

Cambodia guidebook

池松泰一 Taichi Ikematsu

松村未緒 Mio Matsumura

张昕 Zhang Xin

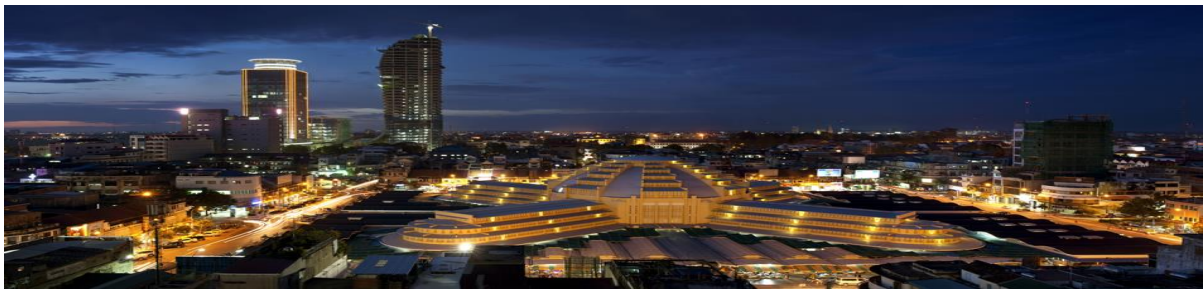
On safari in Phnom Penh—A microcosm of Cambodia

プノンペン探索 - カンボジアという小宇宙



プノンペン—この国の首都では感覚が強く刺激されます。歩行者のことを意識することなくオートバイは疾走し、市場はつんとする香りを放ちます。生活の音、すなわち商いの音や生き抜くための音は、通りという通りにずっとこだまします。しかし、これはすべて謎めいたものの一部なのです。

The capital of Cambodia—Phnom Penh represents for a mixture of senses. Vehicles and motorbikes rush through the street and without thinking of pedestrians; satisfied sound among the restaurant, the markets exude pungent scents; all the smells, the sounds of life, of culture, of commerce, of survival, impressive unforgettable atmosphere full fill the space among the city, still, these are just pieces of puzzle.



戦争と革命の影響で、かつて「アジアの真珠」と呼ばれたプノンペンの輝きは、かき曇りました。しかし、この街は、灰の中から再興し、魅力的なカフェ文化、賑やかなバー、そして世界的な料理の場面を引っ提げて、この地域におけるイカした都市の仲間入りをしたのです。

Called once the Pearl of Asia, due to the impact of civil war and the revolution, the historical tragedy has tarnished Phnom Penh's light. Even though the city has risen from the ashes, take pride of the capital of the region, with unreplaceable food culture, café, and bar street, all the top-class experience and fascinating scene.



シティ・サイト：プノンペンの興味深い点は、大いに歴史的、文化的ですが、それは都市の探索の一部にすぎません。エキゾチックなショッピング、ユニークなダイニング、贅沢なスパ、ナイトライフもプノンペンでは楽しめるのです。

City Sight: As a part of plan for exploring Phnom Penh, paying attention to the city culture and history has incompatible attractive magic. Meanwhile, try not to be obsessed about exotic shopping, indulgent massage, toothsome snacks, idyllic café time, all the precious days and night time for a tourist can find in Phnom Penh city.



国立博物館：プノンペンにある特徴的な錆びた赤色の国立博物館は、クメール人工遺跡の最も重要な保存所です。アンコール時代の彫像、リンガム、その他の人工遺物を含む 5000 以上のオブジェクトが展示されています。シエムリアップにあるアンコール遺跡に行く前よりもむしろ後にこの博物館を訪れることで、アンコールの遺物に対する理解がしやすくなるでしょう。

National Museum: Painted in attractive rust red, National Museum in Phnom Penh is the most essential repository of Khmer artifacts among the country. The museum houses over 5000 pieces of items including sculptural, bronzes, and ethnographic handicrafts. Pay a visit to Angkor in Siem Reap in the first place, then take a trip to the museum will surely help to gain the insight from a historical perspective and enhance context interpretation for artifacts.



河川：まず、プノンペンにはメコン川のチャクトムクにあります。河川の合流点はカンボジアの中心にあり、トンルサップ川は昔のアンコールの都に向かって北西へ、メコン川はラオスに向かって北へ、支流は三角州と南シナ海へ向かって南へ伸びます。数十のパブ、レストラン、お店だけでなく、プノンペンの最も重要な文化的な場所のいくつかが、美しい公園の続くメコン川を見下ろす河岸にあります。

The Rivers: Back to ancient age, the city was built along the side of Mekong River in Chaktomuk. Riverine crossroads in the heart of Cambodia with the Tonle Sap River running north west to the old Angkorian capital, the Mekong River north to Laos and branches south to the delta and the South China sea. Part of the most famous sightseeing place and dozens of pubs, diner and shopping mall sit along the riverside overlooking the Mekong river.



伝統的市場：Phsarは「市場」を意味し、最初にカンボジアに来る者は、少なくとも1つの伝統的なPhsarを訪れるべきです。典型的で伝統的な市場は、地上に広がった業態で、野外にあるもののブースや屋台の列で覆われています。プノンペンで1つか2つの市場しか訪れない場合は、Phsar Tuol Thom Poug（ロシア市場）とPhsar Thmey（中央市場）から始めるとよいでしょう。どちらでも、骨董品やお土産を手に入れられて、カルチャーショッピングアドベンチャーが楽しめます。

Traditional Markets: Anyone whoever is a fan into shopping should understand the meaning of word 'Phsar', which is market called in Cambodia. A typical scene of traditional Phsar is a open-air place where stalls and booths squeezed together but remain organized. If visiting those markets is in your visiting to-do list, try to begin with Phsar Thmey(Central Market) and Phsar Tuol Thom Poug(Russian Market). Those are the places could mostly provide the tourist with amazement, adventure, and fantasy experience.



シェムリアップは、プノンペンから車で五時間ほどの距離にある観光都市です。アンコール・ワットなどの有名な寺院や遺跡を擁します。

Siem Reap is a sightseeing city, and it takes approximately 5 hours by car from Phnom Penh. It has famous temples and ruins, such as Angkor Wat.

アンコール・ワット/ Angkor Wat



12世紀に建立されたアンコール・ワットはカンボジアの象徴といえます。このことは、共産主義を信奉するポルポト派でさえ、宗教施設であるはずのアンコール・ワットを国旗から抹消しなかったことからもうかがえます。訪れた者はその荘厳さと彫刻の見事さに、長い時を超えて深く感動することでしょう。



ポルポト時代の国旗
The flag of Democratic Kampuchea

Angkor Wat, founded in the 12th century, is the symbol of Cambodia. That explains why even Khmer Rouge did not erase Angkor Wat on the national flag, though it clearly is a religious architecture. Anyone who visit the temple will be deeply impressed with its dignity and the beauty of the sculptures that transcend time.

アンコール・トム/ Angkor Thom



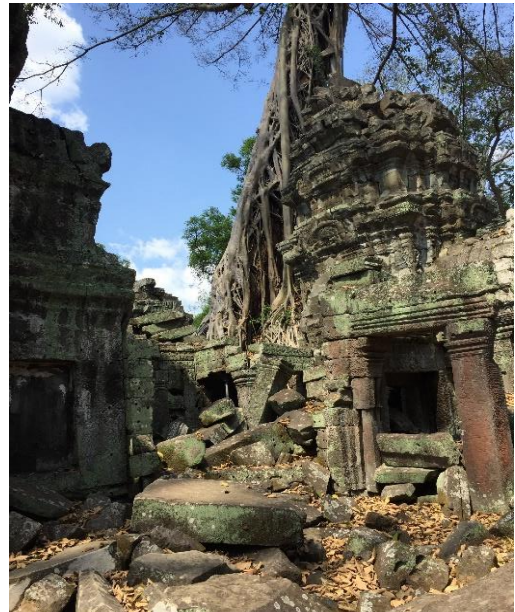
アンコール・トムというのは、現地のクメール語で「大きな都」の意味です。ここを訪れると、穏やかな表情の数限りない顔に迎えられます。誰の顔なのかという謎に思いをめぐらすのも一興、SNS映えを目指して自撮りに精を出すのもまた一興。

Angkor Thom means “great city” in Khmer, which is a native language in Cambodia. You will be welcomed by countless faces with gentle, calm look. It will be interesting and fun to speculate on whose faces they represent or to take great selfies that can be uploaded on your SNS account.

タ・プローム Ta Prohm

諸行無常だとか、自然と文明の一体化だとか、日本人が愛してやまない主題を具現化したような遺跡です。アジア系の人々が写真を撮るの印象的でした。アジア人の琴線に触れるのかもしれない。

The ruins seem to embody the idea that everything always changes, or that nature can be integrated into civilization – themes that the Japanese like. I was impressed that Asian people were taking a lot of pictures there. I guess that these ruins might touch their heart and spirit.





カンボジアの伝統的な食べ物はクメール料理です。海外で滞在する上で、重要になるのが食生活です。カンボジアにはクメール料理以外にも、日本レストラン、ハンバーガーショップ、中華料理店など、様々なレストランがあります。このことから、カンボジアが段々と発展をしていっていることが伺えます。また、スターバックスや、おしゃれなカフェなどもたくさんあります。それとは、反対に私たちがイメージするカンボジアの屋台もそこら中にたくさんあるので、興味のある人はいつでも試すことができます

Any traveler come overseas to Cambodia must not miss Khmer cuisine, with a great variety of national dishes, some drawing on the cuisine of its neighbors, Japanese, Chinese, but all with a unique Cambodian twist. Without further introducing international café diner such as Starbucks, you are bound to find something that takes your fancy, whether your tastes run to spring rolls or curry, provided by from stalls to double decker restaurant.

カンボジアの主食について/ staple food

幸いなことに、カンボジアの主食は日本と同じお米です。カンボジアのお米は日本のお米と違い、細長く、水分が少ないです。また、日本のもち米と同じように、お米を甘く煮たりなどしてデザートに使われることもあります。



Considered to be a comfort, rice from Cambodia's lush fields is the principal staple, as the same as the majority staple food in Asia. Nevertheless, unlike Japanese rice, Cambodian rice tends to be slender and contain less moisture. It doesn't matter the same carbohydrates are available in other foods, it is rice and rice alone that counts. Tired of steam rice? Boiling a pot

of sweet rice will surely full feed all your desert taste buds once for all.

カンボジアのおかずについて/Dish

カンボジアには東南アジア最大のトンレサップ湖やメコン川もあるので、淡水魚がとてもおいしいです。焼き魚などとてもおいしかったです。クメール料理には多くの料理にプラホックという発酵した魚のペーストを調味料として用いられているそうです。カンボジアというと、お隣のタイなどのスパイシーな食べ物を想像するかと思いますが、どちらかという甘い印象を受けました。もちろん辛い食べ物もたくさんあります。しかし、カレーなども甘い味付けが多いです。カンボジアはコショウがとても有名なので、スパイス辛い食べ物もたくさんありました。日本ではあまり見ることない生コショウなど食べる機会があるので、ぜひ挑戦してみてください。



カンボジアでは必ずスープが出てきました。熱いカンボジアだからこそ、元気を出すために、スープも酸っぱいものが多かったです。野菜とお肉が沢山入っているスープは沢山栄養を補給することができます。

Freshwater fish forms a huge part of the Cambodian diet thanks to the natural phenomenon that is the Tonlé Sap lake, which tastes even greater when deep-fried. Khmer cuisine is used as a seasoning for fermented fish paste of Plahock for many dishes. Khmer cooking has been described as bright and sour, and less sweet and spicy than Thai, and are deemed to be less bitter and salty than Vietnamese. Cambodia is famous for black pepper, thus spicy foods are largely savored across the whole nation, only Kampuchea cuisine has its own unique sweet flavor. As a well-known challenge, eating raw pepper is usually used to test courage. Soup appears in every meal, which contains a lot of vegetables and meat, and capable of supply human organism with various of nutrition.



Cambodia is famous for black pepper, thus spicy foods are largely savored across the whole nation, only Kampuchea cuisine has its own unique sweet flavor. As a well-known challenge, eating raw pepper is usually used to test courage. Soup appears in every meal, which contains a lot of vegetables and meat, and capable of supply human organism with various of nutrition.

・その他/others

カンボジアでの飲料についてです。絶対に水道水は飲まないでください。プノンペンでは、日本の企業のおかげで、飲めるところまで浄水のレベルはあがってきていますが、長期滞在ではない人間は、お腹をこわしてしまいます。

カンボジアの飲み物で有名なのはアンコールビールです。70円くらいで飲めるので、現地を知るという意味でも一度は飲んでみてください。

また、カンボジアはフルーツがとてもおいしいし、安いです。カンボジアンフルーツもぜひ味わってみてください。

When it comes to drinking safety in Cambodia. Please do not drink tap water. In Phnom Penh, drinking water is purged to be drinkable because of the facilities supported by the Japanese government. But people who are not long-term residents will suffer from abdominal pain in a high risk. The most famous beverage is Angkor Beer. Since its market price is cheap as 70 yen, through having one bottle, we shall touch the essence of the local culture and custom. Also, delicious and cheap fruits are on sale. Please have a taste.



カンボジアには沢山おしゃれな場所がたくさんあります。カンボジアに行ったらぜひ、色々な場所で写真を撮ってください。

As a home to diverse landscapes, Cambodia, ancient and modern worlds collide to create an authentic adventure. If you travel to Cambodia, do remember to capture a slide of photographic of a life-time memory.

