



ichingo.app

中国料理ガイド二

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

🌸 広州&広東 — 点心&広東料理

広東料理は、中国料理の中で最も国際的に輸出されている料理ですが、広州で見かけるものは、いわゆる「中華料理のテイクアウト」とはほとんど似ていません。新鮮さ、軽やかさ、そして上質な食材が持つ自然な風味を重視しているのです。

	皿	説明	ぜひお試しください	価格
	点心(飲茶) 点心 / 飲茶	広東料理の伝統である、お茶と一緒にたくさんの小皿料理をシェアする習慣。蒸し米粉(腸粉)、エビ餃子(虾餃)、チャーシューまん(焼き豚まん)、エッグタルト、大根餅など、数十種類もの料理が楽しめます。日曜日の朝の飲茶は、広州の名物です。	蓮香樓 / 広州レストラン	1品あたり 5 円 ~ 25 円
	腸粉(米粉のロール麺) 腸粉長芬	絹のような食感の蒸し米麺でエビ、牛肉、またはチャーシューを巻き、甘い醤油、ごま油、ホイシソースをかけた一品。中国の屋台料理の中でも特に洗練された味わいです。絹のように滑らかで繊細、そしてしなやかな食感は、忘れられない思い出となるでしょう。	銀鷄 / モーニングティーレストラン	8 円 ~ 20 円
	ワンタン麺 云吞面 Yúntōn miàn	澄んだ濃厚な豚肉とエビのスープに、細麺の卵麺が絡み、ふっくらとした豚肉とエビのワンタンがトッピングされた、広東省の定番朝食。何度訪れても飽きのこない奥深い味わいが魅力です。	マックズヌードル(香港にも店舗あり)	20 円 ~ 35 円
	ダブルスキンミルク 双皮奶 双皮奎	順徳発祥の広東デザート。温かい水牛のミルクを滑らかなプリンに練り込み、表面には繊細な皮膜が張っている。甘く、繊細で、心安らぐ味わい。小豆や生姜を添えていただくことが多い。	Renxin (仁信) 順徳	12 円 ~ 22 円
	広東風蒸し魚 清蒸魚 Qīngzhēng yú	新鮮な魚を丸ごと生姜とネギと一緒に蒸し、テーブルで熱した油と薄口醤油で味付けする。広東料理の哲学を体現した一品。最高の食材には、最小限の手を加えるだけで十分だ。	シーフードレストラン	50 円 ~ 200 円

🌶️ 成都と四川省 — スパイスの都

四川料理は、乾燥唐辛子の辛さと四川山椒の痺れるような刺激が融合した「麻辣(マラー)」を基盤としています。ユネスコは成都を美食都市に指定しました。辛いものが得意なら、ここは中国で最も刺激的な食の地域と言えるでしょう。

	皿	説明	ぜひお試しください	価格
--	---	----	-----------	----

			ださい	
	四川火鍋 四川火锅	熱々の赤唐辛子と四川山椒のスープに、生の肉、野菜、豆腐、内臓などをテーブルで調理する料理。中国で最も社交的な食事です。辛いものとマイルドなものを1つずつ選べるハーフハーフポット(鸳鸯鍋)を注文しましょう。	海底撈／地元のレストラン	1人あたり80円～200円
🍜	担々麺 担担面 Dāndān miàn	小麦麺を、漬物、ピーナッツ、ラー油を添えたスパイシーなゴマと豚肉のソースで和えた料理。元々は棒(担ぎ)を持った屋台で売られていた。濃厚な味わいで、見た目以上にボリュームがある。	屋台／成都の地元商店	10円～20円
🍗	食欲をそそるチキン 口水鸡 Kǒushuǐ jī	冷製で茹でた鶏肉に、チリオイル、痺れるような辛味の胡椒、ゴマペースト、ニンニク、酢を混ぜ合わせた特製ソースをかけた一品。「よだれ鶏」という名前はまさにその通り。前菜として冷製で提供されます。	どの四川料理店でも	25円～45円
🍖	回調理した豚肉 回锅肉 Huíguō ròu	豚バラ肉を茹でてから、ネギ、ピーマン、豆板醤と一緒に炒め、キャラメル色になり、少し焦げ目がつくまで火を通した料理。多くの四川人にとって、四川料理の代表格と考えられている。	地元の四川料理レストラン	25円～45円
	串鍋(川川香) 串香 Chuànchuān xiāng	肉、野菜、豆腐、内臓などを串に刺し、大きな鍋で煮込んだ辛いスープで調理します。トレーから好きな串を選び、本数に応じて料金を支払います。成都ならではの素晴らしい屋台料理体験です。	玉林路エリア	30円～80円

🐼 西安 — 古都とイスラム街の出会い

西安の料理は、力強く、小麦粉をベースとし、何世紀にもわたるシルクロード貿易の影響を受けている。イスラム教徒地区は、中国人以外の旅行者にとって、中国で最も素晴らしいストリートフードのスポットだ。

	皿	説明	ぜひお試しください	価格
	ロウジャモ(豚肉) 肉夹馍(猪肉)	オリジナル版は、じっくり煮込んだスパイス風味の豚バラ肉をカリッと焼き上げた平たいパンで包んだものです。ハラール牛肉を使ったバージョンとは異なり、豚肉の風味がより豊かで複雑な味わいです。陝西省を代表する屋台料理と言えるでしょう。	Lao Liu Jia (老刘家)	12円～22円
🍝	ビャンビャン麺 Biáng Biáng miàn	幅広の手打ちベルト麺(幅10cmにもなるものもある)をラー油とニンニクで和え、生の調味料の上に熱々の油をかけて仕上げる。中国語の「ビャン」という漢字は、最も複雑な文字の一つである。	西安のどの麺屋でも	15円～25円

	冷麺(涼皮) 涼皮良皮	冷たい小麦麺または米麺に、ラー油、黒酢、ニンニク、キュウリの細切り、グルテンを和えたもの。さっぱりとしていて、ピリッと辛く、やみつきになる味。夏の屋台料理にぴったり。さあ、召し上がれ。	西安の屋台	8 円～15 円
	ラムパオモ 羊肉泡饃	ハラールセクションをご覧ください。これは西安で最も象徴的な料理です。カリカリの平たいパンをちぎって、濃厚なラム肉のスープに浸したものです。ハラールではないレストランでもこの料理を提供していますが、ラム肉を使ったものは常にハラールです。	同盛祥 (Tong Sheng Xiang)	30 円～60 円
	柿のケーキ 柿子餅 Shizi bōng	熟した柿のピューレを小麦粉に混ぜて作った、柔らかい平たい餅に、甘いあんこやゴマを詰めて黄金色になるまで焼いたもの。西安の季節限定の名物料理で、濃厚な甘さと餅のような食感が特徴。	イスラム教徒地区の屋台	5 円～10 円

🍴 その他の都市 — 地域特産品

	皿	市	説明	ダイエツ	価格
	桂林米麺 桂林米粉	桂林(広西チワン族自治区)	豚骨とハーブのスープに滑らかな米麺を入れ、煮込み豚肉、漬物、ピーナッツ、チリソースをトッピングした料理。朝食、昼食、夕食に食べられる。見た目はあっさりしているが、満足感がある。		8 円～18 円
	熱々の汁なし麺 熱干面	武漢(湖北省)	熱々の小麦麺に、ごまペースト、醤油、ラー油、漬物大根を絡めたもの。スープはなく、ソースが麺一本一本に絡む。武漢の朝食の定番だ。		7 円～15 円
	ローストダック(南京風) 盐水鴨	南京(江蘇)	塩漬けにした鴨肉を茹でて天日干ししたもの。皮は淡い色で、肉はしっかりとっていて、風味はすっきりとしている。北京の漆塗りの鴨肉とは異なる。屋台で量り売りされている。南京の名物料理。		50 円～120 円/アヒル
	橋を渡る麺 过桥米线	雲南省(昆明)	大きな器にたっぷりの熱々のスープが注がれ、テーブルサイドで生の具材(米麺、鶏肉、野菜、卵など)を煮込む。雲南の伝説に由来する、演劇的で儀式的な食事である。		25 円～60 円
	臭豆腐(長沙) 臭豆腐	長沙(湖南省)	発酵豆腐の揚げ物——発酵液で真っ黒になり、外はカリッと、中はとろける。チリソースを添えて。強烈な香りが漂うが、味は格別。湖南省の屋台料理の代表格。		5 円～12 円
	新疆ラムピラフ 手抓飯	新疆 / 全国	羊肉、ニンジン、玉ねぎ、レーズン、クミンと一緒に炊き上げた香り高いご飯。中国		20 円～40 円

			で最も満足感のある一品料理の一つ。ウイグル料理の代表的な料理。		
🍜	重慶シャオミアン 重庆小面	重慶	唐辛子油、ピーナッツ、漬物、ごまペースト、ニンニク、酢を使ったピリ辛スープに、細い小麦麺が絡んだ料理。地元の人々からは中国で一番美味しい麺料理と称されることが多い。本場の味を堪能するのなら、午前8時に食べるのがおすすめです。	🍜	8 円～15 円
🐟	順徳淡水魚 顺德生鱼片	順徳(広東省)	淡水魚を紙のように薄くスライスし、生姜、ネギ、ごま油を添えていただく料理。広東風の刺身。順徳と広州のレストランで提供されています。	🍜	40 円～100 円

クイックリファレンス — 市内のグルメマップ

市	🌿 ベジタリアン	🍲 ハラル／豚肉不使用	🍽️ ぜひお試しください	辛さレベル
北京	ジャンピン(豚肉なし)、アイウオウオウオ、ゴマケーキ	牛街イスラム街; 羊肉鍋	北京ダック、炸醬麵	🌶️ マイルド
上海	ネギ油麵、野菜小籠包	虹口のハラルレストラン	小籠包、シェンジャン包、毛ガニ	🌶️ マイルド
広州	お粥、野菜点心、タロイモケーキ	魚介類は豊富に入手可能(豚肉は除く)	点心／飲茶、腸粉、ワンタン麵	🌶️ マイルド
成都	麻婆豆腐(ベジ)、担々(ベジオプト)	数量限定 — よくご確認ください	火鍋、担々麵、川川祥	🌶️🌶️🌶️ とても辛い
西安	涼皮冷麵と柿餅	イスラム教徒地区 — 地区全体！	ロウジャモ、ビャンビャン麵、ラム串	🌶️🌶️ 中
桂林	米麵(ベジタリアン対応可)	ビーフ/チキンスープバージョンをリクエストしてください	桂林米麵、ビールフィッシュ	🌶️ マイルド
武漢	熱々の汁なし麵(ゴマ風味、野菜入り)	限定 — チェック	熱々の汁なし麵、豆皮(餅)	🌶️🌶️ 中
重慶	野菜の串焼き	限定品 — 豚肉料理が非常に多い	重慶火鍋、小麵	🌶️🌶️🌶️🌶️ 核
南京	塩漬けアヒルの卵、キンモクセイ料理	アヒルは一般的にハラルではない	塩漬けアヒル、アヒルの血のスープ、蒸し餃子	🌶️ マイルド
雲南省	ベジタリアンに非常に優しい州	白族とイ族の少数民族はハラル食品を	橋を渡る麵、雲南チーズ	🌶️ マイルド

💡 **ヒント:** 屋台や地元のレストランで食事をする場合、1日あたり 50 円～ 100 円 (7ドル～ 14ドル) の予算を組むと、とても美味しい食事ができます。

中国では、朝食は屋台で食べるのに最適な食事です。北京では煎餅、広州では腸粉、上海では小籠包、武漢では熱々の汁なし麺などが挙げられます。

ichingo.app というアプリは、中国で人気のフードアプリをリストアップしており、レストランのレビューや予約ができる Dianping (大众点评、中国版 Yelp) や Meituan などが含まれている。

写真付きの注文メニューはほとんどの中華料理店で標準となっており、中国語が話せなくても、ほぼどこでも美味しい食事が楽しめる。

