

タイ王国北部における料理の特徴

Characteristics of Dishes in the Northern Part of Kingdom of Thailand

下村道子* 高橋ユリア* 上部光子*
 (Michiko Shimomura) (Yuria Takahasi) (Mituko Uwabe)

キーワード：タイ王国 Kingdom of Thailand；料理 Dish；酸度 pH；塩分濃度 salt content；材料 Material；味 Taste

緒言

タイ王国（以下タイ）の食生活については、屋台における外食や市場で売られている調理済み食品が多く利用され、家庭外調理が一般に多いことが知られている^{1,2)}。簡便な屋台における食事は、東南アジアの食生活において共通にみられる特徴である。また、街の市場では食品素材や調理済み食品をはじめ、あらゆる日用品が売られており、人々の生活において市場は重要な機能を果たしている³⁾。タイでは市場や屋台において求めた惣菜や麺類をビニールの袋に入れて持ちかえり、家庭で食べることも多い。一方、タイは熱帯に位置し、植物の生育が盛んで、山地あり海岸ありで食材が豊かな国である⁴⁾。

現在のタイ料理は、古くから伝わるタイ古来の料理に中国料理およびインド料理が加わって形成されてきたと考えられている⁵⁾。近年、タイ料理はエスニック料理として世界中で好まれるようになってきており、そのエスニック (ethnic) すなわち民族的な、という理由で好まれる要因はどこにあるのか、どのような特徴をもつ料理であるか知りたいと考えた。

そこで、古いタイの習慣が比較的多く残されているといわれるタイ北部において調査する機会が得られたので、チェンマイ市を中心としたタイ北部の料理の材料、調理法および味付けについて調査を試みた。比較のために東京で売られている惣菜についても同様に調べた。この調査を通してタイ北部の料理の特徴を少し

でも知り、同時に東南アジアの食文化についても理解しようとした。

1. 調査方法

(1) 調査地域および調査期間

本調査は、大妻女子大学タイ王国生活調査団の「タイ王国の生活情報と衣・食生活調査」に参加し、食物班として行なった調査の一部である。調査地域は、図1に示したタイ北部のチェンマイ県チェンマイ市、サンカンペン町、パオ郡である。チェンマイ市では一般市民が食料品や日用品を購入する5つの市場（ヴァンカット市場、トンパヨム市場、ワローロット市場、ムニシパール市場、ターニン市場）、チェンマイ市内のナイトバザールを含めた屋台、カントーク料理店、タイ風しゃぶしゃぶ店、エビ料理専門店において、サンカンペン町ではサラリーマンの家庭において、パオ郡では農家において、合計料理104種類、たれ・みそ類18種類を入手した。調査期間は1992年3月4日から17日の14日間である。なお、この調査のために、1991年11月、1992年2月に予備調査を行なった。また、比較のために東京都の中心部にある伊勢丹新宿店、西武百貨店渋谷店、東急百貨店渋谷店、三越百貨店新宿店、東急ストア青山店および市ヶ谷の九龍飯店で、主に煮物類を中心とした和風惣菜、麺類の60種を収集した。

(2) 測定の項目と方法

料理は入手した当日に、タイでは携帯用pHメーター（堀場製作所、Twin pH、B-112）でpHを、デジ

* 大妻女子大学家政学部食物学科
 (Otsuma Women's University)

タイ王国北部における料理の特徴

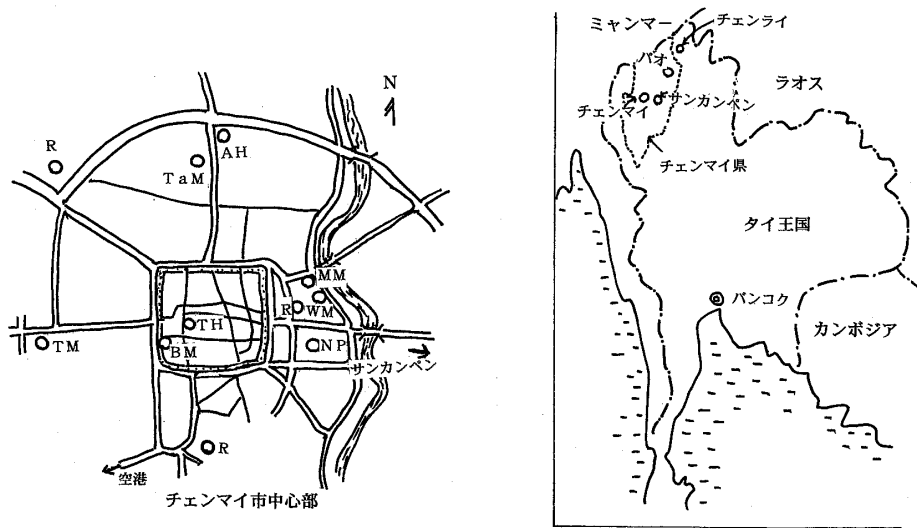


図1. タイとチェンマイ市の略図

TH: チェンマイ・シティホテル, BM: ウェンカット市場, TM: トンパヨム市場, MM: ムニシパール市場, WM: ワローロット市場, NP: ナイトバザール, AH: アイヤーホテル, TaM: ターニン市場, R: 市内レストラン。

表1. タイにおいて収集した料理一覧

No	料理の分類	料理	pH	塩分 (%)	糖度計の示度 (%)	辛さ	購入場所
1	炒め物	インゲン, ヤングコーン, シイタケ, 牛肉の炒め物	6.2	0.74	6.0	0	R
2		豚ひき肉, 玉ネギ, ニラ, コリアンダーの炒め物	5.0	1.04	10.0	1	BM
3		牛肉, インゲンの炒め物	5.9	0.73	12.0	0	BM
4		春雨, タカナの漬け物, セロリ, 卵の酢入り炒め物	4.2	0.31	9.0	1	BM
5		内蔵, コリアンダーの唐辛子入炒め物	6.2	1.25	5.1	2	BM
6		内蔵, ひき肉の炒め物	6.2	1.60	4.0	2	BM
7		牛肉のしょうゆ味炒め物	5.9	1.06	9.6	0	AH
8		ムール貝, インゲン, 赤・青ピーマンの唐辛子入り炒め物	5.1	0.87	12.2	2	MM
9		パインナップル, トマト, キクラゲ, 豚肉の炒め物	4.5	0.50	16.0	0	MM
10		豚ひき肉, 赤ピーマンみじん切り, 香辛料のみじん切りの炒め物	4.9	0.30	4.0	2	BP
11		春雨, 豚肉, 赤ピーマン, インゲン, 青菜, タケノコの炒め物	5.3	0.40	10.0	2	BP
12		タケノコ, 青菜, 肉の炒め物	5.1	0.20	10.0	0	NP
13	炒め煮	フクロタケ, 牛肉の炒め煮	6.0	0.59	7.5	0	TH
14		魚, ピーマン, ニラの炒め煮	5.7	0.76	12.0	0	TH
15		イカ, 玉ネギ, 赤ピーマン, ニラの炒め煮	6.2	0.80	5.0	2	TH
16		牛ひき肉, トマトの炒め煮	4.9	1.10	9.5	2	BM
17		豚脂身, インゲン, ナス, 青菜, 赤ピーマンのゴマ入り炒め煮	6.0	1.04	8.0	2	BM
18		豚肉, コリアンダー, インゲンのすりゴマ入り炒め煮	5.9	1.20	8.0	1	BM
19		玉ネギ, セロリ, キャベツの酢入り炒め煮	4.6	1.64	3.8	0	BM
20		鶏肉の皮, 小粒緑ナス, 赤ピーマンの炒め煮	6.1	1.54	8.5	0	BM
21		豚ひき肉, 青唐辛子, 青菜, 香辛料の炒め煮	6.1	0.30	6.0	2	BM
22		豚耳の炒め煮	6.9	1.05	11.0	2	BM
23		カボチャ, 卵, ネギの油炒め煮	6.5	0.54	9.0	0	TM
24		豚皮, 青菜の唐辛子入り炒め煮	5.9	1.21	8.2	2	TM
25		トマト, キュウリ, 赤ピーマン, いら卵の炒め煮	5.5	0.65	8.0	1	TM
26		カリフラワー, インゲン, タカナの漬け物の炒め煮	5.0	1.32	6.2	2	TM
27		豚肉, ニンジン, インゲンのゴマ入り炒め煮	5.9	0.70	15.0	2	WM
28		イカ, ブロッコリー, キュウリ, ニンジンの炒め煮	7.3	0.78	9.2	0	MM
29		カワエビ, 長ネギの炒め煮	8.4	0.86	10.2	0	MM

No	料理の分類	料理	pH	塩分 (%)	糖度計の示度 (%)	辛さ	購入場所	
30	炒め煮	タニシ, インゲンの炒め煮	7.0	0.54	6.0	1	MM	
31		鶏肉, ナス, 小粒緑ナスのゴマ入り炒め煮	5.4	0.46	7.0	1	BP	
32		魚胃袋の炒め煮あんかけ	6.8	0.12	4.8	0	NP	
33		ウナギの筒切り, 小粒緑ナスの唐辛子入り炒め煮	6.4	1.48	6.2	2	MM	
34	煮物	ゆで卵のしょうゆ煮	7.4	0.87	10.0	0	BM	
35		豚肉, しょうがの唐辛子入り煮物	3.6	1.20	15.0	2	BM	
36		魚肉団子, 赤ピーマン, 玉ネギの唐辛子入り煮物	5.8	1.04	6.2	2	BM	
37		春雨, トマト, キャベツ, 豚肉の煮物	6.2	0.54	7.3	0	TM	
38		生コショウ, ピーマン, 小粒緑ナス皮の煮物	4.8	1.16	5.1	1	TM	
39		内蔵, ネギ, コリアンダーの唐辛子入り煮物	6.0	1.12	5.8	2	TM	
40		鶏肉, 内蔵, 玉ネギ, コリアンダーの煮物	6.2	0.95	0.4	2	TM	
41		魚のぶつ切り, 玉ネギのカレー煮	5.6	1.05	5.0	2	TM	
42		タケノコ, インゲン, 魚の唐辛子入り煮物	5.6	1.12	4.8	2	TM	
43		野菜の煮物	5.7	0.70	7.0	0	R	
44		ゆで卵, 豚肉の塊, 白菜のしょうゆ煮	6.0	0.39	12.0	0	BP	
45		インドカレー(ビーフカレー)	5.3	0.47	—	2	TH	
46		牛肉の唐辛子入り煮物	6.1	1.28	18.0	2	TaM	
47		鶏ガラ, コブミカンの葉, コリアンダーのみそ味の煮物	4.5	0.23	5.0	2	R	
48		ココナッツミルク入りカレー	5.4	0.66	—	1	TH	
49		カニのカレー煮	6.8	0.62	6.0	1	R	
50		えびの甘しょうゆ煮	6.6	1.00	6.0	0	R	
51		汁物	内蔵, セロリ, 大根, ネギ, コリアンダーのスープ	5.5	1.22	3.7	2	TH
52			ワタンスープ	8.3	0.31	3.0	0	R
53			イカ, エビ, カニのスープ	7.0	0.72	1.8	2	R
54	エビの酸味のあるスープ(1)		4.5	0.76	5.0	2	TH	
55	青菜のスープ		7.0	0.32	1.0	0	R	
56	牛肉, エビ, 白菜, キノコのスープ		3.7	0.74	5.0	0	R	
57	キュウリの豚ひき肉詰め, 魚肉団子のスープ		4.9	0.67	4.0	0	MM	
58	青菜のスープ		4.8	0.37	8.0	0	PH	
59	エビの酸味のあるスープ(2)		4.5	0.79	8.5	2	R	
60	焼き物	塩漬け魚の焼物	6.2	5.40	—	1	WM	
61		焼魚	5.7	0.23	4.0	0	WM	
62		魚の照焼	6.5	0.26	3.5	0	R	
63	揚げ物	ナマズの唐揚げ	6.6	0.15	—	0	TH	
64		エビのすり身揚げ	6.8	0.42	—	0	TH	
65		鶏肉のフライ	5.6	0.35	—	0	TH	
66		揚げ魚, 揚げ豆腐のシイタケ, ヤングコーン, 貝柱のあんかけ	6.0	0.54	8.0	0	R	
67		揚げ魚, 豚背脂入りあんかけ	5.7	0.50	14.0	1	R	
68		豚脂身揚げ	4.7	—	—	0	AH	
69		肉団子	6.4	0.80	6.0	0	AH	
70		魚皮の唐揚げ	5.9	0.68	—	1	WM	
71		タイ風さつま揚げ	6.8	1.40	8.0	0	MP	
72		一尾魚の唐揚げ	6.6	0.60	0.0	0	MP	
73	肉団子	6.7	0.96	0.0	0	MP		
74	蒸し物	白身魚のムース(白身魚塊入り)バナナの葉包み蒸し	6.3	1.14	4.4	2	WM	
75		肉のちまきバナナの葉包み蒸し	4.9	0.70	8.0	2	MP	
76		茶碗蒸し	7.6	0.47	2.5	0	MM	
77		豚肉入りシュウマイ	5.8	0.38	6.0	0	TH	
78		シュウマイ	6.7	0.24	4.0	0	TH	

タイ王国北部における料理の特徴

No	料理の分類	料理	pH	塩分 (%)	糖度計の示度 (%)	辛さ	購入場所
79	蒸し物	肉まんじゅう	6.6	0.18	11.4	0	TH
80	あえ物, マリネ	生野菜, エビの唐辛子あえ	5.4	0.27	22.0	2	NP
81		鶏皮, レタス, 赤ピーマン, コリアンダーのマリネ	4.5	1.04	6.0	1	MM
82	漬物	ショウガの酢漬	3.0	0.73	25.0	0	R
83		白菜の漬物	5.0	0.82	5.0	0	R
84		キャベツの酢漬	3.6	2.00	8.8	0	MM
85		青菜の酢漬	3.4	1.98	6.0	0	MM
86		梅, マンゴーの酢漬	2.3	1.86	12.0	0	MM
87		ニンニクの漬物	4.3	0.50	8.0	0	TH
88	飯物	エビチャーハン	7.0	0.36	—	0	TH
89		エビチャーハン	6.3	0.32	—	0	R
90		卵チャーハン	6.7	0.65	—	0	AH
91		エビ入り粥	6.7	0.28	1.0	0	TH
92		エビ入り粥	7.3	0.90	1.0	0	TH
93		エビ入り粥	6.7	0.42	3.0	0	R
94		焼豚の汁かけ飯	6.1	0.12	2.0	1	NP
95		牛肉の唐辛子入り煮物のせ飯	6.4	0.14	2.0	1	TaM
96		牛肉の唐辛子汁かけ飯	6.1	0.50	8.0	2	TaM
97	麺類	揚げ焼きそば	8.3	0.42	8.0	0	TH
98		焼きそば	8.3	0.75	—	0	R
99		焼きそば	5.4	0.6	—	0	TH
100		鍋焼きうどん	6.1	0.5	4.0	0	R
101		鍋焼きうどん	6	0.65	4.5	0	R
102		ホークカレーかけ麺	7.2	0.64	8.0	0	TH
103		ポークカレー, レモン汁かけ麺	6.1	0.64	8.0	0	TH
104		巾広うどん	6.1	0.6	3.5	0	TH
105		たれ・みそ	鶏肉フリッター用甘たれ	—	—	13.0	0
106	葉唐辛子のたれ		3.7	2.50	3.7	2	TH
107	香辛料入り酢しょうゆたれ		3.7	4.50	31.2	0	TH
108	タイ風オムレツ用甘酢		3.4	3.40	33.0	1	TH
109	揚げ焼きそば用調味酢		2.9	2.80	6.0	0	TH
110	粥用調味たれ		3.0	0.08	2.0	0	TH
111	トマト風味たれ		4.3	0.70	13.5	1	R
112	そう麺用ゴमतれ		4.4	0.45	31.0	0	TM
113	生野菜用たれ		4.6	4.30	28.0	2	WM
114	タイ風シャブシャブ用たれ		4.2	1.68	11.8	2	R
115	焼き鶏のたれ		5.5	0.34	13.0	0	R
116	豚ひき肉の唐辛子みそたれ		4.7	0.74	6.0	2	TH
117	唐辛子汁		3.4	2.88	26.8	2	TaM
118	魚の塩辛入り唐辛子みそ		5.0	0.30	7.0	2	TaM
119	トマト入り唐辛子みそ		4.7	0.48	8.0	2	TaM
120	青唐辛子入りみそ		5.2	0.80	8.8	2	TaM
121	豚肉, トマト, 玉ネギ入りみそ		5.4	0.84	8.0	2	PH
122	生唐辛子, 緑ナスのみそ		5.2	0.48	6.0	2	PH

TH; チェンマイシティ・イン・ホテル, BM; ヴァンカット市場, TM; トンパヨム市場, WM; フローロット市場, BP; ブラック・パブ食堂, NP; ナイトバザール屋台, R; 市内レストラン・サンカンペン家庭, AH; アイヤラーホテル, MP; ムニシパール市場近くの屋台, TaM; ターニン市場, PH; パオ地区一般家庭。

表 2. チェンマイ市における調理法別料理の味に関する要因

料理の種類	試料数	pH*	食塩濃度*	糖度計の示度	辛さの程度(件)		
					2	1	0
炒め物	12	5.2±1.0	0.72±0.45	8.9±3.9	5	2	5
炒め煮	21	6.2±0.8	0.88±0.41	8.1±3.9	11	2	8
煮物	17	5.7±0.9	0.80±0.36	7.6±4.5 (n=15*4)	9	3	5
汁物	9	5.7±1.6	0.63±0.31	5.0±2.1	4	0	5
焼き物	3	6.1±0.4	1.96±2.96	—*2	0	0	3
揚げ物	11	6.2±0.6	0.64±0.35 (n=10*3)	—*2	0	2	9
蒸し物	6	6.2±1.0	0.58±0.35	5.0±2.1	2	0	4
和え物	2	4.9	0.65	13.0	1	1	0
漬物	7	3.5±0.9	1.18±0.79	11.6±7.1	0	0	7
飯・麺類	17	6.0±0.8	0.49±0.21	—*2	1	2	14
たれ・みそ類	18	4.3±0.8	1.97±2.92	11.0±9.0	10	2	6

* 平均±標準偏差, *2 測定不可能, *3 脂身の揚げ物を除く,
*4 カレーを除く。

表 3. 東京における料理の味に関する要因

料理の種類	試料数	pH ^a	食塩濃度 ^a	糖度計の示度 ^a
炒め煮	21	5.5±0.4	2.35±0.58	20.9±5.5
煮物	22	5.6±0.4	1.82±0.95	16.6±7.4
和え物	10	6.1±0.4	1.41±0.52	15.3±6.5
麺類	7	5.8±0.8	0.82±0.23	5.8±4.0
調味料 みそ	1	5.4	12.0	—
醤油	1	5.2	18.0	—

a: 平均±標準偏差。

タル塩分計(セキスイ, SS-31)で食塩濃度を, 糖度計(エルマ光学)で糖度を測定した。糖度計の示度には糖分のほかに測定液に含まれている食塩やでんぷん, その他の固形物が含まれる可能性があり, 糖度計の示度をそのまま糖分とすることには問題がある。しかし, 糖分の測定が現地では不可能であったので, 糖分の参考値として測定した。測定方法は, 試料を細断して乳鉢で磨砕し, そのペースト状あるいは粥状の物質のなかに, pHメーターの測定部をいれてpHを測定し, さらに食塩濃度, 糖分は測定可能な濃度に希釈して30分間放置後, ろ過してろ液を用いて行なった。塩分計は, 1.0%, 4.0%の標準食塩水を持参し, 測定のとど精度を確認した。辛さの評価は著者らの食味による評価で, 辛味のないものを0, やや辛いものを1, 非常に辛いものを2とした。東京で求めた料理の分析には, pHはガラス電極pHメーター(堀場製作所, 日立-堀場F-8)を, 食塩濃度は食塩濃度計(全研, Na-05 EX型)を, 糖を含めた可溶性固形物は前述の糖度計を用いた。測定には, タイにおける調査と同様の試料調製を行った。

測定機器の一部が異なるのでそのまま比較することはできないが東京の料理は参考として測定したものである。

2. 結果および考察

(1) 料理の種類と概要

収集した料理を調理法別にし, 材料, pH, 塩分濃度, 糖度計の示度, 辛さの程度および収集した場所を示したのが表1である。料理の材料については購入の際に質問し, また購入したものを食べて判断した。調理手法別にpH, 食塩濃度の平均値, 糖度計示度の平均値および辛さの程度を示したのが表2である。また, 東京で購入した惣菜について調べた結果を表3に示した。

タイ北部において調査した料理件数は, 炒め物12, 炒め煮21, 煮物17, 汁物9, 焼き物3, 揚げ物11, 蒸し物6, 和え物2, 漬物6, 飯物9, 麺類8, たれ・みそ類18であった。

料理のなかで最も件数が多かった炒め煮は醤油味で, 煮汁の残っているものが多く, 煮汁ごと売られていたので汁も含めて測定した。飯類, 麺類, たれ・みそ類を除いたおかずとしての料理のうち, 油脂を使用した炒め物, 炒め煮および揚げ物が約50%を占めていた。さらに, 油脂を加えた汁物, 豚脂身の煮物などもあり, タイ北部の料理では油脂は重要な材料のひとつであると考えられた。同時に行なった栄養調査でも脂肪の摂取量が多いことが明らかにされている⁶⁾。料理の中では和え物と焼き物が少なかった。

たれ・みそ類は調味料として用いるほか, 飯につけて食べるものでもあり^{7a)}, 生野菜にもつけて食べられ

タイ王国北部における料理の特徴

ており、日本のなめみそのように用いられている。一般にタイの惣菜料理は主食である米の飯をおいしく食べるためのもの⁸⁾という説もある。

東京で購入した料理件数は、炒め煮 21, 煮物 22, 和え物 10, 麺類 7 であった。東京では、炒め煮に油脂の使用量が少ないので煮物との区別がつきにくかったが、きんぴらごぼう, はすのきんぴら, 炒り豆腐などは炒め煮として扱った。

(2) 主な材料の分類

料理に用いられている主な材料を、調理法別に分類したものを表 4 に示した。タイ料理には香辛料, うま味や香りをつけるための少量の材料, 独特な調味料などが多種類用いられている^{5,7a,8,9)}が, 出来上がった料理からはわからないので, 判断が可能であった主材料のみを示した。また, 調味料, 油脂は材料から除いた。

料理に使用された主な材料の数は, 平均すると炒め物で 3.4 種類, 炒め煮で 3.1 種類, 煮物で 2.8 種類, 汁物で 4.0 種類で, 1 つの料理に 3~4 種類の材料が使われており, かなり多種類の材料を一緒に料理しているといえる。いずれの調理法においても野菜類が使用されており, とくに炒め物と炒め煮では緑色野菜が平均して 1 種類加えられているのが特徴であるといえる。炒め物では野菜 2 種類に肉類が加えられ, 炒め煮では野菜 2 種類に肉類または魚介類が加えられているといえる。煮物では野菜約 2 種類に肉類または魚介類, 卵などの動物性食品が加えられていた。汁物では野菜類と魚介類を用いたものが多く, 肉類も使われていた。魚介類の中ではエビが多く, イカもあった。その他の材料としては, 炒め物でははるさめなど, 炒め煮ではごまの使用がみられた。

焼き物, 揚げ物, 漬け物では, 1 種類の材料しか用いない料理が多かった。揚げ物の材料は魚介類または肉類で, 肉団子, 豚の皮や背脂あるいは淡水産の魚介類の唐揚げであり, 焼き物の材料は魚類のみであった。蒸し物は小麦粉や肉を用いたものであった。

肉類では豚肉が多く, 煮物には豚の内臓や鶏がらがコリアンダーとともに使われ, 炒め煮には鶏皮, 豚皮, 豚の脂身, 豚耳などが使われていた。タイ北部の料理

にはこれら動物の筋肉ではない部分が使われていたことが日本の料理とは異なる特徴と考えられる。

料理に使われていた野菜は種類が多く, とくに緑色の野菜が多かった。石毛ら⁴⁾もタイ料理に野菜の種類が多いことを述べている。

市場の野菜売場の約 3m 四方くらいの 1 店に並べられた野菜類のなかには胡椒類が数種, 唐辛子類 6~7 種と葉とうがらし, マナオ (ライムの一種) やこぶ蜜柑などの柑橘類, 緑色の葉菜が数種類 (コリアンダー, みずほうれん草など), いんげん, うり, ねぎ・にら類各 2~3 種, 紫色・白色・小粒緑色のなす, チェンマイはくさい, カリフラワー, キャベツ, にんにく, カー (しょうがの一種), トム・ヤム・クン (えびスープ) 用の香草束など約 80 種類くらいあった。またこの半分くらいの面積の店でも 40~50 種類の野菜が並べられていた。タイでは, 野菜には薬効があると信じられており^{7b)}, このように, 乾期でも多種類の野菜が売られており, 調理には多種類の野菜を用いる習慣があると考えられる。

漬け物には白菜, きゅうり, キャベツ, しょうが, にんにく, 梅などの甘酢漬けがあった^{7c)}。

たれ・みそ類はにんにく, 蝦醬, 砂糖, 唐辛子, 柑橘類の汁などを混合し, これに焼いた干魚肉, 炒めた挽肉, 煎りごまや切りごま, なすなどを入れたもので, 辛味があるもの, 甘酸っぱいもの, うま味の強いもの, 塩分濃度の高いものなどさまざまであった。たれ・みそ類の中には材料が不明のものも多かった。

東京で購入した料理の炒め煮の材料は, 切干し大根, はす, おから, 鶏肉, 豆腐, ゆば, ごぼうなどで, 煮物の材料は山菜類, いも類, かぼちゃ, たけのこ, こんにゃく, 豆類および肉類であった。和え物はごま和え, 白和えなどで, その材料は野菜類が主であった。

(3) 料理の塩分濃度

調査した料理について, 塩分濃度を図 2 に示した。全体的にみて, タイ北部の料理の塩分濃度は低かった。タイ北部の煮物の塩分濃度はすべて 1.5% 以下, 炒め物, 炒め煮は 2% 以下で, 東京の惣菜よりかなり低いといえる。麺類の汁を東京の麺類と比べてもタイ北部

表 4. チェンマイ市における調理法別の料理の主材料とその数 (1 料理の材料)

料理の種類	平均	野菜 (緑黄色野菜)	肉類 (含皮・耳)	魚介類	卵・乳	その他
炒め物 (n=12)	3.4	2.2(0.9)	0.9	0.1	0.1	0.2
炒め煮 (n=21)	3.1	2.0(1.0)	0.6	0.3	0.1	0.2
煮物 (n=17)	2.8	1.9(0.4)	0.6	0.3	0.1	0.1
汁物 (n=9)	4.0	1.8(0.1)	0.4	1.3	0	0.3

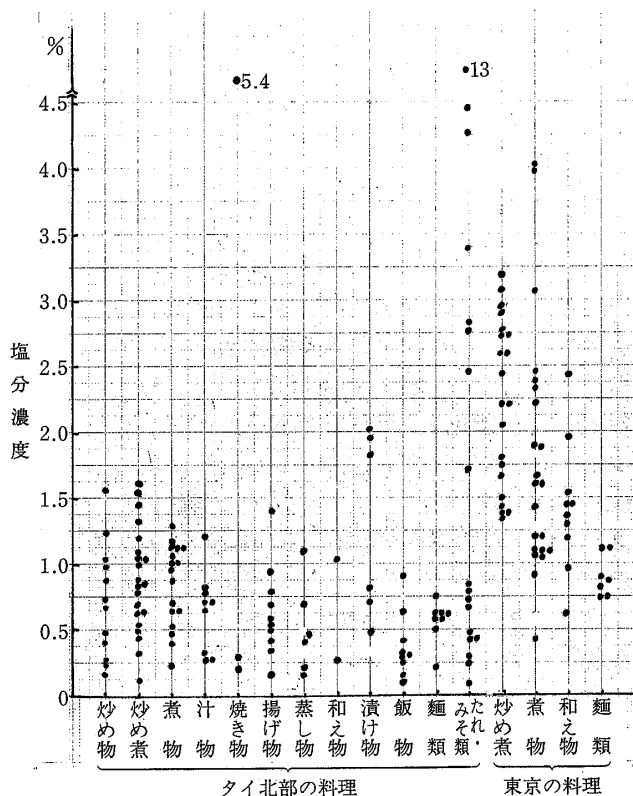


図2. タイ北部の料理の塩分濃度

における方が低塩分であった。しかし、タイでは食事のときに卓上に置かれた調味料で自分の好みに調味して食べることが多いので、食卓にはナンプラ（魚醬）、食酢、唐辛子みそ、はちみつ、その他表1に示したようなみそ・たれ類が置かれている。これらのみそ・たれ類の塩分濃度の差は大きく、塩分濃度がかかなり高いものもある。焼き物のなかに塩分濃度の高い塩漬魚があり、これは料理を食べるときに塩味を補うためのものである。タイでは低塩の料理を作り、食べるときに卓上の調味料で好む味に調味するといえるのではない。

(4) 料理の酸度

収集した料理の pH を示したのが図3である。東京で求めた惣菜はいずれの調理法でも、pH 4.5~7.0 であるのに対し、タイ北部の料理では漬物物を別にして、pH 3.5 から 8.5 と料理によって差が大きいことが示された。pH 5 以下の料理は東京の惣菜には少なかったが、タイ北部の料理には約 30% あり、炒め物、汁物、漬物物、たれ・みそ類に多かった。たれ・みそ類の pH は 2.5~5.5 であった。一方、pH の高い料理は肉類や魚介類などの動物性食品を用いたもので(表1)、材料の影響によるものと考えられた。

タイ料理にはレモングラスやタマリンドなど酸味の

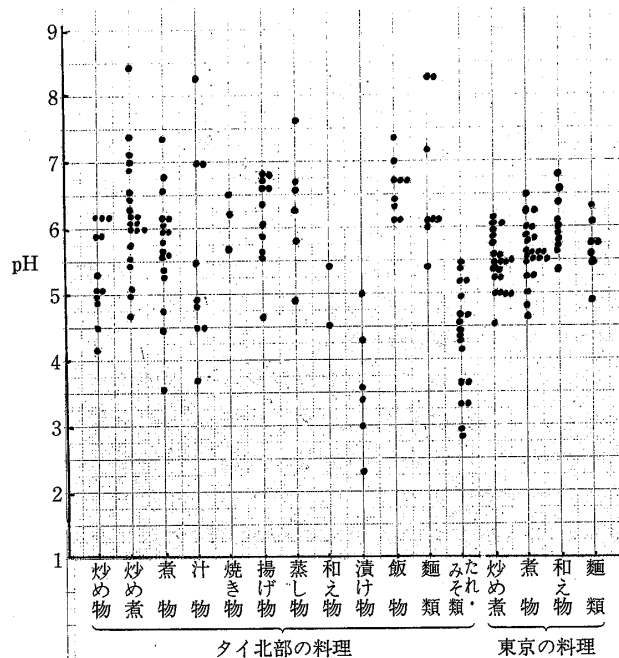


図3. タイ北部の料理の pH

ある食材が使われることが多い。今回調査した料理の pH は、東京の惣菜の pH に比べて煮物、汁物、漬物、みそ・たれ類では低かった。また、たれ・みそ類の pH が低いので、これらを混ぜることによって実際に食べる料理の pH は低下すると考えられる。料理にたれ・みそ類とともに柑橘類の汁を添加する場合も多くみられる。また、なま物、とくになま野菜やチェンマイ市周辺で食べられている生肉には、塩と柑橘類の汁（たとえばマナオ汁）をかけて酸味をつけて食べることが健康によいと信じられており⁷⁰⁾、酸味のある食物が好まれる傾向にあるといえる。

(5) 料理の甘さについて

今回使用した糖度計の示度には、少なくとも食塩、アミノ酸、でんぷんなどの影響が考えられるが、表1には測定値をそのまま示してある。一般に、炒め物、炒め煮、煮物では値が高く、料理には甘味があって、甘からいもの、甘酸っぱいものが多かった。漬物でとくに値が高いのは甘酢漬物である。東京で求めた惣菜は、塩分、糖分ともに高く(表3)、これは保存性を重視しているためと考えられた。

(6) 料理の辛さ

料理の辛さを調理法別に表2に示した。料理とたれ・みそ類 122 種類のうち、非常に辛いものが 45 件で 36.9%、やや辛いものが 15 件で 12.3% あった。とくに辛味が強いものは、炒め物、炒め煮、煮物、汁物、たれ・みそ類であった。料理の辛さもタイ北部の料理の特徴であるといえる。東京の惣菜では辛味が強いも

タイ王国北部における料理の特徴

のはなかったので表には示さなかった。

(7) 漬物について

漬け物の多くは甘酢漬けで、酸味のあるものが多く、pHは低かった。長期の保存を目的にしている漬物は少ないが、葉菜類の漬け物は料理の材料として使われることもある。タイ全体の傾向としては漬け物を食べることは少ないが、チェンマイ市など北部では漬け物を食べる習慣がある⁷⁰⁾。

(8) pH, 塩分, 糖分および辛さの関係

料理のうち調査数が比較的多かった炒め物, 炒め煮, 煮物, 汁物, たれ・みそ類について、味に関する要素間の相関係数を計算したのが表5である。タイ北部の料理では、炒め物の塩分とpHとの間に有意な正の相関(相関係数0.68)がみられ、塩分の少ない料理には酸味があるといえる。汁物では塩分と辛さとの間に正の相関(相関係数0.71)が、糖度計の示度とpHとの間に負の相関(相関係数-0.68)がみられた。即ち、塩分濃度が高い汁物は辛さが強いもので、酸味のあるものには糖分その他の成分が加えられていると推定された。

東京の惣菜については、炒め物と煮物において、塩分濃度とpHとの間に、いずれも負の相関(相関係数、炒め物-0.53, 煮物-0.41)があることが示された。塩分濃度が高いものには醤油味が濃いものが多く、醤油が多く使われることが、pHを下げることになるのではないかと考えられた。

3. 総合考察

タイ北部のチェンマイ市およびその近隣において、市場、屋台、レストラン、一般家庭などから入手した料理の材料の特徴、味の特徴を調べた。

市場調査において、調査時期が乾期であったにもかかわらず、緑色の葉菜類・香味野菜の種類が多くみられ、料理にもそれらは使われていた。調査した炒め物, 炒め煮, 煮物の各料理1品には野菜が2~3種類含ま

れ、また野菜とともに肉類や魚介類が一緒に使われていた。料理に使われていた肉類には豚肉が多く、揚げた豚皮, 茹でてある内臓, 食塩で固めた血液など副生物の利用, ソーセージ類の種類も多く、また豚挽肉を密閉保存してやや発酵させた生酸肉もみられた。このような内臓, 皮, 血液を利用する食習慣は、肉食が古くから行なわれ、動物体の徹底的利用が進んでいることを示していると考えられる。魚類では、なまず, 川えび, 鯉のような淡水魚を油で揚げたもので、とくに淡水魚を用いるときには高温処理の揚げる操作は寄生虫予防にも役立っていると考えられた。

調味料では、魚醬, 蝦醬, 小魚の塩辛などの種類が多く、その中でも魚醬(ナンプラ)は調理のみならず、食卓にも置かれている代表的な調味料である¹⁰⁾。しかし、現代ではうま味調味料がかなり浸透しているといわれる。食酢, 食塩, とうがらし粉等とともに、これらの魚介類の塩漬類を混合し加工したみそ類, 挽肉やねぎなどと魚介類の塩漬類を混合したみそ類などの種類が多い。料理を食べるときにこれらのみそ類を混ぜ、あるいはたれ類をかけることによって、複雑なうま味が作られるのである。

一般にタイ調理は簡単で、短時間で仕上げるものが多く、それは野菜の香りがなくならないように短時間に調理されるからだといわれる⁹⁾。野菜料理をおいしく食べるには、味付け、とくにうま味が重要であり、野菜の淡泊さを複雑な調味料の味で補っていると考えられる。

味つけについては、タイの王宮料理はデリケートな、うすい、あまい、味付けが特徴といわれる¹¹⁾。このような味の傾向は今回の調査でもみられた。それにこくを与えているのが動物性の油脂である。調査した料理の一部の塩分濃度が低いものはpHが低いなど、酸味があることが保存性の向上にも役立っていると考えられるが、基本的には食物の保存性はあまり期待されていないと考えられる。一般に料理の味付けはうすく、食

表5. チェンマイ市における料理の味に関する要因間の相関性

料理の種類	塩分とpH	塩分と糖度の示度	塩分と辛さ	糖度計の示度とpH	糖度計の示度と辛さ	pHと辛さ
炒め物(n=12)	0.68*	-0.33	0.31	-0.48	-0.47	0.05
炒め煮(n=21)	-0.33	-0.05	0.09	0.19	0.01	-0.26
煮物(n=17) (糖度n=15)	-0.04	-0.31	0.34	-0.27	0.07	-0.14
汁物(n=9)	-0.45	0.12	0.71*	-0.68*	0.11	-0.13
たれ・みそ類 (n=18)	-0.19	0.29	-0.29	-0.21	-0.18	0.34

* 危険率5%で有意差あり。

べる人の好みを主にした卓上調味が行なわれ、数種の調味料を好みで料理に加え、食べるときには複雑な味を作っていると考えられた。

文 献

- 1) うめ子・ヌアラナント, 安武 律: タイ家庭料理入門, p.178 (1993), 農山漁村文化協会
- 2) 永井鞆江: 東南アジアの食文化に関する考察 (2), 松山東雲短大紀要, 21 巻, p.151-168 (1990)
- 3) 石毛直道, 辻 静雄, 中尾佐助監修, 石井米雄責任編集: 世界の食べもの76 東南アジア2, p.146-156 (1982), 朝日新聞社
- 4) 石毛直道, ケネス・ラドル: アジアの市場, p.22-39 (1992), くもん出版
- 5) Vatcharin Bhumichitr: The Taste of Thailand, p.13 (1988), Assia Books Co., Ltd
- 6) 上部光子, 高橋ユリア, 下村道子: 大妻女子大学紀要 一家政系一, 29 号, p.153-162 (1993)
- 7) 安武 律: 世界の食生活, Thailand, a: p.11, b: p.43, c: p.31, d: p.20, 全国食糧振興会 (1991)
- 8) Sisamon Kongpan: Thai Cuisine, p.5-8, Sangdad Pub., Co., Ltd, Thailand
- 9) Nidda Hongwiwat: The Best of Thai Seafood, p.125, Sangdad Pub., Co., Ltd, Thailand
- 10) 成田芳子: タイランドの旨味調味料, 釧路短期大学紀要, 第19号, p.39-50 (1991)
- 11) 山本みどり, 酒井美代子: タイ生活事典, p.245 (1990), 白馬出版

(平成8年6月27日受理)