



# タイ



首都：バンコク

お米丸くんはおこめの国に住む5歳の男の子。みんなと一緒に世界の料理を食べる大冒険に出発するよ！

## ランチメニュー

### ランチ



### おやつ



※写真はイメージです。

### カオマンガイ

「カオ」＝ご飯、「ガイ」＝鶏肉という意味です。鶏の茹で汁で炊き込んだごはん茹でた鶏肉をのせ、甘辛いたれをかけて食べる料理です。

### ヤム・ウンセン

「ヤム」＝和える、「ウンセン」＝春雨という意味です。ひき肉が入るのが特徴です。

### ゲーン・チュー・サライ

海苔の入ったスープです。「ゲーン」＝汁物、「チュー」＝薄味、「サライ」＝海苔という意味です。

### カノム・カイ・ノッククラター

「カノム」＝お菓子、「カイ」＝卵、「ノッククラター」＝ウズラという意味です。タイのおやつの定番でさつま芋の入った丸いもちもちのドーナツです。

## タイって、どんな国？



タイの食の要となっているのが屋台料理です。食生活は一日3～5食を基本とし、早朝に起床する人が多いため多くの屋台が早朝に開店します。

タイは気温が一定しており、食材に困らない土地柄であるということが大きく影響して料理には非常に多くの野菜が使われます。

また、主食は日本とは違う「<sup>ちようりゆうまい</sup>長粒米」という米が食べられており、これにスープとおかずが一般的な食事のスタイルです。



タイ料理の味つけは、辛味・酸味・甘味・塩味・香りを上手く配合しているのが大きな特徴です。



## 世界一のスポーツ！ ウエイトリフティング



バーベルを一気に頭の上まで持ち上げる「スナッチ」と、一度胸の上で止めて持ち上げる「クリーン&ジャーク」の最高重量の合計で競います。



## 「おいしい」は「アロイ」

