



タイの菜食週間「キンジェー」

北陸銀行 国際部
バンコク駐在員事務所
所長 湧川 裕明

1. はじめに

タイでは、「キンジェー」と呼ばれる菜食週間が秋の風物詩となっています。今年は2025年10月21日から29日の期間で行われ、多くの人々がこの伝統行事を楽しみました。今回は、この「キンジェー」について紹介していきたいと思います。

2. 「キンジェー」とは

「キンジェー」とは、タイ語の「キン（食べる）」と、中国語起源の「ジェー（齋：精進料理）」を組み合わせた言葉です。タイの中華系コミュニティにおける道教の「九皇大帝」という神々を祝う祭りが起源とされており、この期間に厳格な菜食を実践することで、心身を浄化し、功德を積むことを目的としています。

期間中、参加者は白い服を着用し、仏教の五戒（殺生、盗み、嘘などを禁じる）を守ることが普段以上に重んじられます。

近年は宗教的な背景だけでなく、健康志向やプラントベース（植物由来の原材料をベースとした食品や食生活のこと）の流行から、中華系以外のタイ人や外国人にも参加者が広がっています。



【メニューの一例
左:小麦麺と野菜の焼きそば
右:しいたけとキャベツのスープ】

3. キンジェーの厳格な「食のルール」

キンジェー期間中、街の屋台やレストランでは黄色地に赤で「齋」や「ါ」と書かれた旗が飾られ、様々な料理が提供されています。ジェー料理は、日本の精進料理ともヴィーガンとも少し異なります。以下に挙げる食材が一切使用されていない他、タイ料理の薬味によく使われるパクチーも禁止されています。

【「齋」「ါ」の黄色い旗が目印(筆者撮影)】



～ジェー料理のNG食材～

肉類(牛・豚・鶏などすべて)



NG



魚介類

卵、乳製品(牛乳、バター、チーズなど)



匂いの強い野菜(五葷):

ニンニク、ネギ類(玉ねぎ含む)、
ニラ、らっきょう、パクチー



アルコール類



*ニンニクやパクチーなどの香味野菜が禁止

されるのは、それらが食欲や情欲を刺激し、
心の浄化を妨げると考えられているためです。

4. おわりに

筆者はキンジェーの時期にタイで過ごすのは今年で4回目になりますが、職場のタイ人が昼食時に普段と違う野菜由来の麺料理を食べていたのを見て初めて知りました。

スーパーにはキンジェーの特設コーナーが設けられ、レストランや屋台では専用メニューやブースが用意されています。しかし、一部のタイ人以外は普段と変わらない生活を送っているのが実情のようです。この期間中、台湾系の方と食事をする機会がありましたが、豚肉料理を注文されましたし、お店側の酒類の販売も普段通りに行われており、禁酒ムードもありませんでした。



【黄色い旗で飾り付けられたスーパーの特設コーナー】
(筆者撮影)

タイでは他にも、プーケットのキンジェーに行われる、「マーソン」と呼ばれる神々の霊媒師たちが、頬や舌、腕などに鉄串や刃物等を突き刺したまま街を練り歩く過激な儀式が世界的に有名です(これは、地域社会の罪や不運を自らの体に引き受ける神聖な儀式なのだそう)。さらに同期間、ヤワラート(中華街)では食を中心とした盛大なイベントが催されます。この時期のタイ(特にバンコクやプーケット)は、普段とは違う祭りの熱気と特別なグルメを楽しむことができるのでお勧めです。

<ご注意> 文中意見は筆者の個人的見解であり、北陸銀行としての見解の反映ではありません。当レポートは作成時点の経済状況に基づき、情報提供のみを目的に作成したものです。記載内容についてはご利用者のご判断と責任のもとご利用くださいますようお願いいたします。

ほくりく長城会

長城メール

発行：北陸銀行 ほくりく長城会事務局

〒920-0024 金沢市西念1-1-3 コンフィデンス4F

((株)人材情報センター内)

TEL: (076) 254-6500 FAX: (076) 254-6565

E-mail: info@chojo-hokugin.jp