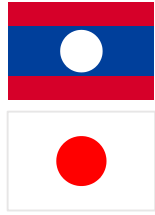


# ラオス通信 — ໂທລະຄົມ ລາວ —

発行日 平成28年2月1日 Vol.8 ~ラオスの食事情~



## ラオス料理とは！？

日々の生活ではもっとも大事なことの 하나가 食です。ラオス人はもち米を主食としています。そのため、ラオス料理は日本人にとっても馴染みやすいものです。今回は代表的なラオス料理を紹介していきます。

## うるち米よもち米！？

なんと言ってもラオス人の胃袋を支えているのは、もち米（カオ・ニャオ）です。うるち米（普通の米）も食べますが、圧倒的にもち米が食べられています。（左：薪を使って蒸す、右：竹製の容器に保存）



## ラオス人も麺が大好き！

ラオス人も日本人と同様にとても麺が好きです。日本の卵と小麦を原料としたものではなく米を原料としたものが中心です。カオピアックと呼ばれるラオス風うどんや日本ではベトナム料理として馴染みのあるフォーなどがあります。北部の地域を

中心にカオソーイという麺（麺の上にピリ辛みそをのせる）もよく食べられています。



カオピアック  
(ラオス風うどん)



カオソーイ

## その他…

ラオス料理は肉、魚、野菜などをふんだんに使った料理が多くあります。主菜として鶏、アヒル、豚、水牛などの肉料理や川魚などの魚料理、パイヤサラダなどの野菜料理、副菜としてタケノコを使ったスープやチェオと呼ばれるディップがあります。



スープ

ラーブ(豚のサラダ)



チェオ(ディップ)



カオパッド(チャーハン)



タム・マークフン(パパイヤサラダ)



芋虫



ピンカイ(焼き鳥)



キンスキ(ラオス風すき焼き)

## あとがき

ラオス料理はタイ料理に近いと言われています。私自身もタイを訪れたときにタイ風チャーハン、チキンライス、トムヤムクンなどラオスで食べられているような料理を多くみました。日本ではラオス料理を食べる機会がないと思うのでぜひラオスへ来て楽しんでください！