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。

ส้มเขียวหวาน
ソム・キヤオワーン
(マンダリンオレンジ)

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
ノーイナー
(カスタードアップル)

仏さまの頭のようにでこぼこした皮から「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。

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。

กระท้อน
クラトーン(サントル)

甘酸っぱく柔らかい果肉。種はチューイングガムのように、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のものから、手に乗るぐらいのものまで大きさが様々。そのままで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。

多くのフルーツはジュースやシェー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)のシェークはタイの名物。

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・シェーク)

スイカを種ごと氷とシロップを入れてミキサーで細かくシェーク。もちろんパイナップルやマンゴーなどでもシェークを楽しめる。暑い日差しの下で飲むフルーツ・シェークは格別。

カットしたフルーツやジュースを屋台で売っている。

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				■	■	■						
パパイヤ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
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]

プリック

タイ料理に欠かせない調味料がプリック(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。生のも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。

พริกไทย
プリック・タイ

タイのコショウ。生で使用することが多く、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。びん詰めの酢漬けもあり。

★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

พริกขี้หนู **プリック・キーヌー**

生の赤と青の唐辛子。小ぶり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

พริกชี้ฟ้าแห้ง
プリック・チーファー・ヘーン

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

พริกชี้ฟ้าสด
プリック・チーファー・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

น้ำพริกแกง
ナム・プリック・ケーン

ミソ状にした唐辛子。

[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。

มะขาม
マカーム(タマリンド)

マメ科の常緑高木で、硬いさやの中に熟した果実が入っていて、甘酸っぱい果実はそのまま食べても美味しい。酸っぱいだけではなく、甘味やコクも豊かで、料理に酸味をつけるときに使われる。

★保湿、抗酸、抗菌、整腸作用、強壮、解毒、解熱

มะนาว
マナオ

酸味料としてもっとも頻繁に使われるスダチのような柑橘類。

★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

มะกรูด
マックル

コブミカン、またはレプラス・ライムと呼ばれる柑橘類。果汁は無く、香りの良いボコボコした皮をすりおろして料理に加える。

[調味料]

น้ำปลา
ナムプラー

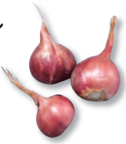
魚を塩漬けし、発酵・熟成させて作った醤油。味付けのみならず、タレとしても頻繁に使用され、タイ料理にはかかせない一品。色が薄くて透明度が高いものほど高品質。

เต้าเจี้ยว
タオチオ

大豆の粒が残る、液状の味噌。日本人には馴染みやすい味。

น้ำพริกเผา
ナムプリック・パオ

赤唐辛子、にんにく、ホムデーン、干しエビなどを熟し、ペースト状に砕いた調味料でトム・ヤム・クンには欠かせない。味が濃く旨みが強いので、これだけで味付けはOK 。



หอมแดง
ホムデーン

直径2～3cmの小さいエシャロットの仲間で、玉ねぎのように甘くなく、爽やかな香りと軽い辛味を持っている。ヤムに欠かせない野菜。

กระเทียม
カティヤム

ニンニク。タイのにんにくは日本のものよりも小さく、香りも強烈。

กระเทียมดอง
カティヤム・ドーン

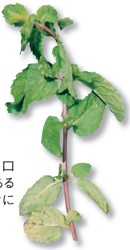
にんにく(カティヤム)の甘酢漬け。タイのにんにくは日本のものより小粒で、香りは強い。小さく刻んで料理の味付けに使ったり、薬味としても使う。

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はなく、よりヘルシーなものにします。

ผักชี
パクチー

中国名「香菜」、英名「コリアンダー」。強い香りをもつハーブで最も頻繁に使われる香味の1つで、乾燥させた種子も、いくつかの料理の調味料として使われる。

★健胃作用、食欲促進、整腸作用、食中毒や二日酔い予防、防腐効果、偏頭痛の緩和、細胞活性化



ใบสะระแหน่
バイ・サラネー

ミントのこと。特に東北部の料理に良く使われ、肉や内臓類の臭みを取るのに効果的。

★解熱、発汗、健胃、口臭消し、鎮静作用があるのでイライラしたときにハーブティーを

ใบโหระพา
バイ・ホラパー

スイート・バジル。炒め物によく使用されています。ゲーン(カレー)料理の仕上げに加えたり、生でサラダに使ったりする。

★胃腸の動きを活発化、消化不良・食欲不振・膨満感に効果的。生の絞り汁を虫刺されや炎症によるかゆみに塗ると効果がある

ตะไคร้
タクライ

英名「レモン・グラス」でトムヤムクンやカレーペーストには欠かせないレモンのような爽やかな香りのハーブ。日本ではハーブティとしても親しまれている。殺菌効果、消化促進、食欲増進などの効能があるといわれている。

★疲労感・不安感・ストレスを解消。消化を助け、胃腸の炎症を鎮める。リンパの流れを良くし、セルライトを除去。肌にハリを与え皮脂のバランスを整える。ニキビや水虫の治癒効果

ต้นหอม
トン・ホーム

ネギ。細かく切って味付けに使われるほかに、長めに切って、料理の飾り付けに使われることが多い。

★解熱、痰を切る、健胃消化・吸収促進、抗菌・抗毒作用、抗がん作用

กระชาย
クラチャイ

カーと同じくショウガの仲間。ショウガから辛味を抜き、ミョウガを足したような香りがする。

★整腸作用、魚介類や肉類の生臭さを消すのに利用

ข่า
カー

和名は「ナンキョウ」英名は「ガランガル」。ショウガの仲間で、タイ料理に素晴らしい香りをつける。根の部分を薄切りにして使う。

★じんましん、膨満感の改善、挫傷・皮下出血の緩和、産後の悪露の正常な排出、抗がん作用

ใบกะเพรา
バイ・カパオ

シソ科のハーブで英名「ホーリー・バジル」。肉と一緒に炒めるのが一般的。

★免疫力の向上、風邪や気管支炎、ぜん息などの症状緩和、精神の安定、整腸作用、腰痛の緩和、蚊除け

ขึ้นฉ่าย
クンチャイ

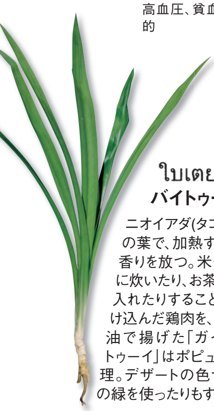
チャイニーズ・セロリ。サラダや和え物に使用される。

★ミネラルが豊富で、高血圧、貧血に効果的

ผักชีฝรั่ง
パクチー・ファラン

ファランは「西洋の」という意味。パクチーよりも強烈でクセのある香りがする。

★健胃作用、食欲促進、整腸作用、二日酔い予防、防腐効果、偏頭痛の緩和、細胞活性化



ใบเตย
バイトゥーイ

ニオイアダ(タコノキの一種)の葉で、加熱すると香ばしい香りを放つ。米やお粥と一緒に炊いたり、お茶を入れる湯に入れたりすることも。タレに漬け込んだ鶏肉を、この葉で包み油で揚げた「ガイ・ホーバイ・トゥーイ」はポピュラーなタイ料理。デザートの色づけにこの葉の緑を使ったりもする。

★胃腸の働きを活性化し、消化不良・食欲不振・膨満感に効果的。生の絞り汁を虫刺されや炎症によるかゆみに塗ると効果がある。絞り汁は二日酔いにもよく効く

ใบมะกรูด
バイ・マックル(マックルの葉)

コブミカン(タイの柑橘類)の葉で、月桂樹の葉のようにスープ類に入れて煮込んだり、小さく刻んで炒め物などの香り付けに使う。

★リラックス効果、血行促進、咳の改善、内出血の改善。果汁は髪のトリートメント代わりに

自宅で気軽にヘルシーなタイ料理を

日本でも簡単においしく作れる!!

❖パックブン・ファイデーンの作り方

材料:パックブン(エンサイ)、酒、味噌、ナムプラー、ニンニク、唐辛子、タオチオ

①パックブン(エンサイ)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)で作っておく
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づけする
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。素早く調理してシャキシャキ感をキープ!

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　ニッケ四ツ橋ビル
TEL: 06−6543−6654　FAX: 06−6543−6660
info@tatosa.com

URL: www.thailandtravel.or.jp

タイ国政府観光庁　@tat_jp　@tat.jp　@thailand_jp

※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? มี ……… ไหม (ミー ……. マイ)
3. あります。 มี (ミー)
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。 ขอดูเมนู (コー ドゥー メーヌー)
7. 辛くしないで下さい。 ไม่เผ็ด (マイ ペッ)
8. パクチー(砂糖、氷、唐辛子)を入れないでください。
   ไม่ใส่ผักชี (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? เท่าไร (タオライ)
10. もっと……をください。ขอ ……….เพิ่ม อีก(コー……プーム イーク)
11. これはどんな料理ですか? นี่คืออาหารอะไร (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 ベープ ジャーン 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 (キッ グン)
18. これは注文していません。ไม่ได้สั่งสิ่งนี้ (マイ ダイ サン シンニー)
19. 領収書をください。 ขอใบเสร็จรับเงิน (コー バイセーッ ラップグン)

※ ค่ะ / ครับ　カー(女性)/クラップ(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 チーン)
3.日本料理อาหารญี่ปุ่น (アハーン イープン)

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 (ジャーン)
8. 椀 ถ้วย (トゥワイ)

程 度

9. たくさん เยอะ เยอะ (ユッ ユッ)
10. 少しนิดหน่อย (ニッノイ)
11. とてもมาก (マーク)
   (例)コーペッマーク(激辛にしてください)

味

12. 甘いหวาน (ワーン)
13. 辛い เผ็ด (ペッ)
14. 酸っぱい เปรี้ยว (プリヤオ)
15. 塩からい 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 (グルア)
19. 唐辛子 พริก (プリック)
20. ナンプラー น้ำปลา (ナムプラー)
21. 酢 น้ำส้ม (ナムソム)

調理法

22. 炒める ผัด (パッ)
23. 揚げる ทอด (トー)
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 (プラー)
33. カニ ปู (プー)
34. エビ กุ้ง (クン)
35. イカ ปลาหมึก (プラームック)
36. 玉子 ไข่ (カイ)
37. 野菜 ผัก (パック)

飲み物

38. 水 น้ำ (ナーム)
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
   (カフェーイェン)
42. 紅茶 ชา (チャー)
43. ビール เบียร์ (ビア)
44. オレンジジュース
   น้ำส้ม (ナムソム)
45. スイカシェイクジュース
   น้ำแตงโมปั่น
   (ナムテンモーパン)

代名詞

46. これ นี้ (ニー)
47. あれ นั้น (ナン)