

豊かな食材が織り成す多彩な味

タイ料理

辛・酸・甘・塩味を組み合わせ、独自の個性を發揮するタイ料理。日本では出会えない、東西南北の味を楽しんで。

北部

タイ料理の概念を覆す
まるやかな味わい

高い山に囲まれた北部では、隣接するミャンマーや山岳民族の影響を受けて独自の文化を形成。高原野菜やハーブを多く取り入れ、4つの地方の中でもっともまるやかな味わい。丸餅に小皿料理を並べた「カントーク」や発酵食品が有名。

東北部

ラオスの影響を受けた
別名「イサーン料理」

主食はもち米(カオニャオ)。名物は、日本人にも人気な「ソムタム(青パパイヤのサラダ)」や「ガイヤーン(鶏の炭火焼)」など。「自然の食材を生かす」という考えが根づき、コオロギやアリ、イナゴなどの昆虫も食べる。

南部

“激辛・塩辛”
痺れるほどに強い個性

マレー半島に位置し、海に囲まれているため魚介類を使った料理が豊富。インドやマレーのスパイスを多用し、タイで“もっとも辛く、塩辛く、濃い”と言われるほど刺激的。イスラム教徒が多く、その影響を受けた料理も見られる。

中部

中国移民の影響を受けた
日本人が知るタイ料理

トムヤムクンやグリーンカレーなどココナツミルクを多用した、日本人に馴染みある料理が多い。また中国移民の影響を受けた味付けや、中華鍋を使った炒めもの、米麵を使用するなど“中国風タイ料理”も。伝統的な宮廷料理もトライしたい。



ส้มตำ

【ソムタム】
青パパイヤをふんだんに使用したナンプレーベースのサラダ。魚介入りなどバリエーション豊富

ยำส้มโอ

【ヤム・ソムオー】
タイのザボン「ソムオー」を使用したサラダ

ลาบ

【ラーブ】
ひき肉とハーブのスパイシーサラダ。もち米と一緒にどうぞ

SALADS



ยำวุ้นเส้น

【ヤム・ウンセン】
シーフードやひき肉、野菜が入ったさっぱり春雨サラダ



ทูมมะนาว

【ムー・マナオ】
ライムの酸味が決め手の豚しゃぶサラダ



ยำถั่วพู้

【ヤム・トゥアプー】
シャキシャキした「トゥアプー(シカクマメ)」がメインの具たくさんサラダ



★「ヤム」は、タイ語で「混ぜ合わせる」の意味。和え物やサラダ料理に多い

ライスファミリーパンコク 2019 7

ライスファミリーパンコク 2019



ไก่ผัดเม็ดมะม่วง

【ガイ・パット・メットマムアーン】
鶏肉と香ばしいカシューナッツのハーモニーが楽しい



ใบเหลียงผัดไข่

【バイリアン・パット・カイ】
タイハーブ「リアン」の葉を卵と一緒に炒めた一品



ทอดมันกุ้ง

【トート・マンクン】
エビのすり身揚げ。スイートチリソースと相性◎



ไส้กรอกอีสาน

【サイクローク・イサーン】
独特の酸味を感じるイサーン地方の米入り発酵ソーセージ



กุ้งอบวุ้นเส้น

【クン・オップ・ウンセン】
中国系タイ料理の代表、エビと春雨の香草蒸し

คอหมูย่าง

【コム・ヤーン】
イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

ESSENTIAL DISHES

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

イサーン料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

SOUPS

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き



ต้มยำกุ้ง

【トム・ヤム・クン】
辛×酸味にタイハーブが香る世界三大スープのひとつ

ต้มข่าไก่

【トム・カー・ガイ】
タイハーブを用いた鶏肉のココナツミルクスープ

แกงส้มปลา

【ゲーン・ソム・プラ】
白身魚を使い、タマリンドの酸味を生かした中部の郷土料理

แกงเผ็ดเป็ดข่า

【ゲーン・ペット・ベット・キアーン】
ローストしたアヒル肉と赤唐辛子を使用したレッドカレー

แกงเขียวหวาน

【ゲーン・キアアワーン】
タイカレーの定番とも言われ、青唐辛子の緑色が際立つグリーンカレー

ข้าวผัด

【カオ・パット】
定番のタイ風チャーハン。ライムを絞ってさっぱりどうぞ

ข้าวหมูแดง

【カオ・ムー・デン】
カリッとした豚腿と甘いたれのコントラストが絶妙

ข้าวหมูกรอบ

【カオ・モック・ガイ】
サフランライスに鶏肉を添えたタイ風イスラム料理

ข้าวขาหมู

【カオ・カーム】
八角などの中華系スパイスでトロトロに煮込んだ豚足が美味

ข้าวมันไก่

【カオ・マン・ガイ】
鶏肉の茹で汁で炊いたご飯にスープと、鶏の旨みを存分に味わえる一品

ข้าวซอย

【カオ・ソイ】
ココナツミルク入りのカレースープに、素揚げした中華麺を入れた北部名物

ก๋วยจั๊บน้ำใส

【クワイ・ジャップ】
クルッと丸まった米麺「クワイ・ジャップ」とホルモンが美味

เส้นต๋ายไฟ

【イエン・タ・フォー】
紅腐乳(ホンフルー)による酸味と旨み、ピンク色のスープが特徴

ผัดซีอิ๊ว

【パット・シー・イウ】
幅広いモチモチ米麺「センヤイ」を醤油で炒めた一品

ราดหน้าหมกกรอบ

【ラートナー・ミーク・グローブ】
揚げた中華麺「ミーク・グローブ」の上に熱々のあんかけをトッピング

ライスファミリーパンコク 2019

ライスファミリーパンコク 2019

ライスファミリーパンコク 2019

ライスファミリーパンコク 2019

ライスファミリーパンコク 2019

ライスファミリーパンコク 2019

ライスファミリーパンコク 2019

ライスファミリーパンコク 2019

ライスファミリーパンコク 2019

ライスファミリーパンコク 2019

ライスファミリーパンコク 2019

ライスファミリーパンコク 2019

ライスファミリーパンコク 2019

ライスファミリーパンコク 2019

ライスファミリーパンコク 2019

ライスファミリーパンコク 2019

ライスファミリーパンコク 2019



ข้าวคั่ว

【カオ・クア】
定番のタイ風チャーハン。ライムを絞ってさっぱりどうぞ

ข้าวคั่วหมู

【カオ・クア・モ】
八角などの中華系スパイスでトロトロに煮込んだ豚足が美味

ข้าวคั่วไก่

【カオ・クア・ガイ】
鶏肉の茹で汁で炊いたご飯にスープと、鶏の旨みを存分に味わえる一品

ข้าวคั่วหมูกรอบ

【カオ・クア・モック・ガイ】
サフランライスに鶏肉を添えたタイ風イスラム料理

ข้าวคั่วหมูแดง

【カオ・クア・ムー・デン】
カリッとした豚腿と甘いたれのコントラストが絶妙

ข้าวคั่วหมูกรอบ

【カオ・クア・モック・ガイ】
サフランライスに鶏肉を添えたタイ風イスラム料理

ข้าวคั่วหมูแดง

【カオ・クア・ムー・デン】
カリッとした豚腿と甘いたれのコントラストが絶妙

ข้าวคั่วหมูกรอบ

【カオ・クア・モック・ガイ】
サフランライスに鶏肉を添えたタイ風イスラム料理

ข้าวคั่วหมูแดง

【カオ・クア・ムー・デン】
カリッとした豚腿と甘いたれのコントラストが絶妙

ข้าวคั่วหมูกรอบ

【カオ・クア・モック・ガイ】
サフランライスに鶏肉を添えたタイ風イスラム料理

ข้าวคั่วหมูแดง

【カオ・クア・ムー・デン】
カリッとした豚腿と甘いたれのコントラストが絶妙

ข้าวคั่วหมูกรอบ

【カオ・クア・モック・ガイ】
サフランライスに鶏肉を添えたタイ風イスラム料理

ข้าวคั่วหมูแดง

【カオ・クア・ムー・デン】
カリッとした豚腿と甘いたれのコントラストが絶妙

ข้าวคั่วหมูกรอบ

【カオ・クア・モック・ガイ】
サフランライスに鶏肉を添えたタイ風イスラム料理

★「カオ」はタイ語で「ご飯」の意味

ライスファミリーパンコク 2019 11

RICE DISHES

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

タイ料理の定番、豚の喉肉の炭火焼き

ライスファミリーパンコク 2019

ライスファミリーパンコク 2019

ライスファミリーパンコク 20

タイの野菜

タイ料理の決め手となるハーブを含めた、日常的に用いられる野菜18種をご紹介します。

※【】内はタイ語名

- 1 **サイシン** [クワントゥン]
茹でる・炒めるなど使い勝手◎
- 2 **スイートバジル** [ホーラバー]
一般的なバジルと異なり、葉が小さく炒め物やグリーンカレーなどの香りづけに
- 3 **クウシンサイ** [バックファン]
シャキシャキとした食感とクセのない味。炒め物の他、鍋やスープの具材にも使用
- 4 **ホーリーバジル** [ガバオ]
強い香りを持つシソ科のハーブ。肉と相性が良く炒め物に多用される
- 5 **コリアンダー** [バックナー]
タイハーブの代表格。スープやサラダのトッピングや香りづけに大活躍
- 6 **花ニラ** [ドーク・グイチャーイ]
強い香りと食感が特徴。レバーやエビなどと炒めるのが定番
- 7 **アカシアの葉** [チャオム]
独特の香り。葉の部分を玉子焼きやスープに入れて使うのが一般的



- 8 **ジュウロクササゲ** [トゥアファックヤーオ]
インゲンの一種。生で食べる他、ソムタムや炒め物に使用
- 9 **ゴーヤ** [マラ]
ほのかな苦味があり、タイでは卵と炒めたりスープに入れるのが一般的
- 10 **トカドヘチマ** [フワフ]
水分を多く含み、クセがない味。主に肉や卵と炒めて食べられる
- 11 **白ナス** [マクアプロ]
日本のナスと比べると固く、煮崩れにくい。タイカレーには必須
- 12 **カイラン菜** [カナー]
キャベツの一種。炒め物の他、茹でて付け合わせにしたり生で食べることも
- 13 **レモングラス** [タクライ]
レモンに似た爽やかな香りが特徴。根から茎にかけての白い部分が主に使われる
- 14 **コショウ** [ブリックタイ]
タイでは青い生のコショウを使用。爽やかな香りとしつとした刺激が◎
- 15 **ナンキョウ** [カー]
ショウガの一種。ショウガより強い香りと辛味を持ち、食材の臭み消し、スープに使用
- 16 **ガジュツ** [グラチャーイ]
ショウガに似た香りが特徴。ナンキョウ同様、肉や魚の臭み消しに多用
- 17 **シカクマメ** [トゥアプー]
食感が良く、苦味がないので生でも◎。サラダやスープ、炒め物など万能
- 18 **シロゴチョウの花** [ドークケー]
栄養価が高く、茹でてディップに付けて食べる他、スープに入れることも



タイの果物

日本ではなかなか見かけない
タイの定番フルーツ14種をチェック!
※[]内はタイ語名



- 1 **ドリアン** [トゥーリアン]
強烈な臭いと濃厚な味わいが特徴。
年中食べられるが、旬は3～5月
- 2 **ココナッツ** [マフライ]
サッパリとした甘さと飲み口で人気。
ミネラル豊富で料理にも多用される
- 3 **ローズアップル** [チョンブー]
水分を多く含み、
梨に近いシャリシャリとした食感が人気。
皮ごと食べられる
- 4 **パパイヤ** [マラゴ]
熟したオレンジ色の実を食べる他、
熟す前の青い実をソムタムに使用
- 5 **ナツメ** [ブッサー]
サッパリとした甘さが特徴で、
皮ごと食べられる。漢方薬としても使われる
- 6 **ロンゴン** [ロンゴン]
ロンガンに似ているが、
それより実が大きく甘酸っぱい。
芳醇な香りが特徴
- 7 **スターフルーツ** [マファン]
ほんのり甘く、みずみずしい。
皮は剥かずそのまま食べられる。
ビタミンCが豊富



- 8 **ポメロ** [ソムオー]
実が白とピンクの2種類あり、
そのまま食べる他サラダなど料理にも使われる
- 9 **パッションフルーツ** [サフロット]
甘酸っぱく、ジューシーな味わい。
そのまま食べる他ソーダ水に入れて飲むのも◎
- 10 **マンゴスチン** [マンクット]
上品な甘さが特徴で、
ビタミンB群が豊富に含まれる。旬は雨季
- 11 **グアバ** [ファラン]
カリカリとした食感と爽やかな香りが特徴。
食物繊維とビタミンCが豊富
- 12 **マンゴー** [マムアーン]
熟した甘いものに加え、
未熟の青い実も食べられるタイフルーツの定番
- 13 **ドラゴンフルーツ** [ケーオマンゴン]
ほのかな甘さで美容にもいいと人気。
実は白と赤の2種類ある
- 14 **ロンガン** [ラムヤイ]
皮を剥くと白い実が現れる。
ライチに似た味わいで、
飲み物に入れられることも

タイの調味料

これを使いこなせば、タイ料理をマスターできる!?
代表的な10種をご紹介します。

シーズニングソース

大豆が主原料。日本のたまり醤油のような、独特の旨みとコクをもつ調味料。ナンプラー同様、タイ料理には欠かせない

オイスターソース

日本人にも馴染み。タイ料理では、シーイウカオやシーズニングソースなど他の調味料と合わせて使うのが一般的



ナンプラー

言わずと知れた、タイの魚醤。ブランドによって味が異なるので、自分のお気に入りを見つけてみて



タオチオ

タイの味噌。バックブンファイデー(空芯菜炒め)には必須の調味料。常温だと発酵が進むので、保管は冷蔵庫で

シーイウカオ

タイの薄口醤油。クセがなく、日本の醤油に近い風味なので代用も可。中国系タイ料理を中心に広く使われている

シラチャーソース

唐辛子、酢、ニンニク、砂糖などが主原料のピリ辛万能ソース。辛×酸×甘が絶妙にマッチ



タイスキソース

タイスキのつけダレ。野菜や春雨、魚介類と炒めても◎。濃厚な甘辛味がクセになるソース

ガビ

小エビを塩漬けにしペースト状にした、アンチョビのような独特の発酵調味料。野菜にディップとして添えても



スイートチリソース

トロミのある甘×辛×酸ソース。揚げ物のタレとして定番。マヨネーズと合わせて使用するなど、活用範囲も広い

チリペースト

唐辛子、ニンニク、紫玉ねぎ、干しエビ、レモンジュースなどをペースト状にした調味料。少量で旨みがアップ

THAI Restaurants

Baan Ying

バンコク都内に数店舗構えるタイフュージョンレストラン。木を多用した温もりを感じる空間で、本格的な料理を味わえる。

ターミナル21店 ☎02-108-0836
 📍 5th Fl, Terminal21, Sukhumvit Soi 19
 ⌚ 10:00~22:00 🍷なし 🍷あり
 🌐 www.baanyingfamily.com 📘 Baanying Cafe&Meal



Sri Trat Restaurant & Bar

おばあさんのレシピを元に提供する、タイ東部の家庭料理が特徴。定番のナンブリックやマッサマンカレーも東部スタイル。ソファ席とテーブル席が並ぶ、2階建ての広々とした店内も◎。

☎02-088-0968
 📍 90 Sukhumvit Soi 33
 ⌚ 12:00~23:00 🍷なし 🍷あり
 📘 Sri Trat Restaurant & Bar



Sala Rim Naam

at Mandarin Oriental Bangkok

ホテル「マンダリン・オリエンタル・バンコク」内のタイ料理レストラン。タイ伝統舞踊を鑑賞しながら、宮廷料理を堪能できる。

☎02-659-9000 EXT.7330
 📍 48 Oriental Av., Charoen Krung Rd.
 ⌚ 11:30~14:30, 17:00~22:30
 🍷なし 🍷あり 📘 Mandarin Oriental, Bangkok



Bangkok Bold Kitchen

タイの厳選食材を生かした独自の調理法で人が絶えない人気店。オーストラリア出身のシェフが腕を振るい、セントラルエンバシーの他、チャオプラヤー川沿いにも支店あり。

☎02-160-5995
 📍 LG Fl, Central Embassy
 ⌚ 10:00~22:00 🍷なし 🍷あり
 📘 Bangkok Bold Kitchen



Kalpapruek

"Feeling like home" をコンセプトに、曾祖母の代から伝わるレシピをモダンにアレンジ。シーロム、セントラルワールドにも支店あり。

スクンビット39店 ☎02-258-5603
 📍 120 Soi Phrom Chit - Soi Phrom Phong, Sukhumvit Rd.
 ⌚ 11:00~22:00 🍷なし 🍷あり
 🌐 www.kalpapruekrestaurant.com 📘 Kalpapruerk



KRAM Cafe & Thai Kitchen

スクンビット・ソイ 39 にひっそりと佇む、アットホームな一軒家レストラン。日本人にも食べやすい、オーソドックスなタイ料理を提供。

☎096-705-5565 (日本語) / 02-258-8170
 📍 113 Soi Sukhumvit 39
 ⌚ 月~木 11:30~14:30, 17:30~22:00
 金 11:30~14:30, 17:30~23:00
 土 11:00~23:00
 日 11:00~22:00
 🍷なし 🍷あり
 📘 KRAM Cafe & Thai Kitchen



Nahm

ミシュラン1ツ星を2年連続で獲得し、アジアのレストラン格付けでは常に上位に入る実力店。前菜からデザートまで洗練されたタイ料理は、接待や会食、パーティーにもおすすめ◎。

☎02-625-3388 📍 COMO Metropolitan, 27 Sathorn Rd.
 ⌚ 月~金 12:00~14:00 / 毎日 18:30~22:30 🍷なし 🍷あり
 🌐 www.comohotels.com



9 編集部厳選 SELECTED CAFES



1



Iwane Goes Nature

自慢のふわふわパンケーキに加え、タイやハワイ、韓国など国際色豊かな料理がラインナップ。店内で自家製パンも購入可能と、幅広いニーズに応えてくれる。

☎ 086-547-8000 (日本語) / 02-664-0350
 📍 14 Sukhumvit Soi 23 ☎ 7:30~24:00
 🕒 なし 📞 あり 📱 Iwane goes nature

Ekkamai Macchiato - Home Brewer

ブラジルやエチオピアなど、世界各地のコーヒーを提供する一軒家カフェ。自家製スイーツもオススメ。

☎ 080-169-9824 📍 6/2 Soi Ekkamai 12, Sukhumvit 63 Rd.
 ☎ 月~金 8:00~18:00, 土日 9:00~18:00 🕒 なし
 📞 あり 📱 Ekkamai Macchiato - Home Brewer



2



3

Elephant Trees

オーガニックドリンクや料理をはじめ、体に優しいメニューを提供するカフェ。ヴィーガン向けメニューもあり。

☎ 081-456-1593 📍 9 Sukhumvit Soi 60/1
 ☎ 月~金 8:00~17:00, 土 8:00~16:30 🕒 日祝
 🕒 なし 📱 Elephant Trees Healthy Café Bangkok



4

Hide Away Cafe

“オルデイ・ブレックファースト”がテーマ。ウェスタンからタイ料理まで、その日の気分でチョイス。

☎ 02-382-0138 📍 OMU (パークレーンエカマイ店2階), Sukhumvit 61 Rd. ☎ 7:30~19:30
 🕒 なし 📞 あり 📱 hideawaycafebk



5

Featherstone Bistro Café

氷に閉じ込められた花や果物が乙女心をくすぐる、エカマイの大人気店。子ども連れにも好評。雑貨屋も併設。

☎ 097-058-6846 📍 60 Ekamai Soi 12
 ☎ 10:00~22:00 🕒 なし 📞 あり
 📱 Featherstone Bistro Café & Lifestyle shop



6

Pacamara

豆の栽培から焙煎、淹れ方までこだわり抜いたタイを代表するカフェ兼焙煎所。エムクオーティエにも支店あり。

☎ 02-048-5900 📍 66 Soi Thonglor 25
 ☎ 8:00~20:00 🕒 なし 📞 あり
 📱 PACAMARA



7

Brainwake Organics

Thonglor foodhall & bakery lab スクンビット・ソイ31にある「Brainwake Cafe」の2号店。タイ全土から届くオーガニック食材を使い、店内併設のベーカリーも人気。

☎ 02-043-9390
 📍 555/55 (Between Thonglor soi 19 and 21)
 ☎ 7:00~19:00 🕒 なし 📞 あり
 📱 Brainwake Café Thonglor



8

Onedee Cafe

タイの伝統菓子と自家製アイスを融合させた、独自のスイーツが話題。ハイセンスな店が集まるアーリーエリア。

☎ 02-163-4357 📍 41 Phahon yothin 7, Soi Ari 1
 ☎ 10:00~22:00 (金~日は 22:30 まで) 🕒 なし 📞 なし
 📱 Onedee cafe




9

Blue Whale Maharaj

タイの花バタフライピーを使った美しい青色のラテが看板メニュー。青で統一された店内も必見。

☎ 096-997-4962
 📍 392/37 Maha Rat Rd. (ワット・ポーそば)
 ☎ 10:00~20:00 🕒 木 📞 なし
 📱 Blue Whale Maharaj-Wat Pho.

レストランで使える  

基本タイ語フレーズ



会話編



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

●●アレルギーなので、
●●を抜いてください

แพ้●●ค่ะ/ครับ ไม่ใส่●●นะคะ/ครับ

ベー●●カ(ア)/クアツ(プ)
マイサイ●●ナカ/クアツ(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?

テーブルを
拭いてください

เช็ดโต๊ะให้หน่อยค่ะ/ครับ

シェツ(ド)ト ハイノイ カ(ア)
/クラップ

まだ食べ終わって
いません

ยังทานไม่เสร็จจ้ะ/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(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?

ส่งกลับบ้านได้ไหมคะ/ครับ?

サン グラツ(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



○○しないでください

ไม่○○นะคะ/ครับ

コー マイ○○ ナ カ/クラップ

○○例:

辛い ベツ(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

○○を入れないでください

ไม่ใส่○○นะคะ/ครับ

マイサイ ○○ ナ カ/クラップ

○○例:

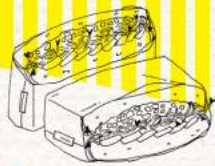
パクチー パツ(ク)シー
ผักชี

氷 ナ(ム)ケン
น้ำแข็ง

唐辛子 プリツ(ク)
พริก



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



デリバリー事情

日本以上に充実するタイのデリバリーサービスは、
タイ生活を送る上で欠かせない存在。知ったら得するお得な情報をチェック!



Q.

どんなサービスがあるの？

食事や日用品が中心。ピザなどのデリバリー専門店に加え、ファーストフードや飲食店がデリバリーサービスを導入し、幅広いメニューを提供する。またスーパーや専門サイトで水やお米、洗剤といった日用品サービスも覚えておきたい。



Q.

どうやって注文するの？

店舗に直接電話をするか、デリバリー専門サイト(Web・携帯アプリ)、スーパーなどのオンラインショッピングサイトから注文するのが一般的。特に専門サイトは種類豊富、かつお店選びから注文までがスムーズと利用者は年々増加中。



Q.

人気のWeb・アプリは？

多彩な飲食店を取り扱う大型サイト「foodpanda」が代表格。また、近年は配車サービスと連動した「Grab Food」や「LINE MAN」、スーパーマーケットの新鮮食材をラインナップした「honestbee」「Happy Fresh」などが人気。



Check!

！ 現地からデリバリー可能なお店を検索!

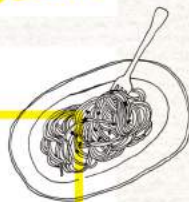
GPS機能で現地からデリバリーに対応可能な店舗を地図上で確認できるので、お店選びがラクラク。

！ 支払いはクレジットカードで!

一度アプリに登録してしまえば、支払いは毎回クレジットカードでOK。後は受け取るだけで簡単便利。

！ 即日配達OK! 急な雨にも◎

局所集中的なタイの雨は、外を歩けないほどの冠水になることも。そんな時は、無理せずデリバリーに頼るべし。



Delivery Service In Thailand



デリバリーリスト

気軽に利用できるサービスを一挙紹介!

ASAN SERVICE

食料品から、酒類、生活用品、ペーパー用品まで届けてくれる宅配サービスを提供。電話、FAX、ウェブでの注文が可能です。受付は購入金額350B~。

📍 02-712-9790 Fax 02-712-9794

🕒 10:00~19:00

🌐 www.asanservice.co.th

📅 休日 日祝

🚚 配達エリア: スクンビット、エカマイ(その他エリアは応相談)

BASILICO PIZZERIA

バンコクで2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。ピザやピザなど、本場の味を自宅で気軽に楽しめます。

📍 02-662-2323 (スクンビット・ソイ33店)

📍 02-619-8188 (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通り、パホンヨーティン通りほか応相談

Domino's Pizza

バンコクでもすでに数多くの店舗を展開している、おなじみのドミノピザ。ピザはもちろん、サイドメニューやドリンクも充実しています。

📍 1612

🕒 10:00~22:00(最終受付21:45)

🌐 www.dominospizza.co.th

🚚 配達料: 50B/回

🚚 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。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使い勝手よし。

🌐 www.foodpanda.co.th

📍 店舗により異なる

🚚 配達料: 40B/回

🚚 配達エリア: 店舗により異なる

Grab Food

配車アプリ「Grab」が展開するデリバリーサービス。有名レストランからローカルの人気店までを網羅。現在地を入力してメニューを選択するだけのシンプル操作も魅力。アプリをダウンロードのうえご利用を。

🕒 10:00~22:00

📱 App Store/Android: GRAB FOOD

🚚 配達料: 配達先により異なる

🚚 配達エリア: サイアム、シーロム、サトーン、ヤワラート、スクンビット

LINE MAN

チャットアプリ「LINEタイ」が、タイのNo.1飲食店紹介サイト「Wongnai」と共同で開発したアプリ「LINE MAN」。店舗型の飲食店以外に、屋台のメニューも届けてもらえます。

📍 店舗により異なる

📱 App Store/Android: LINE MAN

🚚 配達料: 配達先により異なる

🚚 配達エリア: 配達先により異なる

MOS BURGER

日本同様「安心・安全・健康」にこだわったバーガーを提供。他にも、厳選素材を使用したメニューを多数ラインナップ。デリバリーのみで貯まるポイントカードもあり。

📍 店舗により異なる

🌐 www.mos-th.com/en/delivery

🚚 配達料: 30~50B

🚚 配達エリア: 配達先により異なる

📅 休日なし

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、お弁当ひとつから可能。最低注文金額は200B。栄養バランスのとれた大戸屋のお弁当を、自宅で気軽に楽しめます。

📍 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旨さに定評あり。メニューは100種類以上。お弁当の他、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種から選べます。

📍 02-381-2133 (日本語)

🕒 11:00~13:30, 17:00~20:30

🚚 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21~63, 16~42

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、早めの注文がオススメ。

📍 02-261-1128, 081-817-5211

🕒 9:30~21:30(最終受付21:15)

🚚 配達料: 10B~/回(エリア・個数により異なる)

🚚 配達エリア: スクンビットエリアほか応相談

かんてきや

パーティーにぴったりな鍋、寿司・お造り、手巻寿司セットを提供! 鍋は海鮮、もつ、ちゃんこ、水炊き、黒豚しゃぶと5種・2人前から。前日までの注文または店舗受取は10%オフ!

📍 02-259-3178

🕒 11:00~21:00 🌐 http://kantekiya.com

🚚 配達料: 無料

🚚 配達エリア: スクンビット・ソイ21~55ほか応相談

キッチンさいあむ

作りた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ラインナップ。詳細は、ウェブでご確認を。

📍 083-714-6610 (日本語)

🕒 10:00~14:00, 17:00~20:30(エリア外20:00)

🌐 kitcheniam.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

まいど!デリバリー

日本食からインターナショナルまで幅広いラインナップが自慢。最低注文額は300B。配達時間は平均30分というスピード宅配。

🌐 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~エカマイ周辺ほか応相談

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 ワン	1人 ๑ คน ワンコン		 バナナ กล้วย ダ(ル)アイ	 鶏肉 ไก่ ガイ
2 ๒ ソー	2人 ๒ คน ソーコン		マンゴー มะม่วง マムアン	 牛肉 เนื้อ ヌア
3 ๓ サー(ム)	よく使う言葉	ワイン ไวน์ ワイ	ドリアン ทุเรียน トゥリアン	豚肉 หมู ムー
4 ๔ スイー		冷たい เย็น イエン	パパイア มะละกอ マラゴー	魚 ปลา プラ
5 ๕ ハー	スプーン ช้อน チョーン	熱い ร้อน ローン	ジャックフルーツ ขนุน カヌン	
6 ๖ ホック(ク)	フォーク ส้อม ソー(ム)	調理法		エビ กุ้ง ガン
7 ๗ ジェット(ト)	箸 ตะเกียบ タキアツ(ブ)	煮る ต้ม ト(ム)	パイナップル สับปะรด サップarro(ト)	カニ ปู プー
8 ๘ ベーツ(ト)	皿 จาน ジャン	蒸す นึ่ง ヌン	ドラゴンフルーツ แก้วมังกร ゲー(オ)マンガーン	卵 ไข่ カイ
9 ๙ ガー(オ)	グラス แก้ว ゲー(オ)	和える ยำ ヤ(ム)		野菜 ผัก パツ(ク)
10 ๑๐ 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 テーンモー	唐辛子 พริก プリツ(ク)
11 ๑๑ スイツ(ブ)エツ(ト)	水 น้ำเปล่า ナ(ム)バ(オ)	揚げる ทอด トー(ト)	マンゴスチン มังคุด マンクツ(ト)	パクチー ผักชี パツ(ク)シー
20 ๒๐ イースイツ(ブ)	オレンジジュース น้ำส้ม ナ(ム)ソ(ム)	焼く(中火で) ย่าง ヤー	ココナツ มะพร้าว マブラ(オ)	
100 ๑๐๐ ヌンローイ		焼く(強火で) เผา パオ		
1000 ๑๐๐๐ ヌンバン				