



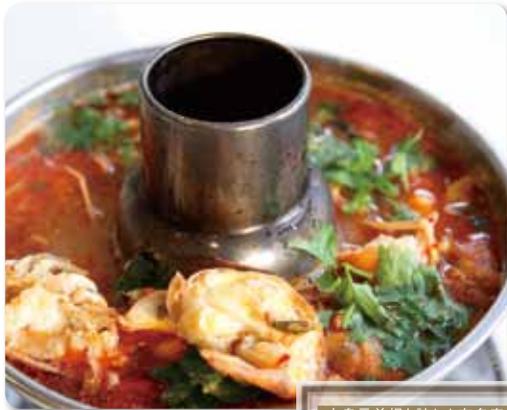
Vol. 18

MONTHLY 3月1日発行

タイの台所新聞

www.allied-thai.co.jp/newspaper

▲ バックナンバーもこちらで公開中!! ▲



トムヤム ナムコン BASIC

ナムサイにチリーオイルとミルク(無糖練乳またはココナツミルク)を加えた、赤く濃厚なトムヤムクン。こちらの店ではミルクは加えず、多めのチリーオイルで強いコクを出したものを提供。

小泉元首相も訪れた有名店
ソンプーンレストラン
住所: 169,169/7-12 Surawong Rd.
Opposite AIG Tower
電話: 02 233 3104
営業時間: 16:00~23:30
休み: なし
アクセス: BTSサラデーン駅より徒歩15分



トムヤム ポテーク ARRANGE

シーフードたっぷりのトムヤム的一种。ナムサイと同様に作り、最後にガッパオ(スイートバジル)を入れて香り付けをするのが特徴。

音楽も楽しめるパブレストラン
SORTREL LERTROS
住所: 1122 Narathiwat Rd, Soi 17 Sathorn
電話: 02 676 4359
営業時間: 16:30~翌1:00
休み: なし
アクセス: BTSチョンノンシー駅よりタクシーで約5分

タイの滋養と美味の宝庫、トムヤムクン

世 界三大スープのひとつとして、日本でもおなじみのトムヤムクン。真つ赤なスープのイメージから、唐辛子をたっぷり入れた激辛料理という認識が一般的ですが、実はとても栄養価の高いヘルシーな料理だということをご存知ですか。

輸入し始めたのと同じ頃、インドや中国から伝わったおかずとしてのスープをタイ風にアレンジしたのが始まり、という説です。それまでタイにはごはんと一緒に汁物を食べる習慣はありませんでしたが、この頃から現在「ゲーン」と呼ばれている汁物のおかずを食べるようになったのだとか。

中火でゆっくりと煮だすことにより、ハーブの味と香りが凝縮。エビの頭からは味噌が溶け出し、スープが濁りのない澄んだピンク色に仕上がります。実は現在タイで食べられているトムヤムクンには、大きく分けると2つのタイプがあります。ひとつは澄んだスープという意味の「ナムサイ」、もうひとつは濃厚なスープを意味する「ナムコン」。日本で一般的に知られているトムヤムクンといえは濃厚で赤いスープが特徴の「ナムコン」ですが、元々のトムヤムクンは中国のクリアスープがベースとなった「ナムサイ」だったというわけです。

また、先に紹介したナムサイとナムコン以外にも、さらにハーブを加えたものや驚きのスープなしバージョン、トムヤムクン味のスパゲッティなど、さまざまなアレンジ料理が生まれているのもトムヤムクンの特徴のひとつ。バンコクに行く機会があれば、日本にはないちよつと変わったトムヤムクンに挑戦してみるのもおすすめです。

トムヤムで使用されるハーブ



- 1 タックライ/レモングラス
- 2 ブリッキーヌー/唐辛子(小)
- 3 バイマックルー/こぶみかんの葉
- 4 マナオ/タイのライム
- 5 カー/南姜
- 6 ブリッチーファーデー/赤唐辛子(中)



トムヤム ヘーン ARRANGE

ヘーン(汁なし)という名前の通り、スープのないトムヤムクン。ナムコンと同じ材料を使い、水をほとんど入れずに炒め煮したもの。

バンコクで4代続く老舗
ニューシーファー
住所: 12/19 Soi 33 Sukhumvit Rd
電話: 02 258 2649
営業時間: 17:00~翌3:00
休み: なし
アクセス: BTSプロムボン駅より徒歩7分



トムヤム ナムサイ BASIC

ハーブの香りとナムクン(エビ味噌)の旨みを楽しむ昔ながらのトムヤムクン。通常、チリーオイルもミルク類も加えないが、ここでは香りと色のため、ごく少量のチリーオイルを加えている。

由緒正しい宮廷料理が味わえる
タンイン レストラン
住所: 10 Pramuang St, Between Silom 17 and Silom 19
電話: 02 236 4361
営業時間: 11:30~22:00
休み: なし
アクセス: BTSサラデーン駅よりタクシーで約5分



タイの台所オンラインショップ楽天市場店

冷凍品専用ショップ店OPEN!!

3000円以上のお買い上げで送料一律750円のところ **送料無料**

www.rakuten.co.jp/taiodaidokoro-frozen/



タイ料理 本気の一品

カノムジーンナムヤープ VS ヌア サデット

プーケット タウン レストラン
カニがゴロゴロ入った濃厚ソースが絶品!



Rice Noodle with Steamed Crab Meat in spicy curry 160B
素麺に似た食感のタイの米麺、カノムジーンにソースをかけて、たっぷり添えられたハーブを加えれば、南タイの味と香り!

プーケット出身の美人オーナーが迎えてくれる南タイ料理店。お母さんの味を再現したレシピが好評で、連日満席の人気店です。調味料も食材も、納得のいくものが見つからなければ、南タイから取り寄せるそう。そんなこだわりを持つオーナーのおすすめが、魚ベースのソースを麺にかけ食べる「カノムジーンナムヤープ」です。ココナッツミルクを煮込んで作るソースは、濃厚な甘みと辛さの中にスパイスの香りが入り交じる繊細かつ複雑な味わい。そこに肉厚なワタリガニがたっぷり入っているのだから、美味しくないわけがありません!一度食べれば、この味を求めてまたバンコクに行きたくなる、そんな魅力あるメニューです。

人気レストランの「自慢の一品」をバンコクと東京から1品ずつお届けします。絶対ハズしたくないなら、まずはこちらからお試しを!

ASIAN BAR キーマオ キッチン
爽やかな辛さの牛たたきはビールと好相性!



ヌア サデット(牛のたたき) 980円
柔らかな牛肉に、ナンプレー、唐辛子、レモン、ニンニクなどが入ったすっきり辛いタレがたっぷり!

荻窪で本格的なタイ料理が食べられる貴重な店。日本人店長もタイ人シェフも女性とあり、カフエ風で清潔感のある空間と、アットホームな雰囲気が魅力です。店長さんのあだ名「キーマオ」(酔っぱらい)から店名をとったというだけあり、お酒に合うメニューが豊富。なかでも好評なのが、ミディアムレアに焼き上げた牛肉がジューシーなヌアサデットです。唐辛子のピリッと爽やかな辛さとレモンの香りが牛肉の甘みを引き立て、噛みしめるほどに旨みが増すなんとも贅沢な味わい。ボリュームある牛肉に、付け合わせの野菜もたっぷり。バランスよくいただけるのも嬉しい点。牛肉の美味しさを活かして、ぜひ味わいたい一品です。



誰かの家に来たような、こじんまりとしたかわいいレストラン。夜は予約を。

住: 160/8 Soi Thonglor 6, Sukhumvit 55 Rd., Bangkok
電: 02 714 9402
営: 10:30~22:00
休: なし
交: BTSトンロー駅より徒歩10分。トンロー(スクムビット ソイ55)の右手側を直進。ソイ6の入り口



女性も気楽に入れる雰囲気。カウンター席もあるので、ひとりでもお気軽に。

住: 東京都杉並区荻窪5-29-9 本橋第二ビル2F
電: 03 3220 4747
営: 11:30~15:00, 17:30~22:00
休: 日・祝
交: JR、地下鉄丸の内線荻窪駅南口より徒歩1分

やっぱり屋台・フードコートが面白い!!

第18屋台 タラートルアムタップ (アソーク)

タイに行ったら「地元の人で賑わうローカルな場所で食べてみたい!」という方は必見! アクセスしやすく外国人でも入りやすい屋台やフードコートを、厳選してご紹介していきます。



ナムプリック プラトゥー
カーオサムシー
プラトゥーというタイでよく食べられる魚の入ったナムプリック(辛いディップ)をたっぷりの野菜と一緒に。女性に人気のヘルシーメニュー。40B。



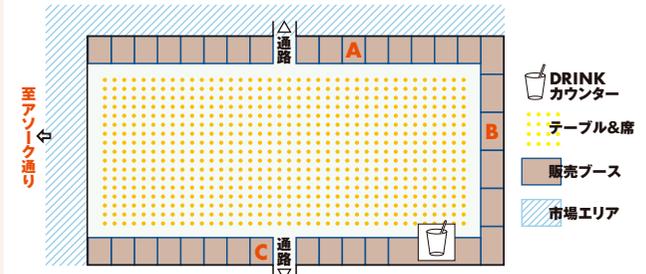
カーオガイブリック
タイダム
タイの黒こしょうで味付けしたピリッと辛い鶏肉を、ご飯にのせたもの。しっかりと濃い味付けとボリュームで、満腹に! 30B



マーマ パッタイ
タイ屋台の定番メニュー、パッタイ(タイ焼きそば)を、インスタント麺で作ったのがこちら。野菜が多く、甘めの味付けで食べやすい。35B。



化粧品や小物、洋服などを扱うエリアもあり、食事帰りに買い物を楽しむ女性の姿も多い。タイスイーツの屋台もたくさんあるので、甘いもの好きの方にもおすすめです。07:30~14:00くらいまで。



▶アクセス方法 BTSアソーク駅、またはMRTスクムビット駅より徒歩約10分。アソークをベップリ方面へ直進した左手。BBビルという大きなビルの道路を挟んだ反対側。

大学生からサラリーマン、OLまで
繁華街のランチを支える人気屋台街

有名企業やレストラン、ホテルなどが並ぶバンコク有数の繁華街、アソーク(スクムビットソイ21)。ここで働くタイ人たちの胃袋を支えているのが、「タラートルアムタップ」です。まるで体質館のような敷地内は、12時を過ぎると人、人、人の大洪水! 人気店の前には声を張り上げて注文するタイ人たちの行列ができるほどなので、早めに出かけるのがおすすめです。定番もいいですが、ぜひ試してほしいのがちょっと変わった3色のご飯とともに味わうナムプリックです。3色のご飯は玄米のほか、アンパンという青いタイの花とターメリックで色づけされたもの。香りがほんのりする程度でクセはないので、ちょっと変わったものが食べてみたいという方や、彩りのきれいなタイ料理に興味のある方はぜひ! タイのインスタント麺「マーマ」を使ったさまざまな料理が楽しめるブースも、タイ人に人気があります。

タイの「あは〜ん」事情

タイの「あは〜ん=食」事情をお伝えするこのコーナーでは、タイ人が夢中になっている食の流行や食べ物関係のニュースを徹底調査。旅行ではなかなか見えてこない、リアルな「今」をお届けします!



油に頼らない鶏白ラーメンが好評な「きび」の「鶏白湯スペシャルラーメン」290B。



タイでもっとも有名な日本料理店、OISHIの創業者であるタン氏の発案で誕生。

週末ともなれば、周辺はその地を目指す車で大渋滞。店の前には30〜40人も行列を作るほど人気を集めているのが、2010年末にトンローに誕生したばかりの「らーめんチャンピオンズ」です。日本食のなかでもタイ人にとくに人気が高いだけあり、すでに多くのラーメン店がひしめくバンコク。日本からの進出店も珍しくない状況のなかで、これだけ注目を集めている一番の理由は、ラーメン店が6軒集まっているという、そのスタイルにあります。しかも出店しているのは「せ

たが屋」やつけ麺の「大勝軒」、「つじ田」など、日本のラーメンファンも垂涎の超有名店ばかりなのだから驚き! タイ人はもちろん、現地在住の日本人も数多く訪れているというのも納得です。

わざわざ日本まで行かなくても名店の味を楽しめることあり、タイのラーメンファンにとっては、まさに聖地ともいえるこの「らーめんチャンピオンズ」。早くもバンコク市内をはじめとした他エリアへの出店も検討中ということで、今後の展開からも目が離せません。

第12章
日本の人気店6軒が競演する
ラーメンの聖地がついに誕生!

タイ料理ライター
取材・文 (P1~3) | 白石路以 rui shiraishi

バンコクで約4年間、現地採用として働きながらイサーンや北部、南部などを回り、さまざまな地方のタイ料理を食べ歩く。
帰国後、東京を拠点にフリーのフードライターとして独立。現在はタイでの経験を生かして雑誌やウェブ、書籍など幅広い範囲でタイ料理専門の編集・ライターとして活動。



日本国内のタイ情報フリーマガジン「D-MARK MAGAZINE」にて、タイ料理情報を連載中。
<http://www.d-mark.jp/>

その道のプロがおすすめ商品を紹介する「楽天市場ラウンジ」にて、ショッピングソムリエを担当。
<http://lounge.plaza.rakuten.co.jp/gourmet064/>

東京とバンコクを行き来して集めた最新タイ料理情報満載ブログ「Thai Food Writer Blog」 <http://ameblo.jp/maipenrui/>



春キャベツと
たまご、蒸し鶏の
生春巻き

調理時間
30分



注) 調理時間にゆで鶏、ゆで卵の調理する時間は除きます。

※こちらは下記、植松良枝さんのレシピになります。

ごく細く千切りにしたキャベツと手でさいた蒸し鶏、ゆでたまご、青じそなどを生春巻きに。マヨネーズベースのクリーミーなたれにつけていただきます。

作り方

- 1 つけだれ1の材料をよく混ぜ合わせておく。ライスペーパーはめるま湯にさっとくぐらせてもどし、まな板に置いてペーパータオルで表面の水気を拭き取る。
- 2 (ライスペーパーの) 巻き終わりのほうにしそを2枚裏返しに並べる。ライスペーパーの手前から3センチのところにキャベツの千切りを横長に幅10センチ程度の棒状にのせ、その上に蒸し鶏とゆでたまごを1/8量ずつ積み上げたらひと巻きし、皮の左右を内側に折りたたみ、具が広がらないように力を入れながらしっかりと巻く。残りも同様に巻く。つけだれをつけていただく。

(※1) ゆで鶏の作り方: 鍋に水1ℓとしょうがの皮適量、酒大さじ3を入れて沸騰させ、その中に鶏肉1~2枚を入れる。とろ火で8分程度ゆでたら火を止め、そのまま粗熱がとれるまで置く。

材料 【8本分】

- ゆで鶏※1 (手でできるだけ細く裂く) 150g
- キャベツ (芯を除き、千切り) 1/2個
- ゆでたまご (1cm角に刻む) 2個
- 青じそ 小16枚
- ライスペーパー 8枚
- つけだれ1
ソムナムドレッシング 大さじ1と1/2
マヨネーズ 大さじ3
- つけだれ2
チリソース 適量

焼きキャベツの
あつあつ
カピソースかけ

調理時間
15分



世界各国料理コーディネーター | 佐藤わか子



栄養士免許を取得後、コンビニエンスストアなどのメニュー開発をする会社で企画を手掛けた後独立。雑誌やテレビなどのメディアでレシピ提供をはじめとする執筆活動を行う。「世界各国料理」を学ぶことをライフワークとし、総合情報サイト「All About」のエスニック料理のガイド役にも。
<http://allabout.co.jp/gourmet/ethnicfood/>

ビタミンCが多く、胃や粘膜に効果的なキャベツをじっくりと焼き、旬がもつ甘さを引き出しました。海老の旨みが凝縮されたシュリンプペーストをピリッと辛いソースに仕立て、おつまみにも合う1品に。ソースが温かいうちにお召し上がりください。

作り方

- 1 キャベツは芯をつけたまま半分に切り、水洗いして水気をしっかり切っておく。グリルパンまたはフライパンにオリーブオイル(分量外)をしき、キャベツに軽く塩をふってこんがり焼く。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子をいれて弱火にかけ、香りがたったらシュリンプペーストをいれて炒める。全体がなじんだらAをいれて軽く炒め火を止める。
- 3 1を器に盛り、2をかけ、砕いたピーナツを飾る。お好みでレモンを搾っていただく。

材料 【2人前】

- キャベツ (くし形切り) 1/4個
- オリーブオイル 大さじ1~2
- にんにく (みじん切り) 1片
- 赤唐辛子 (小口切り) 1本
- シュリンプペースト (カピ) 大さじ1/2
- ピーナツ、塩、レモン 各適宜
- A
桜えび 大さじ1
ナンプラー 大さじ1/2
水 大さじ2

豚バラ肉としょうが、
春キャベツの
はさみ蒸し煮

調理時間
15分



料理研究家 | 植松良枝



料理研究家。旬の野菜をたっぷり食べられるレシピが中心の料理教室を主催。自ら広大な畑で四季折々の野菜や果実を育て、収穫した野菜が料理教室にも度々登場する。また旅好きで知られ、世界各国で出会った野菜料理が定番レシピになることも。四季折々の野菜や植物を育て、日々の料理にとりいれる生活を綴ったHP「日々の飯事」:www.uemassa.com

キャベツの形を生かし、間に豚肉としょうがをはさんで蒸し煮にしました。トムヤムペーストが春キャベツの甘さでマイルドになり、とっても優しい味わいに。

作り方

- 1 キャベツは芯をつけたまま2等分のくし切りにする。豚バラ肉は長さを2~3等分に切る。しょうがは千切りにする。海老は尾を残して殻をむき、包丁で背側に一本深く包丁で切り目を入れて、背わたがあれば取り除いておく。しめじは石突きをとり、適当にほぐす。
- 2 キャベツの葉と葉の間に豚肉としょうがをはさみこんでいく。
- 3 キャベツがぎっさり入る鍋の中でトムヤムペーストと水を溶き、2のキャベツを詰める。しめじも散らしてふたをし、強火にかけ、煮たってきたら中火以下にして6~7分を目安に蒸し煮する。
- 4 海老を鍋中のスープの部分に押しこんで再びふたをし、1~2分えびに火が通るまでさらに蒸し煮にし、出来上がり。

材料 【2人前】

- キャベツ 大1/4個
- 豚バラ薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) 150g
- しょうが 30g
- トムヤムペースト 1袋(30g)
- 水 1/2カップ
- 海老 4~6尾
- しめじ 小1パック(約100g)

海老入りトムヤム
ロールキャベツ

調理時間
30分



フードクリエイター | 鈴木直美 (らーぶ)



アメリカのカレッジ卒業後、外資企業で長年勤務する間、タイの魅力に惹かれ、タイ料理教室講師、レストラン、企業のメニュー開発等を手がける。2007年独立。タイ料理をベースに自由な発想でアレンジしたスタイリッシュなおもてなし料理が好評。
ブログ:<http://ameblo.jp/laap/>
著書: にんにく&とうがらしの本(グラフィ社)

春キャベツの美味しい季節です。いつものロールキャベツの具を海老にかえて、トムヤムスープで煮込んでみました。さわやかな酸味とスパイシーな味が優しい甘みの春キャベツとよく合います。

作り方

- 1 海老は背わたをとって粗めに包丁でたたいておく。たまねぎはみじん切りにしておく。
- 2 ボールに1と鶏ひき肉を入れ、パン粉、白ワイン、塩コショウで調味し、良く練り合わせ、8等分にする。
- 3 茹でて水気を取ったキャベツの葉を広げ、2の種をのせて巻き、巻き終わりを楊枝で止める。
- 4 鶏ガラスープを煮立てトムヤムペースト、チリソースを鍋に入れ、3を入れて15分ほど煮込む。最後にナンプラーを味を整える。

■ポイント: 海老は少し歯ごたえを残すように粗めに叩きましょう。

材料 【2人前】

- 海老 150g
- 鶏ひき肉 50g
- たまねぎ 1/4個
- パン粉 大さじ1
- 白ワイン 小さじ1/2
- 塩 小さじ1/8
- コショウ 適宜
- 鶏ガラスープ 300ml
- トムヤムペースト 大さじ1
- チリソース 小さじ1/2
- ナンプラー 小さじ1/2
- ゆでたキャベツの葉 4枚

3/5(土)
驚きと微笑みを!

●座席指定の鑑賞券は上映3日前よりご購入、またはお引き換え頂けます。●オンラインチケット、WEB券、モバイル券は、上映3日前より販売開始。料金は1600円均一。

東京 シネマライズ
03-3464-0051

3/19 大阪:梅田ガーデンシネマ
(土)より 06-6440-5977

4/23 愛知:名演小劇場
(土)より 052-931-1701

札幌シアターキノ 011-231-9355
福岡ソラリアシネマ 092-733-7375
京都:京都シネマ 075-353-4723

uncle-boonmee.com
提供:シネマライズ 配給:ムヴィオラ

タイ東北部の森。
死を間近にしたブンミおじさんの
もとに19年前に亡くなった妻と
行方不明だった息子が現れる...



タイ映画史上初の快挙!
カンヌ国際映画祭パルムドール(最高賞)受賞
ブンミおじさんの森
アビチャッポン・ウィーラセタクン監督作品

香ることハーブの如く

辛きことチリの如く

甘きことココナツの如く

酸っぱいことライムの如し。

日本初のアジア・エスニック料理専門サイト「香辛甘酸」
オープン!! www.ko-shin-ka-san.com