

Challenging but Rewarding

～フルーツ天国タイ王国～

最近スーパーで南国のフルーツを見かけます。私はどちらかと言えば、果物が苦手でした。そんな私でもバンコク駐在で果物に囲まれ、結局好きになりました。私が駐在中によく食した果物を紹介します。

マンゴー (มะม่วง) : タイのマンゴーは品種が多く味も香りも違います。おススメはナムドクマイ種。

大抵は真ん中に薄く長い種がありますので、3枚におろします(写真1)。両側はスプーンですくって食べますが、真ん中は皮だけむいてしゃぶりつきます。種は硬くて食べられません。今でもスーパーでタイ産のナムドクマイが売ってたら即買いです。



写真1. マンゴーの3枚おろし

マンゴスチン (มังคุด) : ヘタの裏にアリが隠れているので、バケツに少しだけ食器用洗剤を入れて水を張り、10秒ほど漬け洗いします。

横に一周切り込みを入れ、回して開けます(写真2)。マンゴスチンには、「ハズレ」があり、うまく



写真2. マンゴスチンを割る



写真3. ハズレ(左)とアタリ(右)

開かないものは「ハズレ」です(写真3)。季節や購入する店により偏りがあります。

なお、マンゴスチンは種も食べられます。居酒屋で働くタイ人に教えてもらいました。生の栗のような味わいです。栗の生食は危険ですが、マンゴスチンは多分大丈夫、おいしくないだけです。

ドラゴンフルーツ (แก้วมังกร) : これは超簡単です。真っ二つに切るだけ。白い果肉の部分のスプーンですくって食べます。黒い粒々の食感がいいです。

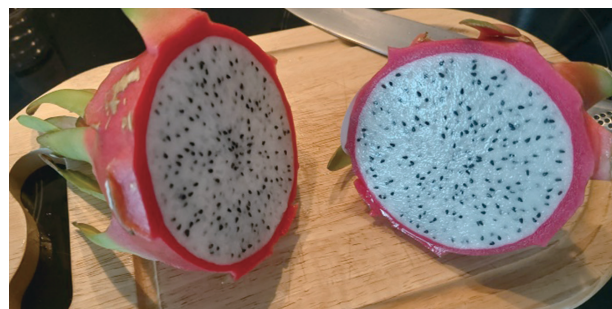


写真4. ドラゴンフルーツの輪切り

ランブータン (เงาะ) : 見た目は毛むくじゃらのアレですね。でもぜひ食べてほしいです。ライチに似て、さっぱりとしていて甘い。味は抜群です。切り方は一周切り込みを入れて、回し開け中身を取り出して食べます。果肉にも切り込みを入れてむいて食べてもOKです。長手方向にむくとうまくいきます。種と実の間の薄皮が木の皮みたいで、種を食べようとは思えません。



写真 5. ランブータン

ほかにもパイナップル（プーレー種）、ロンガン、パッションフルーツ、食用ホオズキやザボンなど、挙げればキリがありません。

皆様、まだ食していないフルーツも、挑戦したら好きな味かもしれませんよ。臆せず新しいことや、新しいものに挑戦しましょう！ (DF)