

タイ料理や中華(四川料理)をはじめとする面白くて為になるワールドワイドな食情報や、家庭でできる美味しいレシピ、話題のお店を紹介する月刊フリーペーパーです。



創業106年
名物料理を
食べに来て

ブラジャック5代目
ブラジャックさん



▲自慢のペットヤーン

特集

バンコクの老舗を訪ねて

老舗
1

朝から賑わうダック専門店 プラジャック

肉によって使い分ける
タレもすべて手作り!

あんかけ麺などを売る食堂としてスタートした後、94年前に3代目が始めたダック料理がヒット。ムークロープ(豚バラのかりかり揚げ)やカムー(豚足煮込み)も評判で、肉各種のミックスをライスに添えたカオチューボーも大人気。肉の種類によって、それぞれ合う自家製タレが用意されている。

◀中華麺にペットヤーンをのせた汁なし麺。タオチオ(タイの味噌)をベースにレモン Gras やショウガ、コブミカの葉などを加えた濃厚なタレが、コンのある麺とよく絡み美味。

住: 1415 Charoen Krung Rd., Bangkok
電: 02 234 3755
交: BTS サバンタクシン駅より徒歩約3分



人気No.1メニュー
バミーペット 50B



▲炒めた幅広米麺に、野菜と豚肉の入ったあんかけを合わせたラートナムー。初代から106年間作り続けている数少ないメニュー。



▲こんがり焼けたダックが、店先で次々とさばかれる。

老舗
2

家族で守る故郷の味 トンリー

何を食べてもおいしい
信頼できるタイ食堂

63年前、1店舗目をスクンビットソイ49にオープン。その後、スクンビットソイ22を経て、現在の場所に移転してから33年。タイ語で「ハイラムスタイル」と呼ばれる海南料理のほかに、屋台や食堂でおなじみのタイ料理各種が揃う。開店当初から使っている家具はチェコ産と、インテリアにもこだわりが。



▲左右がオーナーのアーラックガールズ兄妹。真ん中が兄嫁のサバーイさん。医者になった兄の息子がいつか仕事に飽きて、店を継いでくれるのを期待しているそう。



▲高品質のガビ(シュリンプペースト)で豚肉を炒めたムーバットガビ。脂身を程よく含んだ豚は驚くほど柔らかく、レモングラスの爽やかな香りがアクセントに。



人気No.1メニュー
ガイトートハイラム 140B

▲野菜から作れる酢に唐辛子、酢漬けのニンニクなどを加えた海南式のタレを付けて食べるフライドチキン。約700gの若鶏だけを仕入れることで、ふわりと柔らかな食感を実現。

住: 64/3 Soi20 Sukhumvit Rd., Bangkok
電: 02 258 1983
交: BTS プロンボン駅より徒歩約12分

老舗のアクセス方法やその他のメニューも公開中!

<http://allied-thai.co.jp/column>

取材・文/白石路以

今、再び注目を集めている 老舗レストランの魅力とは

94年前から売りはじめた ダックの味を守る

海外からのレストラン流入も増え、急速な成長を続けるバンコクの飲食市場。ですがその影には代々続く看板を守り続ける老舗店も数多く存在しています。その中でも、若い世代からも愛される2店を取材。小さな名店の魅力に迫ります。

開発が進み、老舗の閉店がニュースになることも少なくない旧市街。このエリアで創業106年の歴史を誇るのがプラジャックです。目印は店先にぶら下がったペットヤーン(ダックの炙り焼き)。朝、開店すると同時に常連客たちが小さなテーブルを埋めていく様子は圧巻。流れがひと段落し、昼近くになると今度は観光客の波が! タイ人、外国人を問わず支持されているのは、オーナー家族が料理への並々ならぬこだわりを守り続けているから。仕入れるダックは生後42〜45

日、約3kgの肉が柔らかいのに限定。オリジナルのタレを塗り、乾燥しないようにハチミツをかけて焼き上げたペットヤーンは口の中で芳香を放ち、甘みがあつて柔らかな。日本人にも人気のバミー(中華麺)との相性もよく、小さな食堂のお手軽食とは思えない本格的な味わいで、魅了される人が後を絶たないのもうなずけます。

開店当初からのメニューを守り
親子三代に愛される小さな名店

小さな看板はあるものの、緑で覆われた入り口はまるで民家。何も知らなければここが60年以上も続く名店、「トンリー」だと気づく人はまずいないでしょう。店を切り盛りするのは、2代目の兄妹と兄嫁。海南から移住した両親から引き継いだ故郷の味を忠実に再現しつつ、厳選した素材で作る家庭的なタイ料理も提供。手作りにこだわり、昔ながらの味を守る姿勢は若い世代にも支持され、食通のバンコクっ子の間では知られた存在です。

「家族で助け合って、この味を守ってきた。気に入ってくれた人が家族や友人を連れて来てくれたおかげで今がある。誰でも60年も店を続けられるわけじゃないから、親から受け継いだこの味を次の世代にも伝えたいね」と、妹さん。一品品にどれだけ丁寧にかけるか。この時代、この価格で続けるのは大変に違いのないことを、心底楽しそうに話すその笑顔がとても印象的でした。

アジアンドレッシングで 極ウマRECIPE

普段の食卓に革命！ソース感覚で使える
アジアンドレッシングの活用レシピを大公開。

今回の使い方

【活用例】
ソースとして



【活用例】
ソースとして

タイの台所 パクチーチリドレッシング

大人気「タイの台所 パクチー
ドレッシング」の弟分。ホッ
トな辛さと、後味にふわっと立
ちのぼるパクチーの香りが
魅力。パクチーチリドレッシ
ングはどんな野菜にも合う
が、特にトマトと相性抜群。

四川料理しびれ王 クミンドレッシング

カレーを思わせるような香りの
クミンが、粒のままたっぷり
入ったドレッシング。その独特
の香りが食欲を刺激。老若
男女を問わず親しみやすいウ
リーミーな味で、食べることに
クセになる。

トマト卵炒め

材料【1～2人前】

●パクチーチリドレッシング:大さじ1 ●トマト
ケチャップ:大さじ1 ●トマト:中2個 ●全卵:
3個 ●マヨネーズ:大さじ1 ●パクチー:適宜

作り方

①パクチーチリドレッシングとトマトケ
チャップを混ぜ合わせてソースを作る。トマ
トを一口大に切る。②ボウルに卵を割り、マ
ヨネーズと塩ふたつまみ(分量外)を加え
て混ぜ合わせる。③フライパンにサラダ油
(分量外)を引いて中火で熱し、卵液を流
し入れて大きく混ぜる。④弱火に落とし、①
のソースとトマトを加えさっと炒め合わ
せる。皿に盛り、好みでパクチーを飾る。

パクチーソースが取り持つ
トマトと卵の新調和



ジャーマンポテト

材料【2人前】

●ジャガイモ(厚さ5mm輪切り):3個分
●ソーセージ(乱切り):1袋分 ●クミン
ドレッシング:大さじ2 ●塩・こしょう:少々
●パセリ:適宜

作り方

①フライパンにサラダ油(分量外)を引
いて熱し、ジャガイモとソーセージをカリッ
と炒める。②クミンドレッシングを加えて
さっと炒め合わせ、塩・こしょうで味を整
える。好みで刻んだパセリを散らす。



クミンの香りが食欲を刺激!
弁当のおかずにも、おつまみに

家バル

一缶で二度美味しい

家バルで乾杯!



今夜のおとも

家バル タコのアヒージョ

ワインやビールなどによく合うグルメ缶詰「家バル」シ
リーズは、美味しさと量の多さが魅力。半分はおつまみに、
残り半分でペの一皿を作れば、お腹もココロも大満足!



アヒージョ(スペイン風のオイ
ル煮)はバルの定番メニュー。
このタコのアヒージョは、にん
にくと唐辛子が入ったオイル
で、タコの食感を損なわな
いように煮込んだ一品。あとを
引く、ストレートな美味しさと
楽しい歯ごたえが魅力。

残り半分で
ペ



半分はおつまみに

タコのジェノベーゼ風

材料【1人前】

【マスト材料】●パスタ(スパゲッティ、フジリなど):80～
90g ●家バル タコのアヒージョ:半缶分 ●オリーブオイル:
少々 ●塩:適量 【サブ材料】(あれば) ●大葉:5枚 ●ジャガ
イモ(1cm角):小1個分 ●ナッツ(ピーナッツなど):適宜

作り方

①鍋に湯を沸かし、湯の約1%の塩を加えてパスタを茹
でる。②フライパンにオリーブオイル少々を熱し、1cm角
に切ったジャガイモをやや透き通るまで中火で炒める。
③缶詰のタコとその汁大さじ1、パスタの茹で汁大さじ2
を加えて、なじませる。④茹でたパスタ、刻んだ大葉、砕
いたナッツを加え和える。

おうちで本格 「居酒屋気分」

和のお酒には、和のおつまみを。
日本酒や焼酎、チューハイに
ぴったりなグルメ缶詰「居酒屋
気分」新登場。どれも小料理店
で出てくるような、本格的な美味
しさです。「煮あなご」、「牡蠣
の味噌煮」、「さばの柚子胡椒煮」
「たこの柔らか煮」をラインナップ!



居酒屋
気分

お求めはコンビニ、楽天市場・タイの台所オンラインショップで



調理時間
15分

本場の味からオリジナルまで

アマラー先生の タイ料理レッスン

今回の
レシピ

タイスキ アマラースタイル

鍋が恋しいこの季節、タイスキはいかが？ 具はお好み
のものでOK。タイ風の特製ソースにつけて楽しんで。
べにうどん等をいれるのもオススメです。

材料【4人前】

【ソースの材料】

チリソース……………1/2カップ
オイスターソース……………大さじ2
シーユーカーオ*1……………大さじ2
シーズニングソース*2……………大さじ1
砂糖……………1/4カップ
酢……………小さじ1.5
鶏がらスープ……………1/2カップ
ごま油……………大さじ1.5
ブリッキーヌー*3……………大さじ1
にんにく(みじん切り)……………大さじ1
水溶き片栗粉…水大さじ1+片栗粉大さじ1弱
いりごま(白)、パクチー……………各適量

*1 タイの醤油。なければ同量のナンプラーでも可。
*2 醤油を原料としたタイの調味料。なければ同量の
ナンプラーでも可。
*3 タイの小型唐辛子。乾燥唐辛子でも代用可。

【鍋のスープ・具材】

鶏がらスープ……………2~3L
豚肉や鶏肉……………300~400g
卵黄……………1個
白菜、春雨、きくらげ、豆腐、しいたけ、
空芯菜、えのきだけ等……………適宜

作り方

1 Aを小鍋で2~3分煮立させて、水溶き
片栗粉でとろみをつける。冷まして器に
移し、いりごまとパクチーを散らす。

2 鍋に鶏がらスープ2~3Lと豚肉
(または鶏肉)、白菜などの具材
を入れ加熱する。肉は黄身を
絡ませてから入れる。火が通った
ら、1のソースにつけて食べる。

シーズニングソースやチリソース等は、
楽天市場・タイの台所オンラインショップ
でも販売。「楽天 タイの台所」で検索！



氏家アマラー昭子

日本のタイ料理研究界のバイオニア。
バンコク宮廷料理レストラン「プサ
ラカム」のチーフシェフ、ブンチャー
氏に15年にわたり師事。現在もタイ
の料理教育の名門・スワンナワット
大学に年に2回通い、造詣を深め
る。著書に『簡単なのに本格派！
はじめてのタイ料理』『きょうのこ
はんはタイ料理』ほか多数。タイ料理
教室「アマラース・キッチン」主宰。



「きょうのごはんはタイ料理」
NHK出版 刊



「簡単なのに本格派！
はじめてのタイ料理」講談社 刊



カオモックガイ
45B

スープガイ 40B。酸味と辛さが際立つ、チキ
ンスープ。これとライスだけをオーダーする人
も。大きなチキンとトマト入り。



外国人客も多く、立ち寄りやすい屋台。



一見シンプルながらスパイスを多用しているため、その
味わいは複雑。トッピングのフライドオニオンもポイント
です。甘さ、辛さ、酸味のあるタレもお好みで。



タイ好きが通うタイレストランガイド

アマットロットデー

(バンコク・トンロー)

昼過ぎには売り切れるカオモックガイ屋台

高級住宅やオフィスが軒を連ねるトンロー通りにあるカオモックガ
イの専門店。道端にイスとテーブルを並べただけの簡単な屋台なが
ら、正午前からたくさんのOLやサラリーマン、大人数分の持ち帰り用
注文を受け取りに来たバイク便のお兄さんなどが次々と訪れ、午後1
番には売り切れてしまう人気店です。

カオモックガイとは、柔らかなチキンにターメリックライスを添えた
イスラム風のタイ料理。スパイスの香りをふんだんにまとったチキンは
ほろほろと崩れるように柔らかく、クロープやレーズンの入ったライス
と一緒に口に含むと、さまざまな香りや食感が広がりがクセになる味わ
い。実はここ、ラマ9世通りにある有名なカオモックガイ専門食
堂の支店なのだから。有名店の味を、外国人にもアクセスしやすい駅
近で気軽に味わえるのは、嬉しい限りです。



案内人：白石路以

タイ料理専門ライター。タイで約4年間働きなが
ら各地方の料理を食べ歩き、帰国後も雑誌の取
材等で頻りに現地へ足を運ぶ。著書に『10分
で本格タイごはん』(講談社)など。



住: Soi Thonglor, Sukhumvit Rd., Bangkok
営: 8:00~13:00(売り切れ次第終了) 休: 土日
交: BTSトンロー駅より徒歩約5分。焼肉「玄風館」の少し先。

麻婆豆腐くらべ



陳麻婆豆腐(驛馬市店)。日本にも進出している陳麻婆豆腐の本店。麻婆豆腐の味は成都一。値段も安く他の料理のレベルも高い。おすすめはおこげ料理の「鍋巴肉片(グオバーロウピエン)」。

陳麻婆豆腐

四川省成都市青羊区西玉龙街197号

営業時間 11:00 ~ 21:00



豆腐と川魚(ソウギョ)を煮込んだ料理「豆腐魚(ドウフイユ)」。味付けは麻婆豆腐と同じの麻辣味。王鶏婆土鶏館
四川省成都市青羊区 西二道街35号
営業時間 11:00 ~ 21:00

豆腐と豚の脳みそを煮込んだ料理「豆腐脳花(ドウフナオホア)」。麻婆豆腐に脳みそが絡む、上級者向けの料理。

明亭飯店

四川省成都市金牛区外曹家巷

26号附6号

営業時間 11:30 ~ 21:30



案内人：中川正道

約4年間中国の成都に在住。帰国後も成都が拠点の会社でSEをするかたわら、四川料理を食べ歩く。単身四川へ渡り、200以上のレストランを取材、Webサイト「おいしい四川」を設立。著書に「涙を流し口から火をふく、四川料理の旅」(書肆侃侃房)。

■おいしい四川

<http://www.meiweisichuan.com/jp>



日本で一番食べられている四川料理
麻婆豆腐の秘密を解説！

1862年、成都の万福橋にて陳麻婆豆腐の前身となる食堂「陳興盛飯舖」が創業。店主の陳春富氏は早くに亡くなったため、残された陳さんの奥さんが店を切り盛りすることになった。

当時、万福橋は行商人が行き交い、荷運びの男たちが足を休める場所。そして、

ここでは豆腐がよく売っていました。この奥さんはその光景に目をつけ、だれも見たことがない豆腐料理を作り上げてしまふのです。それは、郫県産「ピーシェン」の豆板醬と山椒をふんだんに使った、真っ赤で、山椒が香る新しい豆腐料理。これが今に伝わる「麻婆豆腐」のはじまりです。では、どうして「麻婆豆腐」と呼ばれるようになったのか？ それは彼女の外見に関係がありました。この奥さん、顔

にニギビ跡(あばた)が多く、人々は彼女のことを「陳あばたおばさん」の愛称で呼んでいました。中国語に置き換えると「あばた」は「麻(マー)」、「おばさん」(または奥さん)は「婆(ポー)」と言います。陳あばたおばさんが作る豆腐料理「陳麻婆豆腐」になったわけです。

さて、日本では麻婆豆腐の他にも、麻婆茄子、麻婆春雨など、「麻婆」がつく料理がありますね。麻婆豆腐の影響で、豆板醬と山椒が効いた味つけ「麻婆」と理解されているからなのでしょう。四川には麻婆豆腐以外、「麻婆」の名がつく料理はありません。麻婆豆腐の味つけは痺れて辛い「麻辣(マラー)」に属します。

麻婆豆腐発祥から約150年、まさか日本でここまで浸透するとは、料理の力は無限大です。



四川料理の旅 麻婆豆腐

第三話



日本人に愛されている麻婆豆腐は清朝末期に四川省の省都 成都で生まれました。現在では中華料理の代名詞として、世界各地の中華レストランで食べられています。

大好評発売中!



今号で紹介の商品は、スーパーやコンビニのほか、楽天市場・タイの台所オンラインショップで販売!

<http://www.rakuten.co.jp/tainodaidokoro/>



四川料理しびれ王 満を持して降臨!

おうちにいながら美食の都・四川にトリップ! 「四川料理 しびれ王」は本格四川料理の麻辣(マラー)味を楽しめるシリーズです。各調味料が入った調理セットは「麻婆豆腐」「汁なし担々麺」「牛肉の辛子煮込み」「火鍋」をラインナップ。四川特産のピーシェン豆板醬や漢源花椒(カンゲンホアジャオ)を使用するなど、本場もうなる美味しさです。ぜひお試しください。

