

タイの食文化～「ソムタム」のいろいろ

S. M 記者 (タイ)

タイ料理というと、何を思い出しますか。実は、タイの有名な料理はたくさんありますが、その一つをご紹介しますと思います。それは「ソムタム」という料理です。皆さんは食べたことがありますか。

「ソムタム」というのは タイで一番有名な食べ物の一つで、パパイヤサラダとも言えます。つまり、切った生パパイヤとほかの野菜がたくさん入ったサラダです。はじめに、この食べ物はタイの東北の食料でしたが、最近では全国で食べられる食べ物になって、今はタイの代表的な料理になりました。「ソムタム」の特徴はさまざまな味があるということです。一枚のお皿の中でも塩辛かったり、甘かったり、酸味もあったり、とくに、一番際立った味は辛さのほうです。では、「ソムタム」とは具体的にどのような物でしょうか。

「ソムタム」の種類について紹介しましょう。

「ソムタム」には三つの種類があって、「ソムタム・タイ」と「ソムタム・プー」と「ソムタム・ポラマイー」に分けられます。まず、第一の種類は「ソムタム・タイ」で、この「タイ」というのは国の名前から付けられました。

「ソムタム・タイ」は南京豆とほしえびがたくさん入っているので、ちょっと甘くなります。



「ソムタムタイ」

それから、「ソムタム・タイ」に対して、「ソムタム・プー」というのは、
南京豆なんきんまめを入れずに、小さい蟹かに（プー）を一〜二匹びき入れたもので、それはとても
辛からくなります。



「ソムタムプー」

最後は「ソムタム・ポラマイー」ですが、これはパパイヤサラダではなく、
菓物くだもの（ポラマイー）のサラダです。パパイヤを使わないで、その代わりに、い
ろいろな果物を入れます。例えば、蜜柑みかんや葡萄ぶどうや林檎りんごやパイナップルや西瓜すいかな
どです。



INSTITUTE OF CULINARY ART

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
อานันทมหิดล
วิทยาลัยการอาหารไทย

「ソムタムポラマイー」

さらに、ぜんぶの種類をもっと辛くするために、チリをもう少し入れると、「ソムタム・ナログ」と呼ばれます。このタイ語の「ナログ」は地獄^{じごく}という意味なので、「あ！辛そうだ！」という感じがでるわけです。

一般的に、もちご飯や焼いた鳥肉などと一緒に食べるようにしています。以下の写真は「ソムタム」と一緒に食べる食べ物です。

皆さんも機会があったら、ぜひ「ソムタム」を食べてみましょう！

(2006/03/06)



「ソムタム」と一緒に食べる食べ物