



在福岡タイ王国総領事館ニュースレター

# タイの鼓動

JULY 2025  
VOL 2



## 目次

- タイの最新動向.....P2
- 在福岡タイ王国  
総領事館の活動報告.....P3-5
- タイ関連イベント情報....P6
- In Focus -タイのお米-.....P7
- タイの暮らしと文化.....P8

In Focus

## タイのお米



### 編集長からのごあいさつ

読者の皆様、こんにちは。

在福岡タイ王国総領事館が発行する季刊誌「タイの鼓動」第2号（2025年7月～9月号）をご覧いただき、ありがとうございます。7月～9月は日本では夏にあたりますが、タイでは雨季となります。どちらにお住まいの方も、どうかお体にお気をつけください。

この数か月の間タイで最も大きな出来事の一つは、2025年3月28日に発生した大地震です。ミャンマーのマンダレー市を震源とするこの地震により、バンコクを含むタイ各地に影響が及びました。不幸中の幸いとして、バンコクでの被害は建設中のビル1棟にとどまり、タイの経済は、製造業・サービス業・観光業を中心に短期間で通常の状態に回復しました。この場をお借りしまして、九州、沖縄、中国地方の皆様から当総領事館へお寄せいただいた御見舞のお言葉とご厚情に、心より感謝申し上げます。皆様からの励ましの言葉は、タイ王国が復興の取り組みを支える大きな力となっただけでなく、将来起こりうる予期せぬ自然災害への備えを進めるうえでも、大変貴重な支えとなっています。今後も、日本と共に、防災や災害対応に関する優れた実践例を共有しながら、さらなる協力と相互理解を深めていけることを心より願っております。

さて、当総領事館にとって前四半期は九州および中国地方のさまざまな関係機関と多岐にわたる活動を展開した期間となりました。各県の知事や商工会議所会頭との協力拡大に向けた意見交換、環境分野における優良事例学習プロジェクト、「どんたく祭り」でのタイパレードへの参加、広島での「移動領事業務」、別府市での「別府ソングラン祭り」への参加などの活動を行いました。特に、5月24日・25日に開催しました「タイフェスティバル福岡2025」では、多くの皆様に、タイ料理、タイの物産やステージパフォーマンスを日本に居ながらにして存分にご堪能いただけたものと存じます。ご来場が叶わなかった方々のために、当日の様子を本号にて写真とともにご紹介しておりますので、ぜひご覧ください。

「総領事の食卓からBYCHEF SUE」のコーナーでは、総領事専属の料理人による、栄養満点で美味しい「グリーンカレー」のレシピをご紹介します。ハーブとスパイスで夏の暑さを吹き飛ばす、この季節にぜひお試しいただきたいメニューです。そして「カレー」とくれば、やはり欠かせないのが「ご飯」。本号の「In Focus」では、意外にも日本の食卓とも深い関係にある「タイのお米」について取り上げます。その背景にある深いつながりとは何か―ぜひ本文をご一読ください。

読者の皆様からのご感想、ご希望のレシピや取り上げてほしいテーマなども、以下のメールアドレスまでお気軽にお寄せください：thaiconsulate.fuk@mfa.go.th

では、次号もどうぞお楽しみに。



在福岡タイ王国総領事館

〒810-0001 福岡市中央区天神4-1-37 第1明星ビル2階



fukuoka.thaiembassy.org



092-739-9088



RTCGFukuoka



@ThailandFukuoka



thaifest.fukuoka



# タイの最新動向



## バンコク都、地震対策本部を閉鎖 — 日常生活が回復

バンコク都は、3月28日にミャンマー中部を震源とする地震の発生後に設置していた地震対策本部を、5月15日をもって閉鎖しました。建設中に倒壊した国会会計検査院ビルでの救助活動も終了し、残る行方不明者は7名となっています。4月1日にタイ外務省報道官が発表したところによれば、バンコクを含むタイ国内では早期に日常生活が回復し、4月2日から4日までの間、予定通り「ベンガル湾多分野技術経済協力イニシアチブ（BIMSTEC）」首脳会議も開催されました。

## タイ政府がHEV車の製造支援措置、PHEV車に関する物品税制の改正を承認

タイ政府は4月29日、プラグインハイブリッド車（PHEV）に関する物品税制の改正を閣議決定しました。従来の燃料タンク容量制限を撤廃し、1回の充電による走行距離（1充電走行距離）のみに基づく新たな課税方式を導入します。新税制は2026年1月から適用され、1充電で80km以上走行可能な車両には税率5%、未満の車両には10%の税率が適用されます。



またこれに先立ち2024年12月には、首相を議長とするタイ国家電気自動車政策委員会（EV委員会）会議で「電気自動車産業への移行支援措置」が承認され、CO<sub>2</sub>排出量に応じてHEV（ハイブリッド車）への物品税率を6~9%に引き下げるなど支援措置が決定されています。恩典を受けるにはCO<sub>2</sub>排出量の上限遵守、追加投資、主要部品の国内生産、安全装備の搭載などの条件を満たす必要があります。投資委員会（BOI）によれば、これらの支援措置により約500億バーツ規模の投資が見込まれています。

詳しい情報をご希望の方は、当総領事館（thaiconsulate.fuk@mfa.go.th）までお問い合わせください。



## タイとブータン、自由貿易協定（FTA）に署名



タイ商務省は4月3日、ブータン王国との自由貿易協定（FTA）に署名したと発表しました。交渉開始から1年未満という短期間で合意に至り、両国首相の立ち合いの下、バンコクで署名式が行われました。協定は2026年1月1日の発効が予定されており、発効後はブータン側がタイ製品のほぼすべてに対する関税を撤廃し、タイ側はブータンからの輸入に対し、貿易額ベースで約94%相当の関税を撤廃する予定で、特にブータン産の農産物などが恩恵を受けると見込まれています。タイ政府は、ブータンを有望な輸出市場と位置づけており、今回のFTAは両国間の貿易拡大と経済的なパートナーシップ強化に大きく寄与することが期待されます。

なお、タイはこれまでに24か国と17のFTAを締結しており、現在も欧州連合（EU）や韓国との交渉を進めるなど、国際貿易の更なる拡大に向けた取り組みを強化しています。

## タイ保健省が新たな大麻規制を発表 販売・使用の規制強化へ

6月26日、タイ保健相による新たな大麻規制に関する省令が施行され、大麻の取り扱いがさらに厳格化されました。この省令では、大麻の「花（つぼみ）」の部分が再び規制対象として分類され、商業目的での研究、輸出、販売、加工などは、特定の資格を有する者に限って許可されます。また、購入時には法律に基づく医療専門職による処方箋の提示が義務づけられました。加えて、医療従事者による適法な販売を除き、事業所内での喫煙目的での販売、自動販売機およびオンラインを通じた販売も引き続き禁じられており、商業目的のあらゆる広告も一切認められていません。



## タイ政府、仏教祝日における酒類販売規制をさらに緩和



タイ国家アルコール飲料政策委員会の合意を受け、5月9日より仏教上の祝日における酒類販売規制の緩和に

関する告示が正式に施行されました。昨年、国際空港での販売が緩和されたのに続き、今回は娯楽施設（パブやバー等）やホテル、特定のイベント会場、保健省が指定する観光地域などでも販売が可能になります。さらに、現在の時間帯による販売制限（午前11時~午後2時、および午後5時~午前0時）を撤廃し、アルコール飲料の広告を合法化する内容を含む規制緩和法案も、2025年3月19日に下院を通過。現在は上院で審議中です。

## 5月1日より「タイデジタル到着カード（TDAC）」の登録が義務化

タイ入国管理局は、入国管理法に基づき、タイに入国する旅行者の入国手続きを円滑するため、タイデジタル到着カード（Thailand Digital Arrival Card: TDAC）を正式に導入すると発表しました。2025年5月1日よりタイ王国に入国するすべての非タイ国籍者は、陸路、海路、空路を問わず、事前にTDACへのオンライン登録（<https://tdac.immigration.go.th>）が義務付けられます。登録は、到着予定時刻の72時間前から可能で、入国時には、TDACの登録完了画面を入国審査官に提示する必要があります。



# 在福岡タイ王国総領事館の活動報告



## 地方議会・行政機関との相互交流

### 総領事が長崎・宮崎両県を訪問 地域レベルでの多角的な日タイ連携強化に向けて

2025年4月から6月にかけてゴーソン総領事は長崎県、宮崎県を訪問し各県知事と会談を行いました。経済、労働、観光・文化交流、災害・環境対策など各県の特性を踏まえた分野における協力の可能性や、優良先進事例の相互交流などの連携強化について幅広く意見交換が行われました。

長崎県との会談では、観光・文化分野における共同プロモーションの推進や、防災および環境問題に対する革新的な取り組みの共有について提案しました。

宮崎県とは、タイと同県の活発な学术交流関係に加え、農畜産分野の相互交流、防災や労働人材確保等の共通課題の解決に向けた連携について意見を交わしました。また同県の防災庁舎を視察し、自治体としての災害対策体制や防災の取り組みを学びました。



2025年4月11日、長崎県庁にて大石賢吾知事を表敬訪問



2025年6月24日、宮崎県庁にて河野俊嗣知事を表敬訪問

### バンコク都訪問団が福岡県を訪問し、 友好提携関係の強化を協議

2025年5月14日から17日にかけてゴーソン総領事は福岡県内を訪問したナワミンタラティラート大学の幹部およびバンコク都議会の議員から成る代表団を迎えました。この度の訪問はバンコク都の幹部研修の一環として同県との友好提携関係のもとに、両都県は、以下の4つの共通する重要課題について、連携の方向性や経験の共有を図りました：

- ・「ワンヘルス（One Health）」の考え方に基づく、人と動物の健康と環境保全の調和的推進
- ・超高齢社会への対応策
- ・環境問題への取り組み
- ・災害への備えと対応力の強化

この訪問を通じて、両都県間の交流と協力がより具体的かつ実質的に深まることが期待されます。



## 経済分野の交流・先進事例の共有

### タイの地域社会支援プロジェクト：福岡県の優良事例から学ぶ 地域ごみ処理システム構築支援

2025年6月8日～14日、総領事館は廃棄物管理の専門家と福岡県環境部職員をタイ北部ランブーン県に派遣し、地域のごみ処理問題に関する現地調査および住民との意見交換を実施するとともに、現地での活動に基づいて住民参加型の「ゼロ・ウェイスト（ごみゼロ）」社会の実現に向けた包括的な提案が専門家によって提示されました。

本事業は2024年度のメーホンソン県での専門家派遣事業に続いて2回目となるもので、福岡県の先進的なごみ処理モデルや持続可能な社会づくりの知見をタイの地方自治体へ共有・展開し、地方における社会課題の解決の一助となることを目的としています。



本プロジェクトの実施に際し、カノックワン副総領事はチェンマイで在チェンマイ日本国総領事館・原田優総領事と会談し本プロジェクトの成果をさらに広げていくための取り組みや、両国の総領事館による地域レベルの協力・連携の強化について意見交換を行いました。

# 在福岡タイ王国総領事館の活動報告

## 社会・文化・教育分野の交流



### バンコク都・福岡県の高校生交流事業



2025年3月22日、バンコク都の高校生訪問団が友好提携に基づく青少年交流プログラムの一環として福岡県を訪れました。今回の訪問は、昨年12月の福岡県内の高校生らのバンコク都訪問に続くもので、両都県の生徒たちが互いに文化・価値観・生活様式の共通点と相違点を学ぶとともに、友情と相互理解を築く機会となりました。



### 「チーム・タイランド」、別府ソクランフェスティバルに参加



2025年4月5日～6日、ゴーソン総領事夫妻とこのエリアのタイ政府機関からなるチーム・タイランドの一行は、大分県別府市の伝統的な祭り「別府八湯温泉まつり2025」と同時開催の「第3回別府ソクランフェスティバル」に参加しました。当総領事館は、タイの旧正月である「ソクラーン」の風習である「ソン・ナム・プラ (asunhwa)」と言われる仏像への清めの水かけを来場者が体験できるよう、仏像を会場中央に奉安しました。本イベントを通じて地域の方々と観光客にタイの伝統文化に触れていただく機会となりました。「タイのソクラーン」は2023年にユネスコの無形文化遺産に登録されています。

### 「タイ王国どんたく隊」博多どんたくを彩る



2025年5月3日～4日、福岡市で開催された「第64回『博多どんたく港まつり』」において、タイ王国どんたく隊が「どんたくパレード」に参加しました。タイ王国どんたく隊はタイ国政府観光 (TAT) 福岡事務所を主体にゴーソン総領事夫妻をはじめ、チーム・タイランド、タイ人コミュニティ、そして「Friends of Thailand」としてタイと関わりのある日本人・外国人の皆さんが一体となって賑やかな行進を繰り広げました。パレードにはTATがタイから招聘した伝統舞踊団や福岡市内のムエタイジム所属選手や青少年も加わり、沿道の観客にタイ文化の多彩な魅力を伝えました。

## タイフェスティバル福岡2025「CREATIVE THAILAND」



2025年5月24日・25日の2日間、福岡市・天神中央公園において当総領事館とタイ国政府観光庁 (TAT) 福岡事務所主催、チーム・タイランドの共催により、第6回タイフェスティバル福岡が開催され、親しみやすくにぎやかな雰囲気の中で幕を閉じました。

今年は「CREATIVE THAILAND」をテーマに、過去最多となる34ブースが出展。タイ料理や物産品、観光情報に加え、タイ舞踊やムエタイ、タイからのアーティストBOTCASHとJRBUBBLEGUMのライブなど、多彩なステージパフォーマンスが行われ、多くの来場者を魅了しました。

今年は「5月はThai Month」というキャンペーンのもと、全国各地で5月・6月にタイフェスティバルが開催され、福岡でも九州に居ながらにしてタイ文化を身近に体験できるイベントとして5月に開催されました。



# 在福岡タイ王国総領事館の活動報告

## 社会・文化・教育分野の交流

### 日本の子どもたちへのタイ語絵本読み聞かせボランティア活動

2025年6月3日のスティダー王妃陛下御生誕日祝賀行事の一環として2025年6月22日、ゴーソン総領事、タイ国政府観光庁福岡事務所長、総領事館職員は在住タイ人の有志の方々とともに、福岡アジア美術館で行われたアジア絵本交流イベントに参加し、タイ人作家の絵本『ぶたさんの耳がなくなった!』を当館外交官と読み聞かせボランティアの児童がそれぞれタイ語・日本語で子どもたちへ読み聞かせを行いました。



同美術館では10年以上に渡り多言語の絵本読み聞かせを開催しており、海外の絵本を通じて子どもたちが楽しみながら自然に異文化理解を深める貴重な機会となっています。今回はタイ人作家の絵本『ニン どんときも』の日タイ2カ国語での読み聞かせもあり、子どもたちはタイ語と日本語の違いに触れながら新しい物語世界の広がりを楽しんでいました。

### 星野村地域清掃社会奉仕活動



この清掃奉仕活動を通じて総領事館と星野村の方々の交流とともに参加者の環境に対する意識を高めることにも繋がりました。

2025年7月28日のワチラロンコン国王陛下御生誕日の祝賀行事として2025年6月29日、当総領事館は八女市星野村にある日本プラプッタマハージャクラパット寺院、星野村住民の方々とともに同寺院の近隣地域の環境保全と景観向上の為に清掃活動を行いました。



## 領事業務

### 広島で移動領事サービスを実施

2025年4月14日～15日、当総領事館は広島市内のグランヴィア広島ホテル内の会議室で移動領事サービスを実施しました。移動領事サービスでは、タイ人のパスポート申請、書類認証、その他領事業務に関する各種相談などのサービスを提供しました。本サービスは各地域の在留タイ人の方々がより身近に領事サービスを受けられるよう利便性の向上の一環として取り組んでいます。





# タイ関連イベント情報



## タイフェスティバル大分2025



**開催期間：** 2025年7月5日（土）・6日（日）  
**会場：** トヨタカローラ大分 祝祭の広場  
 （大分市府内町1丁目1-1）  
**主催：** NPO法人大分県日タイ友好協会

**微笑みの国の魅力を体感する  
 「タイフェスティバル大分2025」大分県で  
 タイ文化体験を楽しもう！**

本格的なタイ料理やステージパフォーマンスなどタイの伝統や文化を家族で楽しめるタイフェスティバル大分2025が今年も開催されます。会場ではタイ料理屋台、ムエタイや舞踊のステージ、タイ式マッサージ、航空券やグッズが当たる楽しい抽選会など、大分にいながらにしてタイを五感で体感できるイベントです。



## タイフェスティバル IN SAGA シリーズ 9



**開催期間：** 2025年10月18日（土）・19日（日）  
**会場：** 佐賀県立図書館南広場（こころざしのもり）  
 （佐賀市城内2-1-41）及び佐賀城公園南濠  
**主催：** 佐賀県

**2017年の初開催以来、9回目となる  
 「タイフェスティバル in SAGA」シリーズ 9**

佐賀県とタイとの友好の象徴として恒例行事となったこのイベントは佐賀とタイが織りなす唯一無二のコラボレーションイベントとして、毎年ユニークな試みで来場者を楽しませてくれます。今年はタイ王国文化省芸術局の舞踊団のステージも披露され、例年以上に華やぎとタイらしさを味わえるはず。



# IN FOCUS - タイのお米 -



最近日本でも再び注目されている「お米」。価格高騰のニュースが流れる中、私たちの食卓に欠かせないこの主食について考える機会が増えました。お米を主食とする文化は、日本とタイに共通するものです。約30年前、1993年に起こった「平成の米騒動」では、大量のタイ米が日本に緊急輸入されました。そして今回の「令和の米騒動」では、タイ産の日本米が注目を集めています。今号の「In Focus」では、思いのほか日本の食卓に近い存在でもある“タイのお米”についてご紹介します。



タイ語でお米のことを「カオ (ข้าว)」といいます。また、「カオ」には「ご飯、食事」という意味もあり、タイ人は親しい間柄のあいさつ代わりに「ギン・カオ・ルーヤン? (ご飯食た?)」と声を掛け合います。「カオ=お米」は食べ物という点ではもちろんのこと、普段の生活の中で相手に対するちょっとした気づかいや思いやりを示すコミュニケーションの潤滑剤としてタイの人々の生活文化の一部でもあります。日本では「一粒のお米に七人の神様が宿る」といわれますが、タイにも「プラ・メー・ポーソップ (พระแม่ป่อสัพ)」という“米の女神”がいて、ご飯を粗末にすると女神に叱られるという伝承があります。お米に込められた敬意や感謝の気持ちは、海を隔てながらも日本とタイで同じようにそれぞれの土地で受け継がれてきました。

日本で広く食べられているお米は「ジャポニカ米」という丸みのある品種で、粘りとモチモチ感が特徴です。一方、タイで主に食べられているのは「インディカ米」という細長い形のお米で、炊き上がるとパリリとして香り高く、軽やかな食感が特徴です。食べ方も異なり、日本では箸で口に運ぶのに対して、タイではスプーンとフォークで料理と一緒に食べられるのが一般的です。カレーライスのスプーンで食べる感覚に近いのかもしれませんが、こうした違いに目を向けることで、それぞれの食文化が持つ個性と魅力がより鮮やかに見えてきます。



インディカ米の中でも高級品とされる「ジャスミンライス」は、タイのお米を代表する存在として世界中で親しまれています。ほんのりと花のような香りが漂い、炊き上がりもふっくら。カオマンガイやガパオといった定番タイ料理との相性も抜群です。また、タイの北部や東北部では「もち米 (カオニャオ)」が主食として食べられており、指で丸めてピリ辛のディップやおかずと一緒に口に運ぶその所作に地域ならではの食の楽しみ方を見ることができます。

さて、このタイ米が日本でも定番として利用されていることをご存じでしょうか。その一つが沖縄の伝統酒「泡盛」です。泡盛の原料に「タイ米」が使われていることは日本人・タイ人にかかわらず、意外と知られていない事実です。泡盛の原料となる米については、琉球王朝時代は詳しくわからないものの、文献が残る明治時代以降は主に唐米やアジア各地の米など外国産の米が利用され、大正末期になってタイ米が輸入され始め、昭和の代に泡盛の原料としてタイ米が定着したそうです。硬質米のタイ米はさらさらして米麴にしたときに作業がしやすく、発酵過程での温度管理が容易な上に、他の品種の米よりも多くのアルコールを生み出したため、泡盛の原料として定着しその風味と香りを今日まで守り続けているのです\*。



これから夏本番を前に、皆さんもタイの料理とともにタイのお米の奥深さとやさしさにふれてみてはいかがでしょうか。きっと、食卓に少しだけ新しい風が吹くはず。暑さが本格的になってくるこの季節、香り高いタイ米とスパイスの効いたタイ料理を組み合わせれば、心も体も元気になること間違いなし。ピリッとしたグリーンカレーや、香ばしいガパオ炒めとともに味わう一皿は夏の疲れを吹き飛ばしてくれる心強い味方です。エスニックな味わいを楽しみながら、暑い季節をおいしく、健やかに乗り切ってみませんか？

お米はどの国においても、単なる主食というだけでなく、その一粒一粒に土地の風土、暮らしのリズム、人と人とのつながりが詰まっています。タイのお米は、日本人にとって「異国の味」でありながら、どこか懐かしさや親しみを感じさせてくれる存在かもしれません。

\*[https://okinawa-awamori.or.jp/awamori/knowledge/thai\\_rice/?lang=jp](https://okinawa-awamori.or.jp/awamori/knowledge/thai_rice/?lang=jp)



## 第2回 総領事の食卓から BY CHEF SUE

本誌第1号では、ユネスコ無形文化遺産に登録され世界的にも認められた初のタイ料理「トムヤムクン」をご紹介しました。今号はタイを代表するもう一つの人気メニュー「ゲーン・キアオワン (แกงเขียวหวาน)」をご紹介します。まろやかな甘さとスパイスの効いた辛さが絶妙に調和した味わいが特徴で、日本では「グリーンカレー」として広く知られている、同じく世界中で親しまれているタイ料理のひとつです。

このグリーンカレーは、おいしいだけでなく、肉と野菜の栄養が一皿に詰まったバランスの良いメニューです。さらに、たっぷりと使われているタイハーブには、体調を整え、食欲を促進する効果もあって、暑さで疲れがちなこの季節にもぴったりです。ぜひ、シェフ・スーのレシピでグリーンカレーを作って、夏に向けて元気をチャージしてみてくださいね！



在福岡タイ王国総領事公邸の料理人「シェフ・スー」は、在外公館での経験と料理の腕を買われゴーソン総領事の福岡着任を機に2024年5月に来福しました。大学在学中からバンコクの5つ星ホテルでフルーツカービングの実演担当やバンコクの日本人向けカルチャースクールのタイ料理講師等を経て卒業後は世界各国のタイ王国大使館、総領事館の料理人として20年近く腕をふるってきました。

### シェフ・スーのレシピ「グリーンカレー」



作しましょう!

#### 材料 (4人分)

- 鶏肉300g (おすずめはもも肉)
- マクワ・プロ (=タイ丸小ナス) 150g (なすびやズッキーニでも代用可)
- マクワ・ポワン (=スズメナス) 50g (なければ省略可能)
- ホーラパー (タイバジル) ひとつかみ (約15g)
- パイマクルート (コブミカンの葉) 3枚
- 赤唐辛子1本
- ココナッツクリーム (濃い部分) 200g
- ココナッツミルク (薄い部分) 400g
- グリーンカレーペースト 大さじ3
- ナンプラー お好みで大さじ1~2
- パームシュガー 大さじ1 (上白糖で代用可。パームシュガーの方がより香り豊かになります。)

#### 作り方

- 鶏肉を一口大に切っておく。
- タイ丸小ナスを食べやすい大きさに切り、変色防止のため塩水に浸けておく。
- 鍋にココナッツクリーム (濃い部分) 200gを入れて中火にかけ、グリーンカレーペーストを加えて香りが立つまで (ココナッツの油が分離するまで) 炒める。
- 鶏肉を加えて炒め、火が通ったらナンプラーとパームシュガーで味付けする。さらにココナッツミルク (薄い部分) を加えて全体をよく混ぜる。
- タイ丸小ナスを加え、ひと煮立させて火が通るまで煮る。味見をしてお好みで味を調える。
- 最後に、ちぎったコブミカンの葉、スズメナス、赤唐辛子、タイバジルを加え、軽く混ぜ、火を止めて完成。



### グリーンカレー



### 試してほしい! マル秘食べ方



グリーンカレーは、通常は白ごはんと一緒に食べられることが多いですが、タイでは「カノムチーン (タイの米麺の一種)」と合わせる食べ方も広く親しまれています。

日本では、カノムチーンの代わりにそうめんや、やや太めの冷や麦を使うことで、タイの食卓に近い雰囲気を手軽に楽しむことができます。

#### 盛り付けのひと工夫:

ゆでた麺を冷水でしめた後、指先でくると巻いて、ひと口大 (直径約3cm) にまとめて皿に並べてみてください。見た目の楽しさも加わり、本場のような雰囲気を演出できます。グリーンカレーの魅力がいっそう引き立ち、新しい楽しみ方としてもおすすめです。

グリーンカレーに、ゆで卵や揚げ魚、揚げ鶏を添えると、辛みが中和され、栄養バランスも整って食卓にバリエーションが生まれます。



### タイ文化の豆知識/「グリーンカレー (ゲーン・キアオワン)」に関するタイ語

「แกง (ゲーン)」はさまざまな食材を煮込んだスープ状のおかずを指す言葉で様々なメニューに使われます。

たとえば、

- แกงจืด (ゲーン・チュット) : あっさりスープ
- แกงเผ็ด (ゲーン・ペッド) : 辛いカレーのこと、レッドカレー
- แกงส้ม (ゲーン・ソム) : 酸味のあるスープなどがあります

「เขียว (キアオ)」は、グリーンカレーのスープの緑色を表しており、これは主な材料である青唐辛子によって生まれます。同様に、

แกงแดง (ゲーン・デーン: レッドカレー) は乾燥した赤唐辛子で赤く、

แกงเหลือง (ゲーン・ルアン: イエローカレー) は生または粉末のウコン (ターメリック) によって黄色になります。

これらのゲーンは、色合いの美しさに加え、それぞれの素材が生み出す香りや風味が、独自の味わいと深みを与えています。

「หวาน (ワーン)」は本来「甘い味」という意味ですが、「แกงเขียวหวาน (ゲーン・キアオワン)」の場合は、実際の味が甘い甘いうちよりも、淡くやさしい緑色を表しています。鮮やかな緑ではなく、落ち着いた柔らかな緑色を指します。今回ご紹介した「チキンのグリーンカレー」のほかにも、エビ、牛肉、魚のすり身団子、豆腐、野菜のみを使ったベジタリアン仕様など、さまざまなアレンジが楽しめます。それぞれの素材が持つおいしさを引き立てる一品です。

