

活動期間メーター



タイの病院の光景

私は現在タイの病院で活動していますが、タイの病院では日本とはちょっと違う光景を目にすることがあります。今回はその一部を紹介していきます。（ちなみに公立病院です）



タイの病院の朝の光景。職員と受診待ちの患者とが一緒になって朝の体操を行います。タイ独特のゆったりとした音楽に合わせてストレッチを行う光景は、日本では見られない光景です。ほとんどの患者がしっかりと体操を行っているのがタイのいいところ。また、病院では毎日無料で朝ごはんとしておかゆを提供しています。採血のために朝早く来院した患者は、受診までの待ち時間におかゆを食べながら周囲の患者と談笑、という光景が見られます。



タイ料理まとめて紹介！

住んで初めてわかったタイ料理のメニューの豊富さ！私がこれまで食べてきた数々のタイ料理の中からおすすめを選びすぐり一挙に紹介します。あなたはいくつのタイ料理を知っていますか？

おすすめ



ムーガタ

まず紹介したい料理。全タイ人が好む、焼肉としゃぶしゃぶのコラボレーション。真ん中で焼肉をし、その周りでしゃぶしゃぶを堪能できるこの鍋。日本でも欲しいと思うのは私だけでしょうか！？



ディムサム

ディムサムとは点心のことで、タイ人の朝食の定番。サラパオと呼ばれる肉まんを始め、シュウマイ、野菜、魚介など豊富なメニューの小皿を選ぶとその場で蒸し器で調理してくれる。熱々の蒸し料理が朝から食べられると贅沢感が。

ご飯



カオマンガイ

茹でた鶏肉と出汁の効いたスープで味わうシンプルかつ奥深いタイ料理。日本人好みの料理なので旅行に来たらぜひ食べてもらいたい。



カオガパオ

ガパオライスとは、日本でも有名なタイ料理の一つだと思うが、タイのそれは辛さもバジルも一味違うと感じる。本場のガパオをぜひ。

カイジアオムーサップ

簡単に言うと、タイ式オムレツ中でも、豚ひき肉が入ったものがオススメ。いうまでもなくご飯との相性抜群、辛くなく塩味のバランスが日本人好み。



カーオクルッグガピ

タイ式混ぜご飯。カピというエビペーストのご飯に、具は豚の甘辛煮、ソーセージ、近錦糸卵、青パパイヤ、赤玉ねぎ、インゲン、唐辛子等が入る。ライムの酸味を足すのもGOOD!

麺



グアイティアオ

米麺と鶏や豚の出汁スープ。具材も店により様々。タイ人の誰もが大好き麺料理です。ちなみに麺の種類や太さは色々あります。



パッタイ

タイ風のやきそば。豚肉やエビが入っている店が多い。モチモチ麺が特徴で、薄味ならナンプラー等で自ら味付けしながら食べるのがポイント。

グアイジャップ

グアイティアオに比べてモチモチとした麺が特徴。ちょっと甘めの醤油系スープが多いが、味も食感も楽しめるので、このメニューを見つけたら頼んでみてほしい。



カオソーイ

カレー味のラーメン。タイ北部地方の料理で、香辛料の辛さがありながらもクリーミーさも感じられるという麺料理。グアイティアオ等に比べて店数は少ないがタイで見つけたらぜひ。

スープ



ゲーンマッサマン

日本でも名の知れているマッサマンカレー。ココナッツが入ったカレーはマイルドな味わいで辛い物が苦手な人でもハマるカレーです。



ゲーンジュート

ジュートは「薄い」の意味。一言で言うと「優しいスープ」。辛い料理が多いタイで胃を休めるのに安心する、ほっと一息つけるスープです。

ゲーンソム

オレンジ色したスープは、辛味と酸味の合わさった味。汁物の中では辛さが強いので、ご飯と共に食べたい品。



トムカーガイ

鶏肉の入ったココナッツミルクスープ。生姜も効いていて、まろやかでマイルドながら食欲が進む味が病みつきに。クリームシチューとは似て非なる味。

サラダ



ソムタム

青パパイヤのサラダ。壺の中でいろんな野菜を加えて叩き合わせるのが特徴。基本は唐辛子がたっぷり入っていて辛いのだが、これぞタイのサラダと、特に女性に人気。



ヤムمامアン

「ヤム」は混ぜる、「مامアン」はマンゴー。マンゴー以外にも色々あるが、個人的には、カリカリ小魚や干しエビ、ピーナッツが入ったものが好み。味も食感も楽しめる逸品。

スイーツ



カオニャオマムアン

もち米とマンゴーの組み合わせなんておいしいの？と思う人もいるかもしれないが、これぞ驚きのデザート！タイに来た人にはまず紹介したい。



ロティ

南部地方を中心としたイスラム系デザート。クレープのような生地を焼き、中にバナナ等を入れ、コンデンスミルクと砂糖で甘くして食べると最高。



カノムジャーク

もち米とココナッツミルクを煮込んでから、ヤシの葉で焼いたお菓子。程よい甘みとモチモチ感がたまらなく何本でも食べれてしまう。田舎に行けば1本約20円と破格。



チャオクワイ

中華料理などで見かける仙草ゼリー。揚げ物や辛い料理を食べた後のデザートとして最適。それほど苦みは感じなく、中に氷が入っているので暑さを和らげられる。



クルアイブアットチー

ココナッツミルクにバナナを入れ煮込んだデザート。とろけるバナナの感触とココナッツミルクとのハーモニーが絶妙です。



サンカヤーファクトーン

カボチャの中にふんだんにカスタードを詰め込みましたというデザート。日本では見ない手のひらサイズのカボチャがかわいらしい。



タイの病院の光景②



病院で避難訓練が行われました。訓練は2日間に渡るもので、座学、消火訓練、避難訓練という日程は、あまり日本の病院では見かけません。驚いたのは、そのリアリティ追及精神。病院で実際に炎を立ち上げ消火器で消火したり、避難の際は怪我のメイク、重症の演技、そして5階の窓からロープで宙吊りで降りてくるなど、一大イベントと化した避難訓練に終始圧倒されました。



最近、タイ人とタイの高齢化や環境についての問題、政治についてなど話し合う機会も増えてきました。言語を理解できると、日常会話だけではなく、その人の考えをより知ることができるし、自分の思いをより理解してもらうことができるなと感じます。だからこそ、毎日コツコツと語学学習を重ねて、関わるタイ人の奥深い気持ちを知り、サポートできるように残りの期間を過ごしていきたいです。