横浜国立大学留学生による自国の文化紹介

第7弾！　タイ王国の紹介！

◈自己紹介

エイミーさん

タイのバンコクから来ました、横浜国立大学教育人間科学部内 YCCS（横浜クリエイティブ シティ スタディ―ズ）４年生のエイミー・ヤングスラカンと申します。大学では、統計学や史学、フォトグラフィー等、幅広く勉強していますが、文化・芸術学を専攻し、日本語やビジネス経営について研究しています。

横浜市内を散策したり、ショッピングすることが大好きです。横浜市は安全で生活しやすく、たくさんの公共交通機関が利用できるので、便利で素敵な所だと感じています！

◈タイ王国とバンコクの紹介

タイは東南アジア西部、インドシナ半島の中央部に位置しています。北部はラオス、東部はカンボジア、西部はミャンマー、南部はマレーシアとそれぞれ国境を接しています。国内にはチャンワットと呼ばれる県が７６あり、各々に自治体を置き、地方自治行政を担っています。首都はバンコク都で、特別地方自治体として国による地方行政が行われています。

2020 年の国勢調査によると、国の人口は 6,656 万人です。そのうちバンコク都だけで、約 567 万人が生活しています。共通言語はタイ語（中央タイ語）ですが、地域によって方言があり、北部はカム・ムアンという北タイ語、南部はヤーウィーという南タイ語を話します。

タイの気候は熱帯サバンナ気候のため、１年中、高温多湿です。私はタイの季節は春夏冬の３つに分類できると思っています。春と夏（５月～10 月）が雨季、冬（11 月～４月）が乾季です。雨季は南西モンスーンの影響を受け、雨が降る日が多く、特に、天気が急変（雷を伴う大雨など）することが多いのが特徴です。一方、乾季には、北東モンスーンの影響を受け、朝晩は涼しく、日中も乾燥した晴天が続くことが多いのですが、日中 40℃近くまで高温になる日もあり、陽射しが強いのが特徴です。

首都バンコク中心地

タイ最南端に位置するリペ島（乾季に撮影）

タイの歴史を辿ると、スコータイ王朝、アユタヤ王朝、トンブリ―王朝時代等、長年、王が統治する時代がありましたが、現在のタイは立憲君主国で、国王と首相（行政府の長）が存在しています。中でも、アユタヤ朝の首都であった現在のアユタヤ県には、ユネスコ世界遺産に登録されている遺跡群が残っていて、バンコクからの日帰り旅行などで外国人観光客にもとても人気です。

アユタヤの遺跡群

アユタヤの遺跡群の涅槃（ねはん）像

首都バンコク都の名称ですが、実は、正式名称がとても長いことをご存知ですか。

「クルンテープ・マハーナコーン・アモーンラッタナコーシン・・・（省略）」と、すごく長いので、ここでは割愛しますが、バンコクというのは、主に外国人が使う英語表記の呼び方です。現地では、正式名称の冒頭の部分をとって、「クルンテープ・マハーナコーン」とか「クルンテープ」と呼んでいます。

バンコクは観光都市としても発展を続け、世界中から観光客が集まる場所ですが、その魅力は何と言っても、近代的な建物（高層ビル等）が立ち並ぶ一方で、寺院や宮殿といった歴史的建造物も現存していて、観光名所がたくさんあることです。

バンコクの街並み

バンコク市内　※ワット・ポー（涅槃（ねはん）寺）

※バンコクのおすすめで紹介します。

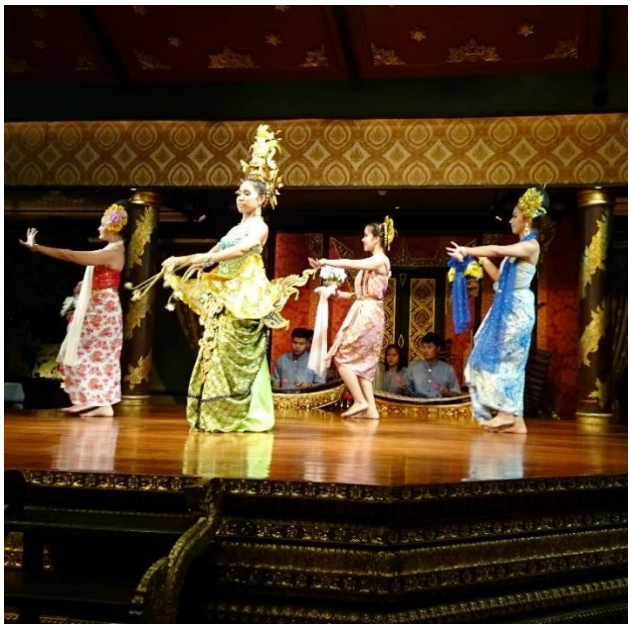
◈伝統文化の紹介

タイは国民の約９４%が仏教徒と言われていて、国民の祝日のほとんどは仏教上大切な日に設定されています。一方、バンコクは多文化が共生した都市なので、都市部ではバレンタインやクリスマスも盛大にお祝いされます。

お祝い行事の中でも、タイで最も有名で、ユニークな「ソンクラーン」というお祭りをご紹介します。ソンクラーンはタイの旧正月をお祝いするお祭りです。毎年、4 月中旬（通常、4 月 13 日～15 日と前後を合わせて 10 日間ほど）に開催される、別名「水掛け祭り」です。このお祭りでは若者から年配者までみんなが参加して、お互いに水を掛け合います！水鉄砲を持った人が街中にあふれ、玄関先でバケツに水を張って通行人に水をかける人もいたりします。そもそも、このお祭りの期間、人々は“徳を積む”ために、朝、各地域のお寺を訪ね、僧侶に食事を提供します。そして、両親をはじめ、自分よりも年上の人たちに日々の感謝を伝え、家族や友達、愛する人と一緒にいられることを祝福するのです。

また、タイの伝統衣装ですが、チュッタイという男女、子ども問わずみんなが着用する衣装があります。絹で出来ていて、エレガントでカラフルな色を使った鮮やかなものが多く、体全体を覆うものや肩掛け型のものがあります。

水を掛け合う　ソンクラーン祭り



伝統衣装　チュッタイを着用したダンス

◈伝統料理の紹介

タイの文化を語る上で欠かせないのはタイ料理です！タイ料理は今や世界中で愛されていて、横浜をはじめ、日本にもたくさんタイ料理が食べられるお店がたくさんあります。

タイ料理の特徴は甘味、酸味、辛味の絶妙な融合と様々な種類のハーブやスパイスを使って味付けされる料理法にあります。中でも、ニンニク、レモングラス、ウコン、パクチー、

ココナッツミルクは、タイ料理によく使われる材料で、スパイシーで香ばしい味付けが特徴です。さっぱりした、香り高いジャスミンライスと一緒に食されます。

いくつかおすすめの料理を紹介します。まず一つ目はカオ・トムです。朝食の定番といっても過言ではないお粥のスープで、豚肉、魚、エビなどたんぱく質を多く含む食材でとった出汁にジャスミンライスを加えて食します。（パクチーやフライドガーリックを少し添えると、より美味しくなります！）これと一杯のコーヒーが朝食の組み合わせとして最高です。

朝食の定番　カオ･トム

続いて紹介するのはトム・ヤム・グンです。エビやレモングラスで出汁をとって、ココナッツミルクを加えた酸っぱくて辛いスープです。具材はエビ、マッシュルーム、パクチーが主流です。スープとして楽しめるのはもちろんのこと、米粉で作ったモチモチの麺などを入れてラーメンのように食べるのも人気です！

ほかにも、豚や牛、鶏のひき肉をバジルや唐辛子と炒めたガパオは、ジャスミンライスや目玉焼きと一緒に食べると最高です！

トム･ヤム･グン

ガパオライス

また、辛いものが苦手な人にはパッタイがおススメです。モチモチとした平打ちの麺をエビやモヤシ、ニラ、砕いたピーナッツなどと一緒に、砂糖とナンプラー（生の魚を塩で漬け込み発酵させた魚醤）で炒めた焼きそばです。他にも、タイは海に面した国なので、新鮮な魚介類をそのまま味わうのもおすすめです！特に、カニやエビを蒸したり焼いて、甘辛いチリソースやナンプラーをベースにしたコクのあるタレ等を付けて食べると絶品です！

パッタイ

蒸したカニと伝統のタレ

最後に、デザートも紹介します。タイの名産であるマンゴーやココナッツを使ったアイスも美味しいですが、私がおすすめするデザートは、カオニャオ・マムアンというココナッツミルクで炊いた餅米のお菓子にタイ名産のマンゴーを添えたものです。スパイシーな食べ物をたくさん食べた後に、さっぱりする甘いデザートです。

カオニャオ・マムアン、ココナッツアイスとフルーツ

◈バンコクのおすすめ

バンコクにはショッピングを楽しめる地区がたくさんあります。ラグジュアリーな地区として私も大好きな場所が「エンクオーティエ」です。ショッピングセンターや映画館、オフィスビル等複合施設の総称で、バンコクのランドマークです。他にも、「サイアムパラゴン」や「ターミナル 21」といった大型のショッピングセンターでもショッピングや食事を楽しむことができます。最近では、高層ビルやホテルの屋上から市内の夜景を眺めながらカクテルを飲むというおしゃれなスポットも人気です。また、市内中心部は夜間には、かわいい雑貨や熱々の食事が楽しめる屋台がたくさん並びます。日が暮れて涼しくなってからのナイトマーケット巡りも楽しいですよ！

市内の夜景を眺められるバー

雑貨屋やフルーツが並ぶナイトマーケット

また、チャオプラヤ川沿いには歴史的な仏教建築物もたくさんあり、見応えのある寺院巡りもおすすめです。中でも、ワット・アルン（暁（あかつき）の寺）は美しくて私が大好きな寺院です。チャオプラヤ川をフェリーからアクセスすることができるのですが、フェリーに乗って眺める寺院や街並みはバンコクらしさを一度に感じられるおすすめの観光の手段です。また、ワット・ポー（涅槃（ねはん）寺）ではラーマ３世によって造立された全長 46m、高さ 15mの 涅槃（ねはん）像を間近に見ることができます。

チャオプラヤ川から見るワット・アルン

ワット・ポーの全長 46mの涅槃（ねはん）像

◆保土ケ谷区についての感想

保土ケ谷区内は閑静で、緑が多くて私の大好きな街です。特に和田町駅近くの商店街などお店もたくさんあり、何でも買いそろえることができて便利な所です。

また、上星川駅近くにあるお気に入りの喫茶店で過ごす時間が私の幸せな時間で、最近は私の日課になっています。

ただ、残念なことに、今まであまり保土ケ谷区民の皆さんと交流をしたことがなかったので、ぜひ今後チャンスがあれば、区役所主催のイベントなど、参加したいと思っています！

タイ　リペ島の夕焼け

こちらの記事は、留学生が英文で記載した原稿を区で翻訳、編集しています。