



ムーガタ
หมูกระทะを

知りっタイ
立体



見タイ 聞きタイ

#4 September
日本語パートナーズタイ11期
渡邊 梓

タイでの活動をのせてます。
よければ覗いてみてください。



『タイ料理』といえば思い浮かべるものは…？トムヤムクン、グリーンカレー、パッタイなどがあると思います。今回は私がタイにきて、これは、タイに来たら食べてほしい！と思った食事を紹介します。それは…
หมูกระทะ (ムーガタ)！

หมูกระทะ (ムーガタ) って何？



หมู(ムー)=豚、กระทะ(ガタ)=浅い鍋

焼肉と鍋が一緒になったものです。ジンギスカンを焼くような形の鍋で、山の部分では焼肉、下のくぼみには出汁をいれて肉や野菜を入れて食べます。ムーガタは、食べ放題のお店がほとんどです。肉は豚肉だけではなく、お店によって牛肉、鶏肉があります。また、エビやイカなど海鮮系も食べられるところがあります。値段は199バーツ (約800円) から300バーツ (約1200円) くらいです。基本は日本の食べ放題のシステムと同じですが、肉や野菜など自分たちで持ってくる方式とオーダー式とお店によって違います。



ほとんどのお店が炭火です。ムーガタを注文したら、お店の人が炭をセットしてくれます。火が弱くなったら、炭を交換します。



出汁が煮立って、鍋が熱くなったら、肉や野菜をのせます。自分の好みに、焼肉にしたり、しゃぶしゃぶのようにしたりして、食べます。

ムーガタの鍋。
3~4人で1つの鍋を使います。



くぼみの部分に出汁を入れます。ムーガタの出汁はどのお店でもほとんど味は同じです。豚骨のあっさりとしたラーメンスープのような出汁です。



ムーガタはタレと薬味が大事！

タイ料理にかかせないもの、それは『タレ』。ムーガタのお店には必ず3種類以上のタレがあります。タレの配合はお店のオリジナルで作られることが多いです。ほとんどのお店が“辛いタレ”、“辛さ控えめのタレ”、“海鮮のタレ（緑色のもの）”の3種類です。薬味は唐辛子とニンニク。私のおすすめは“海鮮のタレ+唐辛子（タレの辛さによる）+ニンニク”です。



家でも『ムーガタ』できます！

お店で使うムーガタ専用の鍋ではなく、ムーガタ専用の、ホットプレートと鍋が一体になったものがあります！日本だと、家でホットプレートで焼き肉を行いつつ、鍋もやる、というイメージです。家でムーガタをやるときも、タレと薬味は欠かせません！家庭によって、ムーガタの鍋の形や、出てくる食材（特に野菜）が違うのがおもしろいです。



タイも食べ放題のお店が多い！

日本にも食べ放題のお店がたくさんありますが、タイにも食べ放題のお店はたくさんあります！タイの人たちも食べ放題が大好きです。ムーガタ以外にも、焼き肉、しゃぶしゃぶ、などの食べ放題のお店があります。日本と同じようにサイドメニューが充実しているお店もあります。そして時間は無制限！“タイスタイル”の食べ放題のお店に行ってみると、おもしろい発見がありますよ！



タイ語ミニ講座～ごはん編～

おいしい：อร่อย (アロイ)

タイ料理：อาหารไทย (アハーン タイ)

タイ料理はとてもおいしい！：อาหารไทยอร่อยมาก!

(アハーン タイ アロイ マーク！)

