



衝撃的な辛さをイメージしがちなタイ料理ですが、この店の料理は、日本人の味覚に合わせて、辛さ控えめで食べやすいと評判です。私は、タイの代表的スープ、トムヤムクンに米麺が入ったクイッテリオ・トムヤムクンを。先輩は、干しエビとピーナッツの風味が香ばしい、辛くないタイ風焼きそば、パツ・タイを注文しました。

マイルドな辛さの
食べやすいタイ料理。



程よい辛さと酸っぱさのバランスがよく、コク深い味わいがあるクイッテリオ・トムヤムクン。この爽やかな酸味や、独特の風味に欠かせないのが、レモングラスやコブミカンの葉、タイシヨウガなどの生ハーブです。これらは生薬としても使われ、胃腸の調子を整えたり、抗菌作用やデトックス効果もあるとか。食べると暑さに負けない元気が出そうで、最近ちょっと疲れ気味の私にはうれしいです。

多彩さがうれしい
ランチメニュー。

ランチメニューは種類が多く、味も多彩です。私たちが注文したもの以外にも、定番のグリーンカレーやガパオ、ちょっと珍しい鶏肉のカレーヌードル、カオソーイなど日替わりを入れて10種類。頼めば辛さも調節してくれるとか。辛いのが好きな人でも苦手な人でも楽しめます。



おいしく食べて
夏バテ予防。

スパイシーな辛さや爽やかな酸味が、食欲をそそるエスニック料理。暑い季節になると食べたくなります。エスニック料理と一般的に呼ばれるのは、東南アジアの国々の料理。熱帯の暑い国々で、家族の健康を願う工夫され、受け継がれてきた料理です。ハーブや香味野菜をたっぷり使うのが特徴ですが、それらには食欲を増進したり、消化を助けたり、代謝をアップする効果もあるとか。暑さに負けない食の知恵ですね。小田急沿線には、行ってみたいエスニック料理のお店がいろいろ。今日はタイ料理初心者で「食べてみたい」という職場の先輩を誘って、下北沢の「シナムエラワン」でランチです。

疲れたカラダを
癒やす生ハーブ。

小田原（ベトナム料理）

AULAC（オーラック）

シェフはベトナムのハノイ出身。料理の特徴は野菜をふんだんに使い、ヘルシーなことだそう。辛さも甘さも控え目で特に名物のフォーは初めての方にも好評です。水の代わりに出るロータスティー(蓮茶)は別名美人茶。体温を下げ夏にぴったりの飲み物です。



ベトナムの味が楽しめるオーラックセット 1,620 円。生春巻き&揚げ春巻き、鶏唐揚げ、鶏フォー、デザート付き。他にフォー 630 円～、チキンカレー 870 円など。

小田原市荻窪 529-1 11:30 ～ 15:00 (L.O.14:30)、17:30 ～ 23:00 (L.O.22:00) 月休 ☎0465-34-5000 小田原駅から徒歩 13 分

藤沢（タイ料理）

ゲンキョウワン

店名になっているゲンキョウワン(鶏肉とココナツのグリーンカレー)が看板メニュー。その他にも本場の食材でタイ人のコックが作る本格的な料理が満喫できます。アットホームな雰囲気、店内にはタイの貴重な装飾品などもありエキゾチックです。



ゲンキョウワン 864 円。スープ・デザート付き。その他、カレーや麺類も豊富。週替わりサービスランチは 702 円とリーズナブル。

藤沢市鵠沼石上 1-8-11 プロヴァンスビル 1 階 11:30 ～ 15:00、17:00 ～ 22:00 (L.O.21:30) 水休(祝日の場合翌日休) ☎0466-50-3951 藤沢駅から徒歩 3 分 www.genkyouwan.com

町田（カンボジア料理）

アンコール・トム

カンボジア人も絶賛する本格的カンボジア料理を提供。ブラホックという魚の発酵調味料をベースに使い、レモングラスを多用するのが特徴です。オーナーは本国の大学教授でもあり、日本とカンボジアの架け橋的活動を行っています。



ランチのチャービーフン(焼きビーフン)950 円。自家製レモンソースがアクセントに。スープ・サラダ・デザート付き。ドリンクはプラス 100 円。

町田市原町田 6-11-14 菊基ビル 3 階 11:00 ～ 15:00、17:30 ～ 22:00 無休 ☎042-726-7662 町田駅から徒歩 2 分 www.angkor-thom.info

南林間（タイ料理）

イーサン食堂

今年で創業 22 年を迎え、地元で愛される名店です。料理を担当する奥さまがタイ東北部のイーサン出身なことからこの店名に。豊富なメニューの中で特に肉料理が自慢です。店内は 50 人入れる広さ。アジア各国のビールも豊富にそろっています。



ランチのカオカーム(豚すね肉の煮込みのせご飯)980 円。スープ、デザート付き。グリーンカレー、カオマンガイ、ガバオライスなどの定番メニューも。

大和市南林間 2-10-4 11:30 ～ 15:00、17:00 ～ 23:00 (L.O.22:00) 月休(祝日の場合営業) ☎046-277-7658 南林間駅から徒歩 1 分 www.015.upp.so-net.ne.jp/e-sanshokudo/



シアムエラワン

大人の女性がかつろげるスタイリッシュなタイ家庭料理レストラン。日本人の味覚を理解するタイ人シェフが、食べやすく本場の味を再現しています。ペット同伴で入れるテラス席や、ちょっとした集まりに使える個室もあります。

クイットィオ・トムヤムクン950 円、パッ・タイ 950 円
※ランチは、サラダ、スープ、デザート付き
ランチドリンク 150 円

世田谷区北沢 2-15-10 アヴニールビル 1 階
ランチ 11:00 ～ 15:00 (L.O.14:30) ※土・日・祝日は～ 16:00 (L.O.15:30) カフェ 15:00 ～ 18:00 (土・日・祝日のみ) ディナー 18:00 ～ 23:00 (L.O.22:20) 日・連休最終日は～ 22:00 (L.O.21:30) 無休 (8 月 5 日、12 日は休) ☎03-6450-8202 下北沢駅から徒歩 2 分 www.siam-erawan.jp

店内は、焦げ茶を基調にしたモダンで落ち着いた雰囲気。忙しさや街の喧噪を忘れるような居心地のいい空間です。もう少しのんびりしたかったので、食後にタイ風アイスマイルクティーをオーダーしました。甘いバナラの香りと、コンデンスミルクの濃厚な甘さは、やみつきになります。店内には、タイ雑貨の販売コーナーも。かわいい雑貨でさらに気分が盛り上がります。料理だけでなく、タイ情緒も満喫したランチタイムです。



経堂（タイ料理）

タイ屋 ソンタナ

料理はタイと日本で経験を積んだタイ人夫妻が担当。店長はタイ好きが高じて店を任された日本人です。食べやすく、優しい味のタイ料理を堪能しつつ、タイの話でも盛り上がるお店です。店名はタイ語で「会話をする」だそう。タイの雑貨も販売しています。



ランチのバットタイ(タイ風焼きそば)930 円。ミニ生春巻き、スープ付き。その他、日替わりランチ 930 円などもあります。

世田谷区経堂 1-26-15 石塚ビル 2 階 火・水 17:30 ～ 23:00 (L.O.22:00)、木～日 12:00 ～ 15:00 (L.O.14:00)、17:30 ～ 23:00 (L.O.22:00) 月休(祝日の場合は翌平日休) ☎03-5426-2329 経堂駅から徒歩 4 分 sontana.net

南新宿（カンボジア料理）

アンコール・ワット

1982 年にオープン。日本におけるカンボジア料理店の草分け的存在で、スタッフは全員カンボジア人。毎月、母国に買い出しに行くほど、食材にはこだわっています。スープ状のおかずとご飯の組み合わせが基本。日本人の味覚に合った味付けとなっています。



ランチの G セット 1,080 円。温かいクイティウ(米粉の麺)と炒飯、生春巻き。ランチセットは 7 種類 880 円～。

渋谷区代々木 1-38-13 住研ビル 1 階 11:00 ～ 14:30 (L.O.14:00)、17:00 ～ 23:00 (L.O.22:00) 無休 ☎03-3370-3019 南新宿駅から徒歩 3 分

