



ichingo.app

中国料理ガイドー

中国の主要都市の名物料理

食事の好み別に整理 — すべての旅行者のために



ベジタリアン／ビーガン

肉や魚はなし



ハラール／豚肉不使用

牛肉、ラム肉、鶏肉、シーフード



制限なし

すべての材料、完全な体験

ichingo.app · 中国旅行のための完全ツールキット

ichingo.app

このガイドの使い方

中国の食文化は地域によって大きく異なります。北京で食べる料理は、南部で食べる料理とは全く味が違います。このガイドでは、中国で最も有名な都市料理を3つの食文化カテゴリーに分類しているので、旅行前に何を食べるか計画できます。

	ベジタリアン／ビーガン: 肉、鶏肉、魚介類を使わない料理。多くの中国野菜料理は豚肉や鶏ガラの出汁で調理されているため、必ずレストランに確認してください。ベジタリアンの場合は「我吃素(wǒ chī sù)」、完全菜食主義者の場合は「全素(quán sù)」と伝えましょう。
	ハラール／豚肉不使用: 牛肉、羊肉、鶏肉、または魚介類を使った料理で、豚肉は使用していません。中国には回族イスラム教徒が多く、西安、蘭州、ウルムチなどの都市にはハラール料理店が軒を連ねています。「清真(qīngzhēn)」の看板を探してください。これはハラールを意味します。
	制限なし: 豚肉、内臓、海産物など、あらゆる中国料理を堪能できます。中国料理では豚肉がベースとなる風味付けに広く用いられるため、このカテゴリーの料理には、主原料ではない場合でも豚肉が含まれていることがあります。

 **便利なフレーズ:**「wǒ chī sù」(我吃素) — 私はベジタリアンです
「bù chī zhō ròu」(不吃猪肉) — 私は豚肉を食べません
「qīngzhēn」(清真) — ハラール認証済み
「wǒ duì ___ guò mǎn」(我对___过敏) — 私は___にアレルギーがあります



ベジタリアン＆ビーガン対応料理

肉も鶏肉も魚介類もなし — 中国各地で確認された植物由来の選択肢

中国は伝統的にベジタリアンに優しい国とは言えず、多くの「野菜料理」で豚肉が風味付けに使われています。しかし、仏教料理(齋菜)は中国で長い歴史を持ち、杭州、蘇州、成都などの都市では優れた植物性食品が提供されています。完全菜食主義の料理を希望する場合は、必ず「全素(quán sù)」と明記してください。

	皿	市	説明	価格(人民元)
	ネギ油パンケーキ	上海／全国	香ばしいネギ油をかけた、サクサクとした層状	3 円～8 円

	葱油餅 Cōngyóubǐng		の平たいパン。鉄板で焼き立て。中国で最も満足度の高い屋台料理の一つ。ラードを使用していない場合はベジタリアン対応です。念のためご確認ください。	
	麻婆豆腐(ベジタリアン版) 麻婆豆腐 砂漠の地図	成都・四川省	痺れるような辛さのソースで和えた絹ごし豆腐。伝統的なバージョンには豚ひき肉が入っていますが、ベジタリアンバージョン(素麻婆豆腐)をリクエストしてください。多くの四川料理店で提供されています。大胆で、体を温め、やみつきになる味です。	15 円～3 円
🍲	仏陀の喜び 罗汉斋 Luóhàn zhāi	杭州 / 蘇州 / 福建省	キクラゲ、湯葉、レンコン、ユリのつぼみ、春雨などを使った、仏教の伝統的な精進料理。発酵させたタレから豊かな旨味が引き出される。寺院の食堂などでよく提供される。	20 円～4 円
🥞	エッグビン(ジャンピン) 鸡蛋煎饼 Jīdān jiānbǐng	北京・天津・全国	卵、ネギ、ゴマ、ホイシソース、チリソースを混ぜ込んだ薄いクレープを、カリカリのワンタンクラッカーで包んだもの。基本のクレープには肉が入っていないので、ベジタリアンの朝食に最適です。	7 円～15 円
🍄	キクラゲの炒め物 木耳炒山药 Mù'ěr chǎo shānyào	四川省／全国	黒キクラゲと山芋、唐辛子、ニンニクの炒め物。歯ごたえがあり、土の香りが漂い、満足感たっぷり。ヴィーガン対応。中国で最も人気のある家庭料理の一つです。	12 円～25 円
🥟	野菜餃子 素餃子 Sù jiàozǐ	北京・山東省・全国	ニラ、卵、春雨、またはミックス野菜を詰めた餃子。中国全土の餃子店でお召し上がりいただけます。調理水に豚骨スープを使用していないことをご確認ください。	10 円～25 円
🥘	臭豆腐の唐揚げ 臭豆腐 Chòu dòufu	長沙・紹興	発酵豆腐を外はカリッと、中はとろりと揚げた一品。強烈な香りが漂うが、その味は格別。冒険好きなベジタリアンにはぜひ試していただきたい逸品。ヴィーガン対応。	5 円～12 円
	タロイモケーキ 芋头糕 Yùtóu gāo	広州／香港	タロイモ、米粉、干しエビ(お好みで)を材料とした蒸しケーキ。プレーンなベジタリアンバージョン(素芋头糕)もご用意しております。濃厚で風味豊か、美しい紫色をしています。	8 円～18 円
🐟	西湖酢魚 西湖醋鱼 Xīhú cù yú	杭州	⚠️ 魚介類が含まれています。参考までに、ここでは市内で最も有名な料理として紹介しています。ベジタリアンの方はお召し上がりにならないようご注意ください。杭州の仏教料理店では、魚介類を使わない素晴らしい代替料理を提供しています。	35 円～80 円
🍲	お粥 白粥 Báizhōu	広州 / 広東省 / 全国	シンプルな白米粥 — まさに究極のソウルフード。自然なヴィーガン料理。風味付けに漬物や豆腐を加えても良いでしょう。広東省の朝食の定番。朝のお茶のお供に最適です。	5 円～15 円

💡 **ヒント:** 杭州では、靈隱寺(灵隐素斋)内にある仏教の精進料理レストランを訪れてみてください。中国でも最高級の植物性料理を味わうことができます。

成都では、四川料理の定番メニューのほとんどがベジタリアン(素)バージョンで提供されています。尋ねてみてください。武侯祠近くのチベット人街にも、素晴らしいビーガン料理店があります。上海の旧フランス租界地区には、英語メニューのあるベジタリアン専門レストランがいくつかある。



ハラール料理&豚肉不使用料理

牛肉、ラム肉、鶏肉、シーフード — 清真(Qīngzhēn) 認証済み

中国には約 2000 万～2500 万人のイスラム教徒がおり、その大部分は回族で、甘肅省、寧夏回族自治区、新疆ウイグル自治区、青海省、雲南省に居住している。ハラール食品(清真食品、qīngzhēn shípǐn)は、回族コミュニティのある都市で広く入手可能である。西安のイスラム教徒地区は、中国で最も有名なハラール食品の観光地である。

	皿	市	説明	価格(人民元)
	Rojiamo — 牛肉 / 子羊肉 肉夹馍 Ròujiāmó	西安(陝西省)	中国発祥の「サンドイッチ」——じっくり煮込んだ牛肉または羊肉を焼き上げた平たいパンに挟んだもの。パンは外はカリッと、中はもっちりとした食感。西安のイスラム教徒地区では、ハラール認証を受けた牛肉と羊肉を使ったサンドイッチが味わえる。中国を代表するストリートフードの一つだ。	10 円～20 円
🍜	蘭州牛肉麵 兰州牛肉拉面 Lánzhouu niúròu lāmian	蘭州 / 全国	手打ち小麦麵を澄んだ牛肉スープに入れ、薄切り牛肉、大根、ラー油をトッピングした一品。中国麵料理の最高峰。中国全土のハラール麵店(蘭州拉面)で提供されている。	10 円～20 円
🍖	ラム肉の串焼き 羊肉串 Yáng ròu chuàn	西安 / 新疆 / 全国	竹串に刺したラム肉を、クミン、唐辛子、ゴマで味付けし、炭火で焼き上げた一品。西安のイスラム教徒地区と新疆ウイグル自治区を代表する屋台料理。ジューシーで香ばしく、満足感たっぷり。	各 3 円～8 円
🍲	ヤンロウ・パオモ 羊肉泡馍 Yáng ròu pàomó	西安(陝西省)	カリカリに揚げた平たいパンをちぎって、春雨とラム肉の塊が入った濃厚なラム肉スープに浸した料理。テーブルで自分でちぎって食べる。西安ならではの、体を温めるボリューム満点の一品。	30 円～60 円
🥟	牛肉の蒸し餃子	西安・山東	牛肉とニラ、または牛肉とセロリの餃子。蒸し	15 円～30 円

	牛肉蒸餃 Niúròu zhēng jiǎo	省	餃子または焼き餃子。ハラールレストランでよく見かける。豚肉を使ったものよりもあっさりとしていて、すっきりとした味わい。	
	牛肉の煮込み(ハラール) 卤牛肉 Lǔ niúròu	全国	牛肉を醤油、八角、シナモン、砂糖でじっくりと煮込み、とろけるほど柔らかく仕上げた一品。前菜として冷製スライスで、またはご飯の上に温かいままお召し上がりください。ハラールレストランで広く提供されています。	20 円～45 円
	手で掴んだラムライス 手抓饭 Shòuzhuā fàn	新疆・ウルムチ	新疆風ピラフ: 羊肉、ニンジン、タマネギ、レーズンを羊脂と香辛料で炊き込んだご飯。中国で最も満足感のある一品料理の一つ。ウイグル族の料理。	20 円～40 円
	ラムチョップのグリル(新疆風) 新疆烤羊排 Xīnjiāng kǎo yángpái	新疆料理レストラン全国	クミン、唐辛子、ニンニクでマリネしたラムラックを炭火で焼き上げたもの。中国各地の新疆料理レストランで販売されている。骨付きで香り高く、スパイスが効いている。肉好きにはたまらない逸品だ。	40 円～80 円
	魚の丸焼き 烤鱼 Kǎo yú	重慶／全国	魚を丸ごとグリルし、唐辛子、豆板醤、香辛料で煮込んだ料理。魚介類は一般的にハラールですが、レストランがラードを使用していないことを確認してください。海鮮鍋料理店で人気です。	40 円～100 円
	南京鴨スープ 鴨血粉丝汤 Yā xuè fěnsī Tāng	南京	⚠ 鴨の血と内臓が含まれています。念のため記載していますが、ハラール旅行者は血の入っていないプレーンな鴨スープ(鴨湯)をお選びください。南京で最も有名な屋台料理です。	10 円～20 円

💡 **ヒント:** 西安のイスラム教徒街(回民街、Huímín Jiē)は、中国で最高のハラールフードスポットです。1つのエリアに200軒以上のハラール屋台やレストランが軒を連ねています。夜に訪れると、その雰囲気をも十分に味わえます。

レストランの看板にアラビア語の三日月マークと「清真」の文字が書かれているか確認してください。これはハラール認証を受けた食品であることを示しています。

蘭州牛肉麵(兰州拉面)は中国のほぼすべての都市にあり、どこでも安心してハラール対応の食事が楽しめる。



食事制限なし — 本格的な中国体験

旅行者なら誰もが一度は試すべき定番料理

これらは中国の食文化を象徴する代表的な料理であり、人々が全国各地を旅して食べに行く料理、あらゆる「中国料理ベスト」リストに必ず登場する味、そして各都市の食文化を深く感じさせてくれる料理です。多くは豚肉、複数のタンパク質、または複数の肉を使ったスープが特徴です。

北京 — 帝都の料理

北京料理はボリュームがあり、風味豊かで、何世紀にもわたる宮廷料理の影響を受けています。主な味付けは醤油、ゴマ、そして発酵豆味噌です。また、中国北部が内モンゴルに近いことから、羊肉もよく使われます。

	皿	説明	ぜひお試しください	価格
	北京ダック 北京烤鸭	中国で最も有名な料理。鴨肉を薪窯でじっくりと焼き上げ、皮に艶が出てパリパリになるまで火を通します。薄焼きパンケーキ、ネギ、キュウリ、そして甘い豆板醤を添えていただきます。単なる食事ではなく、儀式的な食事です。	全聚徳・大東	200 円～400 円/羽
	建兵 煎饼果子	北京を代表する屋台朝食：薄い卵クレープに、ゴマ、ネギ、ホイシンスソース、唐辛子、そしてカリッと揚げたワンタンクラッカーを添えて。鉄板で3分足らずで出来上がり、歩きながら食べる。まさに北京の朝の真髄。	市内全域の露天商	8 円～15 円
	砂糖漬けサンザシの串 冰糖葫芦	サンザシの実（またはイチゴ、キウイ）を房状にして、パリパリとしたキャラメル状のグレーズに浸し、竹串に刺したもの。酸味があり、歯ごたえがあり、見た目も美しい。宋の時代から続く北京の冬の伝統菓子。	王府井・后海	5 円～15 円
	モンゴル風鍋料理 铜锅涮肉	薄切りにした羊肉と牛肉を、テーブルで沸騰したスープの入った銅鍋で煮込み、ニンニクと唐辛子入りのゴマソースにつけて食べる。北京版の火鍋で、四川風よりもシンプルで、肉の質に重点を置いている。	牛街エリア	80 円～180 円/人
	座間豆腐・豆腐井 炸酱面	濃厚な豚肉と発酵大豆ペーストのソースで和えた北京麺に、生のキュウリ、大根、もやしをトッピング。すべてを混ぜ合わせてお召し上がりください。北京で最も愛されている、日常的な麺料理です。	地元の麺屋ならどこでも	15 円～30 円

上海 — 甘みと塩味のバランスが絶妙な沿岸料理

上海料理（本帮菜、Běnbāng cài）は、醤油、砂糖、紹興酒を用いた甘みと塩味のバランスが特徴です。また、上海は世界有数の小籠包の名所としても知られています。

	皿	説明	ぜひお試しください	価格
	小籠包 小籠包	上海で最も有名な輸出品——豚肉餡と熱々のスープが入った繊細な蒸し餃子。小さな穴を開けてスープをすすり、餃子を食べる。生姜酢のつけダレを添えて。	鼎泰豊 / ジア・ジャ・タン・バオ	25 円～45 円／ バスケット
	盛建宝 生煎包	焼き小籠包 — 厚めの皮、カリッとした底、ジューシーな豚肉餡とスープがたっぷり。ゴマとネギをトッピング。小籠包よりも食べにくいけれど、満足感たっぷり。	Yang's Dumplings (小楊生煎)	10 円～20 円／4 個
	ネギ油麵 葱油撈拌面	キャラメル状に炒めたネギ油、醤油、砂糖で和えた冷たい小麦麵。一見シンプルだが、ネギ油の質が味の決め手となる。上海では何百万人もの人々が日常的に食べる定番料理だ。	地元の麵屋ならどこでも	12 円～20 円
	毛ガニ 大闸蟹	9 月～12 月限定。淡水ガニを丸ごと蒸し、生姜酢のつけダレでいただきます。中の卵は旬の逸品。濃厚でほんのり甘みがあり、上海の秋の定番料理です。	陽澄湖のレストラン	各 80 円～300 円
	豚バラ肉の赤煮込み 红烧肉	豚バラ肉を醤油、紹興酒、氷砂糖、香辛料でじっくりと煮込み、とろけるような柔らかさに仕上げた一品。甘辛い醤油ベースのソースが上海料理の特徴です。ご飯の上に盛り付けてお召し上がりください。	Fu 1039 / 地元のレストラン	35 円～65 円

