

# タイ香り米を知っていますか？

パラッと仕上がり、粘りのある食感で、タイカレーやチャーハン、エスニック料理にピッタリなタイ米。中でもタイの高地に限られた水田で生産される高品質のインディカ米「タイ香り米」は自然の甘く香ばしい香りが特徴で「ジャスミンライス」の愛称で親しまれています。タイ料理はもちろんのこと、色々なエスニック料理に使用されています。

## カオ・オブ・サツパロット(パイナップルチャーハン)を作ってみよう



- 【材料】4人分  
 ・パイナップル…1個  
 ・香り米ご飯(炊いてあるもの)…4カップ  
 ・えび殻付…8尾  
 ・ピーマン…1個  
 ・玉ねぎ…1/2個  
 ・にんにく(みじん切り)…少量  
 ・カシューナッツ…適量  
 ・ナンプラー…大さじ2杯  
 ・砂糖…小さじ1杯 塩…小さじ1杯  
 ・こしょう…少々 バクチャー…少量

## 【作り方】

1. パイナップルを半分に切り、中身をくりぬいて入れ物をつくります。くりぬいたパイナップル(200g程度)を1cm角に切ります。
2. えびは尾の1節を残して殻をむいて背ワタをとり、背にそい切れ目を入れておきます。ピーマン、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにしておきます。
3. フライパンに油をひき、にんにくを炒めて香りをだします。玉ねぎを入れ色が透き通ってきたら、えび、ピーマン、パイナップルの順に炒め最後にカシューナッツを入れます。
4. 調味料を加え味をなじませた後、ご飯を入れてよく混ぜ合わせます。
5. 炒めたご飯をパイナップルの器に入れ、蓋をして300度のオーブンで10分焼きます。
6. バクチャーで彩りを添えて完成です。オーブンのかわりにレンジで3分程度温めても美味しくいただけます。

## タイ香り米を自宅でおいしく炊くコツ

(米3合の場合、水も3合分)

### 【炊飯器の場合】

- ①サツと水ですすぎます。(※研がなくてOK)
  - ②お米と同量の水を入れて、炊き始めます。(※米を水に浸さなくてOK)
  - ③炊きあがったら、蓋をしたままにして5~10分蒸らしてからほぐします。  
※「蒸らし」はご使用の炊飯器の説明書に従ってください。
- 水加減はお好みで調整してください。

### こんなおコメもあります！タイのもち米「カオニャオ」

タイで「カオニャオ」と呼ばれ、長粒種のもち米です。タイの北部や東部の料理はもち米と一緒に食べます。タイのもち米の炊き方は赤飯と同じように炊飯器でも炊けますが、本格的な食感を楽しみたいのであれば蒸し器がおすすめです。



## タイ香り米はどこで生産されているの？

現在、タイではバンコクに近い中央平原、チャオプラヤー川の支流に育まれた北部、そして広大な平野の続く東北の3地域で栽培されています。中でも東北地方のコーラート高原の塩分を含んだ土壌は香り米の栽培に適していると言われて、その品質の良さと芳香の高さから優良産地米として評価されています。またコーラート高原で収穫される「香り米」は限られた水田で年1回しか収穫できません。



## コーラート高原のあるタイ東北地方はどんなところ？

タイ東北地方はタイ語で「イサーン」と呼ばれ、国土の約3分の1を占めます。平均標高約200mの緩い起伏が続くコーラート高原がほぼ全域に広がっており、ナコーンラーチャシーマー県(通称コーラート)などの「南イサーン」と、メコン川を挟んで隣国のラオスと国境を接するウドンターニー県などの「北イサーン」の2つのエリアからなります。バンコクから北東へ約259km、イサーン最大の都市コーラートは、のどかな風景から、辛くておいしい料理を楽しむことができる街です。また、周辺にあるピマーイやパノムワンなどクメール王朝時代の貴重な遺跡群や先史時代の墳墓などが有名です。

ナコーンラーチャシーマー県(コーラート)へのアクセス:バンコクからバスで約4時間、車で約3時間半、鉄道で約5時間

### タイってどんな国？

国名/タイ王国 国旗/   
 首都/バンコク  
 人口/約6,700万人 言語/タイ語  
 通貨/バーツ (Baht)

### 歴史



#### ピマーイ歴史公園 (MAP①)

クメール風の顔立ちをした仏陀やヒンドゥー教の神々の姿が彫られた神殿を見学することができます。ピマーイ歴史公園の遺跡群は、アンコールワットのモデルになったとも言われ、タイ東北地方の小国家とクメール王朝をつなぐ宗教的な意味合いのある場所だったと伝えられています。

### 自然



#### カオヤイ国立公園 (MAP②)

世界自然遺産・カオヤイ国立公園はその85%が森林に覆われ、野生のゾウやトラ、その他絶滅の危機に瀕した哺乳動物が生息するタイ国内でも数少ない地区のひとつです。サイチョウの仲間やスアカキネバドリなど希少な野鳥が生息し、バードウォッチング・スポットとしても人気です。

### 祭り



#### ピーターコーン祭り (MAP③)

タイ東北地方ルーイ県ダンサーイ市で毎年開催される、有名な仏教説話をもとにしたユニークなお祭り。収穫前の雨乞いや、厄払いの目的があります。カラフルなお面をつけて精霊に仮装した人々のパレードや、マスクやダンスのコンテストが見どころです。

## タイ香り米が食べたくなったら…

木徳神糧株式会社 TEL:0120-885811 (お客様フリーダイヤル)  
 [受付時間]土・日・祝祭日を除く 9:00~17:00

タイ香り米の詳しい情報は [木徳神糧](#) [タイ香り米](#) [検索](#)



## タイに旅行に行きたくなったら…

タイ国政府観光庁 東京事務所 TEL:03-3218-0355  
 [オープン時間] 9:00~12:00/13:00~17:00  
[www.thailandtravel.or.jp](http://www.thailandtravel.or.jp)



5月11日(土)・12日(日)に  
 代々木公園で第20回  
 タイ・フェスティバル2019が  
 開催されるよ!



タイ国政府観光庁  
 マスコットキャラクター「ハッピーちゃん」

## タイ香り米が食べられるレストラン

- ①ジャスミンタイテラス ららぽーと立川立飛店(立飛駅) ②タイ料理 パヤオ(浅草橋駅) ③SIAM LANNA (サイアム ランナ)(小川町駅/新御茶ノ水駅) ④タイ料理 パーンリムパー 新宿三丁目店(新宿三丁目駅) ⑤ブリックタイ(大山駅) ⑥タイ国屋台食堂・西新宿ソイナナ(新宿西口駅) ⑦ジャイタイ ナスカ(乃木坂駅) ⑧ゲウチャイ 新宿店(新宿駅) ⑨ゲウチャイ 江東橋店(錦糸町駅) ⑩タイランド(錦糸町駅) ⑪タイランドショップ(錦糸町駅)