



THE TOYOTA
FOUNDATION



静岡県公立大学法人
静岡県立大学
UNIVERSITY OF SHIZUOKA



สถาบันชาและกาแฟ
Tea and Coffee Institute
Mea Fah Luang University

パヤープライの料理本

アカ族の味

パヤープライ：タイ最大のお茶産地



パヤープライの村人の多くは自然のリズムによって左右されるシンプルな生活で暮らしています。代々、彼らは小規模な取引や自分たちで消費するにお茶や野菜、動物を育ててきました。長年の伝統に沿って彼らは毎朝お茶を飲みます。お茶で体を温めてから、村の茶畑で働き始めます。村人はいつも助け合っています。例えば、” ロング ケーク ゲップ チャー ” と言って、茶葉を摘むための集まりです。このような活動はパヤープライに住む人々の間に存在する調和を証明しています。



お茶はただの “飲み物” ではありません。ほろ苦い味と香りのおかげで郷土料理のメインの1つでもあります。さらに、お茶はお客様を歓迎したり、多くの重要な儀式を行うために使われています。特に中国南部よりタイに移り住んだ、タイ民族の1つであるアカ族の間ではそうです。例えば大きなブランコの儀式では（サオ シン チャ）お茶は怪しい目的で使用されます。アカ族の儀式について調べると、お茶は社会的慣習の象徴であり、生活のいくつかの分野で人間関係を構築するために使われていることが分かります。







































































































パヤープライ

食の芸術



พืชพันธุ์ จากแดนดอย Local Ingredients from the mountains

ผลผลิตทางการเกษตร	ม.ค. / Jan	ก.พ. / Feb	มี.ค. / Mar	เม.ย. / Apr	พ.ค. / May	มิ.ย. / Jun	ก.ค. / Jul	ส.ค. / Aug	ก.ย. / Sep	ต.ค. / Oct	พ.ย. / Nov	ธ.ค. / Dec
ชา / Tea (Camellia sinensis) 												
ข้าว / Rice 												
ชาน้ำมัน / Oil tea (Camellia oleifera Abel) 								 ช่วงออกดอก				
ลูกไทร / Plum 												
จาชี่มีออน / Perilla seed 												
ลิ้นจี่ / Lichi 												
มะขามป้อม / Gooseberry 												
รากชู / Rak Chu (Anethum graveolens L.) 												
กะหล่ำปลี / Cabbage 												
หน่อไม้ขม / Bitter bamboo shoots 												
เพกาป่า / Oroxyllum indicum 												
มะแขว่น / Zanthoxylum limonella Alston 												
ผักอีเรือน / Mentha sp. 												
ผักกาดขี้วัว / Mustard Green 												
ยอดถั่วลันเตา / Green pea shoots 												
มะระหวาน / Chayote 												
ผักกูดดอย / Centipede Fern 												

豚ひき肉のスパイシーサラダ（ラーブ）



ラーブはアカ族の伝統的な料理です。アカ族の結婚式に使われる料理が起源とされています。ラーブは豚肉とスパイスで新郎と新婦の団結を表しています。ラーブに血を使うことは暴力を連想させるとして、禁止されています。また、白い色が純愛を象徴とする白い色だと信じられており、豚バラ肉が料理に加えられています。

<材料>

豚ミンチ肉（少し脂身あり）	300 g
ネギの根	40 g
ベトナムコリアンダー	30 g
山椒	5 g
ノコギリコリアンダー	20 g
パクチー	20 g
粉唐辛子 小さじ	1
塩 小さじ	1/4
にんにく	10 g

<作り方>

ネギの根、ベトナムコリアンダー、山椒、ノコギリコリアンダー、パクチーとにんにくをそれぞれ切ります。そこに豚ミンチ肉を加えます。それらの材料を混ぜます。鍋を高温になるまで温めます。そこに大さじ2の水を加え、さきほどの豚ミンチ肉をすぐ加えて混ぜます。最後にボウルに出来上がったものをうつします。インゲンや茹でた茄子や茹でたカボチャと一緒に添えます。



豚ひき肉のスパイシーサラダ（ラーブ）





<材料>

冬瓜	200g
豚スペアリブ	100g
炒ったもち米をすり潰したもの	大さじ 1
レモングラス	20 g
しょうが	15 g
にんにく	5 g
塩	小さじ 1
一味唐辛子	小さじ 1/4
ねぎ	5 g
パクチー(ざく切り)	5 g
パクチーの根	

<作り方>

冬瓜の皮をむいて、四角に切ります。豚スペアリブも適当なサイズに切ります。豚スペアリブを焼いて、レモングラス、しょうが、にんにく、パクチーの根と一味唐辛子を加えます。豚肉に軽く火が通る温度を保ちながら、よく焼いて、水を加えます。(豚肉の量によって水の量を調整してください)

水を沸かしている間、冬瓜を入れます。とろ火で煮込んだら、炒ったもち米をすり潰したものを加えます。お椀について、切ったネギとパクチーの葉を少しのせます。

冬瓜と豚スペアリブのスープ
(トム ファックキヤオ シークロンムー)





冬瓜と豚スペアリブのスープ
(トム ファックキヤオ シークロンムー)







豚ひき肉のお茶の葉巻き (ムーホーバイチャー)

<材料>

豚ひき肉	200 g
お茶の葉	2.30 枚
インドスグリ又はオリーブの実	30 g
ベトナムコリアンダー	20 g
ノギリコリアンダー	20 g
ネニラの根	20 g
パクチー	15 g
一味唐辛子	10 g
みじん切りにんにく	10 g
塩 大さじ	1/4

<作り方>

初めに、スパイスを準備します。すべてのスパイスを切って、細かくします。豚ひき肉にスパイスをすべてを混ぜ、捏ねます。塩を少し加えて味付けします。お茶の葉で巻いた豚肉は揚げたり、茹でたり、蒸すことが出来ます。蒸す場合、豚ミンチ肉のボールをお茶の葉で巻いて作ります。中身がお茶の葉から出るのを防ぐため、串を指します。蒸す時間は約15分ほどです。揚げる場合、揚げる前にお茶の葉で巻いた豚肉に串をさします。(お茶の葉が焦げるので揚げすぎないように)中火をお勧めします。





豚ひき肉のお茶の葉巻き
(ムーホーバイチャー)



茶葉と豚ひき肉のスパイシーサラダの蒸し焼き (ホーモック ラーブムー バイチャー)

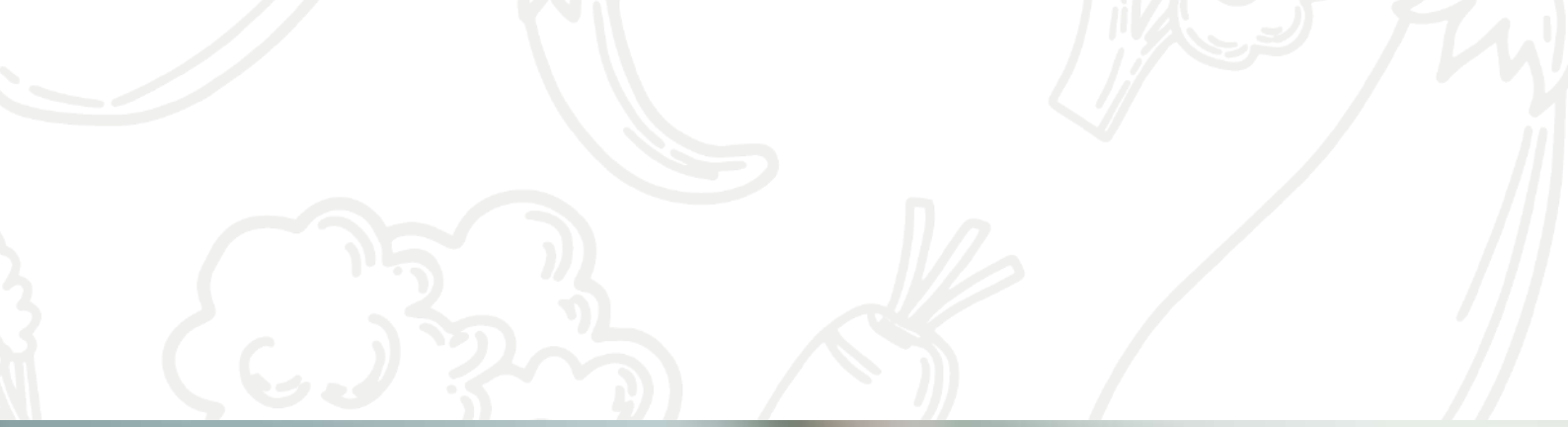
<材料>

豚ひき肉	300 g
豚の血	少々
新鮮なお茶の葉	4~5 枚
ネニラの根	40 g
ベトナムコリアンダー	30 g
花椒	5 g
ノコギリコリアンダー	20 g
パクチー	20 g
一味唐辛子 小さじ	1
塩 小さじ	1/4
にんにく	10 g
バナナの葉	少々

<作り方>

豚ひき肉とスパイスと野菜を混ぜ、捏ねて均一にします。豚の血を少し加えて再度捏ねます。バナナの葉を2枚重ねて、先ほどの物を包みます。包んだ豚肉を炭を使って30~50分ほど蒸し焼きにし、スモーキーな香りを付けます。





茶葉と豚ひき肉のスパイシーサラダの蒸し焼き
(ホーモック ラーブムー バイチャー)



ミャンマー風お茶サラダ
(ヤムバイチャー)

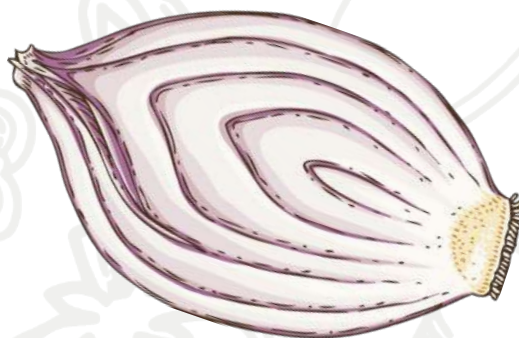




<材料>	お茶の葉	10~15 枚
	豚ひき肉	30 g
	エシャロット	30 g
	ライム (中サイズ)	1.2 個
	にんにく	10 g
	ねぎ	10 g
	パクチー(ざく切り)	10 g
	一味唐辛子 小さじ	1/2
	塩 小さじ	1/4
	白ごま 小さじ	1



<作り方> 初めに、豚ひき肉をお湯につけ、白くします。次に白くなった豚肉にゴマと全てのスパイスを入れて混ぜます。塩で味付けます。お皿に盛り付け、白ごまをかけます。





ミャンマー風お茶サラダ
(ヤムバイチャー)



タイ北部風スペシャル卵焼き (カイ ソンクルアン ドイ)



<材料>

卵	3 個
ネニラの葉	30 g
しょうが	10 g
一味唐辛子又は生唐辛子	10 g
塩 小さじ	1/8
バナナの葉	

<作り方>

塩、唐辛子、しょうが、ネニラの葉をすり潰します。溶いた卵に先ほどすり潰した物を入れ、バナナの葉で巻き、鉄鍋に入れます。(炭などの燃え殻も使えます)









タイ北部風スペシャル卵焼き
(カイ ソンクルアンドイ)

茶葉とピーナッツのチリペースト
(ナムプリック トゥアリソン バイチャー)



<材料>

ピーナッツ	5 g
トマト	2 個
新鮮なお茶の葉	2.3 枚
生唐辛子	5~7 本
ネギ (小口切り)	5 g
パクチーの葉	2 枚
塩 小さじ	1/4
にんにく	4.5 片
添え物 (例えば ピーナッツなど)	

<作り方>

にんにく、生唐辛子、ピーナッツをフライパンで炒ります。トマトを茹でて皮をむき、切り分けます。炒ったピーナッツを細くなるまですりつぶし、そこににんにく、生唐辛子を加えて再度すりつぶします。そこに、切った新鮮なお茶の葉をいれて、軽く混ぜます。塩はお好みで加えてください。お皿に盛り付けて、切ったパクチーとネギを上のにのせます。添え物として蒸した野菜やカボチャなどを盛り付けます。



茶葉とピーナッツのチリペースト
(ナムプリック トゥアリソン バイチャー)



<材料>

ミャンマーの米粉麺	200 g
白ごま 小さじ	1
パクチー	10 g
にんにく	3 g
塩 小さじ	1/4
ライム (中サイズ)	1 個
豚ひき肉	70 g
トマト	30 g
エシャロット (みじん切り)	20 g

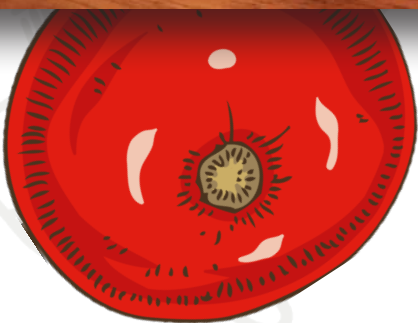
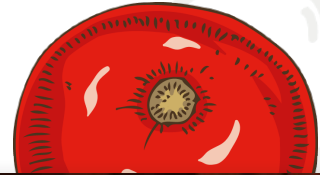
<作り方>

ミャンマーの米粉麺を柔らかくなるまで約20分ほど茹でます。エシャロット、にんにく、トマトと豚ひき肉をよく炒め、そこにお湯を切った麺を加えます。全てを炒め、ライムの汁を加えて酸味を増します。お皿に盛り付けて、白ごまとパクチーの葉を少々添えます。

ミャンマーライスヌードルの炒め物
(ホー ジュー ショウ)



SPAGHETTI WITH ROASTED CHICKEN WITH CHILI, AND SALT IN CRISPY TEA



วัตถุดิบ และส่วนผสม เส้นสปาเก็ตตี้ชาเขียว

- แป้งอเนกประสงค์ 200 กรัม
- ไข่แดง 3 ฟอง
- น้ำมันชา 20 กรัม
- เกลือ ¼ ช้อนชา
- ใบชาสด 3-4 ใบ
- น้ำสะอาด 200 มล.

INGREDIENTS OF GREEN TEA SPAGHETTI

Universal flour	200 g.
Yolk	3 eggs
Tea oil	20 g.
Salt	¼ teaspoon
Fresh tea leaves	3-4 leaves
Clean water	200 ml.

วิธีการทำ

1. นำใบชาสดมาปั่นกับน้ำสะอาดให้ใบชาปั่นละเอียด
2. ผสมแป้งกับไข่แดง น้ำมันชา เกลือ
3. นำน้ำใบชาสดผสมกับแป้งที่เตรียมไว้จนส่วนผสมเข้ากัน พักแป้งไว้ 30 นาที
4. เมื่อครบเวลานำแป้งที่ได้มารีดเป็นแผ่นบาง และตากแผ่นแป้งต่ออีก 30 นาที จากนั้นนำมาเข้าเครื่องรีดเป็นเส้น
5. นำเส้นต้มกับน้ำประมาณ 2 นาที เตรียมนำไปผัดต่อ

DIRECTIONS

1. Blend fresh tea leaves with clean water until a fine texture is achieved.
2. Mix flour with egg yolk, tea oil, and salt.
3. Knead fresh tea liquid and the prepared flour together well. Let it rest for 30 min.
4. After 30 min. roll the flour into thin sheets. Let them dry for another 30 min. Feed the flour sheets into the noodle extruder.
5. Boil the noodles in hot water for 2 min. Prepare it for stir-fry.

วัตถุดิบ และส่วนผสม ไก่คั่วพริกเกลือ

- อกไก่ดำ 50 กรัม
- พริกป่น ½ ช้อนชา
- เกลือ ¼ ช้อนชา
- พริกไทยดำ ¼ ช้อนชา
- พริกแห้ง 3 เมล็ด
- กระเทียมสับ 5 กลีบ
- รากผักชีสับ 2 ราก
- พริกแดงจินดา 2 เมล็ด
- น้ำมันชา 2 ช้อนชา
- ซอสปรุงรส
- ยอดใบชา 3-5 ยอด

INGREDIENTS OF ROASTED CHICKEN WITH CHILI AND SALT

Black chicken breast	50 g.
Cayenne pepper	½ teaspoon
Salt	¼ teaspoon
Black pepper	¼ teaspoon
Dried chili	3 pods
Minced garlic	5 lobes
Minced coriander root	2 roots
Jinda Red Chili	2 pods
Tea oil	2 teaspoons
Seasoning sauce	
Tea leaves	3-5 shoots

วิธีการทำ

1. หั่นอกไก่เป็นชิ้นพอดีคำ
2. คั่วพริกแห้ง กระเทียม ให้เหลือง นำไก่ไปผัดให้สุก ตามด้วยรากผักชีสับ พริกแดง ปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทย ซอสปรุงรส ลงเส้นสปาเก็ตตี้คลุกให้เข้ากัน
3. ทอดใบชาให้กรอบ วางตกแต่งให้สวยงาม

DIRECTIONS

1. Cut the chicken breasts into bite-sized pieces.
2. Roast the dried chili and garlic until they turn yellow. Stir-fry the chicken, followed by chopped coriander root and red chili. Season with salt, pepper, seasoning sauce. Add spaghetti and mix well.
3. Fry the tea leaves until crispy. Decorate the dish as you please.

วัตถุดิบ และส่วนผสม

ผัก

- รากชู
- ฟักทอง
- ใบชา
- เห็ด
- มะเขือม่วง
- แครอท

แป้งเทมปุระ

- แป้งทอดกรอบ 1.5 ถ้วยตรง
- น้ำเย็น 1.5 ถ้วย
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- เกลือ 1 หยิบมือ
- น้ำมันทอด 1 ถุง

ซอสมายोजะโวกาโด้มินต์

- น้ำมันชา ½ ถ้วย
- มัสตาร์ด 1 ช้อนชา
- ไข่แดง 2 ฟอง
- เกลือ ½ ช้อนชา
- น้ำตาล 2 ช้อนชา
- มะนาว 1 ลูก
- อะโวกาโด้ 1/2 ลูก
- ใบสาระแหน่ 10 ใบ

DIRECTIONS

Tempura

1. Mix the crispy fried dough in cold water, add the eggs and beat the ingredients together. Season with a little salt.
2. Fry the vegetables in batter on medium heat.

Mayo-avocado mint sauce

1. Blend egg yolk, salt, sugar, and mustard. Slowly add tea oil. Blend well to make mayonnaise.
2. Blend avocado with lemon juice, mint leaves, plain condensed milk, and mayonnaise until homogeneous.

วิธีการทำ

เทมปุระ

1. ผสมแป้งทอดกรอบในน้ำเย็น ใส่ไข่ ตีส่วนผสมให้เข้ากัน ปรงรสด้วยเกลือเล็กน้อย
 2. นำผักชุบแป้งทอดด้วยไฟแรงปานกลาง
- ### มายोजะโวกาโด้มินต์
1. ตีไข่แดง เกลือ น้ำตาล มัสตาร์ด ค่อยๆหยอดน้ำมันชา ตีให้เข้ากันเป็นมายองเนส
 2. นำอวคาโด้มาปั่นผสมน้ำมะนาว ใบมินต์ ผสมกับมายองเนส คนให้เข้ากัน ชุปผักกับแป้งเทมปุระ ลงทอดในน้ำมันที่ร้อนจัด

INGREDIENTS

Vegetables

- Root of Anethum graveolens L. (Rak Chu)
- Pumpkin
- Tea leaves
- Mushroom
- Purple eggplants
- Carrot

Tempura flour

- Crispy Flour 1.5 measuring cups
- cold water 1.5 cups
- Chicken egg 1 egg
- Salt 1 handful
- Frying oil 1 bag

Mayo-avocado mint sauce

- Tea oil ½ bowl
- Plain condensed milk ½ bowl
- Mustard 1 teaspoon
- Egg yolk 2 eggs
- Salt ½ teaspoon
- Sugar 2 teaspoons
- Lime 1 lime
- Avocado 1/2 fruit
- Mint leaf 10 leaves

MIXED VEGETABLE TEMPURA WITH MAYO-AVOCADO MINT SAUCE





パヤープライ：

パヤープライ ウェルカムドリンク





ウー ドゥ トン マ (アカ族の言葉で “こんにちは”)

<材料>

アッサム緑茶エキス	60 ml
梅エキス	30 ml
パイナップルジュース	30 ml
緑茶シロップ	15 ml
ジンジャービール (上に)	60 ml

パヤープライ 梅エキス入りアッサムティー



パヤープライ グッバイドリンク クーロン フーマ

(アカ族の言葉で“ありがとう”)

<材料>

アッサム緑茶エキス	60 ml
ライムジュース	15 ml
はちみつ	15 ml
ジンジャービール	60 ml

パヤープライ はちみつレモン入りアッサムティー







チェンライコーリング

<材料>

アッサム緑茶エキス	70 ml
ソーダ水	60 ml
ゴールデンタマリンドシロップ	25 ml
ライムジュース	5 ml

カクテルの作り方: ビルド
飾り: 輪切りレモンやローズマリー



KHAO PUK WITH THAI TEA CUSTARD

วัตถุดิบ และส่วนผสม

ข้าวปุก

- ข้าวเหนียว 500 กรัม
- งาขี้ม่อน 1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ ¼ ช้อนชา

สังขยาชาไทย

- พงชาไทย 5 ช้อนโต๊ะ
- น้ำร้อน ¾ ถ้วย
- แป้งสาลี 1/3 ถ้วย
- กะทิ 600 มิลลิลิตร
- น้ำตาล 1 ¾ ถ้วย
- ไข่ไก่ 5 ฟอง
- เกลือ 1 ช้อนชา
- นมข้นจืด 1 ถ้วยตวง

ขนมปังกรอบ

- ขนมปัง 4 แผ่น
- เนย 30 กรัม
- เกลือ (หยิบมือ)

INGREDIENTS

Khao Puk

- Sticky rice 500 g
- Perilla seeds 1 tablespoon
- Salt ¼ teaspoon

Thai tea custard

- Thai tea powder 5 tablespoons
- Hot water ¾ bowl
- Wheat flour 1/3 bowl
- Coconut milk 600 ml.
- Sugar 1 ¾ bowls
- Eggs 5
- Salt 1 teaspoon
- Plain condensed milk 1 measuring cup

Crisp

- Bread 4 slices
- Butter 30 g.
- Salt (handful)

วิธีการทำ

1. นำงาขี้ม่อนมาผสมเกลือตำให้ละเอียด
2. นำข้าวเหนียวมาตำให้เป็นเนื้อเนียนในระหว่างตำก็คลุกเคล้ากันไปด้วย หลังจากนั้นเก็บไว้ในใบตองเพื่อไม่ให้ข้าวเกิดการแข็งตัว ซึ่งสามารถเก็บไว้ได้นาน 3 วัน

1. เอาผงชาใส่ในชาม เทน้ำร้อนตามลงไปแล้วพักไว้ 5 นาที กรองเอาแต่น้ำชาไว้
2. ตอกไข่ 5 ฟองแล้วตีด้วยตะกร้อมือ พักไว้
3. ในชามใบที่ 2 ใส่แป้งสาลีลงไป ตามด้วยน้ำชาคนให้เข้ากัน
4. จากนั้นใส่กะทิ ตามด้วยน้ำตาลและเกลือป่น

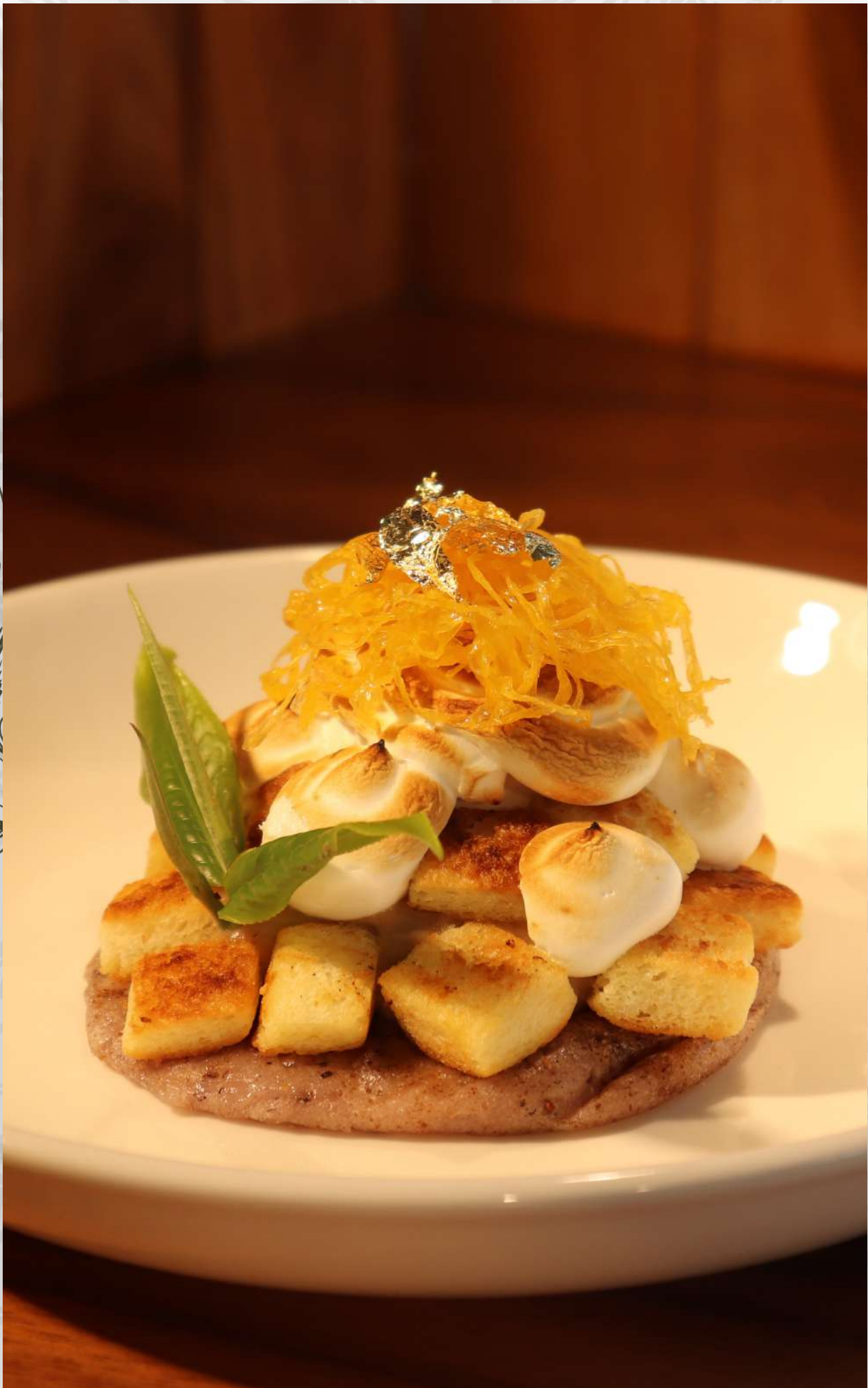
1. ตัดขนมปังเป็นรูปลูกเต๋าเล็กๆ
2. ละลายเนยผสมกับเกลือ
3. คลุกเคล้ากับขนมปังให้ทั่ว
4. อบที่ 170 องศา 10 นาที หรือคั่วบนกระทะให้เหลืองกรอบ

DIRECTIONS

1. Mix perilla seeds with salt. Pound them well.
2. Pound sticky rice until the texture is fine. Mix perilla seeds while pounding. After that, keep the ingredient in banana leaf to prevent sticky rice from hardening. It can be preserved in banana leaf for 3 days.

1. Put the tea powder in a bowl. Pour in hot water and let it sit for 5 minutes. Strain tea powder and keep only the liquid tea.
2. Crack 5 eggs and blend them with a whisk. Set aside.
3. Place the wheat flour in the second bowl followed by the tea. Mix them well.
4. Add coconut milk, followed by sugar and salt.

1. Cut the bread into small dice.
2. Melt the butter and mix it with salt.
3. Mix thoroughly with bread.
4. Bake at 170°C for 10 minutes or roast in a pan until golden brown.





THAI TEA LAYER CAKE

วัตถุดิบ และส่วนผสม

น้ำเชื่อม

- กะทิ 560 กรัม
- น้ำตาล 400 กรัม
- เกลือ 1 ช้อนชา

แป้ง

- แป้งข้าวเจ้า 60 กรัม
- แป้งถั่วเขียว 20 กรัม
- แป้งมันสำปะหลัง 200 กรัม

สองส่วน

- น้ำชาไทยเข้มข้น 200 กรัม
- น้ำกะทิ 200 กรัม

วิธีการทำ

1. นำส่วนผสมทั้งหมดตั้งไฟอ่อนคนส่วนผสมให้ละลายพักไว้
2. นำแป้งสามชนิดใส่ชามผสมค่อยๆ ตักน้ำเชื่อมผสมแป้งแล้วนวดให้เป็นก้อน
3. นำน้ำเชื่อมที่เหลือแบ่งครึ่งเป็นสองส่วน ส่วนแรกผสมกับน้ำชา 200 กรัม ส่วนที่สองผสมกับน้ำกะทิ 200 กรัมคนให้เข้ากัน
4. แบ่งก้อนแป้งที่ได้เป็นสองส่วน ส่วนแป้งก้อนแรกให้นำผสมน้ำชาคนให้แป้งละลาย ส่วนแป้งก้อนที่สองผสมน้ำกะทิคนให้แป้งละลาย
5. นำแป้งทั้งสองชนิดมารองแยกไว้
6. พักแป้ง 20 นาทีก่อนนำไปนึ่ง
7. นำพิมพ์ที่จะใส่ขนมทาน้ำมันให้ทั่วแล้วนำไปนึ่ง 5 นาทีให้พิมพ์ร้อน
8. เทแป้งกะทิ ใส่พิมพ์ชั้นแรก นึ่ง 4 - 5 นาที ทำสลับชั้นจนหมด

INGREDIENTS

Syrup

- 560 grams of coconut milk
- 400 grams of sugar
- 1 teaspoon of salt

Flour

- 60 grams of rice flour
- 20 grams of mung bean flour
- 200 grams of tapioca flour

Two parts

- 200 grams of concentrated Thai tea
- 200 grams of coconut milk

INSTRUCTIONS

1. Put all the ingredients in the syrup portion on low heat. Stir the ingredients until they are dissolved. Leave the syrup to settle.
2. Put the three types of flour in a mixing bowl. Mix the syrup with the flour slowly and knead the dough.
3. Divide the remaining syrup into two parts equally. Mix the first part with 200 grams of Thai tea and the second part with 200 grams of coconut milk.
4. Divide the dough into two parts. Mix the first part with Thai tea and stir until the dough is dissolved. Mix the second part with coconut milk and stir until the dough is dissolved.
5. Sieve the two types of dough separately.
6. Leave the dough still for 20 minutes before steaming.
7. Spread oil all over the molds. Preheat the molds for 5 minutes.
8. Fill the coconut milk mixture as the first layer and steam for 4-5 minutes and fill the Thai tea mixture as the second layer. Repeat the cycle in Item 8 to make different layers of cake.



PHAYA PHRAT

THE TASTE OF THE AKHA



