



自炊する習慣があまりない台湾では、高級からカジュアル、屋台までさまざまな店が軒を連ねる

Hostelling Magazine × 地球の歩き方

食べて
祈って
開運を願う

伝統に触れる台湾旅

—台北—

台湾の人では今でも、神様や縁起を大切に暮らしています。観光客でもそうした伝統に触れる機会は多く、台湾観光のハイライトのひとつになっています。

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。
通貨: 元(NT\$)。2026年1月現在、1元=4.98円
物価: 交通費や外食費など日本よりもやや安いと感じるが、宿泊費はあまり変わらない。台北など都市部は割高。
ベストシーズン: 25°C前後の日が続く3~5月と9~11月がベストシーズン。緯度が沖縄とほぼ同じで、比較的温暖な気候。夏は台風にも注意して。

現地コース Hostel 情報
<https://www.yh.org.tw/index.aspx?lang=US>

より詳しい情報は「地球の歩き方 台北編」『aruco台北』へ

龍山寺で参拝する台湾の人々

食べて開運!

縁起のいい地元ごはん

赤
ピンク

台湾で最も縁起がいいとされるのが「赤」。幸運を表す色で、さまざまな行事や祝い事にも欠かせない。

紅蟳米糕(カニおこわ)

宴席など、おめでたい日に食べられる料理。子持のワタリガニをまるごと1匹入れて蒸し上げる。うま味が染みこんだ餅米も絶品!

ここで味わう!

台湾伝統を今に伝える名店「欣葉」きっての人気メニューが紅蟳米糕。伝統の味を思う存分味わいたい。本店のほか支店もある。

欣葉本店
www.shinyeh.com.tw



桃饅頭

桃源郷にも由来する縁起物で、長寿をもたらしものとして主に誕生日などによく食べる。中にはあんが入って、もちもちした食感。



ここで味わう!

もともとは大きな桃饅頭だが「合興壹玖肆柒」では小さくアレンジしたものが大人気!手のひらサイズなのでテイクアウトに◎。

合興壹玖肆柒
www.hoshing1947.com.tw

麻辣火鍋

香辛料たっぷりの激辛鍋で、菜膳も入る健康食。赤と白スープが半々になった鴛鴦(おしどり)鍋は夫婦の仲むつまじさにも例えられる。

ここで味わう!

鍋は専門店で購入されることがほとんど。「天香回味」はその専門店のひとつで、菜膳たっぷりの健康スープが味わえる。

天香回味
www.tansian.com.tw



黄
オレンジ

風水において黄色は金運を表し、縁起がいいとされている。特にパイナップルはその形、色から金運の象徴となっている。

鳳梨酥(パイナップルケーキ)

台湾みやげの定番といえばこれ。パイナップルを横に切った形がお金に似ていることから、金運の上がる開運スイーツとしても知られている。



ここで味わう!

クッキー生地パイナップルあんを包んだ鳳梨酥。数々の人気店があれど、最も有名なのは「微熱山丘」。台湾産パイナップル100%使用など素材にもこだわる。

微熱山丘 www.sunnyhills.com.tw

芒果冰(マンゴーかき氷)

暑い台湾では、フルーツに水を添えて食べる習慣がある。トッピングの一番人気はマンゴー。アイス、味付け米などバリエーションも豊富。



ここで味わう!

マンゴーかき氷は収穫時期(4~6月頃)限定という店が多いが「西門町芒果冰」では1年中味わうことができる。ただし冬は冷凍。

西門町芒果冰
www.mango-ice.com.tw

愛玉檸檬冰

愛玉(アイユー)という植物で作ったゼリー。ペクチンが豊富で胃腸に効き目がある。レモンなど柑橘系のシロップをかけて食べる。



ここで味わう!

専門店はないが、カフェや甘味処でよくメニューに載っている。豆花の名店「冰霖古早味豆花」でも大人気。夜の定番スイーツでもある。

冰霖古早味豆花
www.fb.com/gozavi

蚵仔煎(カキオムレツ)

プリプリのカキとレタスなどの葉野菜がたっぷり入った卵オムレツ。上から濃厚なソースをかけて食べる。屋台の定番&人気料理のひとつ。

ここで味わう!

台北の各地に出る夜市では、カキオムレツの専門店が多数出店している。どの店も注文を受けてから鉄板の上で調理して、アツアツのまま提供してくれる。



食べて開運!

色別! パワーフード

白

台湾では少し縁起の悪い色とされているが、料理においては外せない3つの人気メニューがある。どれも絶対に食べるべし!

ここで味わう!

早朝から営業しており、いつでも行列の絶えない人気店といえば「卓杭豆浆」。プレーンタイプの豆浆もオーダーできる。公式URLなし。



鹹豆浆

台湾の朝食の定番。豆浆とは豆乳のことで、酢を入れてグズグズになったところを食べる。油條という揚げパンがベストパートナー。



豆花

甘い豆乳を凝固させた、台湾の伝統スイーツ。黒糖シロップや甘く煮たピーナッツ、タピオカ、フルーツなどトッピングもさまざま。

ここで味わう!

カフェや甘味処で食べることができる。「冰露古早味豆花」では今も手作りの無添加豆花を提供。ふるんとした食感がクセになりそう。冰露古早味豆花 www.fb.com/gozavi



小籠包

台湾料理の大本命! 均一サイズの美しい小包に、うま味が詰まったスープと具がぎっしり。まずはレンゲにのせ、染み出たスープだけ味わう。

見事な釣り鐘形!

ここで味わう!

大人気の「鼎泰豊」は台北に本店がある。店内はかなり広いがいつでも人でいっぱい! 小籠包のほかにもさまざまなメニューがある。鼎泰豊 信義店 www.dintaifung.com.tw

まだまだあります台湾グルメ! 必食の伝統料理を、色別にラインアップ。主菜から甘味、箸休めまで、台湾料理の代表格はこちら。

祈って開運!

地元の神様を参拝する

台湾では、仏教から道教、民間信仰などさまざまな神様が信仰されている。1つの寺や廟に10以上の神様が祀られていることも珍しくなく、今でも人々は参拝を欠かさない。

屋根の上の龍が名前の由来



10以上の神様を祀る、台湾で最も有名な寺院のひとつ

Spot 01

まずは神杯で運だめし!

龍山寺 ロンシャンスー

台北の下町に建つ龍山寺は1738年の創建。文昌帝君や天上聖母のほか、本堂向かって左側に縁結びの神様として絶大な人気を誇る月下老人を祀っている。祭壇は熱心に祈る台湾の人でいつもあふれている。神杯を投げて神様におうかがいしてから引くおみくじが観光客に大人気。

www.lungshan.org.tw



台湾式のおみくじを引いてみよう!

Spot 02

霞海城隍廟 シアハイチョンホアンミャオ

漢方やドライフルーツの店が並ぶ古い商店街、迪化街のそばに建つ廟。月下老人や夫婦の神である城隍夫人を祀ることから、縁結びや夫婦円満を願う人たちが熱心に参拝している。月下老人がいつも持ち歩いているという赤絲線(運命の赤い糸)とされるお供え品も人気。

tpecitygod.org



若い女性やカップルの姿が多い

こんな神様がいます

恋愛運

月下老人

縁結びの神様。月に住んでいるとされ、運命の赤い糸を結んでくれるという。左手に、誰と誰が結ばれるのか記された書物を持っている。

子宝

註生娘娘

子宝を司る神様として知られ、子どもの成長を優しく見守ってくれる。既婚女性からの信仰が特に強い。

金運

関聖帝君

中国の故事である「三国志」の武将・関羽が神格化。商売と富をもたらす神としてあがめられている。

台湾式の参拝方法

1つの寺でたくさんの神様を祀る台湾式の参拝方法は、日本とは少し異なる。



炉に線香を立て、願い事を伝える

①金紙や線香などお供え物を購入

②主祭神に参拝する

③祀られたすべての神様に参拝

④炉に線香を立てる

⑤炉の前で願い事をする

※④…寺により線香が立てられないこともある

茶

煮込み料理が多い茶色からは、丼と麺、2つの人気メニューを紹介。どちらも台湾のソウルフードだ。

魯肉飯

甘辛く煮込んだ豚肉そぼろのつた丼で、八角などの香辛料が味の決め手に。煮玉子や目玉焼きをトッピングするのがツウ。

ここで味わう!

町なかのローカル食堂などさまざまな場所で食べることができる。観光名所として知られる中正紀念堂から徒歩圏内にある「金峰魯肉飯」は、なかでもおいしいと評判の店。公式URLはない。



牛肉麵

いろいろなお麺があるが、ポピュラーなのが牛肉麵。具は軟らかな牛肉。スープは醤油ベースの紅焼、あっさり味の清燉と大きく2種類。

ここで味わう!

名店は数あれど、おすすめは60年以上の歴史を誇る「永康牛肉麵」。紅焼と清燉、2つのスープからチョイスできる。にぎやかな観光エリア・永康街にあり、アクセスも良好。公式URLはない。



料理で緑といえば、葉野菜。南国の台湾には元気な葉野菜がたくさん! 忘れずに食べよう。

緑

韭菜煎包 (ニラまんじゅう)

中華まんの中にニラがぎっしりと詰まった点心のひとつ。肉も入っているので、ジューシーで食べ応えも抜群。シャキッとした食感も◎。

ここで味わう!

餃子や点心、小籠包の店などで食べることができるほか、夜市でも定番となっている。メニューに載っていたら迷わずオーダーしてみよう。



燙青菜

台湾料理の箸休めといえば、青野菜のゆで物や炒め物である「燙青菜」。こちらは中が空洞になった空心菜のニンニク炒めこと「炒空心菜」。

ここで味わう!

台湾のレストランでは、たとえ小さな店でも燙青菜が必ずある。空心菜のほかサツマイモの葉やガガバタという水草もよく見かける。

