

# タイの市場グルメ 15選

thailand.hub・見て、食べて、タイをもっと好きになる！



1. ムーピン  
หมูปั่น  
辛さ：やや辛い  
甘辛く焼いた豚肉の串焼き。カオニャオ（もち米）と一緒に食べるのが現地流！



2. パッタイ  
ผัดไทย  
辛さ：やや辛い  
タイ風焼きそば。ピーナッツでコクを、ライムで爽やかさをプラスすると絶品！



3. ソムタム  
ส้มตำ  
辛さ：辛い  
青パパイヤのシャキシャキサラダ。油断すると激辛なので注意を！



4. ガイヤーン  
ไก่ย่าง  
辛さ：控えめ  
タイ風焼き鳥。説明不要のおいしさ！甘辛い味付けが安定の人気者。



5. ガイトート  
ไก่ทอด  
辛さ：やや辛い  
タイ風フライドチキン。カリッと香ばしく、ナンプラー風味もおすすめ！



6. サイクローク・イサーン  
ไส้กรอกอีสาน  
辛さ：やや辛い  
発酵した米の酸味が特徴のタイ東北部のソーセージ。お酒のおつまみにも最高！



7. ホイトート  
หอยทอด  
辛さ：控えめ  
カキの旨みが口いっぱいに広がる、香ばしいタイ風カキオムレツ。



8. クイッティアオロート  
ก๋วยเตี๋ยวหลอด  
辛さ：やや辛い  
つるん、ぶるぶるの食感がクセになる米粉の皮包み。まずはそのまま味わって！



9. ポーピア  
ปอเปี๊ยะ  
辛さ：やや辛い  
パリパリの皮が絶品のタイ風揚げ春巻き。揚げたてのおいしさは格別！



10. カノムクロック  
ขนมครก  
辛さ：控えめ  
ココナッツ好きにはたまらない！甘じょっぱさが魅力のひと口ココナッツプリン。



11. ロティ  
โรตีส  
辛さ：控えめ  
おいしいけれどカロリー爆弾！甘い系もしょっぱい系も楽しめるアジアンクレープ。



12. カオニャオ・マムアン  
ข้าวเหนียวมะม่วง  
辛さ：控えめ  
タイスイーツの王道！マンゴーと甘いもち米の組み合わせは、タイ版いちご大福のような幸福感。



13. フルーツスムージー  
น้ำปั่น  
辛さ：控えめ  
好きな果物を单品でもミックスでも！自分だけの新しい味を見つける楽しさも魅力。



14. 季節のカットフルーツ  
ผลไม้ตามฤดูกาล  
辛さ：控えめ  
タイの旬をそのまま味わう贅沢。季節ごとに変わる果物との出会いも旅の醍醐味！



15. チャータイ  
ชาไทย  
辛さ：控えめ  
とにかく甘いタイ式ミルクティー！暑さや歩き疲れを感じたときに飲みたくなる一杯。