

辛く、スパイシーというイメージが強いタイ料理ですが、本来の魅力は「辛味、甘味、酸味の調和」。そして、ハーブとスパイスによる複雑でバランスの取れた「香り」にあります。本場タイ料理には欠かせないハーブといえば、バジル。イタリア料理と違って、何種類ものバジルを目的に応じて使い分けるのが特徴です。またバジルは高い香りだけでなく、消化を助ける働きや、殺菌・抗菌作用もあります。同様にレモングラスやウコンといったハーブやスパイスは古くから薬として使われていたことからも、タイ料理が健康的な料理であるということがわかりいただけるでしょう。

豊富なバラエティもタイ料理の魅力ですね。家庭料理から地方料理とジャンルも多彩で、子供からお年寄りまで幅広く楽しまれています。日本でも有名なタイ料理を代表するひと品といえは、辛くて酸っぱいエビ入りのスープ「トムヤムクン」。最近ではヌードルやトムヤムクン味の調味料としても人気です。その他、タイ風焼きそばの「パッタイ」、グリーンカレーの「グリーンキョウワン」、鶏肉のバジル炒めの「ガッパオ・ガイ」などおなじみですね。

タイ料理が日本にこれほど根付いたのは、ジャスミンライスと呼ばれるタイ米も重要な要素ではないでしょうか。日本人の主食は米です。タイ料理にも米はつきもの。タイ米にはジャスミンの花のような香りがあり、食感もソフトなので消化吸収が良く、世界中で最高級品種として高い評価を得ています。タイ人の多くがスリムなのも、身体に良いとされるタイ米やハーブ、スパイスを食していることが大きいのではないのでしょうか。

海外で暮らす外交官という職業柄、健康には非常に気を使っています。心掛けているのは、質の高い食材と良質な食事。特別意識をしたことはありませんが、毎日タイ料理を食べることで健康維持に役立っていると思います。タイでは病気の原因は外的要因と同時に身体の内側、つまり「心」にあると考えられています。仏教徒であるタイ人は、気持ちを常に寛容で平穏に保ち、心を浄化する努力を怠りません。異なる民族や文化に対しても歓迎する心を持つホスピタリティの精神が「微笑みの国タイランド」と呼ばれる所以でもあります。また、タイ王朝によって伝統が受け継がれてきた癒しの

技術、タイ古式マッサージやタイ式ヨガ「ルーシーダットン」も癒しと健康、そして美をもたらすとして大きく発展しています。食生活が大切なように、心が健康であることも大切なことではないのでしょうか。



世界各国の食文化や健康法など、ヘルシーな話題をピックアップする世界のヘルシーライフ。

今回はタイ国大使館 商務公使のアンパーワン・ピチャライ公使にお話を伺いました。また、今回の世界のヘルシーライフでは、本場のタイ料理が味わえるレストラン『ジャスミンタイ』もご紹介します。

タイ国大使館 商務公使
アンパーワン・ピチャライ





- 1 トムヤムクン（海老の辛酸スープ）／濃味¥1,500（M）。酸味がやや強く、透明なタイプのトムヤムクン・ナムサイもあり
- 2 タイの調度品や色鮮やかな花々が美しく彩られたダイニング。落ち着いた雰囲気の中、美味な料理が味わえる
- 3 グリーンカレー¥1,200（鶏肉）¥1,500（牛肉）、ライス¥400。色彩やかなハーブや青トウガラシなどが調和する
- 4 トムヤムボークラメン¥1,000。なめらかで食感のいい、米粉を使った3mm幅の麺“クイットィオ”を使った定番のひと品

タイ料理

ジャスミンタイ 六本木

住所：東京都港区六本木5-18-21 ファイブプラザ2F

TEL：03-5114-5030

営業：11:30AM～L.O.2:30PM / 5:00PM～L.O.10:00PM

定休日：無休 席数：60席 カード使用可

一人あたりの予算：昼¥1,000～ / 夜¥3,000～

洗練された料理で魅了する、
ホスピタリティに満ちた
タイレストラン

国土が南北に広がり、地域ごと
に地方色豊かな食文化が開花
する美食の国・タイ。その中でも、
首都バンコクの味とスタイルを再
現するのがここ『ジャスミンタイ
六本木』。バンコクのレストラン
できっちり経験を積んだプロの料
理人が腕を振るい、本場のタイ料
理が味わえるレストラン『タイ・
セレクト』としてタイ国商務省が
認定する人気の一軒だ。

ナムプラーなどの調味料をは
じめ、バジル、レモングラス、コ
ブミカンの葉を代表するハーブ、
小粒の唐辛子プリッキーヌといっ
たスパイスは本国タイから。一部
の野菜や魚貝、肉は日本で調達し、
クオリティの高いメニューを構成
している。スパイスやハーブを強
く効かせたクセの強いタイ料理と
は対照的に、どの料理も洗練され
た味わい。タイ料理を好む外国人
や在タイ日系法人のビジネスマン
に好評なものも納得だ。ホスピタリ
ティの高いスタッフによるサービ
スも魅力のひとつ。

身体と心に優しいタイ料理の
神髄を心ゆくまで堪能してみたい。