



Trip To THAILAND

2025/10/17-22

ADVENTURE THROUGH NATURE, FOOD, AND HISTORY.



DAY1



タイ、チェンマイに到着。

穂積さんと合流し、

まずは両替所へ。



早速おいしいカオソーカイを
堪能。



初めまして。

これからよろしくお願いしま
す。

乾杯-！！



暁の家の居心地は本当に

最高。

ここから見えた夕日が

最高でした。



まずは暁の家の農園の見

学へ。広いですね-

道中の風景も雰囲気も癒

される



農園にはたくさんの果物や

お茶、コーヒー



ラフ族のおうちでランチ

これがまためちゃくちゃ

おいしくて、そして辛い

そしておいしい



ラフ族の腰機織りの見学。

ちょっと織らせてもらいまし

た。こまかーい柄が

すごくかわいい。



パッションフルーツ

現地では砂糖とちょっと塩も

入れて食べるねんて

これまた止まらないおいしさ



アカ族の村に到着。

ちょっと村を散歩中



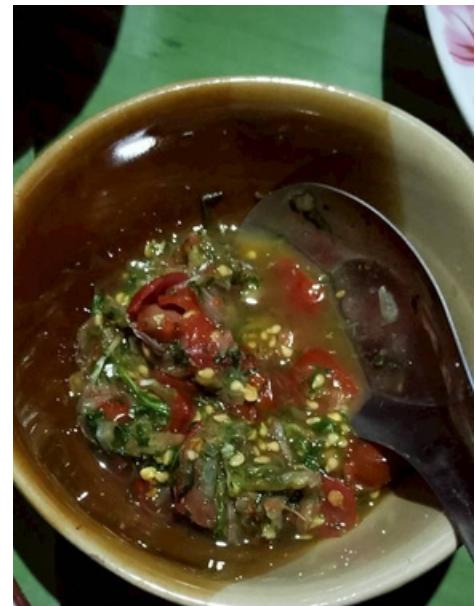
村人が集う売店。

この売店の店主はアカ族の
言葉を話していました。



アカ族のおうちでホームステイ

ここのごはんがそれはそれは
おいしくて感動



どの食材、薬草を使っている
か、おうちの人が教えてくれま
した



朝食もこの量で、味も最高
絶対ここにまた来ると
全員確信



定食屋さん…

と聞いたけど？

完全におしゃれカフェ

でも気取ってない。



味も盛り付けもかなり好み。

うちのスパイスシェフが虜になつ
てしましました。



ミャンマーとの国境までやってき
ました。

この先に見えるのは
隣国ミャンマー



こちらは別サイドからの
国境です



なんとブランコの先は、
ミャンマー
足だけミャンマーへお邪魔して
ます。



こちらもアカ族がやっている
ホームステイ
おしゃれスポットでした。
今日はここに宿泊



今晚もアカ族のディナー。

どこのおうちもそれぞれの味

で、美味。



朝日が最高に気持ちよかったです



今朝の朝ごはんはお粥です



アヘン博物館でアヘンにつ

いて、しっかり勉強。

少数民族についても学びま

した。



ゴールデンライアングル

これからこの景色はどんな風に

変化していくのだろう



タイのお寺巡りも行ってきまし

た



ルンアルンの町の

月曜市場。

早速、シェフは現地の食

材を調達中。



カエルの丸焼き🐸

興味津々



暁の家の最後のディナー



暁の家の庭を見学

無農薬で栽培されています



穂積さんに紹介してもらひな

がら、広いお庭を全部見せて
もらひました。



ルンアルンのコーヒー豆、
乾燥中



最終日はチェンマイの市場

へ



ここでもシェフは様々な現地ならではの食材を購入
お土産もたくさんあります



最後の晚餐
素敵な旅でした！
めちゃくちゃおいしくて、楽しくて、そして学びました。

Thank You

タイ国政府観光庁のホームページによると、タイ料理には、バンコクを中心とした中部料理、プーケットなどの南部料理、チェンマイなどの北部料理、そして東北部のイサーン料理という四つの郷土料理があるという。

日本でもタイ料理店にはよく足を運ぶが、今回チェンライで食べたアカ族など山地民族の料理は、これまで知っていたタイ料理とは明らかに異なるものだった。同行した三人で、食事のあいだじゅう「うまっ、これうまっ！」を何度も連呼していたのだが、それ以外に適当な言葉が出てこず、戸惑った記憶がある。

一般に北タイ料理は、甘さや酸味が控えめで、そこにはほのかな苦味が加わることで独特の調和が生まれると説明される。しかし、今回の料理は、どうにもその説明にすんなりとは当てはまらない。旅をコーディネートしてくださった「ルンアルン」代表の中野穂積さんによれば、今回味わった山地民族の料理は、北タイ料理とはまた異なる系譜に属するものだという。タイ料理に不可欠とされがちなナンプラー や カピは使われず、塩と野生のハーブを中心に、素材そのものの味を引き出しているのが特徴だという。どの区分にもきれいには収まらない「第五の料理」と呼ぶべきかもしれないとのことであった。

宿のオーナーは、村で採れたはちみつをボトルに詰めて売っていた。帰国後は、毎朝それを小さなスプーンにひとさじくらい、ペロリとなめている。パッションフルーツのような香りがして、これもまた初めて出会う味だった。用心して小瓶を選んだことを、少し後悔している。

中野穂積さんはタイの山地民族の生活向上という難しい課題に真正面から向き合っておられる。日本から訪れ、現地でお金を使うことも、一つの貢献のかたちだと思っている。次のツアーでは、この比類のない味、少数民族の料理そのものに、より焦点を当ててみたい。



NETTAI