

ミャンマー料理

著者：関勝寿 公開日：2025 年 11 月 20 日 ソース：<https://sekika.github.io/2025/11/20/myanmar-food/>

ミャンマー料理の料理別：味の詳細 + 辛さ / 酸味 / 香草の強さの目安 + 合う組み合わせ (AI の回答をメモ)

1. チンバウンタミッネッ (チンバウン炊き込みご飯)

- ・味の詳細：チンバウン (ハイビスカスの若葉) の酸味が特徴。レモンガラスとは違う丸い酸味で、梅を薄くした感じ。ご飯自体は軽く塩味。
- ・辛さ 0 酸味 3 香草 1
- ・おすすめ組み合わせ：魚・鶏の辛め料理と好相性 (例：ンガーマラー、マラーシャンコー)

2. ダンバウッ (ミャンマー式ビリヤニ)

- ・味の詳細：インド系ビリヤニよりマイルドで、炒め玉ねぎと鶏のうま味が主体。しっとり系で、スパイスは控えめ。
- ・辛さ 1 酸味 0 香草 2
- ・おすすめ組み合わせ：ラペットゥ (La Phat Salad) との相性が特に良い。

3. オンタミッ (ココナッツライス)

- ・味の詳細：ほのかな甘みとココナッツの香り。単体よりも料理と合わせて食べるタイプのご飯。
- ・辛さ 0 酸味 0 香草 0
- ・おすすめ組み合わせ：辛い麺類 (マラーシャンコー)、魚の煮込み (ンガーマラー)。

4. ワイケーカウッスウェージャウッ (幅広麺の焼きそば)

- ・味の詳細：具沢山の平打ち麺で、オイスターソース系の甘辛味。タイ焼きそばより甘さ控えめ。
- ・辛さ 1 酸味 0 香草 1
- ・おすすめ組み合わせ：ラペットゥや豆サラダなど、シャキシャキ系のサラダ。

5. モヒンガー (魚スープ麺)

- ・味の詳細：白身魚ダシが濃く、とろみのあるスープ。レモンガラスと揚げ物の香ばしさが特徴。ミャンマーらしさの代表。
- ・辛さ 2 酸味 1 香草 2
- ・おすすめ組み合わせ：ラペットゥ、軽いサラダ、海鮮天ぷら。

6. ナンシーチョウ (太麺の和え麺)

- ・味の詳細：鶏油のkokと穏やかなスパイスが特徴の “汁なし麺”。日本の油そばより軽い味。
- ・辛さ 1 酸味 0 香草 1
- ・おすすめ組み合わせ：豆サラダ、ラペットゥ、揚げワントン。

7. シャンカオスウェ (シャン州の名物麺)

- ・味の詳細：魚または鶏のあっさりスープ。ミンチ肉と漬物の旨味・酸味がバランスよく食べやすい。
- ・辛さ 1 酸味 1 香草 1
- ・おすすめ組み合わせ：トーフソウッ、海鮮天ぷら。

8. ポンヤージートーミンネッ (黒豆発酵ペースト混ぜご飯)

- ・味の詳細：味噌に似た黒豆発酵ペーストのkokが特徴。濃厚で香ばしく、塩気が強め。
- ・辛さ 0 酸味 0 香草 1
- ・おすすめ組み合わせ：シャンカオスウェなど軽い麺類。

9. チャーザンチェッ (ビーフン炒め or スープ)

- ・味の詳細：炒めの場合はあっさり塩味で野菜の食感が良い。スープの場合は軽い中華系出汁の細麺。
- ・辛さ 0 ~ 1 酸味 0 香草 0 ~ 1
- ・おすすめ組み合わせ：ラペットゥ、海鮮天ぷら。

10. トーフソウッ (ひよこ豆腐サラダ)

- ・味の詳細：ひよこ豆腐のクリーミーさと香ばしさが特徴。ナッツ類の食感と香味油がアクセント。
- ・辛さ 0 ~ 1 酸味 1 香草 1
- ・おすすめ組み合わせ：シャンカオスウェ、ナンシーチョウ、モヒンガー。

11. キンモンチンガンサッソウッ (魚の酸味サラダ)

- ・味の詳細：発酵またはライムの酸味が効いた魚サラダで、香味油や玉ねぎと和える複雑な味。
- ・辛さ 1 ~ 2 酸味 4 香草 2
- ・おすすめ組み合わせ：オンタミッ、ダンバウッ。

12. マラーシャンコー (辛いシャン麺)

- ・味の詳細：花椒と唐辛子の刺激が強い辛口シャン麺。辛さと香りが際立つ。
- ・辛さ 4 酸味 0 ~ 1 香草 1 ~ 2
- ・おすすめ組み合わせ：オンタミッ、豆サラダ。

13. ンガーマラー (魚の辛い煮込み)

- ・味の詳細：白身魚を唐辛子とスパイスで煮込んだ旨辛料理。ご飯と非常に合う。
- ・辛さ 4 酸味 1 香草 2
- ・おすすめ組み合わせ：チンバウンタミッネッ、オンタミッ。

14. チェッチェータウッダウン (野菜のココナッツミルク煮)

- ・味の詳細：パンプキンなどの野菜をココナッツで煮た優しい家庭料理。甘みがあり、まろやか。
- ・辛さ 0 酸味 0 香草 0 ~ 1
- ・おすすめ組み合わせ：マラーシャンコー、ンガーマラーなどの辛い料理の箸休めに最適。

15. La Phat Salad (ラペットゥ / 発酵茶葉サラダ)

- ・味の詳細：発酵茶葉の旨味と軽い苦み、揚げ豆やナッツのザクザク感が特徴。ミャンマーらしさの象徴。
- ・辛さ 1 ~ 2 酸味 1 香草 2
- ・おすすめ組み合わせ：ダンバウッ、麺類全般。

16. ガニトゥーサラダ (具たくさんミックスサラダ)

- ・味の詳細：豆・野菜・ナッツなど “全部入り” で、酸味・香ばしさ・辛味のバランスが良い。
- ・辛さ 1 ~ 2 酸味 2 香草 1
- ・おすすめ組み合わせ：シャンカオスウェ、ナンシーチョウ。

17. クエティオウソウッ (米麺スープ)

- ・味の詳細：タイと中華の間のようなあっさりスープ。フォーよりも旨味があり優しい味。
- ・辛さ 0 酸味 0 香草 1
- ・おすすめ組み合わせ：ラペットゥ、ガニトゥーサラダ。

18. クエティオウピョウツ（濃い味スープ麺／とろみ麺）

- ・味の詳細：濃いめの出汁、またはとろみ系スープの米麺。海鮮・鶏の旨味が濃い。
- ・辛さ 0 ～ 1 酸味 0 香草 1
- ・おすすめ組み合わせ：豆サラダ、トーフーソウツ。

19. オンノーカウスウェー（ココナッツカレー麺）

- ・味の詳細：まろやかで甘味のあるココナッツカレー麺。鶏の旨味とスパイスが調和。
- ・辛さ 1 ～ 2 酸味 0 香草 1
- ・おすすめ組み合わせ：ラベットウ、海鮮天ぷら。

20. コ海鮮天ぷら（海鮮フリッター）

- ・味の詳細：海老・イカなどを軽い衣で揚げたサクサクのスナック。優しい味でどの料理にも合わせやすい。
- ・辛さ 0 酸味 0 香草 0
- ・おすすめ組み合わせ：麺類全般、サラダ類。