

* 食を味わいつくす!

東南アジアの食事は、熱帯気候や自然に恵まれた地理的な条件、長い歴史の中で行われた様々な文化的交流、そして多様な民族や文化が共存していることなどが、各国の食文化に色濃く反映され、量が多様性に富んでいます。

東南アジアのいたる所にある屋台は市民の食卓として日常的に親しまれています。現地の人々ももちろん、観光客も訪れ、活気に溢れています。道路脇にある小規模なものから、多数の屋台が集約した大規模な屋台村までさまざま。朝から夜まで、熱気溢れる屋台でローカルフードを楽しみましょう!



フルーツとスイーツ

Fruits and Sweets

ぜひ味わって欲しいのがマンゴーやココナッツなどの豊富なトロピカルフルーツ。日本ではあまり見かけない珍しい種類も多く、市場などを覗くのも楽しみです。東南アジアの人はスイーツも大好き。アイスキャンディーやハロハロなどの冷たいデザートや、パンダンリーフなどを使ったカラフルなお菓子も多彩です。



スパイスとハーブ

東南アジアでは、原産のスパイスやハーブが料理にたっぷり使われます。発汗作用で涼しく感じたり、食材の腐敗を防いだり、消化を助けたりなどの効果もありますが、何より独特の香りやスパイスがアクセントとなり、味に深みを出して食欲をそそります。

豊かな食を楽しむことで、文化を守り、継承しましょう

伝統文化に飛び込もう!

ASEAN諸国には、国連専門機関UNESCOによって登録・保護された慣習、技術、知識など、実体のないものを対象とする無形文化遺産が多くあります。旅先でも目にしたり、楽しめる無形文化遺産をいくつかご紹介します。

パフォーマンス(ダンス・音楽)

カンボジア 王立舞踊団
優雅な手の動きと見事な衣装が印象的なカンボジア王立舞踊団は、タメル文化の華とも呼ばれる宮廷舞踊「アサラダンス」を演じています。カンボジアの歴史や文化に根ざした舞臺芸術を伝承し、保護する役割を担っています。アサラダンスはアンコールワットのあるシェムリアップなどで鑑賞が可能です。

ガムラン
インドネシアの代表的な伝統音楽で、金属製、木製、竹製のさまざまな打楽器を用いて演奏するオーケストラが独特の響きを生み出します。地方によって演奏スタイルも変わります。儀式や行事で演奏されることが多いですが、バリ島などではホテルや観光スポットでもガムランの音色を耳にすることがあります。

衣服・テキスタイル

ゾンケット
マレー半島とサラワク州の女性によって作られたマレーシアの伝統的な手織り生地です。植物や花、動物などマレーシアの自然をモチーフにした、美しい模様や金糸や銀糸を使って織り込まれています。現代のファッションやインテリアデザインにも活用されていて、素敵なお土産や衣類などが見つかります。

手織りのビニャ
ビニャはパイナップルの葉の繊維を織ったテキスタイルで、光沢があり繊細なレースのような豪華な布です。パイナップルの葉を収穫し、手作業で繊維を抽出します。ビニャ手織りの知識と技術は主に家族で代々受け継がれます。ビニャはフィリピン男性の正装「ハロン・タガログ」などに使われます。

ウェルネス・スパ

健康法 ジャムウ文化
インドネシアに古来より伝わる、ウコンやショウガ、タマリンド、シナモンやカルダモンなどインドネシアで採れるハーブやスパイスなどの植物の力を使った伝統療法です。屋台で調合してもらったり、ジャムの専門店やスパバーなどでも気軽に入手できるので、旅行中のリフレッシュにもぴったりです。

タイ古式マッサージ
芸術と科学、文化を兼ね備えた伝統医療タイの伝統マッサージです。身体を活性化させ自然治癒力を高める効果が得られるとされています。タイ古式マッサージの総本山ワット・ポーをはじめ、街を巡るところにマッサージ店やスパがあるので、旅行者も手軽に体験することができます。



カンボジア アンコール遺跡群

約400kmにわたる森林に、9世紀から15世紀にかけて繁栄したクメール王朝の遺跡群が点在しています。有名なアンコールワットをはじめ、アンコールトム、バイヨンなど、無数のレリーフが施された遺跡が広がります。

インドネシア コモド国立公園

コモド国立公園には、コモドドラゴンとも呼ばれる巨大なオトコガのほかに、様々な陸生、海洋動物が生息しています。ダイナミックな海洋環境のダイビングやサーフィングスポットとしても人気です。分層された珊瑚が白い砂と混ざってピンク色に見える、ピンク・ビーチも訪問者を魅了します。

ラオス ルアンパバーンの町

ラオスの都市構造と伝統建築が、ヨーロッパ統治時代(19世紀～20世紀)の建築物と融合した町です。その独特な街並みは保存状態がよく、ラオスとフランスという異なる文化が混ざり合っていた時期を物語っています。

マレーシア マラッカとジョージタウン マラッカ海峡の古都群

マラッカ海峡沿いに位置する2つの歴史的名町、マラッカとジョージタウンは、500年間にわたり、マラッカ海峡の東洋と西洋の交易と文化交流の地として栄えました。アジアとヨーロッパの影響が、さまざまな形の複合文化遺産として受け継がれます。

ジャカルタ

ジャカルタ

サンギラン 初期人類遺跡

サンギラン 初期人類遺跡

ミャンマー バガン

エーワディ川岸に位置するミャンマー屈指の仏教の聖地です。数多くの寺院、仏塔、巡礼場所、そして考古学上重要な遺跡、壁画、彫刻があります。かつて、地域一帯を治める王朝の都だったこの地は、バガン文明の最盛期を物語っています。

フィリピン ビガン歴史地区

16世紀、スペイン統治時代に作られた町。ビガンでは、今も当時の建築物と街並みが良好な状態で保存されています。カレッサ(馬車)が行き来する石畳の道を進むと、ビガン歴史地区のシンボルであるセント・ポール大聖堂のほか、ホテルやカフェも街の中に点在しています。

ブルネイ

ブルネイ

マレーシア

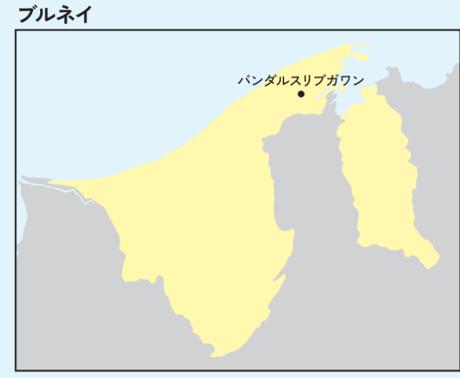
マレーシア

インドネシア

インドネシア

シンガポール

シンガポール



タイ 古都スコタイと周辺の古都

13世紀から14世紀にタイ族最初の王朝がこの地に築き、タイ式建築初期の例証ともいえる数多くの素晴らしい遺跡が残されました。この偉大な文明社会は周辺から様々な要素を吸収しつつ地元文化の伝統文化を織り交ぜ、「スコタイ様式」と呼ばれる文化を築きました。

ベトナム フェの建造物群

ベトナム最後の王朝であるグエン朝の都がおかれたフェは古都の風情が残る、落ち着いたたたずまいの町です。見どころとなる王宮の敷地内には、正殿、住居、ロイヤルシアターなどがあり、当時の生活がうかがえます。ゆったりと流れるフォン川がフェの美しさをより印象的にしています。

シンガポール シンガポール植物園

英国風コロニアル庭園から、教育と自然保護のための科学施設へと発展した植物園です。その景観には豊かな歴史的要素、植栽、建築物が含まれており、1859年の開園以降の発展が見てとれます。科学、研究、植物保全などの活動の重要な役割も担っています。

東南アジア諸国連合 ASEANとは、東南アジア地域の国々が「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。2022年のASEANサミットにて、東ティモールのASEAN加盟が原則承認されました。これにより、東ティモールはASEAN加盟国を含むすべてのASEAN会合にオブザーバーとして参加することができます。ASEAN事務局はインドネシアのジャカルタに設置されており、機構内の会議・委員会等の調整・効率化を担うとともに、様々な事業を実施しています。

日本アセアンセンターとは

日本アセアンセンターは、ASEAN加盟国政府と日本国政府との協定によって1981年に設立された国際機関です。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、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。

東南アジアの旅行情報を発信しています!

Instagram @aseanjapancentre

ASEAN Travel 東南アジア観光情報サイト https://travel.asean.or.jp/



国際機関 日本アセアンセンター



編纂・発行：国際機関日本アセアンセンター(東南アジア諸国連合貿易投資観光促進センター)(無断転載、複製を禁ず)
※記載されている情報は2024年3月の情報に基づいて編纂されています。最新情報は各関連機関にご確認ください。
※ビザ情報は、日本国籍の方を対象としています。国籍により条件が異なる場合があるため、詳細は各関連機関にご確認ください。
※当センターによる刊行物に掲載される地図上の表記は図示的であり、いずれの国と地域との法的地位もしくは国境線に関し、センターの立場を示すものではありません。