

# ハッピーちゃんのグルメ旅 ～タイ北部～



NOT FOR SALE

イラスト:Lekha (<https://www.facebook.com/lekha.page>)

発行:タイ国政府観光庁



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2階  
TEL 03-3218-0355 FAX 03-3218-0655 info@tattky.com
- 大阪事務所 〒550-0013 大阪府大阪市西区新町1-4-26 四ツ橋グランドビル  
TEL 06-6543-6654,6655 FAX 06-6543-6660 info@tatoso.com
- 福岡事務所 〒812-0027 福岡県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11階  
TEL 092-260-9308 FAX 092-260-8181 info@tatfuk.com

[www.thailandtravel.or.jp](http://www.thailandtravel.or.jp)(日本語) [www.tourismthailand.org](http://www.tourismthailand.org)(英語)

 ソーシャルメディアでタイの魅力を発信中。詳しくは「タイ国政府観光庁」を検索



amazing  
THAILAND タイ国政府観光庁

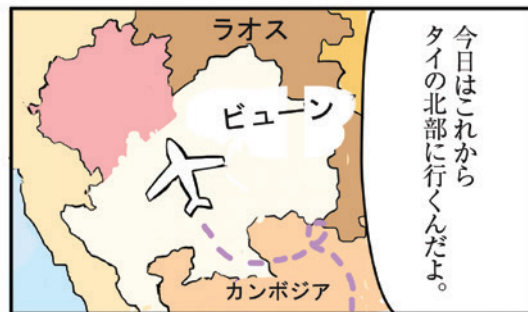
By Pittmomo



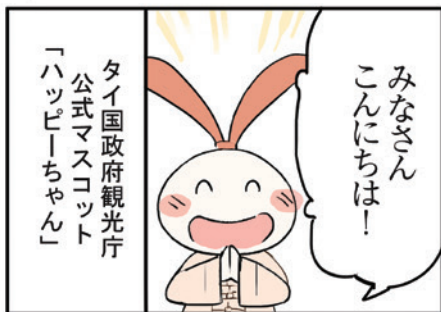
鶏肉も  
柔らかいし  
カレーのようなスープ  
との相性も最高!



もぐもぐ  
う〜ん!  
おいしくてほつぺたが  
落ちそう!

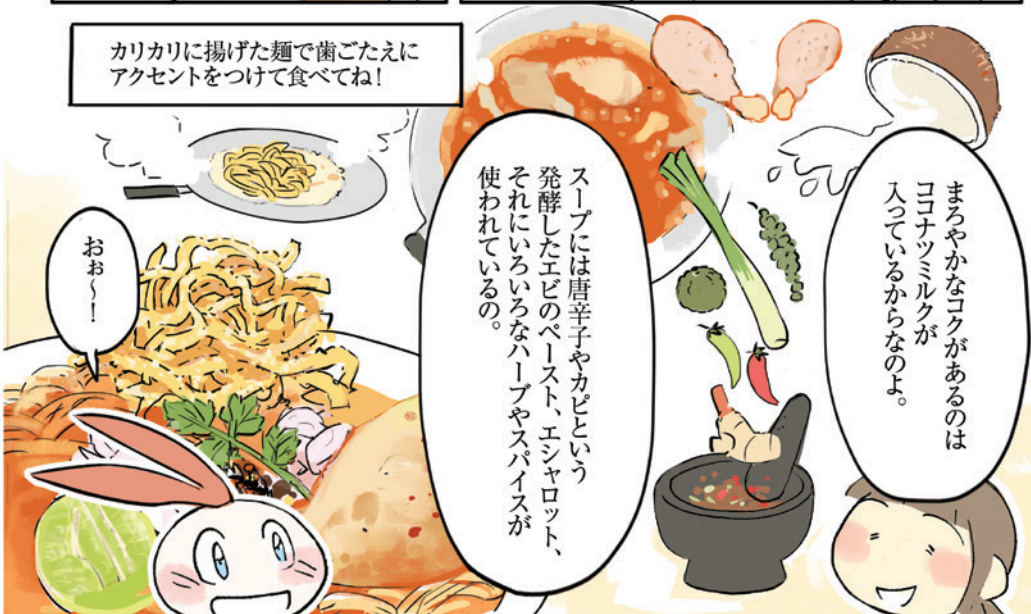


今日はこれから  
タイの北部に行くんだよ。



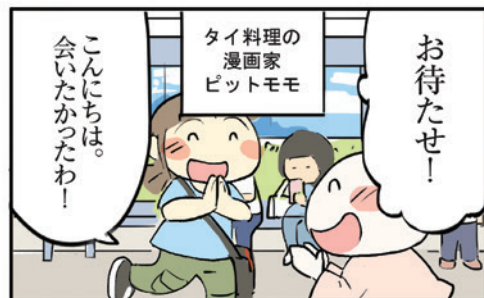
みなさん  
こんにちは!  
タイ国政府観光庁  
公式マスコット  
「ハッピーちゃん」

カリカリに揚げた麺で菌ごたえに  
アクセントをつけて食べてね!

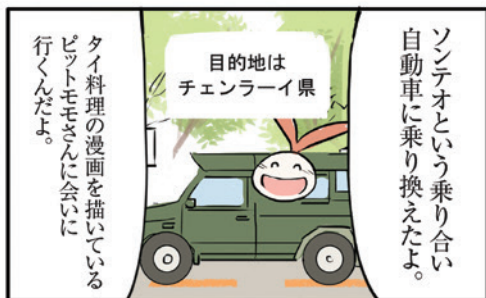


スープには唐辛子やカピという  
発酵したエビのペースト、エシヤロット、  
それにいろいろなハーブやスパイスが  
使われているの。

まろやかなコクがあるのは  
ココナツミルクが  
入っているからなのよ。



お待たせ!  
タイ料理の  
漫画家  
ピットモモ  
こんにちは。  
会いたかったわ!



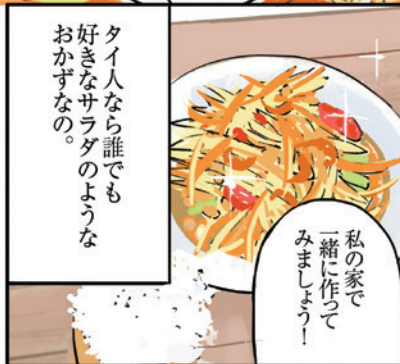
ソントオという乗り合い  
自動車に乗り換えたよ。  
目的地は  
チェンラーイ県  
タイ料理の漫画を描いている  
ピットモモさんに会いに  
行くんだよ。



はい、  
お待たせ。  
召し上がれ!  
ん?  
ゴッ



長旅で  
とつても  
疲れたで  
しょう?  
まずは何か  
食べましょう。  
うん!  
この店は何が  
おいしいの?



タイ人なら誰でも  
好きなサラダのような  
おかずなの。

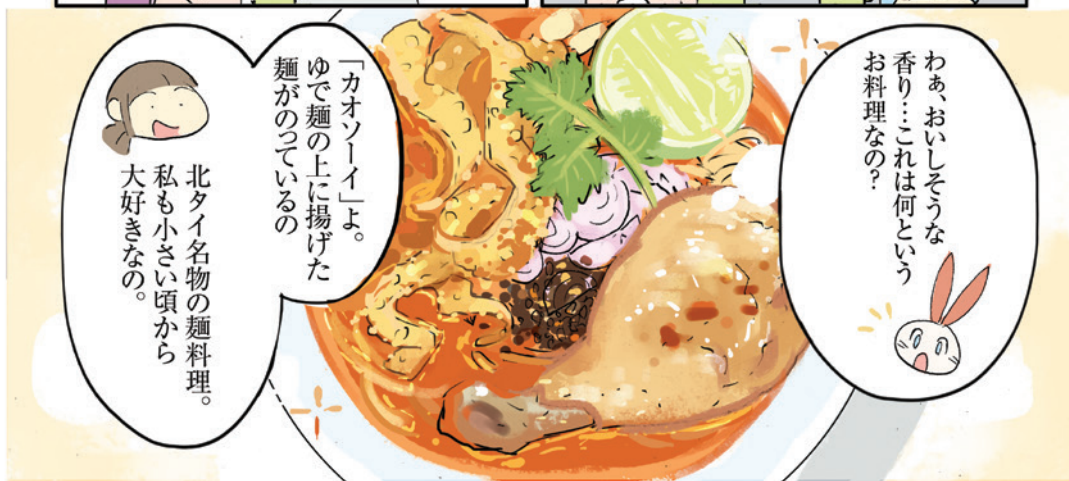


「ソムタム」  
というお料理よ。

私の家で  
一緒に作って  
みましょう!



実はね、もうひとつ紹介したい  
お料理があるの。  
どんなお料理?  
北タイ名物の麺料理。  
私も小さい頃から  
大好きなの。



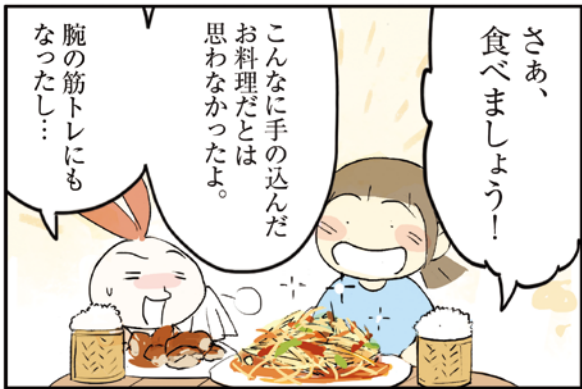
北タイ名物の麺料理。  
私も小さい頃から  
大好きなの。

「カオソーイー」よ。  
ゆで麺の上に揚げた  
麺がのっているの

わあ、おいしそうなの  
香り...これは何という  
お料理なの?



おいしいかどうか  
確かめてみましょう！



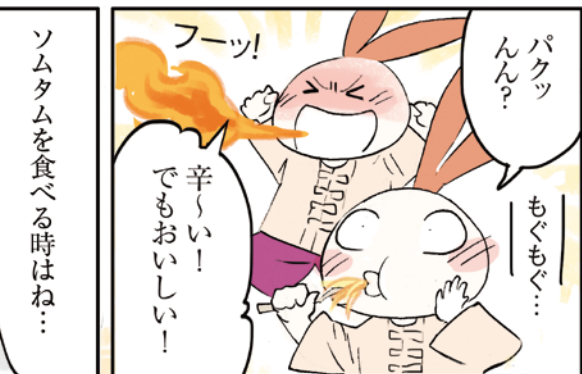
さあ、  
食べましょう！

こんなに手の込んだ  
お料理だとは  
思わなかったよ。

腕の筋トレにも  
なったし…



もち米や焼き鶏(ガイヤーン)と  
一緒に食べるとおいしいし、  
お腹もいっぱい！



パクッ  
んん？

もぐもぐ…

フーツ！

辛い！  
でもおいしい！



発酵した魚の  
ペースト入りの  
「ソムタム・プラーラー」

シーフードの  
「ソムタム・タレー」

実はソムタムには他にも  
色々な種類があるのよ。  
例えば塩漬けの蟹を入れた  
「ソムタム・プー」

今日作ったのは  
「ソムタム・タイ」  
というものだけよ

お店で売られているものとはとても  
辛いことが多いから、  
慣れるまでは辛さを控えめに注文した  
方がいいかもしれないわよ。

おいしそう！  
全部食べてみたいなあ。

タイに来たら色々な地方に行って  
ご飯を食べてみてね。  
きつと気に入ると思うよ！

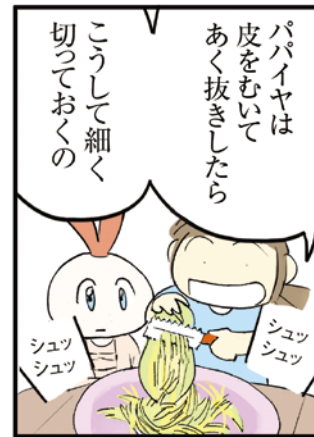


材料にはまだ熟していない  
緑色のパパイヤを選んでね。



庭にパパイヤがあれば  
毎日ソムタムが食べられるね！

でも木が高く  
なっちゃって…



こうして細く  
切っておくの

パパイヤは  
皮をむいて  
あく抜きしたら

シュツ  
シュツ



やし  
椰子砂糖

干しエビ

ピーナッツ

ナムブラー

それからこんな材料も  
忘れずに入れてね。



野菜もお家で  
作っているんだね！

そうなの、  
買に行かなくても  
いいのよ。

一緒に入れるものは

唐辛子

ライム

さやの長い豆

トマト…



私の場合辛い方が  
おいしいと思うわ。

ソムタムのおいしさは  
酸っぱさ、甘さ、塩辛さの  
バランスが大切なよ。



全部混ぜたら  
棒で叩きながら  
なじませて

味を  
ととのえてね。

ポック  
ポック  
ポック



カノムチーン・  
ナーム・ンギアオ  
というお料理よ。

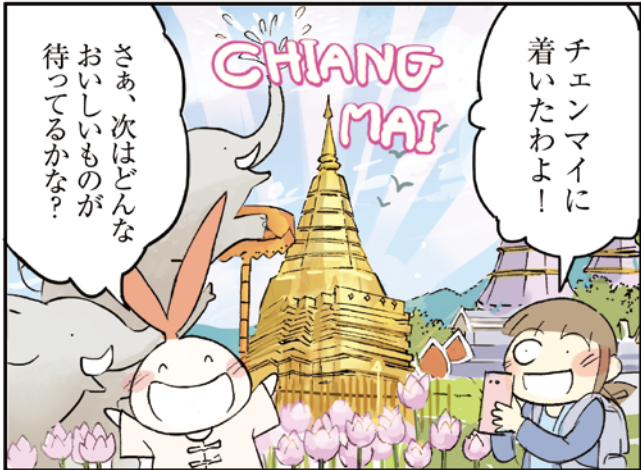
ナーム  
ンギアオ…  
ちよっと  
変わった名前  
の料理だね

ずいぶんいろんな  
種類の具が入って  
いるんだね！

「ンギアオ」というのは、  
タイとミャンマーに暮らす  
タイヤイ族の呼び名で、  
これは彼らのお料理なのよ。



ハッピーちゃんたちは、  
となりの町チェンマイまでやって来  
ました。



CHIANG  
MAI

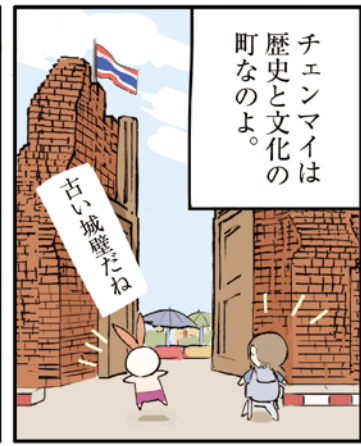
チェンマイに  
着いたわよ！

さあ、次はどんな  
おいしいものが  
待ってるかな？



ランナーという  
昔の王国の文化が  
今でも残っているの。

これ、  
かわいい。



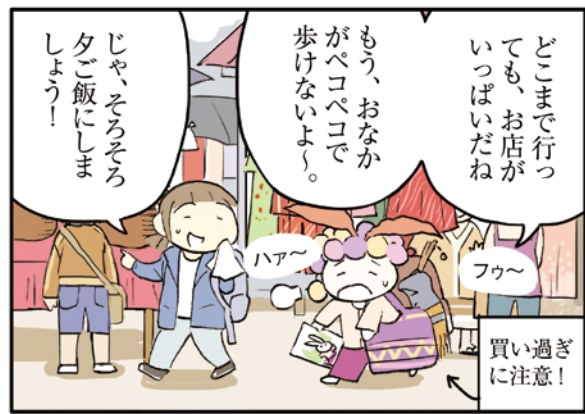
チェンマイは  
歴史と文化の  
町なのよ。

古い城壁だね



ここは、麺が  
おいしいお店  
なの？

まずは麺の種類  
を選んでね。  
どれがいい？



どこまで行っ  
ても、お店が  
いっぱいだね  
歩けないよ。

もう、おなか  
がペコペコで  
しょう！

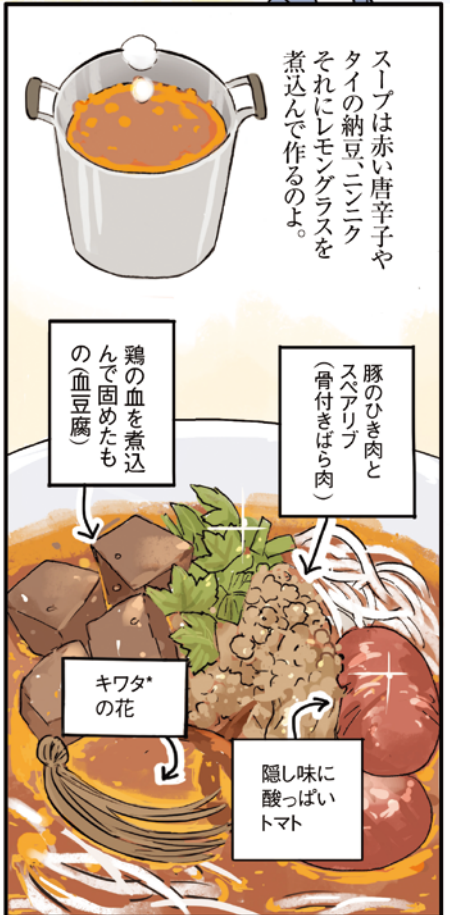
買い過ぎ  
に注意！



カノム  
チーン

センヤイは  
太めのビーフン

お米の粉を発酵さ  
せて作ったカノム  
チーンの代わりに  
お好みで太めの  
ビーフンと食べる  
こともあるわよ。



スープは赤い唐辛子や  
タイの納豆、ニンニク  
それにレモングラスを  
煮込んで作るのよ。

豚のひき肉と  
スペアリブ  
(骨付きばら肉)

鶏の血を煮込  
んで固めたも  
の(血豆腐)

隠し味に  
酸っぱい  
トマト

キワタ  
の花

キワタ 熱帯アジア産の落葉樹で、その花はハーブティーなどに用いられます。

このお料理はもち米と合わせて食べるの。  
もち米は手づかみでもいいし、フォークやスプーンを使ってもいいわよ。

ホカホカ!

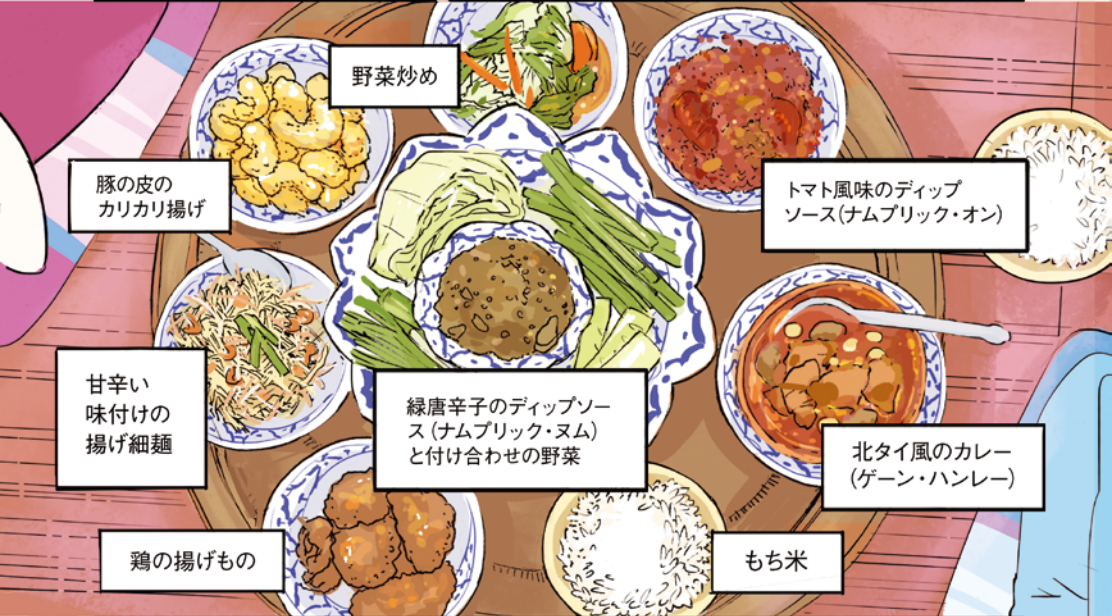
さあ、召し上がれ。  
ここでは北タイの伝統舞踊も見られるんだね!

カントークのお店では色んなおかずがセットで用意されているのよ。

他にもいろんなものを合わせて、自分の好きな味にできるのよ。

たっぷりトッピングしてね!

白菜の漬物  
もやし  
ライム  
きざんだキャベツ  
豚の皮のカリカリ揚げ



明日もまた北タイ料理を食べましょうね。  
北タイには色んな食べ物があるんだね。

満腹!

おーっ!  
豚の皮のカリカリ揚げは、歯ごたえも最高だね!

それに、もやしや白菜の漬物もさっぱりしていてこのスープによく合うね。

食べると何だかさっぱりして元気が出てくるよ!

毎日こんなご飯を食べたいよ。  
楽しそうね。

ああ、最高に幸せーっ。

濃いめの味付けのディップソースももち米と相性ピッタリだね。

ゲーン・ハンレーもおいしいでしょ?

もぐもぐ



「カントーク」は、背の高いお膳で、食事をしやすいように工夫されているの。

昔の人は、床に座ってご飯を食べていたから、トークと呼ばれるお膳の上にご飯をのせるようになったのよ。



調味料を使いこなす  
料理を自分好みにして、もっとおいしく。タイの料理店では4種類の調味料「クルアン・プルン」がテーブルに用意されています。麺料理などはベースが薄味なことが多く、それぞれの好きな味にカスタマイズするのです。



タイゲルメを  
思いっきり満喫するには  
こう食べよう！

2 スープあり、なしを選択

スープあり  
ナム

スープなし  
ヘーン

3 受け取る

センミーナム

バミーヘーン



スープあり  
センミー麺

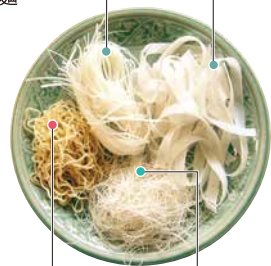
スープなし  
バミー麺

4 調味料でお好みに

スープは薄味のことが多いのでクルアン・プルンの出番！

1 麺の種類を選択

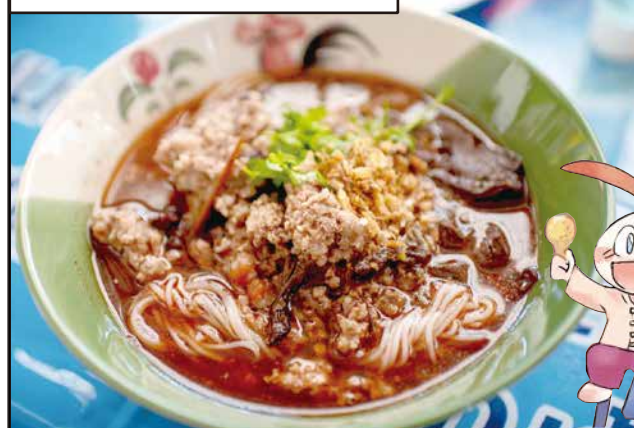
クイティアオ  
米粉の麺。太さで名前が違います  
センレック  
中細タイプの米麺  
センヤイ  
極太タイプの米麺



バミー  
小麦中華風麺  
センミー  
極細タイプの米麺

ラーメンを頼む  
麺料理が充実しているタイ料理。麺の種類も豊富で、ラーメン屋さんには通常4種類は用意されています。好きな麺を選んでラーメンを注文してみよう。スープあり、なしもお好みで。

カノムチーン・ナム・ンギャオ



前のページに出てきた料理だよ！



ガイヤーン



カオソーイ

ソムタム



カントーク

自分で注文してみる

自分で注文できたら、おいしさも一層アップ。まずはお店の人に「サワディーカー」(こんにちは)と呼び掛けてみて。最後は「コープンカー」(ありがとう、ごちそうさまでした)を忘れずに。  
※語尾に「カー」を付けるのは女性の場合。男性は「クラブ」。

「こんにちは」 サワディーカー/クラブ  
สวัสดี ค่ะ/ครับ

「ありがとうございます」 コープンカー  
ขอบคุณค่ะ

「〜はありますか？」 ミー ~~~ ไมカー  
มี.....ไหมค่ะ

「おいしいです」 アローイカー  
อร่อยค่ะ

「いくらですか？」 タオライカー  
เท่าไรค่ะ