

四大金剛

「四大金剛」とは天宮の門を守る四人の神、仏教の四天王のこと。昔から上海に住む人々のソウルフードである四つの早点は冗談混じりに「四大金剛」と呼ばれ、彼らが付き添ってあれば、新しい一日を充実した気持ちで迎えられるだろう、と愛されている。どれも材料費が安く、作り方も簡単だが美味しく栄養価が高い。昔から早朝の街角に立つ朝市の主役であり、現在は老上海人の忘れられない味だ。上海人のこの「四大金剛」に対する熱愛ぶりは、朝食という本来の意義から超越し、この町に欠かせないシンボルの一つだとも言えそうだ。

食べ方

「四大金剛」はそれぞれ単品でももちろん美味しいが、組み合わせるとまた違った美味しさが楽しめる。たとえば油条入り粢飯、大餅と豆浆、大餅で油条を包むなど。どの組み合わせも極めて上海色あふれた「モーニングセット」である。

油条

ヨウティアオ



上海人はヨウティアオを段に切ることが好きで、しょう油をつけて食べて、脆くてふかふかしている。

粢飯

ツーファン



蒸したもち米を適度な大きさに握り、中にヨウティアオを入れるのは上海人の好みです。油が少なくダイエットができるし、おなかもいっぱいになれる。

大餅

ダービン



上海のダービンは通常長い形のしょっぱいダービンと円形の甘いダービンがあって、前者はネギの香を伴って、後者は口に合うあめのあんがある。

豆浆

ドウジャン (豆乳)



上海人が好きなのは干しエビ、搾菜、海苔、醤油、ラー油などを入れた「咸漿」。

お勧めの軽食店

● 清美バスタ

☑ 虹口区東体育会路25号

◎ 24時間営業



上海おすすめ点心

一般的に、ひとつの都市を愛するには、

まず美食からはじめましょう。

典型的な軽食は、

上海人に「点心」と呼ばれ、

正規の食事間におけるひとつの

心地よさとロマンをお届けします。

最も正統の上海のお菓子を味わいたくは、

老舗と上海の伝統の朝食屋台に行ってみましょう。

それらは上海各所に分布して、見つけやすいです。

正統の上海点心が、

あなたをグルメのたびへとご案内いたします。

More Discovery More Experience



<http://www.meet-in-shanghai.net>

English / 中文 / Français

<http://www.shanghaikanko.com>

日本語

<http://www.shanghaiatrip.net>

한국의

上海観光ホットライン

021-962020

☒ アドレス

☎ 電話

🕒 営業時間

606ZH(ZR)-2014-10000

このパンフレットの情報収集の締め切りは2014年4月です

上海おすすめ点心

DIM SUM IN SHANGHAI

上海市観光局



小龍包

シャオロンパオ



その名は早くから世界に轟き、上海の代表的な存在だ。上海人もそれを“小龍饅頭”と呼ぶことに慣れます。もっとも伝統的な餡は豚肉。適当な季節になると、かにみそ入りの小龍も食べられる。

食べ方

出来立てを食べるのが醍醐味で、端を噛み破れば特上スープが滴る。生姜の千切りを入れた黒酢を少しつけるのが本場の食べ方。

お勧めの軽食店

- **南翔饅頭店**
 - ☒ 黄浦区豫園路85号
 - ☎ 021-6355 4206 ☎ 10:00-19:00
- **古猗園レストラン**
 - ☒ 嘉定区南翔鎮滬宜公路218号
 - ☎ 021-5912 1335 ☎ 08:00-16:00



青团

チントウワン



お勧めの軽食店

- **王家沙点心店**
 - ☒ 静安区南京西路805号
 - ☎ 021-6253 0404 ☎ 07:00-20:00

粽子

ゾンズ



上海人は白米粽（お米だけで味が殆どついてないチマキ）と鮮肉粽（豚ばら肉の塊が入ったチマキ）が好きで、前者は白蜜につけて食べ、後者は中の豚肉のうま味がもち米にしっかりと浸みている。

お勧めの軽食店

- **五芳齋**
 - ☒ 黄浦区云南南路28号
 - ☎ 021-6328 6871 ☎ 08:00-19:00
- **綠波廊**
 - ☒ 黄浦区豫園路115号
 - ☎ 021-6328 0602 ☎ 11:00-14:00, 17:00-20:00

八宝飯

バーバオファン



上海では年越しに欠かせない食べ物。上海流の八宝飯を作って、大部分がラードを使って、出来上がった時、もち米はきらきらと見える。

お勧めの軽食店

- **五観堂**
 - ☒ 長寧区新華路349号
 - ☎ 021-6281 3695 ☎ 11:30-21:00
- **龍華素齋館**
 - ☒ 徐匯区龍華路2787号
 - ☎ 021-6457 4805 ☎ 07:00-15:30

排骨年糕

バイグーニェンガオ



お勧めの軽食店

- **鮮得来排骨年糕**
 - ☒ 黄浦区云南南路46号
 - ☎ 021-6326 1284 ☎ 07:00-22:00

春巻

チュンジュエン



和えた具を薄く伸ばした生地の上に載せ、中身が出ないように巻いて油で揚げ。上海では炒めた白菜と豚肉の千切りを具にしたものが定番。春に春巻きを食べる「咬春（春を噛みしめて春を迎える）」をする風習もある。

食べ方

できたての春巻は、内のあんがとて熱いから、食べる時に注意しなくてはならない。あまりに多く酢をつけると、外皮は脆い口当りを失う可能性がある。

お勧めの軽食店

- **王家沙点心店**
 - ☒ 静安区南京西路805号
 - ☎ 021-6253 0404 ☎ 07:00-20:00
- **富春小籠**
 - ☒ 静安区愚園路650号
 - ☎ 021-6252 5117 ☎ 06:00-00:00

鍋貼

グオティエ



お勧めの軽食店

- **四如春食府**
 - ☒ 普陀区石泉路72号
 - ☎ 021-6214 3292 ☎ 05:00-23:30

湯団

タントウワン



お勧めの軽食店

- **寧波団子スープ店**
 - ☒ 黄浦区豫園路110号
 - ☎ 021-6336 3039 ☎ 08:00-20:30

小饅饨

シャオワンタン



ほんの少しの肉を包んだワンタンをさっと煮て、錦糸卵、干しエビ、海苔を入れた「三鮮湯」スープに浮かべる。

食べ方

スープとワンタンでいっしょに口の中に送り込んで、つるんと食べるのがたまらなく楽しい。

お勧めの軽食店

- **王家沙点心店**
 - ☒ 静安区南京西路805号
 - ☎ 021-6253 0404 ☎ 07:00-20:00
- **光明邨大酒家**
 - ☒ 黄浦区淮海中路588号
 - ☎ 021-5306 7878 ☎ 07:00-21:30

焼売

シューマイ



中国の多くの場所にシューマイがあって、でも、上海だけあるシューマイは醤油付けのもち米を餡にする。たまにも、細かく刻んだ肉や椎茸などを更に加える。

お勧めの軽食店

- **杏花樓**
 - ☒ 黄浦区福州路343号
 - ☎ 021-6355 3777 ☎ 07:30-20:30
- **北万新**
 - ☒ 黄浦区淮海中路462号
 - ☎ 021-6385 5284 ☎ 07:30-19:30

生煎

シェンジェン



平たい鉄鍋から出たばかりの生煎は濃厚な肉の香、ネギの香、ゴマの香が溢れる。最もクラシックな豚肉餡以外、海老のむき身、牛肉、鶏肉などいろいろ餡の生煎が出てきた。

食べ方

上海人は一般的に、熱い牛肉と春雨のスープを飲みながら、生煎を食べる。

お勧めの軽食店

- **小楊生煎**
 - ☒ 静安区呉江路269号2階
 - ☎ 021-6136 1391 ☎ 10:00-22:00
- **飛龍生煎**
 - ☒ 虹口区四川北路2002号1階
 - ☎ 021-6587 7822 ☎ 08:00-21:30

菜飯糕

ツーフアンガオ



お勧めの軽食店

- **新吉士レストラン**
 - ☒ 静安区南京西路1618号久光百貨8階
 - ☎ 021-6288 3658 ☎ 11:00-21:00

豆腐花

ドウフファ



お勧めの軽食店

- **清美バスタ**
 - ☒ 虹口区東体育会路25号
 - ☎ 24時間営業

酒釀圓子

ジュウニャンユェンズ



上海人家庭定番の食後のデザート。食卓に出す前にモクセイを少し散らしてアクセントに。ほんのり甘いシロップと適度な歯ごたえのお団子に、心もお腹も満たされる。

食べ方

上海人は酒釀圓子の中にひとつ生玉子を入れるのが好きで、玉子は酒釀圓子の上に浮かべて、美しくて美味しい。

お勧めの軽食店

- **鴻瑞興**
 - ☒ 徐匯区中山南二路1500号
 - ☎ 021-6427 5177 ☎ 09:30-20:00
- **瑞福園**
 - ☒ 黄浦区茂名南路132号乙
 - ☎ 021-6445 8999 ☎ 11:00-14:00, 17:00-21:30

麻球

マーチュウ



お勧めの軽食店

- **大富貴レストラン**
 - ☒ 黄浦区中華路1409号
 - ☎ 021-6377 0322 ☎ 05:00-20:00

葱油餅

ツォンヨウピン



お勧めの軽食店

- **致真酒家**
 - ☒ 徐匯区淮海中路1726号
 - ☎ 021-6433 2882 ☎ 11:00-21:00