

世界3大スープ トムヤムクン

長い年月をかけて作られた味とその土地の人々に愛されるソウルフードとして定着したスープ〈世界3大スープ〉のひとつにトムヤムクンがあります。辛味と酸味の中にハーブの香りが効いたスープでタイの郷土料理のひとつです。タイ語で「トム」は煮る、「ヤム」は和える、「クン」はエビという意味で、具を変える場合もあり、シーフードならトムヤムタレー、豚はトムヤムムー、鶏はトムヤムガイと呼ばれます。

うま味調味料として、魚に塩を加えて発酵させたものの上澄み液である魚醤（ぎょしょう・ナンプラー）や、エビを発酵させたペースト状の蝦醤（かしょう）を使います。これらは、それぞれ日本の醤油や味噌にあたるもので、タイ料理ではトムヤムクン以外にも様々な料理に使われます。



ナンプラーやパクチー、レモンやライムの他に、プリッキーヌ（青唐辛子の一種）、カー（ショウガの一種）などの香辛料を使います。日本では手に入りにくい食材も使われていますが、最近は手軽に作ることができるスープの素も市販されています。トッピングをお好みのものに変えるなどバリエーションも楽しめるため、ぜひ作ってみてください。