

アジアの味が勢ぞろい! おいしいシンガポール

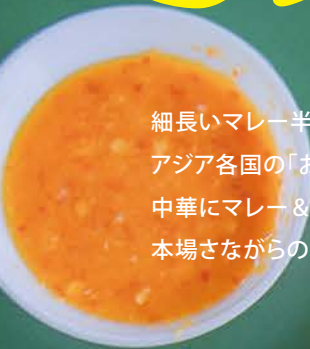


シンガポール



Singapore

細長いマレー半島の先端にあるシンガポールは、アジア各国の「おいしい!」が集まるグルメ大国。中華にマレー&インドネシア、インドに加えブラナカンまで本場さながらの味を、思う存分楽しんで!



Delicious

おいしい

好吃

Rasa sedap

Arbi

Rasa enak





©CHEN WS/www.shutterstock.com

1



©Filipe.Lopes/www.shutterstock.com

2



©Vichy Deal/www.shutterstock.com

3



©anekoho/www.shutterstock.com

4



©T.Dallas/www.shutterstock.com

5



©11photo/www.shutterstock.com

6



- ① 熱帯に位置するシンガポールは、マンゴーなど南国フルーツの宝庫 ② かつてイギリス領だったシンガポールには、労働力として多くのインド人が連れてこられ、リトル・インディアを形成した。本場のカレーを味わうなら、ぜひここへ
- ③ 屋台が並ぶホーカーズ。シンガポールには各地にこのホーカーズがある
- ④ 日本ではお高めな飲茶は、シンガポールだと格安！
- ⑤ ホーカーズには、さまざまなローカルフードが並ぶ
- ⑥ 行列店も数多い。こちらはバクテーの専門店、松發肉骨茶 (URL: www.songfa.com.sg)

アジア各国の味が楽しめる

東南アジアにおける貿易の要衝として栄えたシンガポールは、食文化も多彩。キーとなるのは、華僑として南下した中国人をはじめ、お隣のマレーシアやタイ、海を挟んだインドネシアなどアジア各国から移り住んだ移民たち。彼らがもたらした祖国の味が、現在のグルメ大国の基礎となっているのだ。

ホーカーズと呼ばれる屋台街を歩くと、その多彩な食文化を体感できる。敷地内には100を超える屋台がひしめき、料理のバリエーションの豊富さはまさに圧巻！ひとつのテーブルに飲茶やカレー、麺料理を並べている人を見ると、これこそがシンガポールという国の縮図であると実感できる。

シンガポールのレストラン事情

シンガポールは世界でも物価の高い国でありながら、世界でも最も安いミシュラン一星のレストランがあるという、とてもユニークな国だ。前出のホーカーズのような屋台街なら1食S\$5以下で食べられる一方、S\$200を軽く超えるような高級レストランもたくさんある。安くおいしいと評判の店には常に行列ができ、なかには1~2時間待ちなんてことも！

またシンガポールには、チャイナタウンやリトル・インディアなど移民たちが集まるエスニックタウンがある。各エスニックタウンには中華やインド料理といった専門店が軒を連ね、それぞれ味を競い合っている。

Chapter "01"

シンガポールの2大グルメを食べる

観光客に絶大な人気を誇る2大グルメといえば、チキンライスとチリ・クラブ。
具はもちろん、スープやソースにいたるまで、余すところなくいただいましょう！



鶏のうま味をぎゅっと凝縮！

スープ

付け合わせのチキンスープ。あっさりとしていながら、じんわりうまい

ローストタイプも人気だよ

チキン

ゆでた鶏肉がスタンダード。胸やももなど、部位を選ぶことができることも



©M. Sam/www.shutterstock.com

ライス

鶏のゆで汁で炊いただしご飯。当然のことながら、チキンとの相性は最高

チキンライス

シンガポールのB級グルメの王様。だしで炊いたご飯の上に、プリプリのチキンをオンしたワンプレート。タイのカオマンガイによく似ているが、正式名称がハイナニーズ・チキンライスというおり、中国の海南地方にルーツがあるとされる。

Chicken Rice

名店はココ

★天天海南鶏飯

Gian Gian Hainanese Chicken Rice

住所: Maxwell Food Centre
TEL: 9691-4852

チャイナタウンのホーカーズ内にある名店。食事時には常に行列ができる。チキンライス1杯\$5〜と、コストパフォーマンスも抜群。



©Annon Itsarayounguen/www.shutterstock.com

★文東記

Boon Tong Kee

住所: 399 / 401 / 403 Balestier Road
TEL: 6254-3937
URL: boontongkee.com.sg

チキンライス四天王に数えられる店。中心部からやや離れた場所にあるながら、夜遅くまで人でいっぱい！ほかのメニューも豊富。

★黎記海南雞飯

Loy Kee Best Chicken Rice

住所: 342 Balestier Road
TEL: 6252-2318
URL: loykee.com.sg

1953年創業の老舗店。伝統レシピで作るチキンライスは、あっさりして上品な味わい。

名店はココ

★パーム・ビーチ・シーフード

Palm Beach Seafood Restaurant

住所: 1 Fullerton Road,
#01-09 One Fullerton
TEL: 6336-8118
URL: www.palmbeachseafood.com

マーライオンのすぐそばにある。テラス席からはマリーナ・ベイ・サンズが一望できる。チリ・クラブはマイルドな味わい。

★ノー・サインボード・シーフード

No Signboard Seafood Restaurant

住所: 8 Raffles Avenue
#01-14/16 The Esplanade Mall
TEL: 6336-9959
URL: nosignboardseafood.com

マリーナ沿いにある、黒を基調としたスタイリッシュな店。チリ・クラブをはじめとする種類豊富なシーフードが揃う。



カニとチリソースが相性◎

マントウ

別でパンをオーダーして！余ったソースにつけて、残さずに食べよう

じわりと辛いブラックペッパー・クラブも

カニ

スリランカクラブを使うのが一般的。カニの大きさによって値段が変わる



©Sarunyu L/www.shutterstock.com

チリソース

オリジナルのソース。マイルドだったり、激辛だったりと店によりさまざま

チリ・クラブ

海に囲まれたシンガポールでは、種類豊富なシーフードが食べられる。なかでも一番人気、ピリ辛のチリソースを絡めたチリ・クラブ。食べる時は手や口の周りがかかなり汚れてしまうけど、気にせずにかぶりつくのがいちばんおいしい！

Chilli Crab

Chapter
"02"

パワー充填！シンガポール式朝ご飯

朝からがっつり食べて、パワーをしっかりと充填するのがシンガポール流！
朝食でも、各国さまざまなスタイルで味わえるのがうれしいところ。

©Pataporn Kuanui/www.shutterstock.com



スープ

栄養たっぷりの薬膳スープ。たいいていの店はお替わりができる

豚肉

骨付きのポークリブが定番。噛みしめるほどに味わい深い

薬膳スープで元気になる！

バクテー（肉骨茶）

ボリュームな肉料理で、ポークリブをニンニクや漢方をたっぷり入れたピリ辛スープと一緒に食べる。相棒はライスで、青菜などを付け合わせにして豪快に食べる。食後は、体の芯から力が湧いてくるみたい！

Bak Kut Teh

具材

ゆで卵や豚肉、魚団子などが人気。チリを入れて食べるのも◎

ナシ・レマ

マレーシア風の朝ご飯といえばこれ。ココナッツミルクを混ぜて炊いたご飯と一緒に、さまざまなおかずを選んで食べる。バナナの葉をお皿にするのがトラディショナル。

Nasi Lemak



おかず

鶏肉の煮込みやカレー風、じゃこなど小魚を揚げた物が定番

ご飯がおいしい！



具材を選んで好きにアレンジ！

カヤトースト

ココナッツミルクと卵、パンダンリーフから作るスプレッド、カヤジャムを挟んだトースト。甘いカヤジャムが、カリカリトーストとベストマッチ！コピ（コーヒー）と一緒にどうぞ。

Kaya Toast



温泉卵

かき混ぜた温泉卵に醤油をひとさし、トーストにつけて食べる

パン派のあなたにはコレ！

お粥

中国の定番朝ご飯のお粥は、朝のホーカーズの人気メニュー。専門店もあり、具材を自由に組み合わせることができる店も。できたてをアツアツのままだきたい。

Porridge

Chapter "03"

ランチといったら、麺で決まりだ

日本人にもなじみ深い麺料理は、ランチにぴったり! 小麦の中華麺に米の麺、スープ仕立てにあえそば、やきそば、こってりからあっさり味まで、そのバリエーションは無限大!



1 ラクサ

中華とマレーの味が融合した、ニョニヤ料理の定番。エビだしのココナッツスープがこってり濃厚。スパイシーだけど、後味マイルド。

4 フィッシュボール・ミー

すりおろした白身魚を丸めたフィッシュボールが入る中華麺。魚介だしがやさしい味わいで、疲れた体にじわりとうれしい。

7 ワンタン・ミー

エビのすり身や豚挽肉などを使ったぷりぷりのワンタンが美味。あえそばが定番だが、スープややきそばなどいろいろ。

2 ロー・ミー

やや太めの平麺に、真っ黒でとろみのあるスープがよく絡む。八角などのスパイスが多用されており、やややかせのある味わい。

5 ホッケン・ミー

マレーシアのベナン島の名物麺料理。エビだしのスープが味わい深く、スパイシー。辛みベーストを混ぜながら食べる。

8 チャー・クエイ・ティアオ

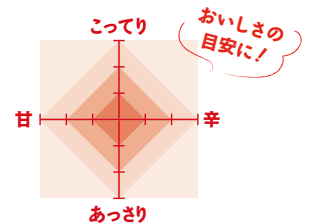
クエイ・ティアオとは、米の麺のこと。黒醤油で炒めた甘めのやきそばで食べるのが一般的。もちもちした食感がくせになりそう。

3 プロウン・ミー

大きなエビがごろっと入った大蝦麺は、たっぷりボリューム。店により異なるが、スープはあっさりしている場合が多い。

6 フライド・ホッケン・ミー

ホッケン・ミーのやきそば(ドライ)バージョン。2種類の麺を使うのが普通。シンガポールではこちらのほうが人気がある。



1	2
3	4
5	6
7	8

Chapter
"04"

南国ならではの冷たいスイーツ

年間の平均最高気温が30℃を超えるシンガポール。
灼熱の国で絶対食べたい「冷スイーツ」、人気はこの3つ!

©mrvirgin/www.shutterstock.com



アイス・カチャン

カラフルなかき氷。シロップのほかコーンやピーナッツがかかるとがシンガポール風。

Ice Kachang

©Jordan Tan/www.shutterstock.com

チェンドル

かき氷にココナッツミルクをかけたもの。緑色のゼリーは、緑豆の粉とパンダンリーフのゼリー。

Chendol



©gnohz/www.shutterstock.com

マンゴーかき氷

生マンゴーをたっぷり使ったスノーアイス。やわらかく、口のなかでふわっと溶ける。

Mango Snow Ice

ジェネラルインフォ in シンガポール

時差：日本より1時間遅れ。サマータイムはない。

ビザ：観光目的で30日以内の滞在なら不要。

通貨：シンガポール・ドル

(2018年1月現在S\$=83.76円)

物価：シンガポールは、世界でも物価の高さで有名。

ただし、ホーカーズなどの屋台は安く食べられる。

気候：1年を通して高温・多湿。乾季は4～9月頃で、空気が乾燥している。

10～3月は雨季で、強烈な雨が降るスコールが頻繁にある。

ベストシーズン：1年を通して楽しめる。雨季でも1日中雨ということはまれ。

旅行日数アドバイス：弾丸なら深夜発の1泊3日から楽しめる。

3泊4日あれば、マリーナエリアやセントーサ島、

シンガポール動物園など定番の見どころを満喫できる。



詳細は地球の歩き方
シンガポール編へ

発行：ダイヤモンド・ビッグ社
www.arukata.co.jp/guidebook
本体：1,500円＋税

シンガポールのユースホステル

Hangout@mt.emily

ADDRESS: 10A Upper Wilkie Rd, Hangout, 228119, Singapore

TEL: +65 6438 5588

FAX: +65 6339 6008

E-Mail: bookings@hangouthotels.com

個室(ツイン/ダブル): 約8,500円～

URL: <https://hihostels.com/hostels/hangout-mt-emily?linkid=980028>







つづきをダウンロード(無料)



Hostelling Magazine vol.12
まとめてダウンロード



トリップアドバイザー Presents P18
耳寄り! 観光NAVI
シンガポールのグルメツアー




インタビュー P02
俳優/福士蒼汰
「行ったつもり」で満足しない。
お金や時間以上の価値があるから。




教えて! 旅GIRL P20




Youth Hostel Pick up P08
鐘の音がつながく 旅と人、平和への祈り
長崎カトリックセンターユースホステル



松島むうの晴れときどき旅びより P21



Hostelling Magazine × 地球の歩き方... P12
アジアの味が勢ぞろい! おいしいシンガポール
■ シンガポールの2大グルメを食べる
■ パワー充填! シンガポール式朝ご飯
■ ランチといたら、麺で決まりだ
■ 南国ならではの冷たいスイーツ



Event Information P22