

そろそろ、旅の準備を始めよう！

台湾きっての美食の町 台南でローカルフード食べ歩きの旅



台湾

Taiwan

台湾の南部にある台南は、かつて台湾の首都であった古都。近年はグルメの町として注目を集めている。台南でしか味わえない料理を食べ歩こう！



台湾全土で食べられる擔仔麵は、台南が発祥



ニシンに似た魚、サバヒーは産地・台南ならではの味



牛肉湯の名店として知られる文章牛肉湯



夜市の名物、牡蠣オムレツ



台南の夜市は曜日により開催場所が変わる

実はグルメシティとして知られる台南

台湾のローカルやヘビーピーターたちから「美食の町」として一目をおかれているのが台南。台湾で最初に開発が進んだ古都でもあり、1624年から220年にわたって首都として栄えた。そのため名店と呼ばれる老舗店が多く、擔仔麵や牛肉湯などさまざまな台湾料理の発祥となっている。首都の台北から鉄道で約1時間30分と交通の便もよく、台南以外からでも食べることを目的とした旅行にやってくるという地元の人も。人気の理由は、新鮮な食材と圧倒的なバリエーション、そして安さ。台南では、数件をはしごして食べ歩くのが絶対おすすめ。それでも1日2000円もあれば充分。

台南のレストラン事情

歴史を感じさせる老舗食堂から居酒屋、本格レストラン、最新カフェまでさまざまな店が揃っている。台南屈指のグルメストリートとして知られるのが、國華街(グアホアジエ)。約150mの通りの両側には屋台やテイクアウトにぴったりのB級グルメの店が連続し、食事時にはどの店も人でごった返す。通りの南には西市場という100年以上の歴史をもつ老舗市場もある。店の多くが町の中心部に集中しており、歩いて気軽にはしごできるのがうれしいところ。台湾夜グルメの王道、夜市は郊外にあるので、昼は中心部で観光&食べ歩きをして、夜は郊外に足を延ばすのがいい。

台湾のユースホステル



Horizon Inn

台湾屈指のオシャレなユースホステル。朝食ビュッフェが人気です。



C U Hostel Taipei

台北の主要な観光スポットへのアクセス抜群!



May Rooms Taipei Main Station

ツインルームからドミトリーまで。多彩なお部屋からお部屋が選べます。



Stray Birds Hostel

台中観光に最適! カフェのような居心地の良いユースホステル。

台湾のユースホステルはこちら! <http://www.jyfh.or.jp/m/intl/na.php?na=tw>



ジェネラルインフォ in 台湾

- 時差** 日本より1時間遅れ。サマータイムは実施していない。
- ビザ** 観光目的の場合、90日以内の滞在なら不要。
- ベストシーズン** 25°C前後の過ごしやすい日が続く3~5月と9~11月がベストシーズン。夏は台風にも注意して。
- 通貨** 元(NT\$)。2022年1月現在、1元=4.2円
- 物価** 交通費や外食費は日本よりも安い。宿泊費はあまり変わらない。

詳細は
地球の歩き方 台湾編
aruco台湾へ



絶対食べたい!

台南ローカルグルメ Best 10



01 擔仔麵 (タンヅーミエン)

小吃の定番。エビのだしが利いたスープに、具として肉そぼろやエビが入る麵料理。小さなお茶碗サイズで、ニンニクやパクチーなどをのせて食べる。1895年創業の老舗「度小月 原始店」が発祥とされる。



02 牛肉湯 (ニョウロウタン)

台南の朝食人気No.1メニューがこちら。赤身がかったレアな牛肉が入ったスープ。見た目よりもあっさりとした味で、白米や肉そぼろご飯と一緒に食べるのが一般的。お好みでショウガを入れて召し上がれ。



03 虱目魚 (サバヒー)

台湾を代表する大衆魚がサバヒー。お粥やスープ、またはすりつぶして魚団子にして食べる。養殖が盛んな台南では、いつでも新鮮なサバヒーが食べられる。中心部にある「阿堂鹹粥」は、早朝から営業している行列必至の人気店。



04 小卷米粉 (シアオジュエンミーフェン)

台湾で「小巻」とは、ヤリイカなど小さめのイカのこと。魚介だしのスープに小巻、麵を入れて食べる小巻米粉は、朝食にぴったり。有名店は、1935年創業の「葉家小巻米粉」。イカのうま味たっぷりのスープはおかわり自由。



05 棺材板 (グアンツァイバン)

洋風シチュー入りのトースト、棺材板。1942年創業の老舗洋食店「赤嵌棺材板」が開発したオリジナルメニューで、今や擔仔麵などと並ぶ小吃の定番メニュー。とろりとしたシチューとかりかりのトーストが好相性。

台南を代表する郷土料理と、人気店をご紹介します！人気の店は行列必至なので、食事時とずらして行くのが賢い回り方。ただし売り切れには注意！



06 蝦捲

(シアジュエン)

エビのすり身と、セロリやネギなどの野菜を合わせたあんに、小麦粉をまぶして揚げた料理。ぷりっぷりのエビが香ばしく、日本人の口にも合う。醤油やチリソースなどをつけて食べる。「周氏蝦捲」など人気の専門店もある。



07 蝦仁飯

(グアンツァイパン)

カツオだしで炊いたご飯に、炒めたエビやネギをのせたエビ飯。濃厚な鴨の卵をトッピングするのが定番。「矮仔成蝦仁飯」は今年創業100年を迎える老舗で、創業当時から続く伝統のレシピを今も守り続けている。



08 魚意麵

(ユーイーミン)

サバヒーと並ぶ、台南ならではの魚介料理。メインの具は鱈魚(タウナギ)という田んぼや池に棲息する淡水魚。食べると血行がよくなり、貧血に効果があるとされる。意麵という台湾独特の麵を使ったやきそばが絶品。



09 肉粽

(ロウツォン)

中華風のちまき。肉や卵、シイタケなどの具材を入れた餅米を、笹などの葉に包んで蒸し上げる。さまざまなバリエーションがあり、屋台のほかテイクアウトグルメの定番でもある。1個でお腹いっぱいになるほどボリュームミー。



10 肉圓

(ロウユエン)

すりつぶした米やイモ、小麦粉で作る皮で豚肉を包んだ料理。台北では揚げて食べるが、蒸し上げるのが台南流。こってりしたソースをかけて食べる。もちもち&ぷるぷるの食感で、噛むほどに味わい深い。

台南、食のキーワード

小吃

小吃(シャオチー)とは小さな器で提供される軽食などの一品料理のことで、台南ならではの食文化。町中にはこの小吃を提供する屋台やレストランがたくさんあるので、数件はしごして味わうのが楽しい。定番は擔仔麵やサバヒー、棺材板で、台南の三大人気小吃なんていう人も。

朝食天国!

台南では、朝食を外で食べるのが一般的。町には早朝から多くの店がオープンしており、食欲をそそる香りを通りに漂わせている。ぜひ食べてほしいのが、牛肉湯や小卷米粉、そしてお粥。お粥は具材を選ぶことができるが、サバヒーが一番人気。

夜市

夜のお楽しみといえば、B級グルメの屋台が並ぶ夜市。台南の夜市は、曜日によって開催地が変わる移動式。月・水・金曜に開催されるのが中心街の南東にある大東夜市で、木・土・日曜は中心街の北の花園夜市。市場内には屋台はもちろんゲームコーナーもあり、深夜まで大盛況。

シーフードも肉も!

台南は、海から陸までさまざまな食材の宝庫。周辺に牧場があり牛肉の加工場があるため、いつでもおいしい牛肉が食べられる。生の牛肉を入れたスープ、牛肉湯が牛肉料理の代表格。また沿岸はサバヒーの一大養殖場。「鮮度が命」のサバヒー料理を食べられるのは、産地ならではの。

バリエ豊富な台湾の駅弁

台北から鉄道で1時間30分ほどで着いてしまう台南は、日帰りや1泊2日でのショートトリップ先として人気上昇中。鉄道旅のおともにもしたいのが、台湾式の駅弁。台北駅には数カ所に駅弁の販売所があり、列車の中で味わえる。パッケージや盛り付けもレトロでかわいいと評判。



豚肉をからりと揚げた排骨など8種類前後のメニューがある



つづきをダウンロード(無料)



Hostelling Magazine vol.28
まとめてダウンロード



LiLiCoの映画で世界を旅しよう！…… P18



Cover Interview …… P02

樋口 日奈
思い切って踏み出した一歩で、
世界が一気に広がった。



おしえて！旅GIRL …………… P19



Youth Hostel Pick up …………… P08

飛騨古川ユースホステル
スケジュールを決めすぎない、余白を楽しむ旅を



松島むうの晴れときどき旅びより …… P20



Hostelling Magazine x 地球の歩き方 … P12

そろそろ旅の準備を始めよう！
台湾



YOUTH HOSTEL LIST …………… P22



Sustainable Tourism …………… P16

発行所：一般財団法人日本ユースホステル協会
編集・発行人 寺島眞
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1
国立オリンピック記念青少年総合センター内
※本誌の情報は2022年2月20日現在のものです。
変更になる場合がありますので、お出かけの前に現地にお確かめください。
※本誌掲載記事の無断転載を禁じます。