

シエムリアップ MoiMoi ライフ

ISSUE
99

「Moi Moi」とはクメール語で「ひとつつつ、ゆっくりと」の意味。恵み豊かなカンボジアでのスローライフをお届けします。



小出陽子 (Yoko KOIDE)

1992年早稲田大学大学院卒。一級建築士。2000年、UNESCO/JSA 遺跡修復オフィス建設のため、カンボジアに赴任。2005年シエムリアップにレストラン Cafe Moi Moi をオープンする。同年 JST (NGO; アンコール人材養成支援機構) を設立し、農村地域の支援活動を開始。2013年「アンコールの都の西北」に公立のバイヨン中学校を創設し、運営を行っている。
JST ホームページ <http://www.jst-cambodia.net>

MoiMoi Life in Siem Reap The Lure of Cambodia's Fermented Fish

Cambodia is famous for fish sauce, but other fermented fish derived foods, "phak" and "moam", are as yet little known. "Phak" and "moam" are processed using a year long lactic acid fermentation, which results in more flavor. These methods are similar to those used in Japanese cuisine, but the way the meals are cooked is completely different. "Phak" uses garlic and ginger to flavor fried strips of fish - perfect with rice. Whereas "moam" features to be stir fried or steamed with egg and minced meat. "Moam" is also enjoyed in non-cooked form, with papaya and lemongrass. Both dishes are healthy and go great with fresh vegetables.

Café Moi Moi is offering these traditional Khmer foods - great for health and stamina recovery. Tastiness from Tonle Sap Lake to you.

魅惑のカンボジア発酵魚料理

カンボジア独特の食材といえは、淡水魚を塩漬け発酵させてつくる「ブラホック」や、「トゥックトレイ (魚醬)」が有名ですが、さらに複雑な発酵過程を経てできる「プオーツ」や「マム」についてはほとんど知られていないようです。個人的には、こちらの方が断然美味しいのに！と思うのですが、残念なことです。

作り方はどちらも、塩揉みした魚に、細かく砕いて炒ったお米をまぶして空気を遮断し、長いもので1年かけて発酵させます。つまり、「お米が糖化して乳酸発酵し、その過程で魚のたんばく質や脂質が分解されてアミノ酸などの旨み成分が生成される」というのが発酵の仕組みで、単なる塩漬け発酵でできるブラホックとは全く違う、濃厚な旨みが醸成されます。また、発酵のさせ方だけを見ると、日本の「熟れずし」とほぼ同じですが、特筆すべきはその後の調理方法です。「プオーツ」は切身状のまま、ニンニクや生姜などと一緒に炒めますが、

旨味と酸味と甘味が絡み合った深い味わいに、ご飯がすすむこと間違いなし！一方、「マム」の方は小さく切った魚を発酵させたもので、卵や挽肉と一緒に蒸したり炒めたりして味付け的に使うのが特徴です。さらに、発酵した生のままの「マム」をレモングラスや青パイヤ、エシャロットなどと絡めてそのままいただく「マムチャウ」という料理もあって、こちらは発酵によって素材から出た酸味がほどよく効いて爽やかな味わい。どれも濃厚な味で、新鮮な生野菜や香草がよく合います。

そして、驚くべきことに、これらの料理は美味しいだけでなく、保存食でもあり、免疫力を高め、スタミナ回復効果も期待できるという優れた料理なのです。トンレサップ湖の「恵み」を「旨み」に変え、日々健康に暮らすためのカンボジアの知恵が詰まったこれらの料理をぜひ一度味わってみてください。Café Moi Moi でもメニューとしてお出ししていますよ！