

今回はタイのポピュラーな料理を、豆知識を加えてご紹介。

タイの料理は一般的に酸っぱくて辛いイメージがありますが、正直、酸っぱくて辛いのが多いです。

その代表は皆さんご存知のトム・ヤム・クン。

他にも最近日本のスーパーでも見かけるグリーンカレーやガパオライスなどが知られています。

さて、今回ご紹介のタイ料理、みなさんいくつ知っていますでしょうか？

まずは辛い料理から順に、甘い料理へのご紹介。

ご参考までに辛さの度合いを表記してみました。

*** = めっちゃ辛い

** = 辛い

* = ピリ辛

1. トム・ヤム・クン (***)

皆さんご存知のトム・ヤム・クンは、ハーブや香辛料をふんだんに使って作る、酸味と辛味を効かせたスープです。

タイ語で「トム」は "煮る"、「ヤム」は "混ぜる"、「クン」は "えび" という意味があります。

世界三大スープの1つとされています。

因みにあとの2つは、フランスのブイヤベース、中国のフカヒレスープだそうです。(なぜ味噌汁が入ってない?)

トム・ヤム・クンにはココナッツミルクを入れてまろやかにするタイプが一般的ですが、ココナッツミルクを入れないタイプもあります。

個人的にはココナッツミルクを入れないタイプが好きです。



2. ソム・タム 別名パパイヤポクポク (***)

未熟の青いパパイヤを細くスライスして、ライムなどと混ぜたサラダ。

タイ料理の基本の4大要素である、砂糖の甘い、ライムの酸っぱい、唐辛子の辛い、塩のしょっぱいが調和している料理です。

パパイヤポクポクという名の通り、すり鉢状の器にパパイヤと他の食材を入れ、「ポクポク」と木の棒で叩いて作ります。

「ポクポク」という可愛い名前と裏腹で、めちゃくちゃ辛いです。

もち米と一緒に食べると美味しいです。



3. ヤム・ウンセン (***)

エビと春雨（ウンセン）、たっぷりの野菜に、辛くて甘酸っぱいたれを混ぜた（ヤム）、香り高いタイ料理です。

一応サラダですので、その味付は酸味があってサッパリしています。

しかしあなどるなかれ、めちゃくちゃ辛いです。



4. ガパオライス (**)

正式にはパツ・ガツパ・カオ・ムー・サツプというらしいです。(本当か?)

豚（ムー）ひき肉（サツプ）のバジル（ガツパ）炒め（パツ）ご飯（カオ）です。

ピリ辛で日本人の舌にも合う味付けです。

ご飯がすすみます。



5. グリーンカレー (**)

皆さんご存知のタイを代表するカレー料理ですね。

青唐辛子のピリッとした辛みとココナッツミルクのまろやかな甘さが特長のタイカレーです。



6. トム・カー・ガイ (**)

トム・カー・ガイは、鶏肉（ガイ）をタイしょうが（カー）で煮た（トム）スープです。ココナッツミルクでまろやかに仕上げられ、パクチーやレモングラス、ナンプラー、ライム、唐辛子などのハーブがたっぷり使われています。

タイではトム・ヤム・クンと並んで2大スープのひとつとされているらしく、とても美味しいです。



7. パッ・ブーン・ファイ・デーン (**)

中華料理にもある空心菜の炒め物です。

因みにファイ・デーンは「赤い炎」を意味します。

赤い炎で調理するからですかね、たぶん。

少し辛めで美味しいです。



8. カノム・ジン (*)

中国（ジン）のお菓子（カノム）という意味らしいですが、麺料理です。

日本のそーめんみたいな麺にカレースープを掛けて食べます。

日本人の舌に合う麺料理の一つです。



9. イェン・タツ・フォー

紅腐乳（豆腐を紅麴で発酵させたもの）とすり身の団子（主に肉や魚）をのせた、酸味の効いた麺料理です。

麺はワンタンのように平べったいもち米麺です。

見た目は真っ赤ですが、辛くありません。



10. カオ・ニャオ・マムアン

果物のマンゴー（マムアン）ともち米（カオ・ニャオ）の不思議なタイ料理です。

とても甘いココナッツオイルともち米とを和えてあり、初めに食するときにはとても衝撃的です。

子供のおやつにピッタリです。



1 1. ネーム 別名チェンマイソーセージ (**)

料理ではありませんが、めちゃくちゃ美味しいので紹介させていただきます。

そのままタイのソーセージです。

酸味と唐辛子の辛さが際立ったソーセージ。

ビールのおともに最高の一品です。



さて、皆さんいくつ知っていましたでしょうか？

話が長くなりますので、今回はこの辺で。