



# 6月 世界味めぐりの旅

## ～タイ～

 **辛くて酸っぱい、そして甘い** 



タイ料理は、辛い、酸っぱい、しょっぱい、甘いの4つの味が混在しているのが特徴。好みによって、辛みを強めたり、より甘くしたりして食べます。そのため、食卓には砂糖、ナンプラー、唐辛子の酢漬け、粉唐辛子の調味料4点セットが置かれています。また、タイ料理は乾燥した香辛料（スパイス）よりも生のハーブを多く使うのが特徴です。とくにパクチーはほとんどの料理に使われています。

### トム・ヤム・クン

世界三大スープとして有名なエビのスープ。レモングラスなどのハーブ、唐辛子などの強い香りが特徴。



## MENU

- ガパオライス  
(ごはん・ガパオライスの具)
- 牛乳 マンゴータルト
- ヤムウンセン(春雨サラダ)
- ケンチュウツタウフー  
(すまし汁)



## タイの4つの地域

### \*首都バンコクのある中部\*

この地域の料理は、砂糖やココナッツミルクをたくさん使うのが特徴。タイの料理の中では比較的甘い。

代表的な料理: グリーンカレーなどのココナッツを使ったカレー類

### \*中心都市チェンマイのある北部\*

カントークという丸い膳で出されるもてなし料理が有名。比較的油っぽい。また、酸味のあるソーセージも、よく食べられる。

カオ・ソーイ(揚げ麺がのったカレーラーメン)など、ミャンマーの影響を強くうけた料理

### \*コラート台地がある東北部\*

ここにはラオ族が住んでいて、彼らの料理は北側のラオスのものとほとんど変わりません。辛くてしょっぱいのが特徴。

代表的な料理: ラープ(ラオス風の肉とハーブの和え物)やソムタム(熟していないパパイヤのサラダ)

### \*マレーシアの影響が強い南部\*

南のマレーシア料理の影響が強い。南にいくほど、イスラム教の影響が強いため、南部の中でも特に南の方では、豚肉のかわりに鶏肉を使う。タイ料理の中でも一番辛い。

イスラム風のカレー、ゲーン・マサマン  
その他、ムー・サテ(豚肉の串焼き)

グリーンカレー

カオ・ソーイ



ラープ

ソムタム



ゲーン・マサマン

ムー・サテ

