

# タイ料理カタログ

Thai Food Catalog





# Thai Food Catalog



# CONTENTS

## 目次

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。

### 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、白ごはんの上にとっぷりのせる。



ข้าวหมูแดงหมูกรอบ  
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んだお粥はジューク。



ข้าวผัด  
カオ・パット

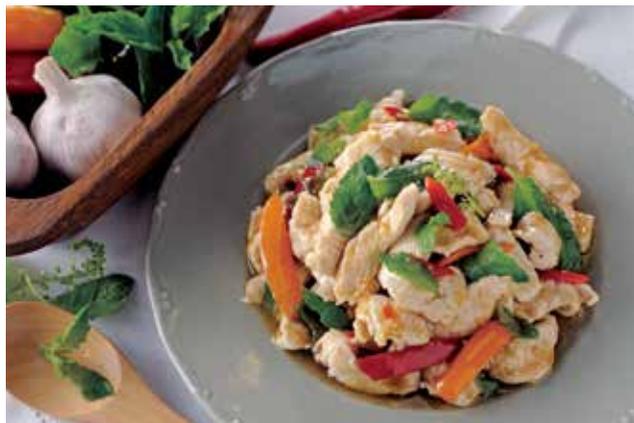
カオは米、パットは炒めるという意味。タイの炒飯。具材はエビ、カニ、鶏肉など多様。キュウリやネギなどの野菜とライムが添えられる。



## 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てくれる。タイの屋台や食堂の定番人気メニュー。

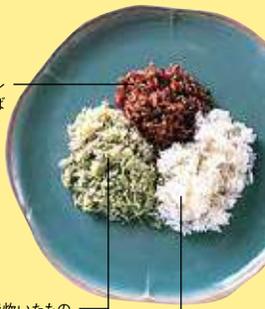


## タイのごはん

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  
ライストと呼ば  
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



## 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、人の集まるど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。



โรตีย์  
ローティー

ปาท่องโก๋  
パートンコー

ムスリム圏がルーティ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。



## 〈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。



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。



ก๋วยจั๊บน้ำข้น  
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

ビーフンのような細麺はセンミー、中太麺はセンレック、さ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・ブ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ブリック・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、ブリック・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。麺料理以外に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・ブルン



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、ほんとうに食べることが大好きです。



# 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。



ปอเปี๊ยะทอด  
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・チュウ・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。



แกงเผ็ด  
ゲーン・ペ็ด  
(レッドカレー)

ペ็ด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。



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。



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〉



ไก่ห่อใบเตย  
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・ボンカリ

ぶつ切りにしたカキ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。



ออสมาน  
ออสวาน

カキをタビオカ粉などテンピ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。



ห่อหมกทะเล  
/ โฮ-ม็อก-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。



กุ้งอบวุ้นเส้น  
クン・オッフ・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。



ปลาหนึ่งมะนาว  
/ 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・ジャラメツ・ラープリク

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・チャオ

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。

### ผัดจิ้งไฟแดง パッ・パック・ファイデー

シャキシャキした歯ごたえが特徴のパッ・パック(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ブリック(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ブ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が入った冷たいココナッツミルクのスープ。



**รวมมิตร  
ルアミット**

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・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・ブアーン**

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たココナッツをトッピング。



**ขนมกลีบลำดวน  
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燻すためスモークな香りが特徴的なお菓子。



**กล้วยทอด  
クワイ・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く「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](http://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バクチョン市の山腹に位置する。  
[www.alcidini.com](http://www.alcidini.com)  
ナコンラーチャシーマー県(東北地方)

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/](http://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は揺られながらブドウ畑を散策できる。  
[www.monsoonvalley.com](http://www.monsoonvalley.com)

 **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クー氏が醸造責任者。歴史は浅いものの質は高い。  
[www.granmonte.com](http://www.granmonte.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](http://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ブルア地区で生産。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](http://www.chateaudeloei.com)

 **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

### 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](http://www.silverlakevineyard.com)

## タイのビール

食事と一緒に楽しみたいビール。銘柄によってのごじ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**  
クセのある旨味を持ち、アルコール度数も高い。タイを代表するビールで、ゴールドトロフがある。



**チャーイン**  
シンハー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**  
シンハーと同じ会社の安価なビール。手頃な値段が人気。



**アイン**  
チャーインと同じ会社のビール。格安ビールで人気を博す。



**チャリス**  
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。



**フリーデールプロイ**  
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です。前菜に用いられる。タイ式のシューマイ。



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



## พล่ากุ้ง 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。



## แกงเผ็ดเป็ดย่าง ゲーン・ペツ・ペツ・ヤーン

ローストダックのレッドカレー。ココナツミルク、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。



### 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。

#### ◆マンダリン オリエンタル バンコク

月～日(土曜日を除く)9:00～14:00、14:00～17:00。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2,800バーツ、4,200バーツ。  
[www.mandarinoriental.co.jp/bangkok/chao-phraya-river/luxury-hotel/cooking-classes](http://www.mandarinoriental.co.jp/bangkok/chao-phraya-river/luxury-hotel/cooking-classes)

#### ◆ハイブスター

体験型観光を提供するハイブスターの料理教室9:30～13:00  
クラスは英語。2550バーツ～。  
[www.hivesters.com](http://www.hivesters.com)

#### ◆ブルーエレファント・レストラン

08:45～(3,296バーツ)13:30～(2,943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.blueelephant.com/](http://www.blueelephant.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。旅行者向けに半日コース(3時間3品)がある。詳細はウェブサイト。  
[www.mwthaicook.com/index.php?p=course\\_detail&c=224](http://www.mwthaicook.com/index.php?p=course_detail&c=224)

#### ◆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。  
[www.ufmeducation.com](http://www.ufmeducation.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/BangkokBold/](http://www.facebook.com/BangkokBold/)  
[www.facebook.com/BangkokBoldKitchen/](http://www.facebook.com/BangkokBoldKitchen/)

#### ◆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](http://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くありますが、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。

## 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ーンとソムナム。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

豚のバラ肉を炙り焼きたもの。

## 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「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」やスパ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。



ข้าวกล้อง  
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。





# 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/sky-bar](http://www.lebua.com/sky-bar)
- **Red Sky**  
センタラグランド・ホテル55階  
[www.centarahotelsresorts.com/redsky/](http://www.centarahotelsresorts.com/redsky/)
- **HI-SO**  
ソ・ソフィテル・バンコク29階  
[www.so-sofitel-bangkok.com/wedding-hotelbangkok/hi-so-rooftop-bar/](http://www.so-sofitel-bangkok.com/wedding-hotelbangkok/hi-so-rooftop-bar/)
- **Moon Bar**  
バンヤンツリーホテル61階  
[www.banyanree.com/en/thailand/bangkok/dining/moon-bar](http://www.banyanree.com/en/thailand/bangkok/dining/moon-bar)
- **The Roof Gastro**  
サイアム@サイアムホテル25階  
[www.siamatsiam.com/siamatsiam-design-hotelbangkok-en-bangkok/restaurants/](http://www.siamatsiam.com/siamatsiam-design-hotelbangkok-en-bangkok/restaurants/)
- **Three Sixty Lounge**  
ミレニアムヒルトンホテル32階  
[www.3.hilton.com/en/hotels/thailand/millenniumhilton-bangkok-BKKHITW/dining/threesixty.html](http://www.3.hilton.com/en/hotels/thailand/millenniumhilton-bangkok-BKKHITW/dining/threesixty.html)
- **Bangkok Balcony**  
バイヨークスカイホテル81階  
[baiyokesky.baiyokehote.com/open-air-buffetdining-bangkok.html](http://baiyokesky.baiyokehote.com/open-air-buffetdining-bangkok.html)
- **RR&B Bar**  
ランドマークホテル31階  
[landmarkbangkok.com](http://landmarkbangkok.com)
- **Octave Rooftop Lounge & Bar**  
Bangkok Marriott Hotel 45~49階  
[www.marriott.com/hotel-restaurants/bkkms-bangkok-marriott-hotelsukhumvit/octave-bar-and-lounge/5428678/about.mi](http://www.marriott.com/hotel-restaurants/bkkms-bangkok-marriott-hotelsukhumvit/octave-bar-and-lounge/5428678/about.mi)
- **Above Eleven**  
Fraser Suites Sukhumvit 33-34階  
[aboveeleven.com/bangkok/](http://aboveeleven.com/bangkok/)
- **Cloud 47**  
United Center Building (オフィスビル) 47階  
[www.cloud47bangkok.com](http://www.cloud47bangkok.com)
- **CLOSED HORIZONS**  
Zen World at Central World 18~20階  
[www.heavenbangkok.com](http://www.heavenbangkok.com)
- **Char**  
Hotel Indigo Bangkok Wireless Road 26階  
[www.charbangkok.com/rooftop](http://www.charbangkok.com/rooftop)
- **The ROOF @38TH BAR**  
Mode Sathorn Hotel 38階  
[www.modesathorn.com/gastronomy](http://www.modesathorn.com/gastronomy)
- **ZOOM Sky Lounge**  
Anantara Bangkok Sathorn 40階  
[bangkok-sathorn.anantara.com/zoom-sky-bar-restaurant](http://bangkok-sathorn.anantara.com/zoom-sky-bar-restaurant)
- **Blue sky**  
Centara Grand Lad Prao 24階  
[www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/cglb/restaurant/blue-sky-rooftop-bar-and-dining/](http://www.centarahotelsresorts.com/centaragrand/cglb/restaurant/blue-sky-rooftop-bar-and-dining/)
- **The Speak easy Rooftop Bar, Hotel Muse Bangkok 24-25階**  
[hotelmusebangkok.com/restaurants-bars/bangkokrooftop-bar-speakeasy/](http://hotelmusebangkok.com/restaurants-bars/bangkokrooftop-bar-speakeasy/)
- **Mahanakhon Skywalk**  
キングパワー・マハナコーンビル78階  
[kingpowermahanakhon.co.th/skywalk](http://kingpowermahanakhon.co.th/skywalk)



# 美食家たちを 唸らす、 アジアNo.1 レストラン

ミシュランに選ばれた「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。

## 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12月に「ミシュランガイドブック・バンコク2018」を2018年11月に「ミシュランガイド バンコク・プーケット&バンガー2019」を出版しました。2つ星は「ミシュランガイドバンコク2018」で2つ星を獲得したガガン(Gagan)、マンダリン・オリエンタル・バンコク内のル・ノルマンディー(Le Normandie)、ルプア・アット・ステートタワー内のメツァルーナ(Mezzaluna)の3店に加えて、2017年1つ星を獲得していたバンコクにあるモダンドイツ料理のレストラン、ズーリング(Sührling)が昇格して4店舗に。1つ星はブーケット初となるミシュラン星獲得レストラン、プル(PRU)を含む23店舗が選出されました。また、リーズナブルながらもクオリティが高くおすすりできる店舗に与えられるビブグルマン(Bib Gourmand)としては70以上もの店舗が選出されました。



Nahm



ナーム

[www.comohotels.com/metropolitanbangkok/dining/nahm](http://www.comohotels.com/metropolitanbangkok/dining/nahm)



バンコクにある最高級ホテルの一つ「コモ メトロポリタン・バンコク」の中にあるタイ料理レストランです。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。店内はセンスの良いシックなインテリアでまとめられており、テラス席と個室もあります。タイ料理独特の力強い香りフレッシュさを大事にしながら、素材の良さを最大限に活かした料理の数々が提供されています。「ASIA'S 50 BEST RESTAURANT」にも選ばれています。

Gagan



ガガン

[www.eatatgagan.com](http://www.eatatgagan.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.savelbergh.com](http://www.savelbergh.com)



オランダ人シェフ「ハंक・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試みで、一見の価値があります。思い出に残る食体験を。

## ラトリエル・ドウ・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'AIME by Jean-Michel Lorain

## ジェーム・バイ・ジャンミッシェル・ロラン

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。

## Suhring

## ズーリング

www.restaurantsuhring.com



ズーリングはベルリン出身の双子シェフによるモダンドイツ料理のレストランです。家庭のレシピを元に、中欧料理のテイストが加えられた個性溢れるド

イツ料理はもちろん、コースに出てくる自家製ミニブリッツェルや自家製の濃厚バターや生ハム・ピクルスなどといった手作りドイツイパンも美味しいと評判です。厳選されたドイツイパンのペアリングも可能。お店はバンコクにありながら美しい森の中に佇む一軒家のように、室内には素敵なインテリアに囲まれた温かみのある空間が広がります。

## 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。マンドリン・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。

## Mezzaluna

## メツァルーナ

www.lebua.com/mezzaluna



メツァルーナは、Tower Club at lebua の最上階65階にあるフランス料理のファインダイニングです。コース料理は4品・7品のみとなり、新鮮な材料の使用を基

本とし、季節を感じるメニューが日替わりで用意されています。2015年より世界で活躍してきた日本人の川崎竜喜シェフが就任、2017年にバンコク初のミシュランで2つ星を獲得しました。ここでしか味わえない日本の要素を含んだ最高級のフランス料理をダイナミックな夜景とともに存分に味わうことができます。

## PRU

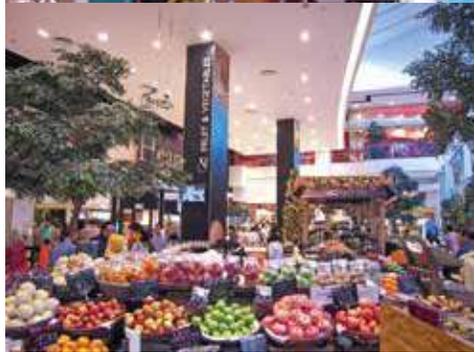
## プル

www.prurestaurant.com



「PRU」のコンセプトは「Plant, Raise, Understand (植えて、育てて、理解する)」。ブーケットで初めて「ファーム・トゥ・テーブル(菜園から食卓へ)」を実現したレストランです。オランダ出身のジミー・オーフォスト氏はそのクリエイティブなクッキングスタイルとイノベティブなテクニックで、新進気鋭のシェフとして高い評価を受けてきました。最高級リゾート・トリサラ内に位置する「PRU」は、ミシュランの1つ星を獲得し、名実ともにリゾートが誇るファインダイニングとしての地位を確立しました。

# 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めましょう。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】

- ① 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。
- 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き、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](http://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 <http://www.siamcenter.co.th/>

### ■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](http://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 <https://www.facebook.com/centralfoodloft/>

### ■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](http://www.centralfoodhall.com/en/index.html)

### ■イータイ Eathai

セントラル・エンバシー LG 階@ブルンチット駅 [www.centralembassy.com/eathai](http://www.centralembassy.com/eathai)

### ■ピア21 PIER 21

ターミナル 21 5 階@アソーク駅 <https://www.terminal21.co.th/asok/shop/pier21/th>

### ■エンポリアム・フードホール Emporium Food Hall

エンポリアム 4 階@ブロンボン駅 <https://www.emporium.co.th/dining/>

### ■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@ブロンボン駅 <https://www.emquartier.co.th/en/dining/>

# 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。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：地下鉄のキャンベ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。朝食をこちら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。



## 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。



## 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、レトルト食品などもお土産に最適。

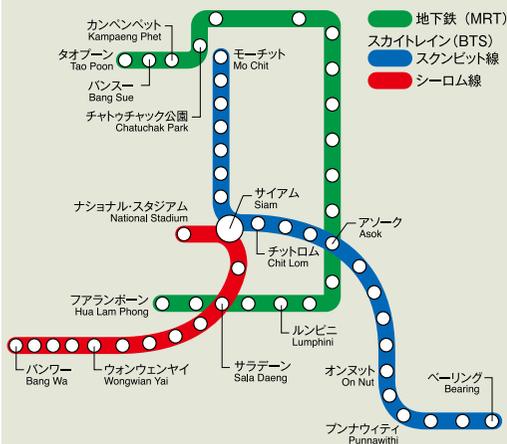


タイの味を日本に持ち帰るのに手取り早いのが、インスタント食品やレトルト食品。トム・ヤム・クンははじめと各種カレーのペーストや炒めもの用シーズニングスパイスがスーパーマーケットには並ぶ。バンコクの有名タイ料理レストランの味を手軽に楽しめるペーストやソースもある。

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、一粒一粒でいねいに扱われる。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

地下鉄カンベンベット駅 ▶ オートコート市場

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



# 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、肌がかいになると言われる。青いものはソムナムなど料理にも使う。



## 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。



## มะม่วง マムアン(マンゴー)

ナムドークママイ、オクローン、マハチャノ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。青いものは唐辛子入りの塩や砂糖を付けて食べる。

## 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、ガーナムオの高級品や、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。

## 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ーシーで歯ごたえがある。大ききつやのある黒い種が入っている。

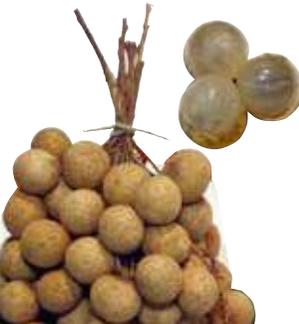


## มังคุด マンクット (マンゴスチン)

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。



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、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、皮をむいてもらうとよい。ナコンパ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。



**लगस्राट**  
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。



**ขี้เหล็ก**  
カヌン(ジャックフルーツ)

両手で抱えるほどの大きさと、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コロコロ鈴なりになる様子は圧巻。煮た種もおいしい。



**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リ、酢漬けした実でジュースも作る。



**ฝรั่ง**  
ファラン(グアバ)

ソフトボールくらいのものから、手に乗るくらいのもので大きさが様々。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。



**แตงโม**  
テンモ(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。

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)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・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サ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。

**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、食医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。

### ブリックタイ ブリック・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、新陳代謝の活性化、血液の循環を促す



### ブリックチหนูブリック・キヌー

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ชี้ฟ้าแห้ง ブリック・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

### ブリックชี้ฟ้าสด ブリック・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

### ナムブリックแกง

ナム・ブリック・ケーン  
ミン状にした唐辛子。

## [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、甘味やココも豊かで、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

酸味料としてもとて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 マクルート(コブミカン)

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

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、タイ料理には欠かせない一品。色が薄くて透明度が高いものは高品質。



### 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 ナムブリック・バオ

赤唐辛子、にんにく、ホムデー、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。味が濃く旨みが高いので、これだけで味付けはOK。



### หอมแดง ホムデー

直径2~3cmの小さいエシャロットの仲間。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。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。





### ใบสะระแหน่ バイ・サラネー

ミントのこと。特に東北部の料理によく使われ、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



### 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



### ขิงฉาย 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



### ใบเตย バイトウエイ

ニオイダ(タコノキの一種)の葉で、加熱すると香ばしい香りを出す。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。タレに漬込んだ鶏肉を、この葉で包み油で揚げた「ガイ・ホー・バイトウエイ」はポピュラーなタイ料理。デザートの色づくり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。絞汁は二日酔いにもよく効く

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。

### 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



### 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。

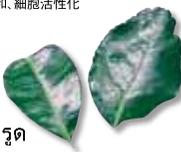
★整腸作用、魚介類や肉類の生臭さを消すのに利用



### 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、防癌効果、偏頭痛の緩和、細胞活性化



### ใบมะกรูด バイマクルート

コブミカン(タイの柑橘類)の葉で、月桂樹の葉のようにス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。果汁は髪のリトリメント代わりに

### 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、食欲増進などの効果があるとされている。

★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。肌にはハリを与え皮脂のバランスを整える。ニキビや水虫の治療効果



### ผักชี パクチー

中国名「香菜」、英名「コリアンター」。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、防癌効果、偏頭痛の緩和、細胞活性化



### 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

### 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、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



## 自宅で気軽にヘルシーなタイ料理を

❖バックアップ・ファイテン(空芯菜炒め)の作り方

材料:空芯菜、酒、味噌、ナムプラー、ニンニク、唐辛子、タオチオ

- ①空芯菜を2〜3把水洗いする
- ②4〜5センチの長さになり切り分け、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つける
- 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!



日本でも簡単に  
おいしく作れる!!



## 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 ニッケ四ツ橋ビル

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

info@tatosa.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

URL: [www.thailandtravel.or.jp](http://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- ..... 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 コー アライ)
6. メニューを見せてください。 ขอเมนู (コードー เม-ヌー)
7. 辛くないで下さい。 ขอไม่เผ็ด (コー-マイペ็ด)
8. バクチャー(砂糖、米、唐辛子)を入れないでください。

### ใบใส่ผักชี (น้ำตาล, น้ำแข็ง, พริก)

(マイ サイ バクチャー/ナムターン、ナムケン、ブリック)

9. いくらですか? เท่าไหร่ (タオライ)
10. もっと.....をください。ขอ .....เพิ่มอีก (コー.....プーム イーク)
11. これはどんな料理ですか? นี่เป็นอาหารแบบไหน (ニー コー アハ-ン アライ)
12. これと同じものをください。 ขออาหารแบบจานนี้ (コー-アハ-ン เป-บ-จาน-นี)
13. ....を食べられない กิน ..... ไม่ได้ (ギン..... マイダーイ)
14. 辛いですか? เผ็ดไหม (ペ็ด ไหม)
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-ン)
17. 勘定をお願いします。 คัดเงิน (キツเงิน)
18. これは注文していません。 ไม่ได้สั่งงานนี้ (マイ タイ サン シン-นี)
19. 領収書をください。 ขอใบเสร็จรับเงิน (コー ハイセ็ท-รับเงิน)

※ ตะ/ ครึ่ง คา(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-ン タイ)
2. 中華料理อาหารจีน (アハ-ン チ-ン)
3. 日本料理อาหารญี่ปุ่น (アハ-ン イ-プ-ン)

### 食器

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

### 程度

9. たくさん เยอะ เยอะ (ユ-ツ-ユ-ツ)
10. 少し นิดหน่อย (นิน-นอย)
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 (เปรี้ยว)
15. 塩辛い เค็ม (ケ-ム)
16. おいしい อร่อย (アロ-ย)

### 調味料

17. 砂糖 น้ำตาล (ナムターン)
18. 塩 เกลือ (เกลู-)
19. 唐辛子 พริก (พริก)
20. ナンプラー น้ำปลา (ナムปลา-)
21. 酢 น้ำส้ม (ナムส้ม)

### 調理法

22. 炒める ผัด (パ-ツ)
23. 揚げる ทอด (ト-)
24. 焼く ย่าง (ヤ-ン)
25. あぶる 炭火焼 เผา (ハ-オ)
26. 煮る ต้ม (ト-ム)
27. 蒸す นึ่ง (นึ่ง)
28. 和える ยำ (ヤ-ム)

### 食材

29. 鶏肉 ไก่ (ガイ)
30. 豚肉 หมู (ム-)
31. 牛肉 เนื้อ (ヌ-)
32. 魚 ปลา (プラ-)
33. カニ กุ้ง (グ-ン)
34. エビ ปลาหมึก (プラ-ム-ก๊)
35. 玉子 ไข่ (カイ)
37. 野菜 ผัก (パ-ก)

### 飲み物

38. 水 น้ำ (ナム)
39. 氷 น้ำแข็ง (ナムเค-ง)
40. ホットコーヒー กาแฟ (กาแฟ)
41. アイスコーヒー กาแฟเย็น (กาแฟเย็น)
42. 紅茶 ชา (チャ-)
43. ビール เบียร์ (เบีย)
44. オレンジジュース น้ำส้ม (ナムส้ม)
45. スイカシェイク น้ำ凍ส้มปั่น (ナムเต-นส้ม-ปั่น)

### 代名詞

46. これ นี้ (ニー)
47. あれ นั่น (ナン)