

アセアンレシピ

# ASEAN Recipes

ASEAN加盟10か国の家庭料理のレシピ集



# ASEANレシピとは

ASEAN（東南アジア諸国連合）に加盟するブルネイ、カンボジア、インドネシア、ラオス、マレーシア、ミャンマー、フィリピン、シンガポール、タイ、ベトナムで食べられている家庭料理のレシピです。

掲載レシピのほとんどは、日本アセアンセンター（AJC）のASEAN諸国出身スタッフ直伝のオリジナルレシピ。普段の食卓に、ホームパーティーに、ぜひASEANレシピを取り入れてみて下さい。

フィリピン

ギニサンムンゴ  
P. 16

ブルネイ・  
マレーシア

バティックケーキ  
P. 4

インドネシア

サンバルウダン  
P. 8

ベトナム

チーバップ  
P. 6

シンガポール

海南風チキンライス  
P. 14

ミャンマー

アール・トゥウ  
P. 24

カンボジア

カンボジアサラダ  
P. 22



ラオス・タイ

ラープ  
P. 18

カンボジア

トゥッククルン  
P. 20

カンボジア

チョイサムスープ  
P. 25



- 料理のイメージ写真には、AJCオリジナルのアレンジが施されているものがあり、材料にないトッピング等が含まれていることがあります。盛り付けやアレンジの参考としてご覧ください。
- レシピに出てくる「フィッシュソース」は、魚を発酵させて作った調味料で、日本の醤油のように使われています。カンボジアではトゥックトレイ、タイではナンプラー、ベトナムではニョクナムとよばれています。
- レシピの作り方の動画は、AJCのYouTubeチャンネルでご覧いただけます。レシピページにあるQRコードからアクセス、または「ASEANレシピ動画」と検索して下さい。
- AJCスタッフのオリジナルレシピには、下のアイコンがついています。ASEANPEDIA（アセアンディア）ウェブサイトにて、各レシピにまつわるストーリーも紹介していますので、併せてお楽しみください。

AJCスタッフ  
レシピ

マレーシア

ビーフデンデン  
P. 10

フィリピン

チキンアドボ  
P. 12

ASEANPEDIA ウェブサイト：  
<https://aseanpedia.asean.or.jp/>



# バティックケーキ

## Kek Batik

AJCスタッフ  
レシピ

どこの国の料理？

ブルネイ・ダルサラーム  
マレーシア



デザート

🍴 10人分

🕒 35分（他、冷蔵1時間+8時間）

ブルネイやマレーシアで昔から食べられている焼かないチョコレートケーキ。断面がバティック（インドネシアやマレーシアのろうけつ染めの生地）のように見えることから、そう名付けられたそうです。

### 材料

バティックケーキの材料

- マリービスケット 1箱（21枚）
- 無塩バター 100g
- [A] ミロのパウダー 60g
- [A] ココアパウダー 大さじ1
- [A] コンデンスミルク 50g
- [A] 溶き卵 1個分

ガナッシュ（チョコレートクリーム）の材料

- 生クリーム 100g
- ブラック（ビター）  
チョコレート 100g



AJC流アレンジtips  
フルーツをのせて色鮮やかに

### 作り方

- ① ビスケットを4つか5つに割る。
- ② 鍋にバターを入れ、弱火で溶かす。
- ③ [A]の材料を、コンデンスミルク、溶き卵、ミロ、ココアパウダーの順で加え、よく混ぜる（弱火のまま）。
- ④ 火を消して、5分冷ます。
- ⑤ ビスケットを鍋に入れ、全体をソースでコーティングする。
- ⑥ ケーキ型等深めの四角い容器（15cm/18cm）にクッキングシートを敷き、ビスケットとソースを流し込む。
- ⑦ 全体が均等な厚さになり、表面が平らになるようにへらやスプーンの裏で押す。
- ⑧ 冷蔵庫で1~2時間冷やして固める。その際、上に重しを置いておくと良い。
- ⑨ ガナッシュを作る。  
鍋に生クリームを入れ、中火でふつふつするまで温める。そこに細かく刻んだチョコレートを入れ、弱火で温めながら、滑らかになるまでかき混ぜる。
- ⑩ 固まったバティックケーキの上にガナッシュをかけ、一晩冷蔵庫で寝かす。
- ⑪ 断面の模様がきれいに見えるようにカットし、できあがり。

作り方の詳細は  
YouTubeで！





# チェーバップ

## Che Bap

🍴 6人分

🕒 40分

とうもろこしの優しい甘みを活かしたスイーツ。ほんのり塩味のあるココナッツクリームと合わせて頂きます。夏にはかき氷と、冬には温かいまま白玉と一緒に食べるのもおすすめ。

### 材料

- とうもろこし 1本
  - 水 500ml
  - 塩 ひとつまみ
  - 砂糖 大さじ3
  - 水溶き片栗粉 [A]
    - 片栗粉 大さじ2
    - 水 大さじ3
- ココナッツクリーム
- ココナッツミルク 100ml
  - 水 100ml
  - 塩 ふたつまみ
  - 砂糖 小さじ1
  - 水溶き片栗粉 [B]
    - 片栗粉 大さじ1
    - 水 大さじ2



冷やしてもおいしいチェーバップ  
とうもろこしが手に入らない時期や、より簡単に  
作りたいときは、コーンの缶詰を使ってもOK!

どこの国の料理？

ベトナム



デザート

### 作り方

- ① とうもろこしの皮とひげを取り、包丁で二つに切る。
- ② とうもろこしの実を薄くスライスしながらそぎ落とす。
- ③ 鍋にとうもろこしの芯、水500ml、塩ひとつまみを入れ、中火にかけ、20分程煮る。
- ④ とうもろこしの芯を鍋から取り出し、スライスしたとうもろこしを入れる。あくが出てきたら取りのぞく。中火で3分程煮たら、砂糖大さじ3を加え、さらに5分煮る。
- ⑤ 弱火にして、水溶き片栗粉[A]をゆっくりと流し込む。よく混ぜて、とろみが出たら火を止める。
- ⑥ 別の鍋でココナッツクリームを作る。鍋にココナッツミルクと水100mlを入れ、中火にかける。ふつふつしてきたら、塩ふたつまみ、砂糖小さじ1を加えてよく混ぜる。
- ⑦ 弱火にし、水溶き片栗粉[B]をココナッツミルクに加える。少しずつ流し込む。よくかき混ぜて、とろみが出たら、火を止める。
- ⑧ デザート皿に、とうもろこしとココナッツミルクをのせて、できあがり。温かいままでも冷やしてもおいしく頂けます。

作り方の詳細は  
YouTubeで!







# サンバルウダン

AJCスタッフ  
レシピ

どこの国の料理？

インドネシア



## Sambal udang

🍴 4人分

🕒 45分

揚げた海老を辛いサンバルで炒めたおかず。インドネシアやマレーシアの辛味調味料である「サンバル」を作る際は、唐辛子をたっぷり使います。

### 材料

- 海老（殻付き） 20尾
- レモン 1/2個
- 赤唐辛子 30本（25g）※
- 赤パプリカ（大） 1/2個（100g）
- 玉ねぎ（中） 1個
- にんにく 2片
- トマト（大） 1個
- 塩 小さじ1
- 砂糖 ひとつまみ
- 小ねぎ 1本
- 油 適量



AJC流盛り付けtips

小皿に盛り付ければホームパーティーでも映える一品に

### 作り方

- ① 海老の下処理（海老を水で洗い、尾を斜めに切り、フォークで汚れを取り出す。背中に切り込みを入れる）をし、レモン汁をかけておく。
- ② サンバルの元を作る。赤唐辛子と、にんにく、ざく切りしたパプリカ、玉ねぎ1/2個、トマト1/2個を、ブレンダーにかける。
- ③ 残った玉ねぎ1/2個とトマト1/2個を薄切りにする。小ねぎは小口切りにしておく。
- ④ 海老を揚げる。鍋に油（なべ底1cmくらい）を入れ、油を温める。
- ⑤ 海老の表面の水分をキッチンペーパーで拭いてから、鍋にいれ、両面を揚げたら取り出す。
- ⑥ 別の鍋でサンバルを作る。鍋に、エビを揚げた油大さじ3と③で薄切りにした玉ねぎ1/2個を入れ、火が通るまで炒める。
- ⑦ サンバルの元（ブレンダーにかけたもの）を加えて炒める。
- ⑧ 塩と砂糖を加え、トマト1/2をうす切りにしたものを入れて、さらに炒める。
- ⑨ 最後に海老を加えて、全体を炒める。小ねぎをトッピングしたら、できあがり。

※辛い味が好きな方はレシピ通りに、苦手な方は唐辛子の本数を減らしたり、種を取り除いたりしてお好みの辛さに調節して下さい。

作り方の詳細は  
YouTubeで！



おかず



# ビーフデンデン

AJCスタッフ  
レシピ

## Beef Dendeng

🍴 4人

🕒 40分（他、冷蔵1時間）

マレー語で「デンデン」は叩くという意味です。ビーフデンデンは、薄くたたいた牛肉を油で揚げ、甘辛いサンバルと呼ばれるソースで絡めた料理。甘さの決め手となるケチャップマニス、マレーシアやインドネシア料理に使われる甘くてとろっとしたお醤油です。

### 材料

- 牛肉（ヒレ肉又は赤身の肉） 250g
- 生姜（2cmくらい） 1片
- にんにく 3片
- 水 400cc
- 赤玉ねぎ（中） 1個
- 粉唐辛子 大さじ1
- サラダ油 200cc
- ケチャップマニス [A]大さじ2  
（マレーシアの甘口醤油） [B]大さじ1/2



AJC流アレンジtips

上：ご飯の上のせてビーフデンデン丼

下：食パンに野菜とはさんでビーフデンデンサンド

どこの国の料理？

マレーシア



お  
か  
ず

### 作り方

- ① 赤玉ねぎをみじん切りにする。
- ② 牛肉を厚さ1cm弱、約4cm×4cmの大きさにスライスする。
- ③ 鍋に水を入れ、牛肉、生姜、にんにくを入れ、中火にかける。（あくがでたら取りのぞく）
- ④ 沸騰したら火を止めて、肉を取り出す。ゆで汁は100ccとっておく。
- ⑤ 丈夫なまな板の上に肉を置いて、肉たたきや麺棒で肉が薄くなるようにたたく。
- ⑥ ボウルに、薄くなった肉とケチャップマニス[A]を入れ、全体にケチャップマニス絡むように混ぜ合わせる。冷蔵庫で最低1時間漬け込む。
- ⑦ 肉を揚げる（肉は揚げる少し前に冷蔵庫から出しておく）。鍋にサラダ油を入れ、火にかける。油が温まったら、肉を入れ、黒く色づいてカリっとするまで炒める。
- ⑧ 揚げた肉を取り出す。油はそのまま。
- ⑨ サンバル（ソース）を作る。肉を揚げた油が残った鍋に、みじん切りした赤玉ねぎと粉唐辛子を入れて中火で3分程炒める。
- ⑩ 肉のゆで汁、ケチャップマニス[B]を加えて、さらに3分程炒める。
- ⑪ 油の層が浮いてきたら、肉を入れて、サンバルとあえる。
- ⑫ よくからまったら、できあがり。

作り方の詳細は  
YouTubeで！





# チキンアドボ

AJCスタッフ  
レシピ

## Chicken Adobo

🍴 4人

🕒 40分

アドボはフィリピンの代表的な家庭料理で、鶏肉や豚肉、魚、イカ等を、お酢等の調味料で煮込む料理です。温かいご飯と一緒に食べるとおいしいです。

### 材料

- [A] 鶏肉 1kg  
(手羽、胸肉などの部位でも良い。  
骨付きがおすすめ。)
- [A] にんにく 6片
- [A] ローレル 2枚
- [A] 醤油 100cc
- [A] 粗びき胡椒 小さじ1
- [B] 水 100cc
- [B] 米酢 大さじ4



AJC流アレンジtips

味がしっかりついたアドボは、お弁当のおかずにもぴったり

どこの国の料理？

フィリピン



おかず

### 作り方

- ① にんにくを潰す。
- ② 鍋に[A]の材料すべてを入れ、弱火にかける。全体にたれを絡ませながら、肉の表面に火を通す。煮汁は残るようにする。
- ③ 鍋に[B]を加え、中火で20分ほど煮込む。
- ④ 肉全体に火が通ったら、弱火にし、20分ほどことごと煮込む。煮汁にとろみがついたらできあがり。

作り方の詳細は  
YouTubeで！





# 海南風チキンライス

## Hainanese Chicken Rice

🍴 4人分

🕒 90分

鳥のスープで炊いたご飯に、ジューシーな鳥肉とチキンスープがついたシンガポールの定番料理です。

### 材料

- 鳥もも肉 4個
- 米 3カップ  
(シンガポールではタイ米を使います。)
- きゅうり 1本
- トマト 2個
- おろし生姜 小さじ1
- にんにく 1かけら
- 小ねぎ 2本
- 白菜 1枚
- バター 10g
- 水 1リットル
- サラダオイル 大さじ1
- 塩 適量
- 鳥ガラスープの素 適量

### タレ

- たまり醤油など甘めの醤油 大さじ4  
(中国醤油でもOK)
- サラダオイル 小さじ1



AJC流盛り付けtips  
チキンときゅうりを扇のように盛り付ける

どこの国の料理？

シンガポール



おかず

### 作り方

- ① 米を研いでザルにあげておく。
- ② 鍋で水を沸騰させてから弱火にし、鳥もも肉を入れて20～30分煮てスープを作る。スープは後で使うので、鍋に入れたままにしておく。
- ③ ゆであがった鳥肉をお鍋から取り出して、氷水に15分つけてから、水気をよくふきとる。
- ④ タレを作る。タレの材料を混ぜ合わせて、鳥肉の両面にハケで塗る。乾いたらまた塗り、その作業を2～3回繰り返して、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ にんにくをみじん切りにする。フライパンにサラダオイルを入れて、にんにくのみじん切りがカリカリになるまで炒める。
- ⑥ 小ねぎは小口切りに、白菜はひとくち大に、トマトはくし型に、きゅうりは薄切りにする。
- ⑦ スープの味見をして、味が薄ければ鳥ガラスープの素と塩で味を整える。スープ3カップ、研いだお米、にんにく、おろし生姜とバターを一緒に炊飯器に入れて、ご飯を炊く。残りのスープに白菜を入れて煮る。味が濃ければ水を入れて調節する。
- ⑧ お皿に炊き上がったご飯をよそって、ご飯の上に電子レンジで1分ほど加熱した鳥肉をのせ、トマトときゅうりを飾りつける。小ねぎを浮かせたスープをそえて、できあがり。

作り方の詳細は  
YouTubeで！







# ギニサンムンゴ

AJCスタッフ  
レシピ

どこの国の料理？

フィリピン



## Ginisang Munggo

🍴 4人分

🕒 40分（他、ムング豆をもどす時間半日）

「ギニサンムンゴ」は、タガログ語でムング豆のソテーという意味で、じっくり煮込んだお豆のほっこりとした食感が特徴のスープです。このレシピでは海老を使っていますが、豚肉や魚の干物を使うこともあります。

### 材料

- ムング豆 150g
- 水 900cc
- にんにく 1片
- 玉ねぎ（小） 1個
- トマト（小） 1個
- ほうれん草 1束
- 海老 6尾
- 油 大さじ1
- 塩 ひとつまみ
- フィッシュソース 小さじ2

### 作り方

- ① ムング豆を洗ってから、水に浸して半日または一晩おく。
- ② にんにくは粗みじん切り、玉ねぎとトマトは乱切り、ほうれん草は2cm幅に切る。
- ③ 海老の下処理（海老を水で洗い、尾を斜めに切り、フォークで汚れを取り出す。背中に切り込みを入れる）をする。
- ④ 鍋に油を入れ、中火でにんにく、玉ねぎ、トマトを炒める。
- ⑤ 海老を入れて、全体の色が変わるまで炒める。
- ⑥ ムング豆を浸しておいた水と一緒に鍋に加える。
- ⑦ 中火で10分、そのあと弱火で20分ほど、好みのやわらかさになるまで煮込む。
- ⑧ ムング豆がやわらかくなったら、ほうれん草を加える。
- ⑨ フィッシュソースと塩を加え、好みの味にととのえて、できあがり。

おかず



作り方の詳細は  
YouTubeで！





# ラープ

## Larb

🍴 4人分

🕒 20分

ひき肉を炒めて、ハーブやスパイスであえた料理です。ラオスの国民食であるとともに、タイの東北部の代表的な料理でもあります。白菜やレタス葉っぱに乗せて食べるとおいしいです。

### 材料

- もち米（または米） 大さじ2
- 合挽き肉 300g
- 鳥ガラスープ 50cc
- 玉ねぎ 1/2個
- 小ねぎ 5本
- 白菜 適量  
（またはレタスやキャベツ）
- フィッシュソース 大さじ1
- レモンしぼり汁 大さじ2
- 粉唐辛子（または一味） 小さじ1.5
- パクチー お好みで
- ミントの葉 お好みで

### どこの国の料理？

ラオス・タイ



サラダ

### 作り方

- ① 米をフライパンでキツネ色になるまで炒り、そのあと、すり鉢やフードプロセッサーで粗めにすりつぶす。
- ② 玉ねぎは薄いまじん切りに、小ねぎは小口切りに、白菜は5cm幅に切る。
- ③ フライパンに合挽き肉と鳥ガラスープを入れて炒めて、火が通ったら深めの皿に移す。
- ④ そのお皿にすりつぶした米、玉ねぎ、小ねぎを入れて、フィッシュソース、レモンのしぼり汁、粉唐辛子を入れてよく混ぜる。
- ⑤ 味見をして、酸味が足りない時はレモン汁、塩味が足りない時はフィッシュソースか塩、辛さが足りない時は粉唐辛子を入れてできあがり。
- ⑥ お好みで、パクチーやミントの葉をトッピング。

作り方の詳細は  
YouTubeで！





# トゥッククルン

AJCスタッフ  
レシピ

## Teuk Kreung

🍴 4人分

🕒 25分

魚で作るディッピングソース「トゥッククルン」。トゥッククルンに色々な野菜をつけて食べるお料理で、カンボジアの家庭料理です。

### 材料

- 真あじ 2尾 (約500g)
- にんにく 5片
- 玉ねぎ 1/4個
- バジル 10枚
- レモン 1個
- 鷹の爪 2個
- 砂糖 大さじ1
- 塩 小さじ1
- フィッシュソース 大さじ2
- 油 小さじ1
- ディップをつける野菜 (お好みの野菜)



AJC流アレンジtips

おにぎりの具材にも◎

さば缶や鮭缶を使うのも、時短になっておすすめ！

### どこの国の料理？

カンボジア



サラダ

### 作り方

- ① 大きめの鍋にたっぷり水を入れ、沸騰させる。
- ② 真あじを入れ、中火で10分ゆでる。火が通ったら鍋から取り出し、骨を取り除き、身をほぐしてボウルに入れる。(骨が多いので、丁寧に取り除く)
- ③ にんにく、玉ねぎ、鷹の爪をみじん切りにする。
- ④ バジルを千切りにする。
- ⑤ フライパンに油をひき、中火で温める。にんにく、玉ねぎ、唐辛子を入れ、茶色くなるまで炒める。
- ⑥ ほぐした魚が入ったボウルに、炒めたにんにく、玉ねぎ、唐辛子を入れる。
- ⑦ さらに、レモン汁、砂糖、フィッシュソース、塩を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑧ 最後にバジルを加えて混ぜてできあがり。
- ⑨ 好みの野菜につけて食べる。

骨等が残っている  
ことがありますので、  
ご注意ください。

作り方の詳細は  
YouTubeで！





# カンボジアサラダ

## Khmer Salad

AJCスタッフ  
レシピ

どこの国の料理？

カンボジア



サ  
ラ  
ダ

🍴 4人分

🕒 25分（他、ゆで時間1時間）

ドレッシングの味が鍵となりますので、調味料の量を調整して、自分好みの味を見つけて下さい。また、このレシピでは豚バラ肉のブロックを使っていますが、鶏肉や海老、しゃぶしゃぶ用の薄切りのお肉を合わせるのもおすすめです。

### 材料

#### 具

- 豚バラ肉のブロック 200g
- 春雨 30g
- キャベツ 1/4個
- きゅうり 2本
- にんじん 1/2本
- ミント お好みの量
- ピーナッツ お好みの量

#### ドレッシング

- にんにく 1片
- 鷹の爪 1本
- レモン 1個
- 砂糖 大さじ2
- フィッシュソース 大さじ5

### 作り方

- ① 豚肉をゆでる。鍋に豚肉がかぶるくらいたっぷりと水を入れ、弱火にかける。弱火のまま、約1時間ゆでる。（あくが出たら取り除く）
- ② 別の鍋で春雨をゆでる。鍋にたっぷりと水を入れ、沸騰したら春雨を入れる。中火で2～3分ゆでる。ざるにあげ、冷めるまで置いておく。
- ③ サラダの野菜を切る。キャベツ、きゅうり、にんじんを千切りする。
- ④ ピーナッツとミントはざっくりと切る。
- ⑤ ドレッシングを作る。にんにくと鷹の爪をみじん切りにし、砂糖とレモン汁と混ぜる。最後にフィッシュソースを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ ゆでた豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ⑦ 春雨も食べやすい長さに切る。
- ⑧ 野菜、春雨、肉をボウルに入れドレッシングを混ぜ合わせる。（ドレッシングは全量使わず、適量を混ぜ合わせる）
- ⑨ トッピングでミントとピーナッツをのせてできあがり。



作り方の詳細は  
YouTubeで！







# アール・トゥツ

## Arr Luy Thote

🍴 4人分

🕒 25分

多民族国家であるミャンマーは、民族によって料理が異なります。「アール・トゥツ」は、シャン民族の料理のひとつで、ポテトサラダです。

### 材料

- ジャがいも 5個
- にんにく 3かけら
- 玉ねぎ 1個
- 干しエビ 30g
- サラダオイル 大さじ1
- 塩 適量
- レモンしぼり汁 適量
- フィッシュソース 適量



AJC流アレンジtips  
ポテトサラダに色鮮やかな野菜等をトッピング  
バゲットとの相性も◎

どこの国の料理？

ミャンマー



サ  
ラ  
ダ

### 作り方

- ① ジャがいもを1個ずつ皮のままラップで包み、電子レンジで100gあたり2分間温める（ジャがいも中5個の場合、500Wで15分程度。やわらかくなるまで蒸したり茹でたりしてもOK）。熱いうちに皮をむいて粗くつぶしておく。
- ② にんにくと玉ねぎを薄切りにして、玉ねぎは水につけておく。
- ③ 干しエビをすり鉢や、フードプロセッサーで細かくすりつぶす。
- ④ フライパンにサラダオイルを入れて、にんにくがカリカリになるまで炒める。このときの油は後で使うのでとっておく。
- ⑤ 玉ねぎをザルに上げ水気をよく切った後、どんぶりのような深い器に入れてから少し塩をふって手でもむ。
- ⑥ 玉ねぎに干しエビの粉を混ぜ合わせたら、ジャがいもを入れてよく混ぜる。さらに、にんにくと炒めた油を入れてよくかき混ぜる。
- ⑦ お皿に盛りつけて、レモン汁やフィッシュソースをかけて、できあがり。

作り方の詳細は  
YouTubeで！



# チヨイサム・スープ

## Choy Sum Soup

AJCスタッフ  
レシピ

どこの国の料理？  
カンボジア



🍴 4人分  
🕒 20分

ス  
ー  
プ

カンボジアの家庭でよく食べられているチヨイサム（菜心）スープのレシピ。菜心は日本では手に入りにくいので、代わりに小松菜を使って作るレシピです。

### 材料

- 小松菜 200g
- 小ねぎ 2本
- [A] 豚肉 細切れ 200g
- [A] にんにく 3片
- [A] 砂糖 小さじ2
- [A] 塩 小さじ1
- [A] フィッシュソース 小さじ1
- [A] 粗びき胡椒 小さじ1/2
- 水 800ml

### 作り方

- ① 小松菜を2cm幅に切る。
- ② 小ねぎを小口切りにする。
- ③ にんにくをみじん切りにする。
- ④ 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑤ [A]をボウルに入れ、よくまぜ合わせる。
- ⑥ 鍋に水をいれ、沸騰したら[A]を入れる。
- ⑦ 煮立ったら、中火にし、小松菜を入れ、やわらかくなるまで2分程ゆでる。
- ⑧ 味を調整し、ねぎを加えてできあがり。

作り方の詳細は  
YouTubeで！



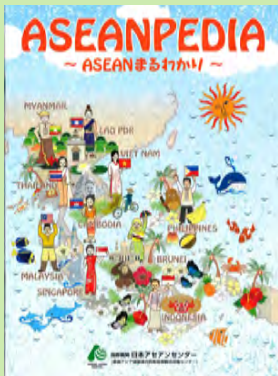
# ASEANとは

ASEANとは、東南アジア地域の国々が加盟する地域協力機構です。

1967年8月に「ASEAN設立宣言（通称：バンコク宣言）」に基づき、地域の平和と安定や経済成長の促進を目的として設立されました。当初の加盟国は、インドネシア、マレーシア、フィリピン、シンガポール、タイの5カ国でしたが、その後、ブルネイ、ベトナム、ラオス、ミャンマー及びカンボジアが順次加盟し、現在は10カ国で構成されています。



地図上の表記は図示目的であり、いずれの国と地域の法的地位もしくは国境線に關し、センターの立場を示すものではありません。



## ASEANについて、もっと知りたくなったら 「ASEANPEDIA ~ASEANまるわかり~」

ASEANやASEAN各国、日本とASEANとの関係について楽しく知って頂くための資料です。日本アセアンセンターの総合インフォメーションコーナーにて無料で配布しています。日本アセアンセンターのWEBサイトより、資料請求して頂くこともできます。

ASEANPEDIAウェブサイトもご活用下さい。  
<https://aseanpedia.asean.or.jp/>



## 国際機関 日本アセアンセンターについて

日本アセアンセンターは1981年5月25日に、当時のASEAN加盟国（原加盟国：インドネシア、マレーシア、フィリピン、シンガポール、タイ）政府および日本政府が「東南アジア諸国連合貿易投資観光促進センター設立協定」に署名し、設立された国際機関です。後にブルネイ、ベトナム、カンボジア、ラオス、ミャンマーが協定に加盟しました。現在はASEAN全10カ国及び日本がセンターの加盟国となっています。

正式名称は「東南アジア諸国連合貿易投資観光促進センター」といい、日本とASEAN諸国間の「貿易」「投資」「観光」という3分野における経済促進と、「人物交流」の促進を主な目的として活動しています。

アセアンレシピを作ったら  
「#アセアンレシピ」  
をつけて、SNSでシェアして下さい！

\*シェアして頂いた投稿はAJCのSNSで紹介させていただきます。



aseanjapancentre\_pr



ASEANJapanCentre



CentreAsean



ASEAN-Japan Centre



ASEANレシピ 🔍