

美食で遊ぶ台北



GOURMET





それぞれの店に難易度を
割当て、チャレンジすれ
ばするほどポイントが高
くなります。自分の好み
でハートを埋めましょう。
ポイント表は巻末にあります。

Q ハンドブックを開いて、どんな美
食図鑑を集めたいですか？
コード番号を記入して、自分だけの美食
マップを作りましょう！

→ → → → →
→ → → → →

美食の宝物は地図の中に
隠されています。ハンドブ
ックに従って台北の美食を
集めましょう！

図例

全冊通用

- | | |
|------------|-------------|
| BR 文湖線 | 美食宝探し |
| R 淡水信義線 | 台北ミシュラン夜市編 |
| G 松山新店線 | 大口で色々食べる |
| O 中和新蘆線 | ムスリムの美食 |
| BL 板南線 | 夜半早朝に台北を食す |
| A 桃園空港 MRT | ミシュランビブグルマン |



交通案内



台北 MRT

台北 MRT には文湖線、淡水信義線、松山新店線、中和新蘆線、板南線の 5 系統があり、桃園空港 MRT、高速鉄道、台湾鉄道、淡海ライトレールに乗り換えできます。片道券を買うか、悠遊カードや一卡通で乗車するほか、旅行券や定期券などが選べます。

☎ (02)218-12345 (24 時間)

🕒 06:00-24:00



微笑サイクル YouBike

24 時間運営、スタンド密集、またレンタル料も 4 時間以内なら 30 分わずか 10 円で、YouBike は国内外の旅行者のお気に入りです。YouBike 会員に登録した悠遊カードか一卡通を持っている、或いはレンタルスタンド横の KIOSK 機でクレジットカード支払いすれば、YouBike に乗って台北巡りが楽しめます。

☎ (02)8978-5511

🕒 24 時間



悠遊カード 一卡通

MRT 駅窓口あるいはコンビニで購入、チャージできる。毎回利用時に料金が差し引かれる。公共交通機関乗車や YouBike レンタルに使用できるほか、電子マネーとして特約店で小口の買い物の支払いに利用可能。



台北 MRT チケット種類



IC トークン

NT\$20-65



1 日パス

NT\$150



24 時間パス

NT\$180



48 時間パス

NT\$280



72 時間パス

NT\$380

台北市には快適で便利なMRTのほかに、観光バス、YouBike、タクシーなどがあり、旅行者は適した交通ツールで台北を遊覧できます。



台北市 2 階建て観光バス

台北市 2 階建てバスには紅、藍の 2 路線があり、いずれも台北駅が起点です。紅線は艋舺龍山寺、中正記念堂、永康商圈、台北 101、東区を経由し、藍線は西門町、台北市立美術館、士林夜市、士林官邸、故宮博物院を経由します。またサービス活動も推進します。



タクシー

台湾のタクシーは黄色い車体で、どこでも呼べて、機動性が高いため、旅行者にとって交通が不便な場所へ行く時の絶好の交通ツールです。現在台北市のタクシーは初乗り 70 円で、走行距離で加算されます。夜 11 時から翌朝 6 時までは夜間料金で、日中の料金の 20 円上乗せします。

☎ (02)8791-6557 内線 30



チケットの種類



台北基おもしろカード

旅行のスケジュールにあわせてぴったりのカードを選んで、台北市・新北市・基隆市を遊びつくそう！



観光スポット 周遊カード

20 か所のスポットのチケット+チャージ可能な悠遊カード



無限周遊カード

16 か所のスポットのチケット+台北 MRT・市バス・台湾好行バス 5 路線乗り放題



交通周遊カード

台北 MRT・市バス・台湾好行バス 5 路線 1 日・2 日・3 日・5 日乗り放題、または猫空ロープウェイ 1 日乗り放題

01

美食宝探し

台北は観光客が台湾でまず訪れる場所で、台北のグルメを心行くまで味わったり、当地の特色ある商品を記念に買うことができます。



小籠包 P.27
(ショウロンポウ)



牛肉麵 P.10/17/26/28/33



滷肉飯 P.16/24
(煮込みそば飯)



藥燉排骨 P.10/12
(スペアリブの薬膳スープ)



三点一刻冲泡飲

外国まで人気があるティーパック、スーパーで量販パックも買える。



乖乖

サクサクの食感で、いろいろな味がある懐かしいおやつ。



蚵仔煎洋芋片

台湾 B 級グルメ味のポテトチップス、試してみる価値あり。



鹹酥雞 P.21
(台湾風鳥の唐揚げ)



芒果冰 P.28/29
(マンゴーかき氷)



**シェイク
ドリンク**
P.16/22/30



滷味 P.7/10/11
(煮込み風おつまみ)



臭豆腐 P.11



科学麵

砕いた麺を塩コショウ味で
食べる台湾人にとって懐か
しいおやつ。



維力炸醬麵

サージャンの香りでちょ
うどいい塩加減。乾麺とス
ープで味わう。



統一満漢大餐

柔らかい肉入り、スープが
濃くて、量も十分。



1

李亨香餅店

台北市迪化街1段309号

☎ (02)7746-2200内線200

1895年創業の老舗中華菓子店。純手作りにこだわり、看板の平安亀はゴマの餡に落花生の香りが漂う。おいしさの外に信仰心も購入の決め手だ。近年は消費者に菓子作りを伝承する体験コースもある。



2

台北犁記

台北市長安東路2段67号

☎ (02)2506-2255

1894年創業の老舗。古い工法にこだわりながら次々に新しい味を追求。サクサクの皮と綿密な餡の緑豆椪は、甘さの中に辛さもあり、観光客のお気に入り。また鳳梨酥などもあり、お土産にぴったり。



3

快車肉乾

台北市羅斯福路1段22-1号(南門店)

☎ (02)2226-7777

30年余前に南門市場で創業。独創的な手法で干し肉の油濃さを改良し、胃に負担がない。厚さ1cmの干し豚肉は歯ごたえ十分、紙のように薄い肉紙はビスケットのようにサクサク、天下第一辛味干し牛肉は病みつきになる。



4

老天祿滷味

台北市武昌街2段55号

☎ (02)2361-5588

透明なショーケースに様々な煮込みが並んでいる。おいしさの秘訣は新鮮な材料の管理と10数種類の漢方薬を配合した独特の煮汁にある。アヒルの舌、アヒルや鶏の手羽先、干し豆腐などが人気だ。



5 有記名茶

台北市重慶北路2段64巷26号

☎ (02)2555-9164

1890創立、100年あまりの間に幾度となく転換を繰り返しても、古法に従って製茶し、また茶葉、生産の知識伝承にも全力を尽くしている。古い店内には昔の製茶工場が残されていて、店内でお茶を味わうほか、台湾製茶業の知識が得られる。



6 海边走走

台北市成都路39号（西門町旗艦店）

☎ (02)2331-1096

皮がサクサクの手作り蛋捲(エッグロール)は餡が選べる。定番の肉鬆蛋捲は甘さと辛さが交錯して大人気。台湾の食材を使った落花生やゴマ味も濃厚な香りだ。ブラックチョコレート風味は試してみる価値がある。



7 蜜密牛軋餅

台北市金山南路2段21号

☎ 0953-154-304

小さな店の前はいつも長い行列で、多くが韓国人観光客。ここではヌガークラッカーだけを売っていて、人々をとりこにしている。クラッカーのサクサク感に青ネギの香氣、そしてヌガーの濃いミルクの香りが組み合わせられて、次々に食べてしまう。



8 星球工坊爆米花

台北市武昌街2段77号1楼（武昌誠品）

🌐 magiplanet.com

海外で暮らす台湾人が帰って来た時に必ず買う土産。キャラメルソルトドエッグ、ダブルチーズ、トリュフチョコレートタフィー、ミルクティー、ポークジャーキー、スイートポテトなどの味がある。

02

台北ミシュラン夜市編

+15

台北の美食は世界に名を馳せ、《ミシュランガイド》に載せられている。2019年に発表された台北版美食リストには、頤宮が2度目の3つ星を得たほか、23軒の星レベルレストランがある。また58軒のビブグルマンの中で、実に24軒が夜市グルメだった。以下台湾4大夜市のビブグルマンが保証する街頭美味を紹介する。



寧夏観光夜市

ここでは各種伝統的な屋台グルメが味わえるほか、多くの店が環境保護に呼応して使い捨て食器は使用していない。また夜市の中は歩道と車道が分けられ、モバイル決済など優しいサービスを導入しているため、観光客に人気がある。

1

猪肝荣仔

台北市寧夏路68号前(露店番号8、10)

1955年創立の元老級露店、豚肝スープ、豚胃スープ、ミックススープ、粽だけ売っているが、多くの食いしん坊がやってくる。豚の胃は食感が柔らかくて甘く、やや厚い豚肝は歯切れが良くてさわやか。粽には特製の甘辛ソースをかければ、通の食べ方。



2

方家鶏肉飯

台北市寧夏路44-2号(露店番号60)

創業40年あまりの老舗ですでに2代目。看板の鶏肉飯は毎日手作業で鶏肉細切り、鶏ガラで煮込んだかけ汁、香気十分を油葱を処理しているため、濃厚でやさしい美味が生まれる。柔らかい食感の煮込み豆腐も看板おかずの一つだ。



3

劉芋仔

露店番号91

行列ができる人気点心、看板の香酥芋丸はマッシュポテトを丸めて油で揚げたもの。外はサクサク中は柔らかい。蛋黄芋餅は中に肉と塩卵の黄身を入れた、甘さの中に塩辛さがある台湾伝統の味。



饒河街観光夜市

松山駅に近く、交通が便利、夜市には多くの著名な屋台グルメが集まり、熱い料理、アイス類、様々な味、各種風味が何でもある。夜市で腹ごしらえをしたのち、付近の彩虹橋がある河岸公園の散策を推奨する。



4

陳董藥燉排骨 ㊟ ♥♥♥♥♥

台北市八德路4段847号/台北市饒河街160号前

澄んで芳醇なスープは、大量の豚リブと10種以上の新鮮な漢方薬を3時間余り注意深く煮込んでいるため、スープの中に濃い漢方の香が漂う。きめ細やかな食感の排骨、羊肉に味がしみ込んでいて、1年を通して滋養強壮にぴったりだ。

5

紅焼牛肉麵牛雜湯 ㊟ ♥♥♥♥♥

台北市饒河街と塔悠路の交差点付近

この露店には屋号がないが、みな屋台上の明かりの漫画の牛標識を知っている。看板の牛雜湯のダシはしっかりした味で、牛の胃、腸、筋をたっぷり入れた丼のスープは、優しくてお腹が温まり、1杯で十分満足できる。



6

阿国滷味 ㊟ ♥♥♥♥♥

台北市饒河街226号

1988年創立、屋台には各種味煮込みつまみが並べられ、ワンコインで様々な味が楽しめる。最も人気があるのは味がしみ込んだアヒルの舌と手羽、腸で、酢漬け野菜と合わせれば病みつきになる。新鮮なベビーコーンもシェアしよう。



7

福州世祖胡椒餅 ㊟ ♥♥♥♥♥

台北市饒河街249号

饒河街夜市入り口にある行列が出きる有名店の、胡椒餅は炭火で焼いている。分量十分で、外の皮は黄金色でサクサク、香ばしさが四方に漂う。中の餡は胡椒の香り十分な豚肉の餡で、一口噛めば、肉汁が口一杯に広がる。



臨江街観光夜市

信義商圈に近く、通化夜市とも呼ばれる。店が集中しているため見物しやすく、様々な美食や生活用品が何でも揃い、路地に入って地元の味を探すのもいい。

8

駱記小炒

台北市通化街39巷50弄27号

羊肉や牛肉は空心菜と一緒にサーチャージャンを調味料に強火で炒める。辛さが注文でき、程よい塩辛さと独特の風味で、香りづけのニンニクまで食べてしまう。巻貝やアサリ炒めのバジルにも味が染み入り、ご飯によく合う。サービスのスープもあり、量と値段で誠意が伝わる。

10

梁記滷味

♡♡♡♡♡

台北市通化街39巷50弄33号

赤い看板ときれいに煮込みつまみを並べた3層のショーケースが目印。1965年から営業していて、熱心なファンがいる。広東風煮込み法で、煮汁には香辛料の香が漂う。内臓類と薩摩揚げに人気がある。



9

天香臭豆腐

台北市臨江街21号

臭豆腐、酢漬け野菜、かけ汁は全て自家製。低温で揚げた後に高温で揚げているため、サクサクした食感がある。四角形の臭豆腐の中間を割り、中にかけて汁を入れると、一口ごとにかけて汁がたっぷり吸え、口の中が正に天の香だ。



11

御品元氷火湯圓

♡♡♡♡♡

台北市通化街39巷50弄31号

大きなボウルのかき氷の上にモチモチ皮と餡が多い白玉をトッピング、冷たさと熱さが交錯する食感のコラボが絶妙。そこに爽やかな甘さと香りが漂うキンモクセイの蜜をかければ、暑気払いにぴったりのスイーツだ。夜市でお腹を一杯にした後は、氷火湯圓で締めよう。





士林観光夜市

敷地の広い士林夜市は、おいしく食べて遊べる。士林市場とその周辺には蚵仔煎(カキオムレツ)、生炒花枝羹(モンゴウイカ羹)、臭豆腐などの各種美味が、また生煎包、鶏排(鶏肉の揚げ物)、菜燉排骨、雪花冰などの著名屋台グルメがあり、一回りするだけで満足する。

12

鍾家原上海生煎包



台北市小東街38号



上海から来た老兵の技術を継承した、白くて丸々とした生煎包(焼き中華まん)は皮が柔らかく、下が黄金色に焼かれてて、何層もの食感がある。高麗菜(キャベツ)包は野菜とシイタケで、新鮮な甘さでジューシー。鮮肉包(肉まん)は特選豚肉に葱を加えていて、店特製のチリソースをつけて食べれば、さらに味に深みが出る。

13

海友十全排骨



台北市大東路49号

10数種類の漢方薬を数時間煮込み、さらに排骨や羊排、ヒレナマズを入れて煮込んだ薬膳スープ。スープには漢方の香気があり、甘くて口に馴染む。その中の肉質が柔らかいスペアリブは、軟骨まで食べられる。これに麺線(台湾ソーメン)、滷肉飯と野菜を頼めば、十分満足できる。



14

好朋友涼麵



台北市大南路31号



細長い店は客足が途絶えない、地元で有名な店だ。麺はコシがあり、かけ汁は淡いレモンの酸っぱさが漂うごまだれ。特にザーサイを加えるのが通で、辛味が好きな人は、ラー油を垂らすのがお勧め。また卵入り味噌汁を頼めば、夏日に最高の組合せ。

03

大口で色々食べる

台北市の大商圈は全て美食戦場で、旅行者お気に入りの永康商圈、人で溢れる西門町、大学生が集まる公館、必ず街ブラする東区と信義商圈が激戦区です。一体どこに行って何を食べ、チェックインすればいいの？以下の推奨店絶対に間違いありません。



東区・信義商圈

東区と信義商圈は台北のトレンド指標で、当然美食のパワーも軽視できない。平価なワンコインのグルメやあちこち歩き回るのに必携のドリンクから、クラシックな中華レストランまで、伝統とニューフェイスが目白押し！



1 満粥穂 ♡♡♡♡♡

台北市大安路1段11号

☎ (02)2771-0648

メニューから「陸上」と「水中」の桜桃鴨胸肉、松阪豚肉、深海鱸などが選べる。柔らかいお粥は口当たりがよく、揚げワンタンがサクサク感を添え、半熟卵でおいさと栄養を兼ね備える。具材が豊富で、鮮蝦干貝粥は数尾の蝦と貝柱が食べられ、ダシも濃厚でうまい。



2 大師兄銷魂麵舖 ♡♡♡♡♡

台北市延吉街137巷6-1号 ☎(02)2711-6806

麻辣(激辛)と清燉の定食は牛肉スープ、銷魂麵、鴨血が付く。激辛のスープは漢方薬と唐辛子を煮込み、サンショウの香りが濃い。清燉のスープは口あたりがいい。肉は赤身と脂身のバランスが良く、牛筋はモチモチ、特製タレをつけると、一度でくせになる。銷魂麵は乾拌麵で、しっかりした食感。タレはやや辛く、半熟卵を合わせれば、毎日食べても飽きない。



3 庄頭豆花担 ♡♡♡♡♡

台北市市民大道4段73号
☎(02)8771-6301

繁華街わきの平価点心。豆花は黒と白の2種類で、黒糖シロップか豆乳が選べ、横にある10種類あまりのトッピング具材から食べたいものを自由を選ぶ。クコの実寒天ゼリーは冷たくてさっぱり、カボチャペーストは綿密で甘い、紫米は柔らかく、芋圓(サトイモ団子)はモチモチした食感。またハスの実、エンバク、ハト麦、緑豆などもある。



4 蘭笑軒深夜和牛滷肉飯 ♡♡♡♡♡

台北市忠孝東路4段49巷4弄4号

和牛肉味噌かけ飯。和牛は経営グループの蘭亭焼肉と鍋料理店で肉を処理した際の端肉。肉味噌はシイタケと干し蝦と一緒に煮込んで作る。半熟目玉焼きを合わせると、芳醇な黄身と和牛のタレが熱いご飯を包み、口中に香気が広がる。醤油煮込み手羽はみな口をそろえて絶賛し、葱と辛味漬物でまさに画竜点睛だ。毎週金土の深夜12時に販売する。

5 珈琲弄 ♡♡♡♡♡

台北市忠孝東路4段101巷45号 ☎(02)2711-1912

開業10年あまりの台北で有名な喫茶店。多くの人が店で様々なワッフルを注文する。肉厚で香ばしい格子状に焼かれたワッフルに、新鮮なイチゴ、アイスクリーム、そして綿密なカスタードクリームをトッピングすると、もうたまらない。これに芳醇なダッチコーヒーやマンゴーシャーベットを合わせると、全てが絶妙な享受だ。



6 東区粉圓 ♡♡♡♡♡

台北市忠孝東路4段216巷38号 ☎(02)2777-2057



開店30年あまり、看板の粉圓は黒糖で煮ているため、モチモチして適度な甘さ。地瓜圓(サツマイモ団子)と芋圓は混じりけなし。豆花はさらに新鮮で滑らか、豆の香りが濃厚。そのほかのタロイモ、仙草、緑豆などのトッピング具材が何でもある。店ではかき氷とシロップを無制限に供給してくれるので、暑気払いでき、また満足する。食いしん坊にとって絶好の選択だ。

7 雨田先生手沖飲品吧 ♡♡♡♡♡

台北市忠孝東路4段223巷69号

飲み物に柴犬やパグ造形のマシュマロを入れる。可愛い犬が飲み物の中で浮き沈みし、最後に飲み物に溶けて、視覚と味覚の二つが味わえる。看板の部長鮮奶茶のアッサム紅茶は馥郁で苦みはなく、ミルクを厳しい割合で混ぜるため、紅茶とミルクが融合した芳醇なハーモニーだ。マシュマロが溶けた後は甘みが増し、奥行き深く、口当たりが滑らかになる。



8

陸光小館 ♡♡♡♡♡

台北市市民大道4段103号

☎(02)8771-8855

有名な眷村料理レストラン、味と室内装飾が正真正銘の眷村風。乾麺はCP値が高いワンコイングルメ、口にした瞬間、鶏絲麵は鶏の油の香りが、麻醬麵はゴマの香りが鼻をくすぐる。味がしみ込んだつまみは必ず注文する料理で、臭豆腐蝦仁捲は臭豆腐の中にエビとセロリを入れて食感を増し、甘さと塩辛さが程よいタレを付けて食べる。ぜひ試したい。



9

東区最強L牛肉麵 ♡♡♡♡♡

台北市忠孝東路4段17巷4号

☎(02)2711-6752



爽やかで甘みがあり、奥行きが深いスープは、牛の大腿骨と新鮮な野菜や果物、漢方薬を3日間煮込んで作る。スープとは別に煮た牛肉は柔らかく、紅焼の香気がある。麺はモチモチした食感で、特製の発酵野菜や唐辛子を添えて食す。店の代表麺「4XL牛肉麵」は牛肉、牛筋、牛の胃、牛タンが一度に味わえ、病みつきになる。

10

天下三絶 🍲 ♡♡♡♡♡

台北市仁愛路4段27巷3号

☎(02)2741-6299

看板の天下三絶牛肉麵は厳選した牛骨と4種類のトマトで煮だしたスープに、牛腱、腱心肉、牛筋、牛テールを合わせ、1碗で4種類の具材が楽しめる。そこに独特の牛ラー油やニンニク風味チリソースを加えると、香気が増す。20数種類の漢方薬と一緒に煮込んだ盛り合わせつまみは、食材本来の味があり、包丁さばきと盛り付けがさらに花を添える。



11

四川吳抄手 🍲 ♡♡♡♡♡

台北市忠孝東路4段250-3号

☎(02)2772-1707



麻辣(激辛)鍋のダシは60種類以上の漢方薬と香辛料を煮込み、サンショウの香りたっぷりで飽きがこない。看板の紅油抄手は皮が滑らか、餡には豚肉がしっかり入っている。毎日作るラー油は風味よく、サンショウの辛さがクセになる。同じく看板の冷やし酸辣麵は、コシのある麺にサクサクの豆酥をまぶし、爽やかな酸辣ソースを絡めると、食欲が大いに増す。



12 彭家園 ㏪ ♡♡♡♡♡

台北市東豐街60号 ☎(02)2704-5152

食客が推薦する広東料理レストラン。看板の芋泥酥鴨は作り方が煩雑、下に敷いた薄切りアヒル肉はシェフの包丁さばきが試され、口に入れるとジューシーで、芋泥と完璧にマッチしている。サクサクの外側は油揚げの技量を示してる。また、甘酸っぱい京都排骨（スペアリブ）は油濃くなく、ご飯のおかずにとぴったり。瓊山豆腐、螃蟹粉絲などもミシュラン推薦の料理だ。

13 醉楓園 ㏪ ♡♡♡♡♡

台北市八德路3段8巷5号 ☎(02)2577-9528

人気沸騰中の炸子鶏は鶏肉の骨肉比例が適切で、肉質はパサパサしてなく、柔らかすぎない。瓊山豆腐は干し貝柱をまぶし、その上に特製調味料をかけた後に蒸すため、綿密な食感で誰にでも合う。鍋料理も人気で、羊腩鍋のダシはサトウキビ、ショウガを煮だし、爽やかな甘さがある。魚頭鍋は通常の沙茶味ではなく、食材の元々の味が楽しめる。



14 宋厨菜館 ㏪ ♡♡♡♡♡

台北市忠孝東路5段15巷14号 ☎(02)2764-4788

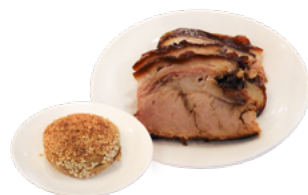


北京ダックの名店。スープをアヒルの胸腔に注ぎ、密封した後に麦芽糖シロップをかけて焼く。香りが四方に広がり、油が黄色に輝いて、肉質は柔らかくジューシー。広東風に比べさっぱりした味で、長ネギと餅皮を合わせると、噛めば噛むほど香ばしい。看板の韮菜盒子は皮が少し焦げた香ばしさ、豆沙鍋餅は嫌みのない甘さで、試してみる価値がある。

15 都一处 ㏪ ♡♡♡♡♡

台北市仁愛路4段506号 ☎(02)2720-6417

開業から半世紀余り、伝統北方料理は故ブッシュ米国前大統領も口にした。看板の褸褸火烧は皮がサクサクでジューシー、餡のエビはプリプリでこの上ない食感。焼餅夾肉は芝麻焼餅のサクサクした歯ごたえとペースト肉の塩辛さが結び付いている。毎日数量限定で供給する炭火窯で焼いた葱油餅は油濃くなく、厚い皮とたっぷりの餡で、みな満足できる。



大稻埕

早朝、すでに多くの人が大稻埕の路上、市場の中で庶民グルメを楽しみ、昔からある本場の味を味わっている。文創の進駐が近年の話題で、古い家屋が様々な風格あるレストラン、喫茶店に変わり、町全体が独特な雰囲気を醸し出していて、ここに来るたびに新しい発見がある。





16 大稻埕慈聖宮廟前の屋台



台北市保安街49巷

朝 9 時、大稻埕慈聖宮廟前の廟埕にテーブルと椅子が並べられる。大きなカジマルの下で開業して 70 年の店は、今も毎日開店する。熱い「葉家肉粥」に炸紅焼肉とピリ辛の大根漬けを合わせると、朝の精神が呼び起こされる。また「媽祖宮口四神湯」のミックス味にはモチモチした小腸、柔らかいハト麦などの具材が入り、米酒を少し垂らすと味が引き締まる。さらに「阿桂姨原汁排骨湯」は豚リブと大根を煮込んでいるため、馥郁な甘みがあり、胃に優しい選択だ。

17 URS329 稻舍

台北市迪化街1段329号

☎(02)2550-6607

古い赤レンガの洋館は昔コメの卸売り店だったが、現在は米屋の 5 代目が経営する米食テーマレストラン。伝統と革新を融合した台湾料理に大稻埕の店の食材を多く使用し、食物本来の味を強調している。精米したての米を炊くため、米粒はふっくらでモチモチ、サトイモの香りが漂う。「塔香醬爆鷄客飯」は味が染みてジューシーな人気料理。看板の「猪油飯」は食客が昔を懐かしむ伝統の滋味。





18 森高砂珈琲館 ♡♡♡♡♡

台北市延平北路2段1号

☎ (02)2555-8680

前身は台湾人が初めて開いた喫茶店「維特珈琲」、その後の「黒美人大酒家」で、現在は手入れコーヒーを主にして、精選したコーヒー豆はそれぞれに履歴やレシピがある。ここではコーヒーを味わうほか、農家と協力して改良し、自ら焙煎、包装した商品も購入できる。



19 姚德和青草号 ♡♡♡♡♡

台北市民楽街55号

☎ (02)2558-9510

1946年開業の老舗は改装後、古い薬棚を残した新しい風格を呈していて、のんびり青草茶(やくそうちゃ)、茅根茶、蘆薈茶(アロエジュース)、苦茶など伝統的な天然飲み物が味わえる。暑い夏に爽やかで微かに甘い青草茶、後味が少し甘い苦茶を飲むと気持ちがよく、蘆薈茶はおしゃれな人々に愛されている。



20 好迪商行 ♡♡♡♡♡

台北市南京西路233巷19号

☎ (02)2550-0228

永楽市場の角にある台湾風揚げ物専売店。看板の鹹酥雞定食の鶏肉は新鮮でサクサク、ニンニクと細切り玉ネギ、バジルを添えて香気が漂う。サイドメニューの季節の総菜が揚げ物の油濃さを中和し、日月潭紅茶はまろやかで口当たりがいい。夜にはビールもよく合う。



21 永樂担仔麵 ♡♡♡♡♡

台北市南京西路233巷20号

☎ (02)2556-2736

開業約 30 年、多くの人が「孤独のグルメ」で紹介された「五郎セット」を食べに来る。細切り鶏肉がたっぷり敷かれた鶏肉飯と湯通し青野菜、煮込み白菜、嘴辺肉、ゆで卵、揚げ豆腐がセットになり、ワンコインで美味が味わえるため、いつも満席だ。



22 民衆旗魚米粉 ♡♡♡♡♡

台北市民衆街3号

☎ 0933-870-901

90 年の老舗は朝 6 時から営業するため、伝統的な朝食で 1 日を始めるのもいい。細米粉（ビーフン）は新鮮なカジキ、セロリが入った甘いスープで、炸紅焼肉、揚げ豆腐、薩摩揚げ、揚げエビなどを添え、甘辛いタレとショウガの細切りを加えると風味が増す。

23 売麵炎仔麵 ♡♡♡♡♡

台北市安西街106号

☎ (02)2557-7087

3 代目経営の老舗。切仔湯麵や米粉のスープは鶏ガラ、豚肉を煮込んで作る。モヤシを加えるといい味になり、早朝から行列ができる。陳列棚の食材は簡単な湯通しで食材本来の味が味わえる。外がサクサクで中が柔らかい炸紅焼肉も看板だ。

24 大盜陳茶飲 ♡♡♡♡♡

台北市迪化街1段217号

☎ (02)2552-0575

当地の文化で命名した月老奶茶系列は初恋、暗恋、烏龍一場などで、飲んでみたくなる。茶は老舗茶葉店と提携し、芳醇な香りがある。「烏魚仔奶蓋烏龍」は当地の食材を選んだ店オリジナルだ。「梅杜莎的眼淚」のタピオカには黒糖の甘さがある。





西門町

西門町には100年を超える建築物があり、同時に若者のファッションをリードする街でもある。ここに来ると新旧が融合した魅力を感じることができ、数10年の伝統を持つ、クラシックで独特な台湾グルメを味わえる。





25 天天利美食坊 ♡♡♡♡♡

台北市漢中街32巷1号

☎ (02)2375-6299

看板の滷肉飯に半熟に焼いた目玉焼きをトッピングすると、米粒が黄金色に染まり、香気が溢れて、のど越しが良くなる。カキオムレツは具材が多く、口の中で溶けるようだ。また外がサクサクで中が柔らかい大根もちや濃厚なとろみスープも必ず食したい。



26

阿宗麵線 ♡♡♡♡♡

台北市峨眉街8-1号

☎(02)2388-8808

1975年開業以来、超人気のご当地グルメ。座席はなく、店の前で多くの食客が立ち食いする。大腸麵線はカツオだしで煮込んだ紅麵線で、モチモチの大腸が入り、パクチー、チリソースや黒酢、卸しニンニクなどを合わせる。



27

龍記搶鍋麵 ♡♡♡♡♡

台北市衡陽路84巷5号

☎(02)2382-2057

台北搶鍋麵の老舗は40年の歴史がある。麵はコシがあり、大腿骨を煮だしたスープは滑らかな喉越しで、トマトや溶き卵、キャベツの甘さも味わえる。通は細切り肉やハス肉味噌を選び、ニンニクや唐辛子などを添える。



28

賽門鄧普拉 ♡♡♡♡♡

台北市開封街2段46号

☎(02)2361-9790

魚のすり身のさつま揚げに揚げ豆腐、大根、かまぼこ、肉団子、揚げワンタンなどを合わせ、特製のタレをかける、60年伝わるおいしさ。食べ終わった後、通はカツオだしのスープを入れて、碗の中のタレと混ぜて飲む。



29

東一排骨 ♡♡♡♡♡

台北市延平南路61号

☎(02)2381-1487

1971年開業、ステンドグラスと装飾が懐旧の息吹を伝える。排骨飯は肉煮込み汁をかけ、サクサクの排骨を合わせる。乾意麵は肉味噌、モヤシを合わせた台湾の伝統味。フルーツサンデーやアイスクリームもこの店の人気商品。

30 蜂大珈琲 ♡♡♡♡♡

台北市成都路42号

☎ (02)2331-6110

創業 60 数年、外国メディアも推薦する老舗。入り口にコーヒー豆と缶入り菓子が並び、コーヒーの香りが漂う。クルミやアンニンの菓子は口にするとすぐ溶け、飽きない甘さ。これと芳醇な水出しコーヒーで、至福のひとつになる。



31 老山東牛肉家常麵店 ♡♡♡♡♡

台北市西寧南路70号B1-15室(万年ビル)

☎ (02)2389-1216

ビル地下室にある老舗は、いつもお客が一杯。牛肉は味がしみ込み、手延べ麺は噛み応え十分。紅焼スープは忘れられない味。水餃子や乾麺、各種つまみもあり、牛肚は食客が必ず注文する。



32 鴨肉扁 ♡♡♡♡♡

台北市中華路1段98-2号

☎ (02)2371-3918

70 年鴨肉扁の名でガチョウの肉を売っている。タレなしでもおいしいガチョウは燻製の香りがして、タレをつけるとまた違った風味がある。タンメンとスープビーフンはさっぱりして油濃くなく、シンプルで懐かしい味だ。



永康商圈

MRT 東門駅に近く、台湾 B 級グルメ、中華料理、茶館（中国風喫茶店）が有名なほか、近年は多くの異国レストラン、文青喫茶店、特色あるハンドクラフト店などが進出してきて、観光客の足が途絶えない特色商圈になった。



33

鼎泰豊



台北市信義路2段194号

☎ (02)2321-8928

信義路の本店が小籠包を世界に広めた起点。定番の 18 折皮は薄く、豚肉餡は肉汁たっぷり。酢醤油のつけダレと千切りショウガで、いくら食べても飽きない。好評の排骨蛋チャーハンは米粒がはっきり分かり、何度でも食べたくなる。





34 廖家牛肉麵 🍜 ♥♥♥♥♥

台北市金華街98号

☎ (02)2351-7065

食事時は店の外に順番待ちの列ができる。馥郁で甘いスープ、大腿骨の香気が漂う牛肉麵の、味がしみ込んだ牛肉は歯ごたえがあり、牛肉とニンニクと一緒に食べる。通はスープに特製酸菜を入れる。薄切り干豆腐は看板つまみで、ほとんどのテーブルが注文するため、すぐ売り切れになる。

35 好公道金鶏園 🍜 ♥♥♥♥♥

台北市永康街28-1号

☎ (02)2341-6980

40 数年の味を引き継ぐ中華食堂、本場の味、庶民価格。蘇式湯包はジューシーで中身たっぷり、紅豆鬆餅、八宝芋泥、各式酥餅などの点心は食感もしっかりしていて、永康街をブラブラする時に決して見逃せない散歩グルメだ。



36 金錦町 ♥♥♥♥♥

台北市金華街84、86号

☎ (02)2396-1528



日本統治時期に役人の宿舎だった家屋を和風甘味茶館に改装した。看板のユニークな幾何学模様ムースケーキのほか、ギフトセットもファッショナブルで趣がある。豪華な金箔ハニーカステラ、色とりどりに輝く瑠璃色の琥珀キャンディーなどは、ギフトにしても自分で食べてもいい。

37 Ice Monster ♥♥♥♥♥

台北市信義路2段204号

☎ (02)2393-2228

CNN に選ばれた世界十大スイーツの一つ。超人気の「新鮮芒果綿花甜」は賽の目マンゴーにかき氷をかける。そこに手作りヨーグルトと愛文マンゴーシャーベットを合わせた暑気払いスイーツ。同様にホットな「珍珠奶茶綿花甜」は紅茶風味のシャーベットとタピオカを合わせた新鮮な食べ方。



公館

台湾大学に近い公館商圈は、学生やサラリーマンが主要顧客群だ。当地の美味に再三舌鼓が打てるだけでなく、ミシュラン・ビブグルマンが推薦する美食も味わうことができる。友達を誘って食べに行こう！



38

MR. 雪腐 ♥♥♥♥♥♥

台北市羅斯福路3段244巷21号

☎ (02)2363-5200



何層ものアイスクリームは様々な天然食材で作られ、色彩豊富で綿密な食感。「台 18 珍奶」と「芒果牛奶佐鮮芒果」が店推薦のアイス製品。台 18 珍奶は、まず本来の味を確かめ、それから好みによって黒糖珍珠（タピオカ）や練乳をかける。



39

雄記葱抓餅



台北市羅斯福路4段108巷2号

水源市場横の路地の中で、常に行列ができる。葱抓餅の皮はサクサクして嫌味がなく、味も選べ、卵やチーズ、ベーコン或いはハムを加えることができる。バジルと店特製のハチミツ抹茶タレ、チリソースの香気が鼻をくすぐる。



40

藍家割包



台北市羅斯福路3段316巷8弄3号

☎ (02)2368-2060

柔らかい皮で豚肉、酢漬け野菜やパクチー、黄な粉を包むのが割包（台湾ハンバーガー）の基本。藍家割包は赤身を柔らかく煮て脂身に嫌味はなく、塩加減も程よく、自由に赤身と脂身の割合が選べる。また、コーンスープや四神スープもお勧めだ。



41

鳳城燒臘粵菜



台北市新生南路3段58-3号

☎ (02)2363-3772

創業40数年のお舗、ジューシーなアヒル肉と鶏肉の三宝飯が看板料理。人気料理の広東風焼きそばは、炒めた麺にエビやイカなど食材たっぷりのとろみスープをかける。麺やご飯のほかに熱々の料理もあり、一人でも会食にもピッタリだ。



42

陳三鼎黑糖青蛙鮮奶



台北市羅斯福路3段316巷8弄2号

☎ (02)2367-7781

創立10数年で支店はない。黒糖珍珠鮮奶の先駆者と言え、開店と同時に長蛇の列ができる。タピオカは黒糖で煮込み、濃厚なミルクと黒糖の香りが病みつきになる。作り置きせず、毎日作ることに拘り、品質に対する高い要求がわかる。

04

美食ハンドブック

サラリーマンや学生が食事会によく行く熱炒店（台湾風居酒屋）や火鍋（鍋料理）店に「潜入」し、さらに現地人に「偽装」するのが、台北の生活を体験する近道です。台湾の美食文化をさらに深く理解できる台湾料理教室で学ぶコースの手配も忘れないでください。



PART1

台北人を装った会食体験

退勤後、多くの人が勢いよく熱炒店（台湾式居酒屋）に殺到し、おいしい料理を食べながら感情をぶつけ合う。数種類の台湾料理と新鮮な海鮮、それに冷たいビールを飲めば、一日の疲れが雲散霧消する。いろいろ選べ、にぎやかな雰囲気熱炒店が鮮明な飲食風景の一つになっている。台北市長安東路1段一帯は、500 M足らずの中に実に20数軒あり、「熱炒一条街」として発展している。ここに来れば最も真実の台湾式夜食生活が体験できる。

台北の人は鍋料理が好きで、街の至る所で様々な鍋料理を見つけることができる。例を挙げれば酸菜白肉鍋、四川麻辣鍋、台湾式臭臭鍋、薑母鴨、石頭火鍋などがあり、さらにはバイキング式、蒙古烤肉や焼き肉と鍋料理のコラボなどもあり、鍋料理文化は極致まで発揮していると言える。

酸菜白肉鍋のスープは甘酸っぱく、爽やかな発酵白菜が豚バラ肉の油濃さを解消してくれる。半世紀の歴史がある台電励進餐厅が多くの食客のお好みだ。麻辣鍋は濃厚で爽やかな辛さで、具材には必ず豆腐、鴨血などを加える。「涙が出るほどおいしい」と評判の詹記麻辣火鍋は一度試してみる価値がある。台湾B級グルメの臭豆腐を組み合わせた臭臭鍋もよく目にするが、その中でもチェーン店の三媽臭臭鍋は皆が知っていて、100円で個人用のミニ鍋が食べられる。気に入る鍋の味を選ぶなら、台北の街で「鍋料理を食す」大冒険もいい。

台北で美食に舌鼓を打つほかに、自らクラシックな台湾料理の料理教室に行き、台湾の美食文化を深く探索して、正にホットな体験型旅行のブームに乗るのもいい。

PART2

台湾料理教室

CookInn Taiwanで料理プランを選んだ後、講師と一緒に伝統市場へ行って食材を選び、台北庶民の真の日常を体験する。厨房に戻り、少しずつおいしい料理を作る過程の中で、美食文化も交流でき、また手作りの触感文化に対する理解や味蕾の享受で、忘れられない協奏曲が台奏できる。

「予約申し込み、1人でも開講」、「2時間で完成、料理2種類、点心1種類」、その場で学び、作り、食べる特色をうたい文句にして大稻埕台湾料理研習所は、短時間で台湾のクラシック料理が完成できる。ここでは料理だけでなく、文化、生活、長い歴史を有す大稻埕が話し合え、また付近をブラブラして美食を探し、味わうこともできる。

CookInn Taiwan

台北市光復南路290巷5号2楼

🌐 cookinn.tw

大稻埕台湾料理研習所

台北市迪化街1段221号

🌐 cooking101.tw



05

ムスリムの美食

+10

台北は世界後任のムスリムに優しい都市で、ハラル認証を経た美食レストランが数多くあり、遠路から来た旅人が安心して美食を味わえる。



1

張家清真黃牛肉麵館 ♡♡♡♡♡

台北市延平南路21号 ☎(02)2331-2791

60年の老舗で、肉質が柔らかい黄牛肉を精選している。この店推薦の半筋半肉麵は香気が漂い、スープも濃厚で、試してみる価値がある。

2

番紅花城土耳其餐庁 ♡♡♡♡♡

台北市南京東路2段60号 ☎(02)2522-2939

室内装飾から食材、盛り付けまで、どんな細かい点にも気を配っている。烤肉と餅皮がしっかりした披得 (PIDE) の注文を推薦する。それに酸奶 (ヨーグルト) を合わせると、まるでトルコにいるようだ。

3

阿巴得印度厨房 ♡♡♡♡♡

台北市光復北路130号 ☎(02)2546-0440

様々な香気溢れる南印度料理が食べられる。カレーだけでも何種類もあり、店では精進料理も提供している。また好みによって辛さも調整できる。

4

清真泰富豪 ♡♡♡♡♡

台北市北寧路36号 ☎(02)2579-0528

皮がサクサクで中が柔らかい椒麻鶏、優しく辛い緑椰汁咖哩がこの店の看板料理。酥炸檸檬魚、海鮮酸辣湯も会食で必ず注文する。

5

回館回回私家菜 ♡♡♡♡♡

台北市八德路3段12巷51弄9号 ☎(02)2577-9851

寧夏手抓羊肉は弱火で煮込み、爽やかでおいしい。烙饅 (マントー) の生地は小麦粉の香りがして、香辛料や野菜と炒めた牛肉を合わせる、必ず注文する料理だ。



6

塔吉摩洛哥料理 ♡♡♡♡♡

台北市基隆路2段144巷3号 ☎(02)2732-7296

異国風情が充満したスペースの中で、タジン鍋で調理した料理は、正統なモロッコの味が味わえる。

7

加禄堂付設餐飲店 ♡♡♡♡♡

台北市辛亥路3段1号 ☎(02)2364-3765

あまり予算をかけずに美食が味わえる。最もホットな咖哩鶏飯はインドネシア、インド、台湾汚味を融合したもので、ピリ辛の中に香辛料の香りがある。インドネシア人が多くやってきて味わい、ホームシックを癒している。

06

夜半早朝に台北を食す

この都市に入る或いは離れる時、或いは看板のネオンが消える夜半、次第に明るくなる早朝に、桃園空港 MRT で台北駅に到着、或いは松山空港から入国するに限らず、ここには人が足を休め、お腹を満たす場所がたくさんある。足を止め、当地の美食を食べて、旅のいい思い出を作ろう。



- 1 内湖来来豆漿店**
台北市内湖区1段93号
🕒 24 時間

1 日中休まないため、多くの人々がわざわざ夜半にやって来て、サクサク皮の中に刻みネギや卵がしっかり入っている蛋餅、独特な香ばしさの豆漿を必ず注文する。牛肉餡餅、焼餅夾葱蛋、牛肉大餅もいい。



- 2 五湖豆漿**
台北市興安街73号
🕒 05:30-11:00

住宅街のため、付近の住民と一緒に朝食をとる。ここには普通の豆漿店にはあまりない蛋餅夾油条があり、一口で2 種類楽しめる。外がサクサク中が柔らかい焼餅、濃くても飽きない鹹豆漿加蛋を通は注文する。



- 3 一流清粥小菜**
台北市復興南路2段106号
🕒 11:00-03:00

地瓜粥 (サツマイモ粥) にいくつかのおかずを合わせた簡単な料理だが、お腹が十分温まる。店推薦の莧菜小魚は十分柔らかく煮てあり、控肉はモチモチして香りが漂い、油濃くなくまた塩辛い、ご飯の友だ。



- 4 小李子清粥小菜**
台北市復興南路2段142-1号
🕒 17:00-06:00

料理台にいろいろなおかずが並び、自由に選べる。主食のお粥はワンコインで腹が一杯になる。菜脯蛋、控肉、臭豆腐が看板料理で、綿密な食感の臭豆腐は、口に入れた瞬間独特の汁がにじみ出て、癖になる。

台北駅周辺 +10



- 5 阿桐阿宝四神湯**
台北市民生西路151号
🕒 11:00-05:00

四神湯のハト麦、豚の腸は量が多く、漢方薬の香気が鼻をくすぐる。食べる前に必ず店特製の米酒を少し入れて香気を添える。粽や肉まんも有名で、庶民的な値段と味で、タクシーの運転手推奨の老舗だ。



- 6 青島飯糰 (おにぎり)**
台北市青島西路13号
🕒 06:30-10:00

早朝から長い列ができる。紫米や白飯に肉鬆、油条、酸菜などの基本的な具材が包まれ、具材たっぷりの握り飯には葱蛋、ツナ、トウモロコシ、カツオなどの味があり、一つで十分満足する。



- 7 烤司院炭烤吐司専売**
台北市天津街16号
🕒 07:00-13:00

大口で「失控肉蛋吐司」を噛むと、口一杯にチーズと半熟卵が広がり、豚かつはジューシー。炭烤吐司 (食パン) は香ばしく、ミルクティーと一緒に熱々を食べる。店は手袋を用意してくれていて、手の汚れを気にせずに食べられる。



- 8 阿泉麵線**
台北市許昌街26-1号
🕒 07:00-23:00

大腸麵線のスープは経節の甘さがあり、大腸の量も十分。ピリ辛が好きなら、店特調のチリソースは香ばしくて咳き込まない。サクサクで中が柔らかい揚げ臭豆腐や爽やかな漬物を合わせると、味蕾が満足する。

STAMP

STAMP



UNDISCOVERED TAIPEI
美食で遊ぶ台北



今日は何を食べるか

まだ悩んでいませんか？
A-Hからコースを選んで、運試ししましょう！

A	B	C	D	E	F	G	H



臭豆腐 菜燉排骨 滷肉飯 芒果冰 鹹酥雞 牛肉麵 滷味 小籠包

美食ポイント表



全ての美食に挑戦しましたか？ポイントを加算して、どんな称号が得られるか見てみましょう！

得点

/100 pt

日付

0~25 美食ビギナー

51~75 美食冒険家

26~50 美食観察員

76~100 美食最強者

路線図はイメージです。
実際の地理関係とは異なります。

The map shows the area around Naha Station. Key features include:

- 03 普通の駅** (Ordinary Station) at the top right.
- 駅番号** (Station Number) 03.
- 乗換駅** (Transfer Station) marked with a red box containing **R 10**.
- BL 01 終着駅** (Terminal Station) marked with a blue box containing **BL 01**.
- 空港** (Airport) marked with an airplane icon.
- 台湾高速鉄道** (Taiwan High-Speed Rail) marked with a train icon.
- 台湾鉄道** (Taiwan Railway) marked with a train icon.
- 桃園空港MRT** (Taoyuan Airport MRT) marked with a train icon.
- V 淡海輕軌** (Danhai Light Rail) marked with a 'V' icon.
- === 連絡通路** (Connecting Passage) marked with three horizontal lines.
- トラベル サービスセンター** (Travel Service Center) marked with a yellow circle icon.
- 歩行型観光 旅行サービス** (Walking-type Tourism Travel Service) marked with a person icon.
- 文湖線** (Wenhua Line) marked with a blue line.
- 淡水信義線** (Danzui Xinyi Line) marked with a red line.
- 松山新店線** (Songshan Xindian Line) marked with a green line.
- 中和新蘆線** (Zhongxin Xinyi Line) marked with a yellow line.
- 板南線** (Ban Nan Line) marked with a blue line.
- 南港展覽館** (Nangang Exhibition Center) marked with a blue line.
- 動物園** (Zoo) marked with a blue line.
- 象山** (Xiangshan) marked with a red line.
- 北投** (Beitou) marked with a red line.
- 大安** (Dahan) marked with a red line.
- 松山** (Songshan) marked with a green line.
- 新店** (Xindian) marked with a green line.
- 台電大樓** (Taiwan Power Company Building) marked with a green line.
- 蘆洲** (Luzhou) marked with a yellow line.
- 南勢角** (Nanshijiao) marked with a yellow line.
- 迴龍** (Huilong) marked with a yellow line.
- 頂埤** (Dingpi) marked with a blue line.
- 南港展覽館** (Nangang Exhibition Center) marked with a blue line.
- 亞東病院** (Yadong Hospital) marked with a blue line.

