



# タイのこと…聞いてみタイ？

タイ出身香取市国際交流員 ティ（ラタナウィモンチャイ チャヤンクン）

2026年  
5月号

エビ入り酸っぱいスープ  
「トムヤムクン」

## しょうがが見えないしょうが焼き

日本に来てよく聞かれた質問のひとつが「カルチャーショックってありましたか？」です。日本に来る前から日本の文化について色々なところから知ったので、ある程度心構えができたというか、タイと日本はそれほど文化の違いはないと思いました。確か、最初のごろはびっくりしたことがあったのですが、もう18年前のことなので、ほとんど忘れてしまいました。

カルチャーショックと言えるほどではないが、ひとつ思い出したのが、日本語学校の台湾人の同級生が寮の近くにある定食屋に連れて行ってくれた時、「生姜焼き定食」を見て、タイにもあるから久々に食べたいと思って注文しました。料理が届いたら、「ん?! ショウウガは?」とびっくりしました。タイの生姜焼きというと、千切りした生姜と肉を炒めた料理で、生姜を噛むと香りと辛さが口の中にふわっと広がります。人生初の日本の生姜焼きはおいしかったが、タイの生姜焼きを期待してたせいか、なんだか落胆な気持ちもありました。



出典: <https://pantip.com/topic/37155974>

タイスタイルの鶏肉の生姜炒め



日本で  
カレーライスを食べる時はいつも  
フォークとスプーンで

フォークでアシスト!



これで一口分が完成!



また、日本に来てすぐの頃に同期のタイ人と一緒に秋葉原に行って、カレー屋で昼ご飯を食べました。ごはんの上にカレーがかかったカレーライスの一皿が運ばれ、一緒についてきたのがスプーンひとつだけでした。私はカレーライスをスプーンひとつで食べるのが少し苦労しました。店内を見渡すと、日本人のみんなはスプーンだけで器用に食べていたのを見て、よくあれだけで食べられたなと思いました。タイ人はヌードルを食べる時は箸を使いますが、ごはんの場合はスプーンとフォークを一緒に使います。

タイ料理の味は濃いから、ごはんと一緒に食べるとちょうどいい濃さになります。そのためか、(ほとんどの)タイ人は、一口にごはんをおかず両方をスプーンに乗せて食べます。おかずを取って、ごはんの上に乗せます。スプーンでごはんをすくって、手前からフォークでおかずとごはんをおさえて、スプーンの上に乗せます。後は、食べ終わるごろ、ごはん粒

が散らかって、なかなかスプーンだけですくえなくなった時も、お皿を持ち上げて角度を変える必要もなく、フォークでアシストして、ご飯粒を簡単にスプーンにまとめられます。例えるならば、ほうきとちりとの関係です。スプーンがちりとり、フォークがほうき。

日本にあるタイレストランに行った時も、日本人はいつものようにスプーンだけ、またはスプーン&箸でタイ料理を食べていたのを見ました。日本のタイレストランでフォークとスプーンで器用にごはんを食べる人がいれば、99%の確率であの人は絶対タイ人であろうと私が思います!

タイレストランに行くと、テーブルに調味料のセットが置かれているのを見たことがありますか。砂糖、粉唐辛子、ナムプラー(魚醤)、輪切り生唐辛子が入った酢、それぞれの容器に入っているのが一般です。和食レストランに行けば、醤油やソースが、ラーメン屋に行けば、ラー油、刻んだにんにく、豆板醤などが置かれているのと同じですが、違うのが使い方です。

料理にちょい足して、アクセントをつけたり、半分食べたら味変して楽しむのはもちろんありますが、料理によって、特に麺料理は最初から自分の好みに味付けするのが多いです。

タイのヌードルのスープは、サラッとした鶏ガラや豚骨のスープがメインで、味付けはほんのり甘みのあるあっさりとした味です(ある意味、味が無い)。運ばれたら、卓上調味料で客が自分たちで味付けします。店によって注文したメニューに「トムヤム」をつければ、砂糖・唐辛子・ライム汁・ナムプラーなどでそのまま味付けしてくれます。それでも味が足りないと感じたら、また自分で味付けします。

日本で、もしラーメンが運ばれてすぐに砂糖、醤油、酢をバンバン入れると、店の人によっては怒られるか、あまり良い気がしないかもしれません。それは、せっかくお店の人が時間をかけて作ったスープを即味変してしまうからです。

私がタイと日本の食卓文化の一番違うところと  
思っているのは、おかずをシェアすることです。日本では、お正月、パーティーや飲み会などで大勢が集まって、大きいお皿に料理を並べて、各々が好きに取ることがあるかもしれませんが、それ以外の時、お店で定食を頼んだ時のように家族で食事しても、おかず、ごはん、汁物、小鉢などが一人分のセットになって、自分の分だけを食べるのをよく見かけました。テレビニュースやドラマで見ただけなので、実際はどうなのでしょうかね？家庭によって違うの  
かもしれませんね。私の家と、ほとんどのタイの家  
庭では、自分のお皿にご飯だけを盛っておいて、食  
卓の真ん中にある様々な種類のおかずが乗っている大皿からおかずを2〜3口分くらいを自分のお皿に  
取って食べ、なくなったらまた取るようなスタイルです。この時に大皿からおかずを取り分け用スプーン  
のことをタイ語では、チョングラーン(直訳：真ん中のスプーン)  
と言います。



陶器の器(左)やガラス製の器(右)など様々な容器が使われています。どんな料理屋によって中身が違う場合がありますが、基本は砂糖・唐辛子・生唐辛子入りお酢とナムプラーです。



おかずとタレの皿にそれぞれチョングラーン(取り分けスプーン)が置かれています。

カルチャーショックのことがいつの間にか食べ物話になってしまいました。タイ人はかなり食べることを大事にしているので、外で知り合いと偶然に会うと「ごはん食べた？」と聞かれるのが挨拶言葉代わりになるほどです。

日本とタイの食卓を比べてみると、同じアジアの国でも、食べ方や味付け、料理との向き合い方には意外と多くの違いがあります。日本では、料理人が完成させた味をそのまま楽しみ、一人分ずつ整えられた食事を静かに味わう文化を感じます。一方タイでは、卓上調味料で自分好みに味を調整し、大皿のおかずを皆で分け合いながら食べることで、食卓のにぎやかさや人との距離の近さを感じます。どちらがいいというわけではなく、その国の気候や暮らし、人との関わり方が食文化に自然と表れているのでしょう。私は今ほとんど日本でくらしていますが、時々帰国して家族と食事をすると、やはり「これが自分にとって一番落ち着く食卓だな」と感じます。

現在、SNSを通してタイ人に香取市のことを発信していますが、香取市のみなさんにタイのことを発信できていないと感じました。学校や市民の方々との異文化交流、タイのことでもなくとも在日外国人としての意見交換など、この月刊のようにお互いのことが少しでも知り合える機会ができたらうれしいです！お手伝いできる企画などがあれば、ぜひ商工観光課までお声がけください。

5月2日に開催した  
「いきいき山田鯉のぼりまつり」



12年に一度香取神宮式年神幸祭  
15日の様子



タイ人向けに香取市の情報をフェイスブックページ「Wonder Sawara เที่ยวชมธรรมชาติ : Chiba Katori City」にて発信しています。可能な限り日本語の文章も付けるようにするので、ぜひのぞいてみてください～（フォローをしていたただけたらうれしいです！）



FBページ →  
QRコード



または、フェイスブックアプリ  
で「Wonder Sawara」を検索



## テイ ラタナウィモンチャイ チャヤンクン

タイ、バンコク出身。CHULALONGKORN大学教育学部美術科卒。ウェブデザイナーとして1年間勤めた後、語学のため2008年に初来日。日本語学校を経て専門学校のグラフィックデザイン科に進学。卒業後は帰国し、新潟県湯沢町や群馬県みなかみ町のタイ語版パンフレット作製の依頼を受け、両町がタイの旅行博に出展する際にも通訳としてお手伝いをしたことが日本観光に携わるきっかけとなった。2018年再来日し、タイ語版編集者としてインバウンドウェブメディア会社に入社。2021年9月からは香取市の国際交流員として勤めている。

