

第11章

Meal

食



Contents

タイ料理の魅力	316
定番!タイ料理	317
タイの野菜	322
タイの果物	326
エリア別 街角アロイ飯	330
タイ伝統のスイーツ 10選	344
バンコクの おいしいカフェ 17	346
デリバリー情報	352
基本タイ語フレーズ	354

Thai Food

タイ料理の魅力

辛・酸・甘・塩味を基本に、香辛料やタイハーブを組み合わせて多彩で奥深い味わいを生み出すタイ料理。地方によって特色も違います。



4つの味覚が織りなす 深い味わい

“辛・酸・甘・塩”がタイ料理の基本の味。それぞれ「辛→唐辛子」「酸→ライム」「甘→砂糖」「塩→ナンプラー」を使います。これらのベースとなる味に、ハーブやスパイス、ココナッツミルク、チリペーストやエビペーストなどタイならではの調味料が加わり、複雑で奥深い味が生まれるのです。

日本料理と同じように、タイ料理にも地域ごとに特色があり、郷土料理も豊富。多くはバンコクで食べることはできませんが、旅行にでかけたらぜひその土地の名物を。気候と風土が生んだ郷土料理は、本場でいただくのが一番美味しいのは間違いありません。

屋台が軒を連ねるバンコク。道に面して多くの人で賑わうエアコンなしのヌードル店も、ときには楽しいもの。気軽においしく食べるならデパート内のフードコートも便利です。そんな庶民派B級グルメから、宮廷料理を食べさせる高級レス

トランまで、TPOに合わせて選べる店がバンコクには揃います。また、最近話題となっているのは、伝統のタイ料理を踏襲しつつ、外国人シェフならではの感性と技術を生かした斬新なタイ料理。世界からも注目され、一食の価値あります。

北部

NORTH

ランナー文化、ミャンマーの影響を受けている。東北部同様、ご飯はカオニャオ(もち米)を食べる。煮物や焼物が多く、ココナッツミルクをあまり使わない。【代表料理】カントーク(丸膳に小皿料理を並べたもの)、カオソーイ(カレーラーメン)、サイウア(チェンマイソーセージ)など

東北部

NORTHEAST

ラオスの影響を受け、塩味と酸味と辛さが強めの味付け。豚肉、鶏肉、臓物、川魚の料理が多く、カオニャオ(もち米)と食べるのが基本。【代表料理】ソムタム(青パパイヤのサラダ)、ガイヤーン(鶏の炭火焼き)、ラープなど

中部

CENTRAL

バンコクを中心とする中央部。カレーペーストやハーブが多く使われる。【代表料理】グリーンカレーやパッタイなど、外国人にも有名なメニューが多い

南部

SOUTH

辛さが強めでマレーシアの影響を受けた料理も。ターメリック、独特な香りを持つサトウ豆を使った料理が多い。【代表料理】クアクリン(鶏・豚そぼろ)、カオヤム(ハーブとライスサラダ)、サテなど

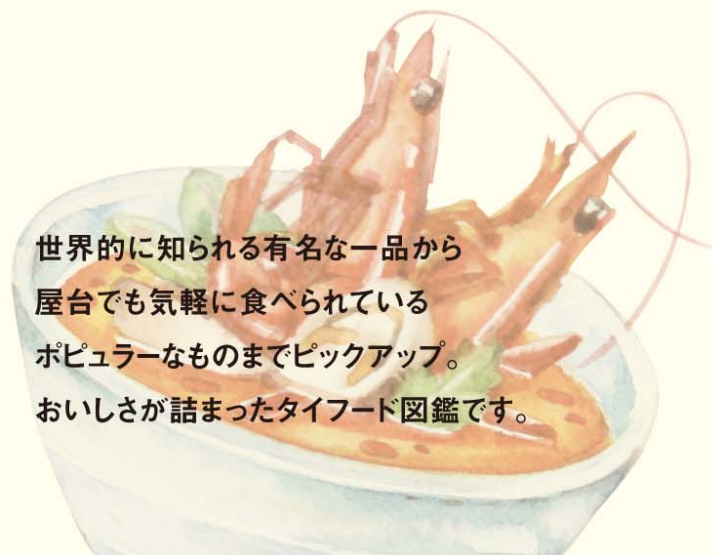


食事

定番！
タイ料理

Thai Food Catalog

世界的に知られる有名な一品から
屋台でも気軽に食べられている
ポピュラーなものまでピックアップ。
おいしさが詰まったタイフード図鑑です。



豚足のせみ飯
カオ・カムー



ホロッと身がほぐれるほど柔らかく煮込んだ豚足と青々とした野菜をのせた「豚足ご飯」。五香粉を使った風味豊かなメニューです。口の中でとろけるような食感が魅力。お好みで、唐辛子やお酢で作ったタイのつけダレなどをかけて召し上がれ。

トムヤムクン
トムヤムクン



レモングラスや唐辛子、こぶみかんの葉、ナンキョウなどのハーブが織りなす複雑な味とアロマが魅力の、タイを代表する一品。エビの旨味とライムの酸味も相まって絶妙なおいしさに。甘、辛、酸味、塩味のバランスが抜群な世界三大スープの一つ。

鶏の炭火焼き
ガイ・ヤーン



イサーンを代表する名物料理で、タレに漬け込んだ鶏肉を遠火でじっくりとグリルします。他のイサーン料理と同様しっかりとした味付けで、もち米と一緒に食べるとおいしい。エカマイにあるイサーン料理店「サバイジャイ」のものが有名。

蟹のカレー炒め
プー・パツポン・カリー



蟹のぶつ切りと玉ねぎなどをカレー粉と無糖コンデンスミルクなどで炒めた一皿。オイスターソースやシーズニングソースも入ったしっかりした味付けで、白いご飯がすすみます。殻なしで注文したい場合は「ヌア・プー」と言えばOK。

グリーンカレー
グーン・キアオワーン



唐辛子やシャロット、レモングラスなどをすり潰して作るカレーペーストの中でも、緑色の唐辛子を多く使ったペーストを使うのがグリーンカレー。丸茄子やチキンが入る場合が多いです。白いご飯のほか、ロティ(無発酵パン)を添えることも。

レッドカレー
グーン・ベツト



赤唐辛子を多く使ったカレーペーストで作るレッドカレー。辛さや味が異なる大小の唐辛子を使っているため、複雑で深みのある味わいが特徴。一般的に、グリーンカレーよりも辛いとされています。主な具材は、チキンやダックなど。



食事

タイ風焼きそば
パツタイ



米粉の麺（クイティオ）を使ったタイ風焼きそば。モヤシや固豆腐、エビ、卵などを具材に、タマリンドソースやバームシュガー、ナンブラーで味付けし、ピーナッツやチリパウダーをトッピング。ライムを絞れば、甘めの味わいが引き締まってさらに美味。

鶏とカシューナッツの炒め物
ガイ・パット・メットマムアン



メットマムアンとはカシューナッツの意。中華料理でもおなじみですが、タイの調味料が加わりタイ風の味付けになっています。淡白な鶏肉とカシューナッツの甘さとコクが好相性で、クセがなく食べやすい味。

エビのすり身揚げ
トートマンクン



エビのすり身にナンブラーやバクチーの根、コショウ、ニンニクを加えたものを小判型に丸めて揚げたもので日本人にも喜ばれる王道メニュー。スイートチリソースをつけていただきます。魚のすり身で作ったものはトート・マン・ブラー。

炒飯
カオパット



タイの炒飯。シーズニングソースやオイスターソースで味付けし、卵やネギ、豚肉、エビ、カニの身などの具材が入ります。クセのない食べやすい味なので、タイ料理店で子どものメニュー選びに困ったら、こちらをオーダーすれば間違いなし。

グリーン・マッサマン
マッサマンカレー



CNN が選ぶ世界で最もおいしいカレーに選ばれたことで一躍有名に。他のタイカレーがフレッシュハーブを使うのに対し、マッサマンはクローブやシナモンなどドライスパイスを多用します。日本のカレーやシチューを思わせる濃厚な風味で辛さ控えめ。

揚げ春巻き
ポピア・トート



レストランで前菜としてよく出てくる揚げ春巻き。日本のものより小ぶり、中身は春雨やひき肉、キャベツなどを炒めたものが主流。スイートチリソースかナムチムブアイ（タイの甘いプラムソース）をつけていただきます。子どもも食べやすい味です。

鶏肉のパンダンの葉包み揚げ
ガイ・ホー・バイトウェイ



オイスターソースやシーズニングソース、にんにく、バクチーの根などで下味をつけた鶏肉をバイトウェイ（パンダンの葉）で包んで揚げたもの。葉で包み揚げすることでおいしさが逃げずジューシーに。辛くないので子どもにも人気です。

チキンライス
カオマンガイ



ニンニクやバクチーの根、鶏肉と一緒に炊きあげたご飯に、鶏肉をトッピングした人気メニュー。タレがおいしさの決め手で、店によってさまざまなレシピがあります。プラトゥーナム周辺のカオマンガイがおいしいと評判です。



食事

エビ・ライス・ト混ぜご飯
カオ・クルック・ガビ



エビを発酵させたタイならではの調味料ガビで味付けしたご飯に、インゲンや青マンゴー、唐辛子、味付け肉などの具材をトッピングした料理です。ガビの濃厚な旨味とさまざまな味と食感の具が混ざって複雑なおいしさに。栄養バランスも◎

空芯菜炒め
バット・バックブリン・ファイデー



中華でお馴染みの野菜炒め。味付けはニンニクやオイスターソースが基本ですが、タイではタイの味噌、タオチオが入ることも。シャキシャキ感を出すため、強火でさっと炒めるのがポイント。ご飯のおかずとしてもよし、お粥にも合います。

焼き豚のせご飯
カオ・ムー・デー



白米の上にカリッと焼いたポークと中華ソーセージがのり、とろ〜りとした褐色の甘いタレがかかった「タイ式焼き豚のせご飯」です。タイ語で“カオ”はご飯、“ムー”は豚、“デー”は赤という意味。ゆで卵がトッピングされているものもあります。

鶏肉のバジル炒め
ガイ・バット・ガバオ



ホーリーバジルと鶏肉を唐辛子やオイスターソースと炒めたもの。白いご飯に添えて目玉焼きをトッピングするのが定番。屋台やフードコートなどでよく見かける庶民の味で、日本でいうとカレーやラーメンのような存在です。

カオモックガイ
鶏のせ炊き込みご飯



米と鶏肉、ターメリックなどのスパイスを一緒に炊き込んで作るドライカレーのような「鶏のせ炊き込みご飯」。イスラムから伝わったタイ南部の名物です。プレートに盛り、スライスしたキュウリや揚げた玉ねぎ、酸味のあるソースをつけていただきます。

春雨サラダ
ヤム・ウンセン



茹でた春雨とシーフード、ひき肉、野菜、唐辛子などを、魚醤とライムなどであえたサラダ。タイサラダを代表する料理の一つ。スパイシーな味わいがやみつきになります。ヘルシーな一皿として、日本人にも人気があるタイ料理です。

四角豆のサラダ
ヤム・トウアプー



栄養価の高い四角豆を使った女性に人気のサラダ。さっと茹でた四角豆を千切りにし、エビや茹で卵などの具材を、ナンプラーやライムがベースのドレッシングであえて完成。店によってはチリペーストやココナッツミルクが入ることもあります。

青パパイアのサラダ
ソムタム



イサーンの代表料理でガイヤーンやカオニャオ（もち米）と一緒に食べるのが一般的。青パパイアと干しエビ、トマト、ピーナッツなどをナンプラーやライム、パームシュガーで味付け。甘さと辛さ、酸味のバランスが絶妙でカオニャオと相性抜群です。



食事

ラーフ
ひき肉とハーブのサラダ



鶏や豚のひき肉を何種類ものハーブで和えたスパイシーでヘルシーなイサーン料理。もち米や生野菜と一緒に食べるのが一般的。炒ったもち米の粉をいれるのが特徴で、味の絡みがよくなると同時に香ばしさもアップします。

トムカーガイ
鶏肉のココナッツミルクスープ



トムヤムクン同様、レモングラスや唐辛子、こぶみかんの葉、カーなどタイハーブをふんだんに使った香り豊かなスープをココナッツミルクでマイルドに。ライムの酸味の効いたクリーミーなスープがクセになる味です。

バミー・ナム
スープありの中華麺



バミー（中華麺）を使った日本人にも馴染みやすい味。主に鶏のダシを使ったクリアなスープが一般的で、つみれ（ルークチン）やワンタン（ギョウ）、チャーシュー（ムーデーン）などが具材。通常クイティオ（米麺）と選べる場合が多く、量はこぶり。

ラートナー
あんかけ麺



センヤイ（米麺の幅広麺）のあんかけ。豚肉とカイラン菜がポピュラーな具材で、豪華にシーフードが入る場合も。唐辛子が入らないため、子どもにも食べやすい味です。ミークローブ（揚げ中華麺）バージョンなどもあります。

コームー・ヤーン
豚喉肉の炭火焼き



ガイ・ヤーンと並んでイサーンを代表する肉料理。下味をしっかりつけた豚肉を炭火で焼き、ピリ辛のタレをつけてもち米と一緒に食べるのがポピュラーな食べ方。喉肉はジューシーで柔らかく、タレをつけなければ辛いので子どもにも人気です。

サイクローク・イサーン
イサーンソーセージ



サイクロークとはタイ語でソーセージの意。イサーンのものは、発酵させた豚肉と米とニンニクなどの香辛料を腸詰にして炭火で焼いたもの。発酵による酸味が特徴で、食べ慣れると、この酸味がやみつきに。屋台でもよく売られています。

クイティオ・ヘーン
スープなしの米麺



米で作られた麺で、太さによってセンヤイ（太麺）・センレック（中太麺）・センミー（細麺）の3種類から選ぶのが一般的。なかにはバミーを置いてあるお店も。スープの種類は地方によって違い、豚の血が入ったナムトックなどもあります。

センヤイ・パットシーウ
太麺の醤油炒め



センヤイ（米麺の太麺）を、鶏肉や豚肉、カイラン菜と一緒にシーウダム（タイの甘口醤油）やオイスターソースで炒めた焼きそば風の麺料理。香ばしい匂い、センヤイのモチモチ感が際立つポピュラーな料理です。



食事

グリーンソム
スープカレー



酸っぱくて甘いスープカレー。ココナッツミルクは使わず、タマリンドソースやエビペーストによる独特の酸味と味わい深いコクがおいしさの秘密。具は魚やエビ、冬瓜などがよく使われます。ご飯と一緒に食べるのが一般的です。

スキー・ナム
春雨ヌードル



スキー・ナムはタイスキ味の春雨ヌードルです。エビやイカ、豚肉にたっぷりの野菜が入ったヘルシーな一品で、ダイエット中の方にもおすすめ。ローカル屋台やフードコートなどでもよく目にする定番中の定番です。

イエンターフォー
イエンターフォー



バンコクでは専門店やチェーン店もあるほどの人気メニュー。衝撃的なピンク色のスープの正体は紅腐乳(ホンフルー)。マイルドな酸味が後を引きます。カリカリの揚げワンタンや魚の団子「ルークチンプラー」、空芯菜などをトッピングしていただきます。

ホーモック
蒸しカレー



フワッとした食感が特徴の「蒸しカレー」。ピリッとスパイシーな辛さとこぶみかんの葉の香り、ココナッツミルクの甘さがあいまったタイならではの味。ご飯のおかずにも最適です。屋台などでは、バナナの葉で包んで蒸したものも売られています。

クン・オッフ・ウンセン
エビと春雨の香草蒸し



土鍋でエビや香草を春雨と一緒に蒸した日本人にも人気のタイ中華メニューのひとつです。エビのエキスとバクチーやニンニク、セロリなどの香草の複雑な香りが染みた春雨が美味。蟹で作るブー・オッフ・ウンセンもポピュラーです。

カオ・ソーイ
カレー麺



チェンマイを中心とした北部タイとラオスで食べられているカレー麺。中太中華麺とココナッツミルク入りのカレースープが相性抜群です。素揚げした中華麺をトッピングするのが特徴で、具は鶏肉が一般的。北部を代表する、日本人にも人気の名物料理。

カノムチン・ナムヤー
カレーがけ麺



魚のダシをベースにしたカレーを、日本のそうめんによく似た米麺「カノムチン」にかけていただく「カレーがけ麺」。スイートバジルやもやし、キャベツなどの副菜が添えられているのが一般的。中部でよく食べられています。

ムーサテ
豚の串焼き



カレー粉やココナッツミルク、ターメリックなどで下味をつけ、豚肉を串焼きにした料理。甘いピーナッツソースのタレをつけていただきます。もともとインドネシアから伝わった料理で、豚肉以外に鶏を使った「ガイサテ」もあります。



食事

タイの野菜

タイ料理の根幹を担うのが、数々の野菜。
パクチーやバジルなどは
ほとんどの料理に使われ、
タイ料理らしい独特の香りを演出します。

ホーリー・バジル (ガバオ)

香りの成分に鎮静作用、食欲・消化促進、殺菌・抗菌作用があります。ガバオ炒めやカレーなど、主に肉を使った炒め物やスープに入れます。



スイートバジル (ホーラパー)

葉は比較的肉厚で、縁がうっすら紫がかったまま食べられ、ソムタムやグリーンカレーによく合います。花は薄桃色。



パクチー(パクチー)

タイ料理を代表するハーブ。葉はトムヤムクンやヤムウンセンなどスープやサラダに、根はカオマンガイやエビの春雨蒸しなどの風味づけに使われます。



こぶみかんの葉 (バイ・マクルート)

爽やかな柑橘系の香りが特徴で、主にトムヤムクンなどのスープやカレーに使われるほか、トートマンブラーやホーモックなどの魚料理に、臭み消しとして細く刻んだものを加えます。



レモングラス(タクライ)

レモンに似た香りを持つイネ科のハーブ。トムヤムクンはじめ、スープの香りづけに欠かせません。鳥の唐揚げとレモングラスは、タイ人に人気の外食メニュー。茎の根元を砕いて使うとより香りが強く出ます。



ライム (マナオ)

タイ料理に欠かせない柑橘類として有名。絞って使うのが一般的です。街中では、生搾りジュースとしても売られ、安価に購入できます。



食事

ナンキョウ(カー)



トムヤムクンに入っている生姜の薄切りのようなものがカー。生姜に比べると香りはかなり強く、主に魚介類や肉の臭み消し、スープや煮物などの香りづけに使われます。

ヤサイカラスウリ

(タムルン)



ビタミンAが豊富なツル科の野菜。炒めものやスープに入れることが主な使い方。妊娠中、授乳時にもいいとされ、健康食として重宝されています。



ねじれた状態の長い房に入った豆。見ソラマメにも似ています。南部を代表する食材でコリコリした独特の歯ごたえと風味が特徴です。

ネジレ房豆(サト)



マメ科に属す中型の多年生植物。卵をつけて揚げるのが人気の調理法。若い心と若葉をつむいで使用します。茎と葉柄には鋭いとげがあります。

アカシアの葉(チャオム)

ショウガ(キン)

新生姜のうちは生食用に使用されるキン。酢漬けにし、副菜として食べます。砂糖水で煮て、生姜水として飲用されることも。



空芯菜(パックブン)

日本では「エンサイ」とも呼ばれている中国野菜。茎はシャキシャキとした歯ごたえがあり、カロチン、蛋白質などを多く含みます。



食事

ジュウロクササゲ (トウア・ファック・ヤオ)

長いインゲンのような形のタイ野菜。サヤの中に16個の豆があることからこの呼び名に。生でソムタムに入れたり、炒め物にも使われます。



水おじぎ草 (バック・クラチエート)

オジギソウの仲間。水に浮いてなっていることが多く、茎に白い綿のような「浮き」がついています。葉と茎を料理に使用します。



赤たまねぎ (ホームデーン)

紫がかった小粒のたまねぎで、つんと鼻を刺激する芳香と、舌にピリッとくる辛味が特徴。魚のスープ、ヤムウンセンなどにも使われます。



白菜 (バックガートカオ)

スパーや屋台で1年中見かける小ぶりの白菜。タイスキの具にしたり、スープに入れて煮込むなど、日本と同様に多くの料理に活躍します。

白ナス (マクア・プロ)

ウリのような食感で、グリーンカレーなどの汁物に入れたり、ソムタムに使用します。皮がやや固めの長ナス(マクア・ヤーオ)もあります。



小粒唐辛子 (プリックキーヌー)

長さが2~3cm程度の小さな激辛唐辛子。カレーペーストや調味料に使用します。タイ語で「プリックキーヌー(ネズミの糞)」が名前の由来。



食事

ココナッツの木の新芽 (ヨートマプラオ)



パームハートと言われるヤシの新芽。ほんのりとした甘みがあり、筍のような上品な味わいで、海外では高級食材として扱われています。

ニガウリ (マラ)

ゴーヤの一種ですが、こちらは表面がツルツとしています。輪切りにして詰め物をしたり、炒め物に使われます。リノール酸が豊富。



ツル科の野菜。タイでは炒め物として定番人気です。シャキシャキとした歯ごたえで苦味もなく、子どもでも抵抗なく食べられます。

ハヤトウリの新芽 (ヨートマラワン)

コショウの若い実 (プリックタイオン)

ピリッとした辛味がありスパイスとしての利用の他、ソーセージ、ムーヨー(豚肉のそぼろ)、発酵食品の品質保持のためにも加えられます。



赤みがかったバナナの苞葉の部分のこと。外の皮をむき、白い部分がパツタイに入っていることも。あつさりとした筍のような味わいです。

バナナの花のつぼみ (ラアプリー)

芽キャベツ (カネーン)

タイでも日本の芽キャベツと同じものがスーパーなどで手に入ります。ほのかな甘みがあり、揚げた豚肉とのオイスターソース炒めはタイ人に人気。



食事

タイの果物

フルーツの種類が豊富なタイ。味、形など日本ではめったに見られないものも数多くあります。お得に購入できるのもうれしいです。

ジャックフルーツ (カヌン)

糖度が高く、抗酸化作用のあるβカロチン、整腸作用のあるペクチンを多く含みます。独特の香りでサクサクとした歯応えが美味。甘いココナッツクリームをかけたもち米に添えたデザート、カオニャオカヌンも人気です。



果物の王様として親しまれているドリアンは、強烈な匂いと濃厚な味わいが特徴です。ビールと一緒に摂取すると危険なので注意。

ドリアン (トゥリアン)

高級品種・ナムドクマイ種をはじめ、タイでは多くの品種が栽培されています。最盛期は4〜5月。特産地チャチュウインサオ県ではこの時期マンゴー祭りが開催。カロチン、ビタミンCが豊富で美肌効果や便秘改善などが期待できる女性にうれしい果物です。



マンゴー (マムアン)

タマリンド (マカーム)

ソムタムやパッタイなど、マナオと並んでタイ料理の酸味づけに使われるマメ科植物。料理用は果肉の部分を塊にして市販されており、水に浸して柔らかくして使います。スナックとして売られているスイートタマリンドはヘルシーなおやつとして人気。



マンゴスチン (マンクット)

マンゴーやチェリモアとともに世界三大美果と言われています。果実はビタミンB群やマンガンを含みます。果皮は強い抗酸化作用があり、ジュースやサプリメントなどに加工されています。表面が乾燥しておらず、ほどよい弾力があるのがおすすめです。



屋台でくし切りにして塩&唐辛子を添えて売られているグアバ。青マンゴーと一緒に食するのが一般的です。美肌に欠かせないビタミンCがレモンの3〜6倍も含まれているほか食物繊維も豊富。

グアバ (ラアラン)



食事



ポメロ(ソムオー)

ヤムソムオーでお馴染みのポメロ。ナコーンパトムが特産地として知られています。ペクチンが豊富で、動脈や腸の有害物質を排出する効果があります。皮は砂糖漬けにしてドライフルーツコーナーで売られていることも。

ランブータン(ンゴォ)

いがぐり状の果皮の中にはジューシーで甘酸っぱく、爽やかな香気の果実が詰まっています。骨や歯を丈夫にするカルシウムや、紫外線による肌のダメージを最小限に抑えるビタミンCがたっぷり。毛が黒くなっているものは鮮度が落ちているので避けましょう。



ドラゴンフルーツ(ゲーオマンゴーン)

白い果肉と赤い果肉の2種類が出回っており、白はあっさり、赤はねっとりとした食感が特徴。食物繊維が豊富で、血糖値を下げるビタミンB1、B2、B3なども含みます。赤い果肉にはポリフェノールの一種が含まれ、がん抑制効果があると言われています。



ココナッツ(マプラオ)

近年その栄養価も注目を浴びているココナッツ。ココナッツウォーターはミネラルが豊富で、自然のスポーツドリンクとの異名を持ちます。料理に使われるココナッツミルクは市販のパック入りの手軽ですが、市場の絞りたてのものは風味が違うのでぜひお試しを。

ローズアップル(チョンプー)

りんごをあっさりさせたようなさわやかな甘みと食感が特徴で、水分、カリウムが豊富なので暑い日の水分補給にぴったり。表面がみずみずしく、ハリがあるものが新鮮な証。



ロンゴン(ロンゴン)

形状はごろっとした小さな芋のような形をしています。味はグレープフルーツに似たさわやかな酸味のあるフルーツ。原産地はタイ南部。



食事



ロンガン(ラムヤイ)

固い殻の中にジューシーで甘い乳白色の果肉が詰まっています。カルシウム、鉄分、銅、マンガンなどのミネラルが豊富。ロンガンハニーは通常のものより栄養価が高いと言われており、ドライフルーツは滋養強壮効果もあり。

楊貴妃が愛したことで知られる4〜5月が最盛期の中国原産の果実。固い果皮をむくと半透明でみずみずしい果肉が現れます。甘味が強く高貴な香りがあり、食後のデザートにぴったり。美肌に効果を発揮するビタミンCが豊富に含まれています。



ライチ(リンチー)

パッションフルーツ(サオワロット)

硬い果実を半分に切り、種と一緒に中の黄色い実を食べます。強い酸味があり、ジュースにしたり、ケーキのソースなどにも使われます。



スターグreesベリー(マヨム)

通称アメダマンキと呼ばれ、直径2〜3cmの五角形をした酸っぱい果実。古来から吉兆の木とされ、庭などに植えられていたそう。

ザクロ(タップティム)

街中のジュース屋台などでもよく目にする甘酸っぱい味のザクロ。毎日飲むと、心臓や血流にいいとされています。“宝石”とも比喻されます。



サントル(グラトーン)

酸味が強く、香りのよいフルーツ。丸い果実は柔らかな絨毛で覆われており、砂糖や唐辛子を混ぜた調味料をつけて食べるのが一般的。



食事



サポディラ(ラムット)

甘みが強く、柿のような味のする熱帯フルーツ。よく熟したものを選んで、生のまま、またはジュースにすることも。抗酸化作用のある美肌果実。

タロイモ(プアック)

モーケン(タイのカスタードプリン)やココナッツシロップ煮などデザートで使われることが多いタロイモ。他のイモ類に比べてカロリー低め、食物繊維が豊富です。加熱すると消化吸収がよくなるのでベビーフードにもおすすめ。



パイヤ(マラコー)

タイでは庭先に植えている家も多いポピュラーな果物。抗酸化物質である3大栄養素、ビタミンAとC、カロテンが豊富に含まれ、脳梗塞や心筋梗塞の予防に効果的です。葉酸も多く含まれるので妊婦さんにもおすすめ。



シユガーアップル(ライナー)

その見た目から釈迦頭果、仏頭果の異名を持ちます。カルシウム、鉄、リンなどのミネラル分やたんぱく質を含み、果肉はとて甘くクリーミー。アイスクリームのような砂糖菓子のようなリッチな味わいが特徴です。



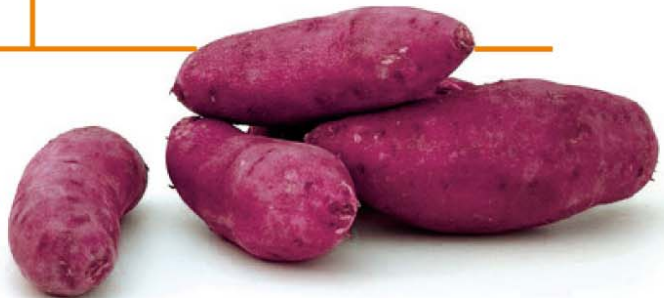
ナツメ(プッサー)

漢方薬としても重要視されているナツメは、タイでは乾燥させたものを料理とともに煮込んだり、ジュースなどに利用します。



サツマイモ(マンテート)

食物繊維とカリウムが豊富で、ビタミンCも含まれています。日本のもの比べて、若干甘みが少なく、お菓子に使われることが一般的。紫芋もポピュラーです。



食事

エリア別
街角
アロイ飯

กินข้าวยัง

タイ料理の人気店を紹介。
庶民の"アロイ"逸品を食べ尽くそう!!

週刊ワイズで大好評連載中の「アロイ飯」がWiSE FAMILY BKKに出張。「How To Order?」を見ながらオーダーすればお目当ての料理がやってきます。
今回はエリア別を選びすぐってご紹介!

全体
MAP
P342

※②の金額は平均予算です

pron pon 編

01 カオマンガイ 30B



連日行列ができる
カオマンガイ専門店

毎日30羽の鶏を用意し、1日約600皿の注文が入るそう。柔らかくするために去勢した鶏肉のみを使い、香ばしいご飯と濃厚なタレは最強の相性。他店とは一線を画するスープは、たっぷりの鶏の骨でダシを取り、やさしい甘味と香ばしい生姜風味が絶妙です。

How To Order? 📖

- ①カオマンガイ / カオ・マン・ガイ
②鶏皮抜き / マイ・アウ・ナン

SHOP INFO

ヘンヘン
カオマンガイ

🕒17:00~20:30(なくなり次第終了) 📅日 📍30B~

📍なし
BTSプロンポン駅2番出口を出て、エンポリウム方面へ向かうとすぐ。行列が目印。



02 カイチアオ・ダオ 25B



ボリューム満点!
ダブル卵の絶品料理

変わったメニューが話題を呼び、行列店となった一軒。シグネチャーは、オーナー夫婦考案のタイ風卵焼きと目玉焼きを組み合わせた「カイチアオ・ダオ」。ソースは、醤油やチリソースのほか、イサーン風のタレなどから選ぶことができます。日本人にも食べやすい味。

How To Order? 📖

- ①タイ風卵焼き+目玉焼き / カイチアオ・ダオ ②タイ風卵焼き / カイチアオ ③卵1個 / ヌン・フォン ④卵2個 / ソーン・フォン

SHOP INFO

カイチアオ
マンサウィラット

🕒6:00~13:00 📅第2と第4週目の月曜日 📍25B 📍なし

時間帯によって変わります。
6:00~8:00...スクンビット・ソイ31と33の間。8:00~13:00...スクンビット・ソイ31(ソイ入口から100メートルほど入り右手「RSU Tower」隣)。



※持ち帰り専用



食事

03 ラープムー 50B



スクンビットエリアの 隠れ家的東北料理店

東北部の出身のオーナーが20年前にオープン。家庭的で素朴な味わいをさらに進化させ、OLを中心に大人気。煎った米の粉を調味料として使うのが特徴で酸っぱい、塩っぱい、辛い味のコンビネーションがアロイです。辛くしないでほしいなどのリクエストも可能。

How To Order?

- ①豚ひき肉のサラダ / ラープムー
②豚ノド肉の炭火焼き / コームーヤーン ③もち米 / カオニャオ

SHOP INFO

店名なし

🕒12:00~20:00 📍第2と第4週目の月曜日 📍100B~ 📍なし
スクンビット・ソイ33の入口から20メートルほど入って、UBCIIビル反対側の左手にあります。



04 センミー・ナム・トムヤム 40B



半世紀以上の歴史を 持つ有名ヌードル店

50年以上の歴史を持つ老舗。有名料理評論家がお墨付きを与える行列店です。「センミー・ナム・トムヤム」は、ビーフンのモチモチ感と、トムヤム味の奥深いスープがマッチしてアロイ。豚肉のスライス、豚ひき肉、豚の内臓、フィッシュボールなど具材も豊富です。

How To Order?

- ①トムヤム味のスープ入りビーフン / センミー・ナム・トムヤム
②スープなしの細麺 / センレック・ヘーン

SHOP INFO

ルンルアン

🕒8:30~16:30 (なくなり次第終了) 📍なし 📍40B~ 📍なし
BTSプロンボン駅4番出口を出て、スクンビット・ソイ26の入口を少し進むと、右側にあります。



05 スキー・ナム・ムー 50B



ビジネスマンに大人気 ヘルシーな春雨スープ

60年以上の歴史を持つタイ風スキ専門店。名物の「スキー・ナム・ムー(豚肉入り春雨スープ)」は、だしの効いたスープに春雨、豚肉、白菜、ネギなど具だくさん。よく煮込まれた野菜は自然な甘さが楽しめます。中に入っている豚肉も、柔らかくてアロイです。

How To Order?

- ①豚肉入り春雨スープ / スキー・ナム・ムー
②太麺と鶏肉の炒め物 / クイティオ・クアガイ

SHOP INFO

スキーヤキー
マオバーリック

🕒10:30~13:30 📍土日
📍40B~ 📍なし
スクンビット・ソイ24と26の間にあります。BTSプロンボン駅の4番出口から徒歩1分ほど。



食事

アソーク編

06 バミー・ギョウ・ヘーン 50B



創業30年の超有名店
絶品ワンタンはマスト

オーナーが考案したワンタンの仕込み方は、同店のオリジナル。小麦粉を使わず、サイズも普通より大きめ。スープは豚骨を約5時間煮込み、まるやかな味に仕上げています。汁あり、汁なしどちらもアロイ！常に人が絶えない、アソークエリアの超有名店です。

How To Order? ①汁なしワンタン麺 / バミー・ギョウ・ヘーン
②焼豚のせご飯 / カオ・ムーデー

バミー・ギョウ・アソーク

☎火～土 17:00～22:00
(なくなり次第終了) 休日月

◎50B～ Pなし

アソークの交差点からブロンポン方面に徒歩2分。駅近なので22時頃まで常に賑わっています。



07 ミークロブ・ソクラン 80B



評判を呼ぶ美味しさ
揚げビーフンサラダ

古民家を改装したお店は、知人の家のようなアットホームな雰囲気。スパイスをたっぷり効かせて、カリカリに揚げたビーフンは、香りが豊潤です。少し甘い揚げたビーフンが野菜とマッチし、いくらでも食べられそう。見た目は辛そうですが、日本人の口にも合う味です。

How To Order? ①揚げビーフンのサラダ / ミークロブ・ソクラン
②パッションフルーツ・ジュース / ナーム・サワロット

SHOP INFO

トンリー

☎9:00～19:45 休第3日曜日
◎80B～ Pなし

BTSアソーク駅の4番出口から出て、スクンビット・ソイ20に入って、約300メートルほど歩くと、右側にお店があります。



08 アイス鍋 (ミニセット) 86B



ローカルに大人気の
アイス鍋ってなに!?

家族連れから芸能人まで来店するという隠れた名店。アイスは、バラエティー豊かな30種の中から好きなメニューを選べます。ビール、ウォッカなどのアルコールや、エナジードリンクを混ぜた大人向けアイスに、ワサビや銀杏を入れた変わり種メニューも用意。

How To Order? ミニセットを注文したら、5つのアイスが選べます。
英語表記もあり、人気メニューもしっかり紹介されています。

SHOP INFO

タンファン

☎11:00～22:00 休なし
◎86B Pあり

バンコク都内に4店舗あり。スクンビットから最もアクセスのしやすいのがターミナル21内5階フードコート「Pier21」です。



食事

09 クイティオ・ルア・ヌア・リブアイ 65B



リブアイが入った 濃厚スープ麺料理

おすすめのメニュー「クイティオ・ルア・ヌア・リブアイ」は、他店ではあまりみられない高級食材を使った麺料理。濃厚なスープ、麺、空芯菜、柔らかいリブアイが絶妙にマッチ。リブアイのほか、豚肉、黒豚、牛肉などの具材もあります。サイドメニューも充実しています。

How To Order?

- ①リブアイ入りヌードル / クイティオ・ルア・ヌア・リブアイ
- ②揚げた豚肉団子 / ルークチムー・トート

SHOP INFO

クイティオ・ルア グラーングルン

☎10:00~22:00 ㊿日
㊿65B~ ㊿なし

シーナカリンウィロート大学とラッタニン眼科病院の間。MRTベップリ駅2番出口から徒歩5分以内。BTSアソーク駅3番出口からバイクタクシーがおすすめ。



10 タム・タレー 50B



100メニュー以上 タイ・イサーン料理店

ビジネスマンや学生に大人気の「セーブサデット」。100種以上のメニューを用意し、本格的イサーン料理を味わえます。イチ押しはシーフード入り青いパイヤサラダ「タムタレー」。シャキシャキとした歯応えとナッツの香ばしさ、干し海老のうまみが最高。

How To Order?

- ①シーフード入り青いパイヤサラダ / タム・タレー
- ②揚げた豚ひく肉のサラダとジャスミンライス / カオ・ラプトート

SHOP INFO

セーブサデット

☎11:00~22:00 ㊿なし
㊿40B~ ㊿なし

シーナカリンウィロート大学の隣にあります。MRTベップリ駅2番出口から徒歩5分以内。BTSアソーク駅3番出口からバイクタクシーがおすすめ。



11 バミーパット・タレー・ヘーン 180B



シーフードがもりだくさん 伝統的な中華風炒麺

マストオーダーの逸品、シーフード入り中華風炒麺は、エビやイカ、卵、きのこなどの具材と一緒に炒め、香ばしい匂いが食欲をそそります。見た目はシンプルながら、甘さはマイルドで、塩っぱい風味があり、アロイです。酸っぱいソースを少し入れるのがポイント。

How To Order?

- ①シーフード入り中華風炒麺 / バミーパット・タレー・ヘーン
- ②揚げ豚かけご飯 / カオ・ムグローブ

SHOP INFO

ヨンリー

☎11:30~15:30、17:30~20:30 ㊿日 ㊿100B~ ㊿なし

BTSアソーク駅またはMRTスクンビット駅から徒歩5分ほど。スクンビット・ソイ15の入口にあります。



食事

トンロー編

12 バミー・ギョウ・トゥックヤーン 65B



迷ったら全部のせ
3種のワンタン麺

15年以上前から営業する「バミー・ギョウ(ワンタン麺)」専門店。甘めの味付けの「ムーデー(中華風焼豚)」、食感が特徴の「ムーグローブ(豚バラ揚げ)」、香ばしく焼き上げた「ペットヤーン(ローストダック)」の3種をのせた全部入りがおすすです。

How To Order?

①ワンタン麺全部のせ / バミー・ギョウ・トゥックヤーン ②焼豚のせご飯 / カオ・ムーデー ③豚バラ揚げ / ムーグローブ ④ローストダック / ペットヤーン

パイキョウ

🕒12:00~24:00 🌙月
📍65B 📞なし

BTSトンロー駅を降りて、トンロー通りへ入ります。直進し、トンロー・ソイ17入口のファミリーマート前にあります。バイクタクシーがおすすめ。



13 グアイピン 20B



小腹が空いたときに
ピッタリな焼きバナナ

西部ラーチャブリー県から仕入れるバナナを、弱火でじっくり焼くだけのシンプルな調理方法ですが、自然な甘みを実感できます。ココナッツミルクやミルクなどが入ったスペシャルソースと、温かいバナナがなんともいえない絶妙なハーモニーを生み出します。

How To Order?

①焼きバナナ / グアイピン
②固めのバナナをください / コー・グアイ・ケンケン

SHOP INFO

グアイピン
オブ・ナムブン

🕒9:00~17:00 📍第2と第4週目の月曜日 📍20B~ 📞なし
BTSトンロー駅から徒歩すぐ。バス停の隣にあります。



※持ち帰り専用

14 ドークカチョーン・パット・カイ 120B



卵の甘さがベストマッチ
ご飯がすすむ炒めもの

トンローで30年以上、営業する老舗店。メニューは100種類以上で、深夜でも賑わいます。「ドークカチョーン・パット・カイ」は、春雨、卵、イカ、エビ、カチョーンの花を炒める一品。花の苦みはなく、卵のマイルドな甘さと絶妙にマッチしてアロイ!

How To Order?

①カチョーンの花の卵炒め / ドークカチョーン・パット・カイ
②魚の浮袋のサラダ / ヤム・グラボプラ

SHOP INFO

55ポーチャナー

🕒18:00~4:00 🌙なし
📍150B~ 📞あり

BTSトンロー駅3番口を出て、トンロー通りを渡り、スクンビット・ソイ55と57の間にあります。



食事

15 センヤイ・イエンターフォー 55B



**魚好きは必食の味
 具だくさんの一杯！**

魚類のメニューが豊富な麺専門店。「センヤイ・イエンターフォー」は、オリジナルのフィッシュボールが入り、豆腐の発酵物で味付けしたピンク色のスープに、太麺のセンヤイが絶妙に絡みます。すっぱくて、かつ甘いあっさり味のスープは、調味料なしでも満足。

How To Order? ①紅腐乳太麺 / センヤイ・イエンターフォー
 ②豚ひき肉団子とエビ団子 / ムーサップ・ルークチンゲン

SHOP INFO

セーウ

☎7:00～16:00 休木
 ⑤55B～ ④なし
 スクンビット通り沿いにある、BTSトンロー駅3番出口からエカマイ方面に進んで、徒歩3分ほどの場所にあります。



16 カオトム・バテン 70B



**創業55年を迎えた
 トンローのお粥専門店**

華僑のレシピを忠実に守るお粥は、豚骨がベースで、具は魚や鴨、エビ、カキなどさまざま。また、他店ではあまり食べられない、豚肉のトッピング「バテン」も用意。これは豚肉を茹でた後、油で揚げ、ほどよい甘さがたまりません。老舗の実力を体感してみてください。

How To Order? ①中華風揚げ豚入りお粥 / カオトム・バテン
 ②揚げ豆腐 / タオフー・トート

SHOP INFO

**カオトム・プルン
 トンロー**

☎16:30～22:30 休月
 ⑤70B～ ④なし
 BTSトンロー駅から徒歩圏内。スクンビット・ソイ55と57の間にあります。



17 カオモックガイ 45B



**タイ料理×イスラム料理
 ひと手間かかった絶品**

イスラム料理をベースとし、タイ風エッセンスを加えた一品。ライス、サフランのほかに、チキン、コーン、レーズン、インド豆などと一緒に炊き、このひと手間をかけることで、他店にはない味を実現。チキンは香ばしく、柔らかくて、とってもジューシーです。

How To Order? ①チキンを添えたサフランライス / カオモックガイ
 ②イスラム風サラダ / サラットケーウ

SHOP INFO

**アマット
 ロッディー**

☎8:00～12:00 休土日
 ⑤45B～ ④なし
 BTSトンロー駅3番出口を出て、トンローソイの入口から徒歩約3分。



食事

エカマイ編

18 ガイヤーン 160B



**エカマイのタイ料理代表
日本人にも絶大な支持**

本格イサーン料理を食べられる日本人に人気の店。看板メニューの「ガイヤーン」は、新鮮でクオリティーの高い鶏肉のみを使用。ハーブが入った秘伝のタレに約一晩漬け込み、炭火でじっくり焼き上げます。表面はカリッと、中はジューシーでやみつきの味。

How To Order?

「ガイヤーン」と伝えれば、理解してくれます。
メニューは写真付きで英語表記もあります。

SHOP INFO

サバイジャイ

🕒10:00~24:00 🌿なし
📍160B~ 📍あり

BTSエカマイ駅で下車し、プロンポン方向に少し進み、スクンビット・ソイ63を右折。エカマイ・ソイ1の入口にあります。



19 パットイ・センチャン・ホーカイ・クンメーナム 120B



**大きなエビが驚き！
創作パットイ専門店**

オリジナルの看板メニュー「パットイ・センチャン・ホーカイ・クンメーナム」は、プリプリとした新鮮な川エビ2匹が入り、モチモチの食感がアロイ。ほどよい酸味と甘みのエッセンスを加えるタマリンド(豆)ソースと、ココナッツシュガーの組み合わせもグッドです。

How To Order?

店内の壁に大きなメニューが掲示されています(タイ語・英語表記)
川エビ入り卵包みパットイ / パットイ・センチャン・ホーカイ・クンメーナム

SHOP INFO

パットイ・エカマイ

🕒火~木・日 17:00~24:00、
金~土 17:00~3:00 🌿月
📍120B~ 📍なし。

エカマイ・ソイ17と19の間にあります。BTSエカマイ駅からタクシーやバイクタクシーでアクセス可。



20 バミー・ヘーン・カイ 55B



**深夜営業が魅力
エカマイの絶品バミー**

深夜も営業し、ローカルにも絶大な人気。おすすめの「バミー・ヘーン・カイ(玉子入り汁なし中華麺)」は、香ばしくモチモチとした食感のバミー、半熟玉子、ムーデー(焼豚)、ひき肉などの具材に、特製ソースの相性が抜群。調味料を入れずに、そのままOK。

How To Order?

①玉子入り汁なし中華麺 / バミー・ヘーン・カイ
②玉子入り汁ありワンタン / ギョウ・ナム・カイ

SHOP INFO

**バミー・カイ
ルン・チュアイ**

🕒20:00~24:00 🌿月
📍55B 📍なし

エカマイ・ソイ19の入口にあります。BTSエカマイ駅からタクシーやバイクタクシーがおすすめです。



食事

21 ナムプリックヌム 60B



本場の北部タイ料理が楽しめる素朴な食堂

北部出身のオーナーが経営する、青いドアが目印の一軒。北部を代表する名物料理「ナムプリックヌム」は、北部直送の青唐辛子を炭火で焼いて潰し、塩で味付けをした自慢の味。ケープムー（豚皮を揚げた北タイ料理）や茹でた野菜につけて食べるのがアロイです。

How To Order? ①グリーンチリペースト / ナムプリックヌム
②カレーラーメン / カオソーイ

SHOP INFO

ホームドゥアン
チェンマイ

☎9:00～17:00 ㊟なし
㊟60B～ ㊟なし

エカマイ・ソイ2と4の間にあります。青いドアが目印。BBCビルの斜め向かいにあります。



22 センレック・ヘーン・トムヤム 40B



麺好きを虜にするヌードルの決定版！

ローカルに大人気の老舗で、一度食べたら虜になってしまうという絶品ヌードル。米粉の麺センレックの上には、豚挽肉、豚肉団子、魚のすり身団子、揚げワンタンなど具がたっぷり。人気の秘密は、オリジナルのトムヤムソースで、絶妙な味のバランスを楽しめます。

How To Order? ①スープなし細麺 / センレックヘーン・トムヤム
②豚肉の串焼き / ムーサテ

SHOP INFO

ウィチャイ
ポーリガーン

☎8:00～16:00 ㊟なし
㊟40B～ ㊟あり

エカマイ・ソイ22のすぐ近く。ソイの入口から少し進んで右側にあります。



23 センレック・トムヤム 40B



仕事後やお酒の締めに必要な豊富なアロイ麺

豚肉、魚団子、チキン、レバーなど、その日の気分に合わせてトッピングを選べる同店。麺なしでのオーダーも可能。人気なのが、魚団子を使ったメニューの数々。魚団子やエビ団子がトッピングされた「センレック・トムヤム・ルークチンブラー」がおすすめです。

How To Order? ①魚団子が入ったスープあり細麺 / センレック・トムヤム・ルークチンブラー ②肉団子ミックス / ルークチン・ルアク・チム

SHOP INFO

ナーイウェン

☎17:30～4:00 ㊟なし
㊟40B～ ㊟なし

エカマイ・ソイ15の入口付近にあります。BTSエカマイ駅からタクシーやバイクタクシーがおすすめ。



食事

シーロム編

24 タップティムクローブ 35B



モチモチ！サクッ！
食感を楽しむかき氷

ローカルに人気のスイーツ店。トッピングの赤いタップティム・クローブは、サクッとした食感のクワイを、タピオカのようなモチモチとした皮で包んだもの。フレッシュなスパンブリー産のクワイと、マカプノと呼ばれる珍しいココナツの実をトッピングしましょう。

How To Order? 持ち帰りのみ。1袋35B、3袋100B。かき氷は無料で付けてくれます。いない場合は「マイ・アオ・ナムケン」(氷なし)としましょう。

SHOP INFO

タップティム クローブ・サイアム

☎9:30~16:00(なくなり次第終了) ④土日 ⑤35B~ ⑥なし
BTSサラデーン駅から徒歩10分。2番出口を出てシーロム通りをCP Tower方面に進み、シーロム・ソイ5を左折。



25 ヤム・ネームソッド 35B



タイ風ソーセージ入り
具たくさんサラダ

メニューは4種のスパイシーサラダのみですが、女性を中心に人気を呼び、連日多くの人で賑わっています。看板メニューは「ヤム・ネームソッド」。「ヤム」のスパイシーメニューは、すべて持ち帰りのみなので、シーロムに行った際にぜひ立ち寄ってみてください。

How To Order? ①タイ風生ソーセージを使ったスパイシーサラダ / ヤム・ネームソッド
②なますのふわふわ揚げサラダ / ヤム・プラードック・フー

SHOP INFO

ヤムネーム コンベント

☎月~金12:00~18:00、土日12:00~18:30(なくなり次第終了) ④第1・3日曜、第2・4月曜 ⑤35B ⑥なし
BTSサラデーン駅から徒歩1~2分、シーロム通りからソイ・コンベントへ。平日はセントヨゼフ学校前、土日は「Liberty Square」隣に出店。



26 ソムタム・カイケム 65B



シーロムの超有名店
絶品の名物ソムタム

テレビやウェブなどで取り上げられる名店。おすすめの人気メニューは、「ソムタム・カイケム」(アヒルの塩漬け卵入り青パパイヤサラダ)。カイケム(アヒルの塩漬け卵)のしょっぱさと複雑な味が紡ぎ出す深い味わいが絶妙にアロイです。ソムタム好きなら外せません。

How To Order? 写真付きメニュー、英語・日本語表記あり

SHOP INFO

ハイ

☎月~金10:30~21:00、土10:30~20:00 ④日 ⑤100B~ ⑥なし
BTSサラデーン駅2番出口、振り返って約100m、ソイ・コンベント 左折し50mほど。



食事

27 センレック・ナム 40B



元ホテルシェフが作る
バランス抜群のヌードル

ホテルシェフの経験を持つオーナーが開発したスコータイ風のクイティオ。ジウロクササゲや切干大根、ココナッツシュガーが入っており、スープにココナッツシュガー、ライム汁、唐辛子ペーストが効いています。辛い・甘い・酸っぱいのバランスが絶妙にアロイです。

How To Order? ①汁あり細麺 / センレック・ナム
②汁なしビーフン / センミー・ヘーン

SHOP INFO

ヤーイ・ヨーン

☎10:00~15:00 ㊟土日
㊟40B~ ㊟なし

BTSサラデーン駅またはMRTシーロム駅を下車。シーロム・ソイ6の入口を少し進んで、左側にあります。



28 ガオラオ・カームートゥン 50B



ランチ時が狙い目
究極の豚足スープ

競合ひしめきあうシーロムのなかでも特に人気の同店。オリジナルの「ガオラオ・カームートゥン」は、豚足の煮込みスープ。時間をかけて豚足を煮込むので、でき上がりは昼頃。スープとしてもよし、ご飯を追加オーダーするもよし、究極の豚足を堪能してください。

How To Order? ①豚足の煮込みスープ / ガオラオ・カームートゥン
②スープなしビーフン / センミー・ヘーン

SHOP INFO

ウォー・ラッサミー

☎7:00~15:00 ㊟土日
㊟40B~ ㊟なし

BTSサラデーン駅またはMRTシーロム駅からすぐ。サラデーン通りの角にあります。



29 センヤイ・イエンターフォー・トムヤム 50B



シーロムの超有名店
絶大な人気を誇る麺

創業40年以上の看板メニューが「イエンターフォー」。一晩かけて煮込んだスープに、太麺やシャキシャキの空芯菜、柔らかな豚ひき肉、フィッシュボール、エビ団子、揚げワンタンなどがたっぷり入った渾身の一皿です。ランチはいつも満席でビジネスマンに人気。

How To Order? ①紅腐乳太麺 / センヤイ・イエンターフォー・トムヤム
②揚げ物盛り合わせ / コートート・ルアム

SHOP INFO

イエンターフォー
コンベント

☎7:00~17:00 (土日~15:00)
㊟第2週目の日曜日 ㊟50B~
㊟なし

BTSサラデーン駅またはMRTシーロム駅でアクセス便利。ソイ・コンベントの入口から徒歩5分ほど進むと、右手にあります。



番外編

30 トースト 15B~



毎日行列ができる タイトーストの名店

元々はカフェでしたが、牛乳とトーストも提供するとクチコミで一躍有名に。自慢のトーストは自家製の生地が特徴で、厚みがあるフワフワの食感がクセになります。チョコレート、ジャム、バターなどのさまざまな種類があり、甘い物好きな人にはたまりません。

How To Order?

列に並んで、カウンターで注文してください。メニュー看板は写真付きで英語表記もあるので、簡単にオーダーできます。

SHOP INFO

モン

営業14:00~23:00 休なし
B15B~ Pあり。

本店はバンコク都庁舎の隣にあります。BTSナショナルスタジアム駅からタクシーが便利。「バンコク都庁舎へ行きたい(パイサーラーワーカーン・クルンテープ)」と伝えましょう。



31 カオソーイ・ガイ 57B



タイ北部の名物料理 必食！カオソーイ・ガイ

北部料理が好きな人におすすめの名店。使う食材もほとんどがチェンライから取り寄せています。看板メニューは、ココナッツカレースープに、太めの麺(バミー)、鶏肉を入れ、揚げた麺をのせて完成。漬物、エシャロット、ライム汁を加えるのが通な食べ方です。

How To Order?

①鶏肉入りカオソーイ / カオソーイ・ガイ
②牛肉入りカオソーイ / カオソーイ・ヌア 英語の写真付きメニューあり

SHOP INFO

チェンハーイ

営業10:00~21:00 休なし
B57B~ Pなし

チェンハーイは、Union Mallの反対側のラップラオ・ソイ4の入口角です。MRTパホンヨーティン駅1番出口を出て、すぐを右に曲がり徒歩1分。



32 クワイジャップ・ナムコン 30B



メニューは一品のみ 30年続く専門店の味

30年以上愛される名店で、メニューはクワイジャップのみというこだわりよう。連日、多くの常連客で賑わいます。自慢のスープは、絶妙な甘さと塩加減で味付けされ、じっくり煮込んだスパイスや漢方薬の香りが食欲をそそります。具たくさんのもううれしいポイント。

How To Order?

メニューは1品のみ、具材は指差してOK

SHOP INFO

クワイジャップ サームトゥム

営業10:00~24:00 休なし
B30B~ Pなし

MRTパンスー駅1番出口を出て、タードダムリ通りを右に進むと左側に見えてくる屋台が集まった場所にあります。



食事

33 カオ・ムーデー 40B



卵入りのコスパが高い チャーシューぶっかけ飯

40年前から営業している老舗。人気は、タイ料理の定番「カオ・ムーデー」。柔らかくて、ジューシーなこだわりのムーデーを豪快にご飯にのせ、その上にややしょっぱくて甘み強い特製ダレをたっぷりかけます。半熟卵も添えられた、コスパが高い一品です。

How To Order?

①焼豚のせご飯 / カオ・ムーデー ②カリカリ揚げ豚肉と中華風ソーセージのせご飯 / カオ・ムグロブ・グンシアン

SHOP INFO

ターニー

☎8:00~17:00 休なし

◎40B~ ㊟なし

BTSアーリー駅の4番出口を出たら直進。右手にあるガソリンスタンド「Esso」を過ぎた少し先にあります。



34 カオ・カイコン・トムヤムクン 88B



コスパの高い 創作タイ料理店

食材の鮮度にこだわり、定期的にメニューを増やすローカルの人気店。「カオ・カイコン・トムヤムクン」は、フワフワな卵の上にトムヤムスープを加えたフュージョン料理。エビやきのこがたっぷり入り、ボリューム満点ながら、一皿88Bとコスパが高いのも魅力です。

How To Order?

①トムヤムクン卵焼き丼 / カオ・カイコン・トムヤムクン
②パッタイの揚げ春巻き / ポアピア・パッタイ

SHOP INFO

アーリーダン

☎10:00~21:00 休日

◎100B~ ㊟なし

BTSアーリー駅3番出口から出て、ソイの入口から3分ほど入って、右側にあります。



35 ココナッツアイス 35B



世界が認めるタイの トロピカルデザート

ココナッツの実を果肉が残るように丁寧にくり抜き、その中に自然な甘みの果肉入りアイスクリームを詰めてくれます。トッピングは3種類まで無料で、新鮮なココナッツジュースがサービスで飲めます。アイスクリームと一緒に口にすると、一気に体の熱を冷やしてくれます。

How To Order?

メニューはアイスクリームだけなので、好きなトッピングを指差せばOK!

SHOP INFO

バーンペーオ
アイスクリーム

☎土日9:00~18:00

◎休月~金 ◎35B ㊟あり

チャトチャック市場内のセクション1・ソイ36。MRTガムベーンベト駅に向かって右側に隣接しています。BTSはモーチット駅が最寄りです。



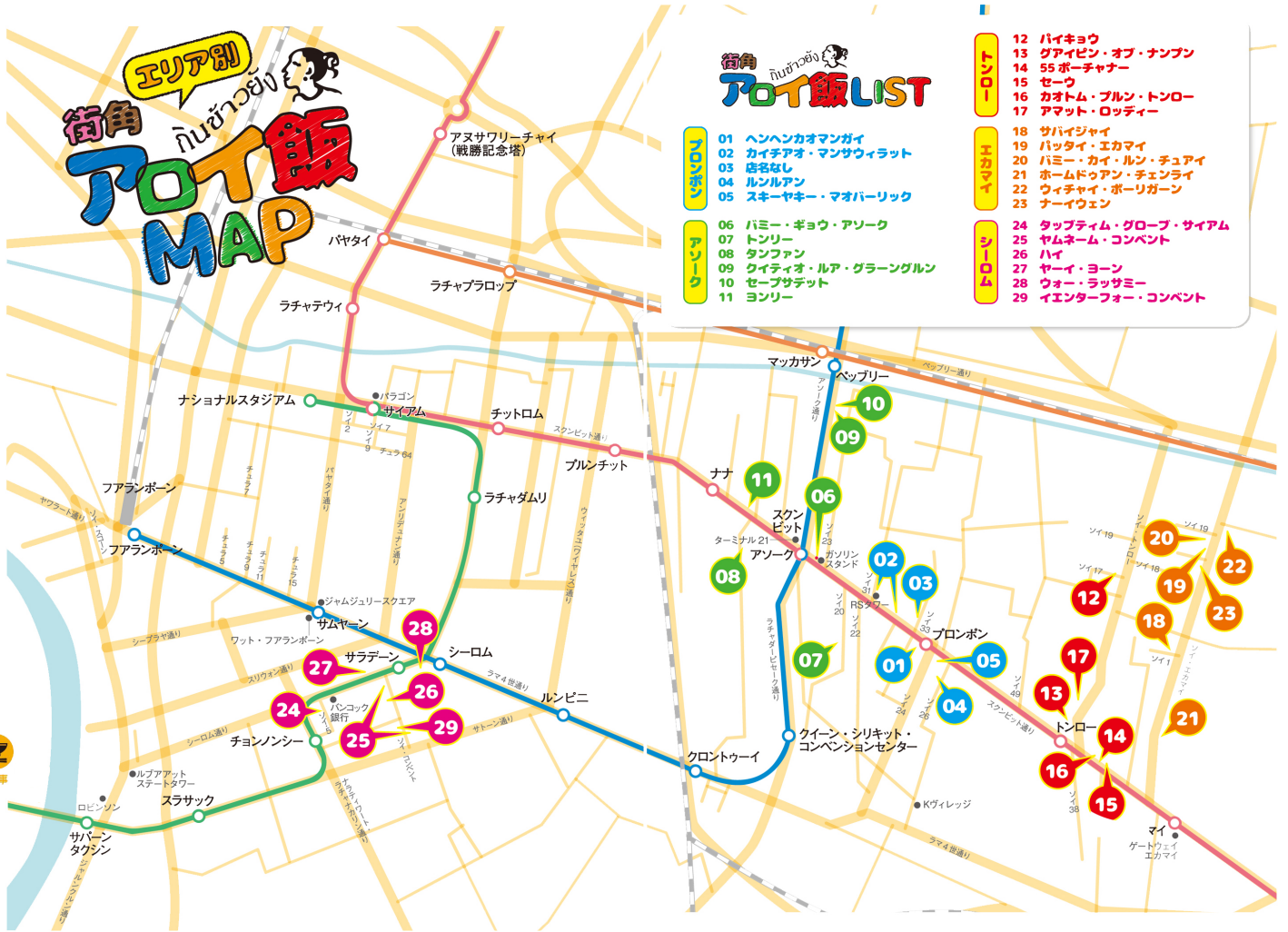
食事

街角 エリア別 アト飯 MAP

街角 アト飯LIST

- 01 ヘンヘンカオマンガイ
- 02 カイチアオ・マンサウィラット
- 03 店名なし
- 04 ルンルアン
- 05 スキーヤケー・マオパーリック
- 06 パミー・ギョウ・アソーク
- 07 トンリー
- 08 タンファン
- 09 クイティオ・ルア・グリーングルン
- 10 セーブサデット
- 11 ヨンリー

- 12 パイキョウ
- 13 グアイピン・オブ・ナンブン
- 14 55 ポーチャナー
- 15 セーフ
- 16 カオトム・ブルン・トンロー
- 17 アマット・ロッチディー
- 18 サバイジャイ
- 19 パッタイ・エカマイ
- 20 パミー・カイ・ルン・チュアイ
- 21 ホームドゥアン・チェンライ
- 22 ウィチャイ・ボーリガーン
- 23 ナーウエン
- 24 タップティム・グローブ・サイアム
- 25 ヤムネーム・コンベント
- 26 ハイ
- 27 ヤーイ・ヨーン
- 28 ウォー・ラッサミー
- 29 イエンターフォー・コンベント



タイ伝統の スイーツ 10選

世界でも屈指のスイーツの種類を誇るタイ。
ココナッツやマンゴーを使ったものは
日本人にも食べやすい味です。
食感や香りも独特で、一度口にすれば、
ハマってしまうかも。

1

ファクトーン サンカヤー

卵とココナッツミルク、
パームシュガーなどを
使ったカボチャのプリン。
“ファクトーン”はカ
ボチャ、“サンカヤー”は
カスタードという意味。



3

カノムタゴ

ココナッツミルクと米粉
を加えて作るプルプルし
た食感のお菓子。上下
2層になっていて、上部
は甘さの中に塩味を効
かせて作られています。

4

カオニャオ マムアン

ココナッツで炊いた
甘いもち米にマン
ゴーを盛り合わせた
デザート。上からココ
ナッツクリームをかけ
て食べるタイの定番
スイーツのひとつ。



2

カノムメッド カヌン

ジャックフルーツの種を
模したツヤツヤしたお菓
子。中にはココナッツミ
ルクで煮た甘い緑豆が
入っています。結婚式な
どにも供されます。



5

ブアロイ

“水に浮く蓮の花”とい
う意味のデザート。丸めて
茹でた白玉のような具
を、温かなココナッツミ
ルクとともにいただきます。



食事

10

カノムサイサイ

ココナッツミルクを米粉と混ぜて蒸し固めた餅菓子。中にはシロップで煮たココナッツが入っています。バナナの葉で三角に巻かれ、香りもクセになります。



8

カノムチャン

バイトゥーイの葉で色付けしたものと透明なお菓子の層が幾重にも重なった、いろいろなようなスイーツ。縁起物として結婚式などにも出されます。



9

カノムターン

黄色い砂糖ヤシの果肉、米粉、ココナッツミルクなどを合わせてバナナの葉に包んで蒸した“蒸しパン”のようなお菓子。オレンジ色と灰色があります。



7

ロートチョン

バイトゥーイで緑色に色をつけたニョロっとしたタピオカ麺を加えたココナッツのドリンクデザート。屋台をはじめ、コンビニなどでも売られています。



6

ルークチュップ

緑豆をつぶして作った黄色いあんを、小さな野菜や果物の形に形成し、ゼラチンで表面をつややかに仕上げたミニチュアのような宮廷菓子です。



食事

さあ、今日はどこの
カフェにしましょうか？

★★★
バンコクの
おいしいカフェ
BANGKOK GOOD CAFE SELECTION

17



タイはもともとコーヒー栽培に適した
「コーヒーベルト」に位置している国。
美味しい豆を使い、ここバンコクでも、
続々と本格カフェがオープンしています。

01 ブルーダイカフェ
BLUE DYE CAFE



T 083-714-5333 住 40/1 Sukhumvit Soi 36
営 10:00~20:00 休 月
f Blue Dye Cafe

藍染&雑貨も扱う
ギャラリーカフェ

装 飾デザインを手掛けるタイ人フォトグラファーがオーナー。ヴィンテージ感のある落ち着いた店内では、店主が丁寧に淹れるエスプレッソやヘルシーなソーダを飲みながら、のんびりとした時間を過ごせます。カフェ内には藍染の服やコーヒー関連の雑貨なども販売されています。

02 ブレインウェイクカフェ
BRAINWAKE CAFE



T 02-005-0026 住 27/1 Sukhumvit Soi 33
営 7:00~19:00 休 なし
f Brainwake Cafe

★★★
チェンライ産の豆
「ASO」を味わう

ス クンピット・ソイ33の奥に昨年6月にオープンしたカフェ。タイ料理メニューも豊富で、なかでも「Eggs Benedict」は女性に人気です。コーヒーはチェンライ産のブランド「ASO」を使用。ブレイクファーストからしっかりランチ、ちょっと小腹がすいた時にも立ち寄りやすい一軒です。



食事

03 カーサ ラパン X 26
CASA LAPIN X 26



☎ 02-000-5546 住 51 Sukhumvit Soi 26
 営 8:00~22:00 休 なし
 f Casa Lapin

★★★
 お洒落でグルメな
 タイ人ご用達

有 名インテリア会社が手掛けたお洒落な空間が自慢のカフェ。入り口にはセンスあふれるフラワーショップが併設され、店内各所にドライフラワーが飾られています。メニューはケーキをはじめ、サラダ、パスタなど軽食が中心。スクンビット・ソイ49やアーリーなどにも店舗を展開。

04 セレシア コーヒー ロースターズ
CERESIA COFFEE ROASTERS



☎ 098-251-4327 住 593/29-41 Sukhumvit Soi 33/1
 営 8:00~18:00 休 なし
 f Ceresia Coffee Roasters

★★★
 サードウェーブ系
 火つけ役的なカフェ

家 族がコーヒー農園を経営していたベネズエラ人姉妹とタイ人オーナーが2年前にオープン。6種類のシングルオリジンをはじめ、世界中から選りすぐった豆を取り寄せ、豆の販売とコーヒーを提供しています。毎日変わる店のイチオシの“Today's Coffee”は、ぜひお試しあれ。

05 ザ・コーヒー・クラブ
THE COFFEE CLUB



☎ 02-365-6999 住 1st Fl., Maze Thonglor, Sukhumvit 55 Rd.
 営 日~木 6:30~22:30、金~土 6:30~23:30 休 なし
 f The Coffee Club Thailand

★★★
 オーストラリア発
 食事も充実のカフェ

オーストラリアより上陸したコーヒーチェーン店「The Coffee Club」。南半球で定番のエスプレッソ“フラットホワイト”が飲めるほか、サンドイッチなどの軽食からパスタ、さらにはタイ料理と多国籍に揃う料理も評判。コーヒーで一服はもちろん、レストラン利用も◎。



06 ダーク D'ARK



☎ 02-662-7900 📍 1st Fl., Piman 49, Sukhumvit Soi 49
 🕒 日～木 8:00～18:00、金～土 8:00～22:00 📅 月
 🌐 www.darkcoffee.com 📱 D'ARK by Phillip Di Bella

★★★

開放的な空間で
多彩なコーヒーを

20 15年7月にオープンし、瞬く間にコーヒー好きの心を掴み、すでに2店舗を展開。“Coffee Designer”フィリップ氏がセレクトするコーヒーは10種類以上。ロングブラック、フラットホワイトなどからお気に入りのチョイス。焼きたてのパン、ランチメニューも充実しています。

★★★

大人のカフェが
オム2階にオープン

07 ハイドアウェイ カフェ HIDEAWAY CAFE



☎ 02-382-0138 📍 2nd Fl., Park Lane, Sukhumvit Soi 61
 🕒 11:00～22:00 📅 なし
 📱 Hideaway Cafe

パークレーンのオムライス店の2階にオープンした大人のムードの穴場カフェ。日本人パティシエによるケーキと、ルピシアの紅茶が揃っています。1階のレストランメニューをいただくこともでき、ランチ、ティータイムともにゆったりと過ごしたい空間を実現。日本の雑誌も置いてあります。

★★★

ハンドドリップの
おいしい誘惑

08 インク&ライオン カフェ INK & LION CAFÉ



☎ 091-559-0994, 02-002-6874 📍 1/7 Ekamai Soi 2, Sukhumvit 63 Rd.
 🕒 月・火、土日9:00～18:00 📅 水・木・金
 📱 INK & LION Café

タイ人夫婦が切り盛りするアットホームなギャラリーカフェ。バリスタの主人が、ブラジル、タイ、エチオピアなどから旬の豆を取り寄せ、挽き立ての豆でおいしいコーヒーを提供しています。一番人気はドリップ式の「Hand-Brewed-Coffee」。店内ではアーティストの作品も展示。

食事

09 イワネ ゴーズ ネイチャー
IWANE GOES NATURE



T 02-664-0350, 086-547-8000 (日本語) 住 14 Sukhumvit Soi 23
 営 7:30~24:00 休 なし
 f iwane1975

★★★
 絶対に食べたい!
 洋食&パンケーキ

パ ン屋さんからスタートした
 “いわね”は、アメリカで経
 験を積んだバリスタが淹れるオリ
 ジナルのブレンドコーヒーが自慢。
 フードメニューはオーガニック素
 材による日本風洋食や、フワフワ
 のリコッタパンケーキが評判。自
 家製のジャムやシロップ、チーズ
 もぜひお試しあれ!

10 メゾン エリック カイザー タイランド
MAISON ERIC KAYSER THAILAND



T 02-712-9070 住 103/1 Sukhumvit 55 Rd. (トンロー・ソイ3と5の間)
 営 7:30~22:00 休 なし
 H www.maison-kayser.com/en f Maison Eric Kayser Thailand

★★★
 ブーランジェリーで
 本場のスイーツを

本 場フランスのカフェの雰
 囲気が味わえる「エリック
 ・カイザー」は、世界23か国で展
 開するパリ発有名ブーランジェ
 リー。焼きたてのフランスパンやク
 ロワッサン、専属パティシエによる
 宝石のようなスイーツが楽しめます。
 食事系メニューも豊富で、友
 人とのランチにもオススメです。

11 パティスリー ポタジエ
PATISSERIE POTAGER



T 095-962-0324 住 111/1 Thonglor Soi 5, Sukhumvit 55 Rd.
 営 10:30~20:30 休 なし
 H www.potagerbkk.com f Patisserie Potager Bangkok

★★★
 オーガニック素材の
 野菜スイーツ専門店

日 本の有名な野菜スイー
 ツ専門店が、トンローに
 オープン。オーガニックな素材を
 使用し、体に優しいデザートを提
 供しています。野菜が好きじゃな
 いという人でも安心できるメ
 ニューが充実。コーヒーやスム
 ージーなどのドリンクにも安全な素
 材を使っています。



12 フィル コーヒー PHIL COFFEE



T 02-001-5850, 082-111-2249 住 21 Sukhumvit Soi 61
 営 9:00~18:00 休 月
 H www.philcoffeecompany.com f Phil Coffee

★★★

挽き立ての豆で
薫り高き一杯を

街 の喧騒を離れた住宅地に位置する同店。5年前、マイクロパッチロースターとしてスタートし、今ではバリスタのトレーニングの普及にも努め、バンコクのコーヒーカルチャーの中心的存在に。熟練ロースター、ハンさんが挽き立ての豆で淹れる本格コーヒーのお見逃しなく。

13 ロースト ROAST



T 02-185-2865, 096-340-3029
 住 4th Fl., The Commons, 335 Thonglor Soi 17, Sukhumvit 55 Rd.
 営 月~木 10:00~23:00、金土 9:00~23:00、日 9:00~22:00 休 なし
 H www.roastbkk.com f Roast

★★★

最旬カフェで
珠玉の一杯!

20 09年の「オハナカフェ」を原点とする「ロースト」が昨年末、トンローにまたひとつ新店舗をオープン。自社で焙煎する豆はバンコクの有名カフェやレストランにも卸しているほど高品質。コミュニティモール最上階の心地よい空間で、珠玉の一杯を味わってください。

14 シュガー SHUGAA



T 02-381-5940 住 27 The Residence@61, Sukhumvit Soi 61
 営 11:30~21:30 休 月
 f SHUGAA

★★★

エカマイの新生
注目のデザートバー

ス クンビット・ソイ61にスイーツなデザートバーがオープン。注目は、作り立てのフレッシュなおいしさが味わえる“プレートデザート”。抹茶ムース×モチ、カオニャオマムアンをおしゃれなケーキにアレンジするなど、シェフの独創性が光ります。2階はケーキのワークショップに。



食事

15 ザ スリー ウィッシュズ カフェ&ティールーム
THE THREE WISHES CAFÉ & TEA ROOM



☎ 02-252-4172、090-994-1030 住 2nd Fl., Central Chidlom, Ploenchit Rd.
 営 10:00~21:00 (L.O.20:30) 休 なし
 社 The Three Wishes Cafe & Tea Room

★★★
 おとぎ話の世界で
 絶品スイーツを

おとぎ話をテーマにした、甘さ控えめなスイーツと多種のドリンクが揃うカフェ。クリーンプリュレをヒントに生まれたフレンチトーストや、フルーツをベースとした種類豊富なアイスは必食。甘いもの好きにはたまりません。お買い物で疲れたときに、ホッと一息入れるには最適です。

16 タイニー カップ カフェ
TINY CUP CAFÉ

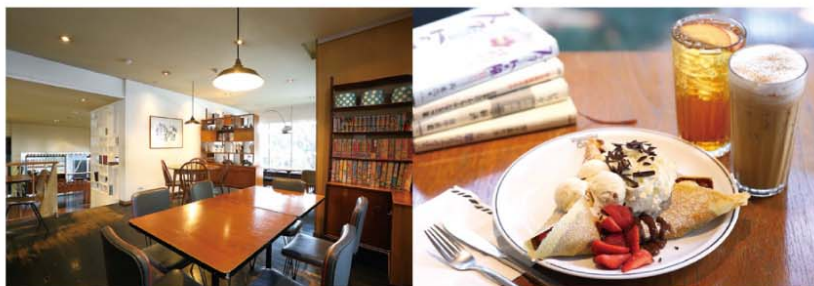


☎ 02-712-5112
 住 411/2 Thonglor Soi 23, Sukhumvit 55 Rd.(トンロー・ソイ23の入り口近く)
 営 7:00~19:00 休 なし
 社 tinycupbkk

★★★
 おいしい朝食で
 1日をスタート

トンロー・ソイ23の入り口近くにある、スモーキーグリーンの外観が目を引く人気店。店頭には毎日、できたてのスイーツが並ぶほか、スムージーやフレッシュジュースの種類も豊富。ニューオーリンズをイメージした内装で、心地の良い朝時間を過ごしてください。

17 バニラ カフェ
VANILLA CAFE



☎ 02-381-6120、02-381-6122 住 53 Ekamai Soi 12, Sukhumvit 63 Rd.
 営 10:00~23:00 (L.O. 22:15) 休 なし
 社 www.vanillaindustry.com 社 Vanilla

★★★
 和モダンカフェで
 黒糖&抹茶を味わう

エカマイ・ソイ12のバニラガーデン内にある一軒家カフェ。ジャパニーズモダンをコンセプトに、「黒糖カフェ」や「抹茶わらびアイスクリームパフェ」など、和テイストのメニューが揃っています。書棚には日本の本がずらり。子連れでゆっくりくつろげる広々とした空間も魅力です。





デリバリー情報

Delivery information

食事を準備するのが面倒な日や雨で外出が難しいときに役立つデリバリーサービス。日本と同じような感覚で、バンコクでも気軽に利用することができます。

大戸屋デリバリー

豊富なメニューで、日本でもお馴染みの大戸屋。注文は日本語で気軽にでき、お弁当ひとつから可能。配達料は40B/回と良心的。栄養バランスのとれた大戸屋のお弁当を自宅で楽しめます。

☎ 02-663-3888 (日本語)

🕒 10:00~21:00 🌐 www.ootoya.co.th/ja

配達料: 40B/回

配達エリア: スクンビット、シーロム、チェーンワッタナ、ラップラオ、シーナカリン、バンナーほか(応相談)

おべんとう屋

日本米販売も行っているだけに米のうまさに定評があり、メニューは100種類以上。お弁当のほかサイドメニューも充実。ご飯は白米、玄米、梅干ゆかり(+15B)、炊き込み(+50B)の4種類から選べます。

☎ 02-260-2134 (日本語)

🕒 11:00~13:30, 17:00~20:30

🌐 ameblo.jp/obentoyabkk

配達料: 30B/回(500B以上の注文で無料)

配達エリア: スクンビット・ソイ1~71、ソイ2~46

キッチンさいあむ

でき立てのお弁当を届ける「キッチンさいあむ」では、ガッツリ系からヘルシー系まで多くのメニューを取り揃えます。ホームページでお弁当の写真や価格を確認してください。

☎ 02-712-5528 (日本語)

🕒 10:00~14:00, 17:00~21:00(エリア外20:00)

🌐 kitchensiam.bangofan.com

配達料: 20B~/回(300B以上の注文で配達料20B引き)

配達エリア: スクンビット・ソイ21~71、ソイ16~48周辺ほか(応相談)



食事

BASILICO PIZZERIA

バンコクで3店舗を展開する本格イタリアンレストラン。スクンビットエリアの店舗は日本人にも人気があり、連日多くの人で賑わっています。パスタやピザなど本場の味が自宅で気軽に楽しめます。

☎ 02-662-2323 (スクンビット・ソイ33店)

☎ 02-663-6633 (スクンビット・ソイ20店)

☎ 02-619-8188 (パホンヨーティン・ソイ7)

🕒 月~金 11:00~14:30, 17:00~23:00

🕒 土日 11:00~23:00 🌐 www.basilicopizza.com

配達料: 40B~/回(エリアによる)

配達エリア: スクンビット、ラマ4世通り、パホンヨーティン通りほか(応相談)

オレンジハウス

男性でも食べ応えのあるボリューム満点のお弁当が特徴。ライスを抜いたおかずのみの注文も可能。雨の日や土日祝は混み合うのでお早めの注文がおすすめです。

☎ 081-817-5211 (日本語)、02-261-1128

🕒 9:30~21:30 (最終受付21:15)

🌐 <http://orangehouse.namjai.cc>

🚚 配達料: 10B~/回 (エリア・回数により異なる)

📍 配達エリア: スクンビットエリアほか (応相談)

FOODPANDA

住所から配達可能な店舗を選び、ウェブから注文するシステム。700軒以上の店舗が登録し、サイトは日本語対応なので、安心して使えます。料理別から事前予約、プロモーションなどの検索機能も充実。

🌐 www.foodpanda.co.th

🕒 店舗により異なる

🚚 配達料: 店舗により異なる

📍 配達エリア: 店舗により異なる

FOOD BY PHONE

FOODPANDAと同じシステムを使っていますが、店舗の種類が違います。自宅の住所から配達可能な店舗を探すことができ、事前予約やプロモーションなどの有無での検索も同様です。

☎ 02-020-4999

🕒 店舗により異なる (ウェブサイトの各店舗情報参照)

🌐 www.foodbyphone.com

🚚 配達料: 60B~/回

📍 配達エリア: スクンビット、シーロム、サトーンエリアほか広域

まいど!デリバリー

長崎ちゃんぽん「リンガーハット」、鶏料理「伊勢」など人気店からイタリアン、ベトナム、インド料理まで配達してくれる出前サービス。配達時間は平均34分というスピード宅配が自慢です。

🌐 www.maido-deli.com

🕒 月~金11:00~13:30、17:00~21:30、土日 11:00~21:30

📍 配達エリア: アソーク、ブロンボン、トンロー、エカマイ

Domino's Pizza

日本でもおなじみのドミノピザ。バンコクでもすでに数多くの店舗を展開し、50店舗を目指しています。サイトは英語表記もあり。日本と変わらぬクオリティを堪能できると評判です。

☎ 1612

🕒 10:00~23:00 🌐 www.dominospizza.co.th

🚚 配達料: 40B/回

📍 配達エリア: スクンビット・ソイ1~109 (71除く)、8~24

BROWN EYES

玄米やオーガニック野菜など、体にやさしい料理が人気。ピラフなどのご飯系やピザ、パスタなどメニューも豊富。日本人オーナーなので安心です。不在時の電話は、簡単な日本語なら対応可能です。

☎ 02-255-5348~9

🕒 火~日11:00~14:00、17:00~21:00 (月曜定休)

🌐 www.browneyes-bangkok.com

🚚 配達料: 80B (500B以上の注文で無料。300B未満はデリバリー不可)

📍 配達エリア: スクンビット・ソイ1~63



食事



レストランで使える



基本タイ語フレーズ



席はありますか?

มีโต๊ะว่างไหมคะ/ครับ?

ミー ト ワーン マイ
カ/クラッ(プ)?

これをください

ขออันนี้หน่อยค่ะ/ครับ

コー アンニー ノイ
カ(ア)/クラッ(プ)

(注文後別の店員がきて)

もう注文しました

สั่งแล้วค่ะ/ครับ

サン レー(オ) カ(ア)/クラッ(プ)

メニューを ください



ขอเมนูหน่อยค่ะ/ครับ

コー メヌー ノイ
カ(ア)/クラッ(プ)

大盛りに してください



ขอพิเศษนะคะ/ครับ

コー ピセー(ト) ナ
カ/クラッ(プ)

料理を注文したけど、 まだ出て来ていません

สั่งไปแล้วแต่ยังไม่ได้ค่ะ/ครับ

サン パイ レー(オ) テー
ヤン マイダイ カ(ア)/クラッ(プ)

おすすめ料理は ありますか?

มีเมนูแนะนำไหมคะ/ครับ?

ミー メヌー ネナ(ム)
マイ カ/クラッ(プ)?

もう食べられません

ทานไม่ไหวแล้วค่ะ/ครับ

ターン マイワイ レー(オ)
カ(ア)/クラッ(プ)

まだ食べ終わって いません

ยังทานไม่เสร็จค่ะ/ครับ

ヤン ターン マイセツ(ト)
カ(ア)/クラッ(プ)



(店員を呼ぶ) すいません

ขอโทษนะคะ/ครับ

コートー(ト) ナ
カ/クラッ(プ)

お腹いっぱいです

อิ่มแล้วค่ะ/ครับ

イ(ム) レー(オ)
カ(ア)/クラッ(プ)



持ち帰れますか?

สั่งกลับบ้านได้ไหมคะ/ครับ?

サン グラッ(プ)バーン
ダイマイ カ/クラッ(プ)?

(残った料理を)持ち帰ります

ช่วยห่อให้หน่อยค่ะ/ครับ

チュアイ ホー ハイノイ カ(ア)/クラッ(プ)



〇〇しないでください

ขอไม่〇〇นะคะ/ครับ

コー マイ〇〇 ナ カ/クラッ(プ)

〇〇例:

辛い ペツ(ト)
เผ็ด

しょっぱい ケ(ム)
เค็ม

甘い ワーン
หวาน

すっぱい プリア(オ)
เปรี้ยว

〇〇を入れないでください

ขอใส่〇〇นะคะ/ครับ

マイサイ 〇〇 ナ カ/クラッ(プ)

〇〇例:

パクチー パツ(ク)チー
ผักชี

血の塊 ルアツ(ト)
เลือด

うま味調味料 ポンシューロツ(ト)
ผงชูรส

氷 ナ(ム)ケン
น้ำแข็ง



食事



お店でのシーン別によく使われる応用フレーズを紹介。
STEP1の基本フレーズと組み合わせて使ってみましょう！

※カ(ア)=女性敬語 / クラッ(プ)=男性敬語 ※ () で括弧している部分は小さく発音してください

SCENE 1 入店から注文まで

<p>2名です 2 คนค่ะ/ครับ ソーン コン カ(ア)/クラッ(プ)</p>	<p>〇〇をください ขอ〇〇หน่อยค่ะ / ครับ コー 〇〇 ノイ カ(ア)/クラッ(プ)</p>	<p>〇〇例: メニュー メヌー เมนู 水 ナ(ム)パ(オ) น้ำเปล่า ビール ビア เบียร์ ご飯 カー(オ) ข้าว</p>  
<p>これはいくらですか？ อันนี้ราคาเท่าไหร่ค่ะ/ครับ? アンニー ラーカー タ(オ)ライ カ/クラッ(プ)？</p>	<p>〇〇を2人前ください ขอ〇〇 2 ที่ค่ะ/ครับ コー 〇〇 ソーン ティー カ(ア)/クラッ(プ)</p>	

<p>〇〇はありますか？ มี〇〇ไหมค่ะ/ครับ? ミー 〇〇 マイ カ/クラッ(プ)？</p> <p>〇〇例: トムヤムクン ト(ム)ヤ(ム)グン ต้มยำกุ้ง パッタイ パッ(ト)タイ ผัดไทย カオマンガイ カー(オ)マンガイ ข้าวมันไก่ グリーンカレー ゲーンキャ(オ)ワーン แกงเขียวหวาน</p>	<p>店員の返答</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="989 940 1197 1332"> <p>〇 あります มีค่ะ/ครับ ミー カ(ア)/クラッ(プ)</p> </td> <td data-bbox="1197 940 1404 1332"> <p>× ないです ไม่มีค่ะ/ครับ マイミー カ(ア)/クラッ(プ)</p> </td> </tr> </table>	<p>〇 あります มีค่ะ/ครับ ミー カ(ア)/クラッ(プ)</p>	<p>× ないです ไม่มีค่ะ/ครับ マイミー カ(ア)/クラッ(プ)</p>
<p>〇 あります มีค่ะ/ครับ ミー カ(ア)/クラッ(プ)</p>	<p>× ないです ไม่มีค่ะ/ครับ マイミー カ(ア)/クラッ(プ)</p>		

SCENE 2 食事中から会計まで

<p>これをもう1つ ください ขอแบบนี้อีก 1 ที่ค่ะ/ครับ コー ベー(フ)ニー イー(ク) ヌン ティー カ(ア)/クラッ(プ)</p>	<p>クレジットカードは 使えますか？ จ่ายด้วยบัตรเครดิตได้ไหมค่ะ/ครับ? ジャーイドゥアイ パツ(ト)ケーディツ(ト) ダイマイ カ/クラッ(プ)？</p>	<p>店員の返答</p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1013 1422 1197 1814"> <p>〇 はい ได้ค่ะ/ครับ ダイ カ(ア)/クラッ(プ)</p> </td> <td data-bbox="1197 1422 1404 1814"> <p>× いいえ ไม่ได้ค่ะ/ครับ マイダイ カ(ア)/クラッ(プ)</p> </td> </tr> </table>	<p>〇 はい ได้ค่ะ/ครับ ダイ カ(ア)/クラッ(プ)</p>	<p>× いいえ ไม่ได้ค่ะ/ครับ マイダイ カ(ア)/クラッ(プ)</p>
<p>〇 はい ได้ค่ะ/ครับ ダイ カ(ア)/クラッ(プ)</p>	<p>× いいえ ไม่ได้ค่ะ/ครับ マイダイ カ(ア)/クラッ(プ)</p>			
<p>この料理は 頼んでいません จานนี้ไม่ได้สั่งนะคะ/ครับ ジャンニー マイダイサン ナ カ/クラッ(プ)</p>	<p>お勘定してください เช็คบิลด้วยค่ะ/ครับ チェツ(ク)ピン ドゥアイ カ(ア)/クラッ(プ)</p>	<p>領収書をください ขอใบเสร็จจด้วยค่ะ/ครับ コー バイセツ(ト) ドゥアイ カ(ア)/クラッ(プ)</p>		



食事

レストランで使える

基本タイ語フレーズ

単語編

数字	人数		フルーツ	食材
1 ๑ ヌン	1人 ๑ คน ヌンコン		 バナナ กล้วย グ(ル)アイ	 鶏肉 ไก่ ガイ
2 ๒ ソーン	2人 ๒ คน ソーンコン		マンゴー มะม่วง マムアン	
3 ๓ サー(ム)	よく使う言葉		 ドリアン ทุเรียน トゥリアン	 牛肉 เนื้อ ヌア
4 ๔ スイー			パパイア มะละกอ マラゴー	
5 ๕ ハー			ジャックフルーツ ขี้พุด カヌン	 魚 ปลา プラー
6 ๖ ホック(ク)	スプーン ช้อน チョーン	調理法	 パイナップル สับปะรด サツパロット(ト)	エビ กุ้ง グン
7 ๗ ジェット	フォーク ส้อม ソー(ム)		煮る ต้ม ト(ム)	
8 ๘ ペー(ト)	箸 ตะเกียบ タキアツ(ブ)	蒸す นึ่ง ヌン		卵 ไข่ カイ
9 ๙ ガー(オ)	皿 จาน ジャー	和える ยำ ヤ(ム)		野菜 ผัก パツ(ク)
10 ๑๐ スイツ(ブ)	グラス แก้ว ゲー(オ)	焼く ย่าง/ปิ้ง ヤーン/ピン		
11 ๑๑ スイツ(ブ)エツ(ト)	水 น้ำเปล่า ナ(ム)パ(オ)		ドラゴンフルーツ แก้วมังกร ゲー(オ)マンゴーン	
20 ๒๐ イー(ブ)スイツ(ブ)	アイスコーヒー กาแฟเย็น ガーフェーイエン	炒める ผัด パツ(ト)	スイカ แตงโม テー(ム)モー	
100 ๑๐๐ ヌンローイ	オレンジジュース น้ำส้ม ナ(ム)ソ(ム)	揚げる ทอด トー(ト)	マンゴスチン มังคุด マンクツ(ト)	
1000 ๑๐๐๐ ヌンパン		あぶる เผา パオ	ココナッツ มะพร้าว マブラ(オ)	

食事