



海外で活躍する建設コンサルタント技術者が、独特の目線で各国を紹介するコーナーです。

OVERSEAS

海外事情

Lao People's Democratic Republic



— ラオス人民民主共和国 —

世界遺産都市ルアンパバーン



竹中 亮 TAKENAKA Ryo
株式会社片平エンジニアリング・インターナショナル/開発業務本部

サバイディー！（こんにちは）

今回は私が仕事で初めて訪れたアジアの国、ラオス人民民主共和国の文化とその世界遺産都市ルアンパバーンについて紹介いたします。

ラオスは東南アジアの内陸国で、タイ、カンボジア、ベトナム、中国、ミャンマーといった5カ国と国境を接しています。人口は約740万人、国土面積は約23.7万km²で、日本の本州とほぼ同じ広さがあります。

私は2023年2月から「ルアンパ

バーンにおける持続可能な都市開発・交通管理」という3年間のJICAの技術協力プロジェクトに従事しており、第1回目の渡航で35日間（2023年3月16日～4月19日）滞在していました。

ルアンパバーンは首都ビエンチャンから200km程度北上した位置にある世界遺産都市で、多くの欧米諸国や中国、ベトナムからの観光客で連日にぎわっています。

世界遺産

ルアンパバーンは、アジアの伝統的な建築様式とフランス植民地時代の建築様式が融合した独自の建物群と美しい街並みが特徴で、1995年に世界遺産に指定されました。特に、フランスの建築様式にラオスの伝統的な素材や技術を加えたコロニアル様式と呼ばれる建物は、ルアンパバーンのアジア風な街並みにヨーロッパ的な要素を加えた独自の美しさをもたらしています。

あまりラオスのことを知らないという方でも、メコン川の名前は学生時代に聞いたことがあるのではないのでしょうか。ルアンパバーンの世界遺産地区はメコン川とその支流のナムカン川沿いにあり、沿岸にはコロニアル様式の住居、レストランやホテルが建ち並び、雄大な川の流れを眺めながらゆっくりとした時間やバラエティ豊かな食事を楽しむことができます。

食事

ルアンパバーンは、美しい街並みとともに、多彩な食文化があることでも知られています。その中でも特



ルアンパバーンの街並み

に私が気に入った料理をいくつか挙げます。ちなみに食事の物価は日本の1/3程度で、お得にたくさん食えることができます。

カオピャック・セン

米麺と野菜、肉、スパイスなどからなるスープで、濃厚な出汁が特徴的です。うどんやラーメンが好きな方なら絶対に「美味しい」と思います。現地の人にはこれに卓上のマクベット（みじん切りにした唐辛子と水牛の皮の油漬け）、魚醤、しょうゆ、砂糖、うま味の素をお好みで入

れ、さらに付け合わせで出されるベツパーミント、サンチュ、ささげ（長豆）、唐辛子、ライムを千切って入れて、ビタミンも補給しています。

カオソイ

ルアンパバーンローカル版カオピャックで、トマトベース味のひき肉が乗っていて、ポロネーゼ風な味わいになります。

ラープ

私は肉料理だと思っているラオスの代表的なサラダで、粗く刻んだ肉や魚にもやし、野菜、香草、唐辛子

などを加えて、酸味のあるタレで和えたものです。カオ・ニャオというもち米を蒸したものを手でつかんで一緒に食べます。肉も野菜もバランスよく取れて、個人的には一番好きなラオス料理です。

ビアラオ

ラオスで最もポピュラーな、というよりほぼ独占状態の地ビールです。フルーティーで軽い口当たりと、ラオスの気候に合わせて作られた爽快感のあるビールです。噂では、とあるロット番号のものが抜群に美味しいとか…。一般的なラガーに加えて、GOLD、DARK、IPAなどいくつかラインナップがあり、次回の渡航時には全て飲み比べしてみたいと思っています。

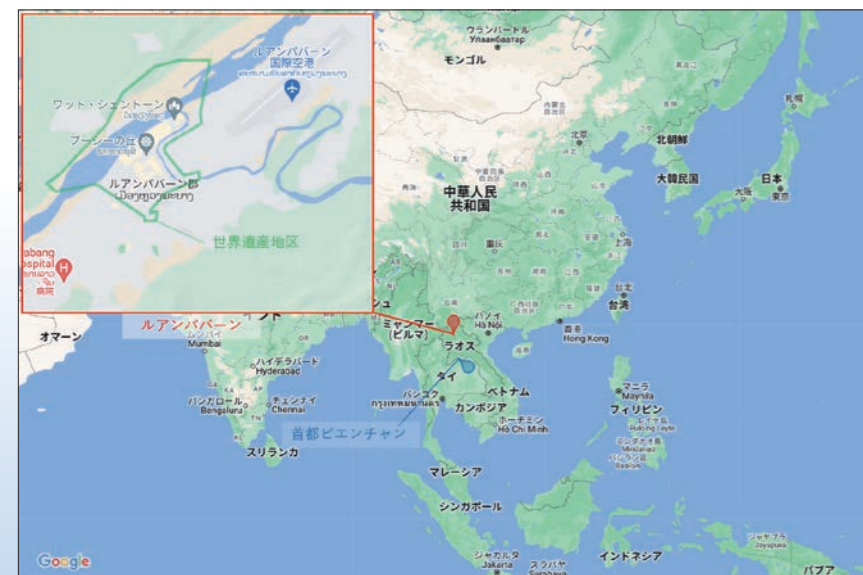
サイオ・オウア・ルアンパバーン（ルアンパバーンソーセージ）

豚肉や野菜、ハーブ、スパイスを詰め込んで作られ、独特の風味があります。ジューシーですがしつこくなく、ビアラオにも合い、これも個人的には一番好きなラオス料理です。

観光スポット

寺院、托鉢

ルアンパバーンには、多くの美し



ラオスおよびルアンパバーンの地理 (GoogleMapより)



ルアンパバングルメの数々



世界遺産通りにある寺院



ナイトマーケット広場



ナイトマーケット露店

く歴史的な寺院があり、毎朝、僧侶たちが托鉢を行います。多くの僧侶が美しいオレンジ色の服をまとい、整然と列をなす様子は観光客にも人気です。今回はなかなか托鉢の様子や寺院の中までは見ることができなかったのが、次回渡航時の課題としています。

ちなみに僧侶の方々は街中を普通に歩き、スマホを操作したりシェイクを飲んだりしており、人々の生活の中に当たり前のように存在しています。

ナイトマーケット

ルアンパバーンには大きなナイトマーケットがあります。ラオスの仕事のコアタイムは8～16時なので、夕方17時以降になると道路には露店が並び、広場には屋台とフードコートが設営され、多くの観光客でにぎわいます。

平日、休日関係なく毎日22時くらいまでお客さんでいっぱい、広場には伝統的なラオス料理やシェイク、韓国料理、たこ焼き、寿司などなんでもあり、露店ではラオスの衣服や布製小物、工芸品、コーヒー豆、お茶など土産にぴったりのものがたくさん売っています。

ピーマイ（お正月）

水かけ祭り

ラオスは仏教国であり、仏教歴に準拠しているため4月14～16日がピーマイになります。この3日間と前後2日間程度は、みな盛大に爆音で音楽をかけ、ビアラオを飲み、水をかけあい、踊り、大いに楽しめます。普段は温厚で穏やかなラオス人ですが、この日ばかりは人が変わったかのように熱狂します。

道端には水がたっぷり入った桶とホース、水鉄砲を持った“ギヤング”たちが待ち構えており、誰彼かまわ

ず、老若男女、歩行者か自転車かバイクもおかまいなく、国籍問わず水をかけまわります。私もラオス人の同僚とともに水鉄砲を買い、某「イカゲーム」のように現地の人々との水の掛け合いを楽しみました。

ももとは普段、洞窟や寺院にある仏像を外に出し、みこしのように道をめぐりながら水をかけて清める行事のようで、実際に街中を仏像が巡行します。

パーシー

そんな水かけ祭りの前に、パーシーという伝統的な儀式を行いま



水をかけ合い新年を祝う

す。パーシーは新年に限らず、特別な祭事に行われることが多く、参加者の健康や幸福を祈願するために行われ、家族や友人、同僚や近隣の人々が集まります。今回、私達はともに働くルアンパバーン県職員の皆さんが行うパーシーに参加させていただきました。

儀式の開始前に、指導者が中央に置かれたパーシー・トゥアットと呼ばれる盛り皿に、様々なお供え物を用意します。儀式が始まると、指導者が読み上げる古い詩や祝福の言葉に耳を傾けながら、健康や幸福を祈る言葉をかけて互いの手に幸運と健康を象徴し、相互に繋がりを持つことを表す白い糸を結びます。

儀式が終わると、日本の棟上げ時の餅まきのように、指導者達からお菓子と三角にたたんだ現金が配られます。これらは単に食べ物、お金でなく、今後1年の食事や経済的な成功に関する縁起物として、みんなが全力でつかみに行きます。

その後、盛大な宴会が始まります。最初こそ席が決まってお少し堅い雰囲気でしたが、ビールが回ってくると無礼講になり、そこかしこでタム・チョーク（乾杯）して歌って踊って楽しんでいました。

ことば

ラオスの言葉はタイ語を起源としており、日本人が聞くとなんだか可愛らしい発音をしています。

【サバイディー】こんにちは。いつなんどきでも使えるあいさつの言葉

【カップチャイ】ありがとう。丁寧に言うとカップチャイライライ

【キンカオ】ご飯食べに行こう！（キンビア：飲みに行こう！）

【タム・チョーク】乾杯！日本のように最初の1回だけでなく、ことあるご



お祈りと白い糸を結びあうパーシー

とにタム・チョーク

【ナム・コーン】氷。ビアラオを飲むとき、グラスにたっぷりの氷を入れて飲む

【ボベニャン】どういたしまして。お気になさらず

【コイスー〇〇】私の名前は〇〇です

滞在中に私が特に気に入った言葉は「ボベニャン」で、これぞまさしくラオス人の気質を表していると思います。おおらかに、細かいことは気にせず、お互い様で、ラオスの方々の生活はまさにこのボベニャンの精神から成り立っているのだと感じました。

また、お酒や食事、ピーマイなどの行事に表されるように、楽しいことも苦しいことも、喜びも悲しみも共有し、支え合うということが当たり前であり、日本人にとって馴染む文化であると思います。

これから

今後3年間の業務で何度か渡航する機会があります。1カ月だけではルアンパバーンの街を堪能する時間は足りませんでした。これからもっとラオス文化に触れて、名所にも行き、大いに飲み食い歌い、お土産を買って、仕事以外の面でもルアンパバーンの街に貢献したいと思っています。



ラオスの友人