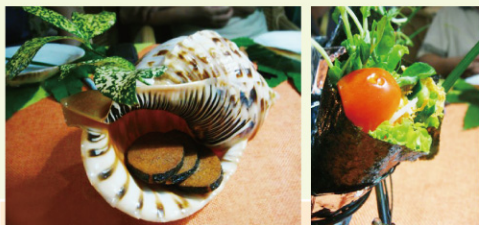


淨心軒

淨心軒は繁華街でつけますが、しかしとても静かです。レストランの装飾スタイルは仏教とタイの風情を一体に融合します。店の料理はアイデアの野菜と菜食を主として、食品は自然な元の味に忠実で、健康な飲食を提唱します。野菜の品物ごとにすべて仏陀の言葉で命名して、すこぶる境地があって、造型が皿を並べるのは更に独特の風格があります。



定番メニュー：あっさりした巻物、无明火豆腐、水煮の魚

◆住所：茂名南路56号D区1号

◆電話：021-51575357

◆アクセス：軌道交通1、10号線（陝西南路駅）

「吉祥草」の名前にはまず「吉祥」の意味があり、「草」という文字で表されるのは「菜食(素食)」である。店内に一步足を踏み入ると、青いタイルや木造のいす、フロアの中央に置かれた大きな本棚などが目に入る。それら全ての装飾は優雅で心地よく、学問とも呼べる「菜食(素食)」の重厚さにふさわしい。吉祥草は移転したものの味は本来のままで、菜食(素食)文化を徹底追及する姿勢は変わらない。椎茸であれ冬瓜であれ、調理された全ての野菜は、肉や魚に勝る味となって、私たちの舌を楽しませる。

吉祥草



定番メニュー：菩提香袋、碧玉妆成、黒椒墨玉など

◆住所：馬当路428号2階

◆電話：021-63730288

◆アクセス：軌道交通9号線（馬当路駅）、バスの146番、109番

五観堂素食

菜食(素食)を提供する五観堂であるが、肉や魚を真似た「もどき料理」はない。特色ある食前茶の香りは、甘く透明感があり、とても健康によい。また、細かく上品な内装が施された店内には澄んだ音の古曲が流れ、蘭の花がほのかに香る。色彩豊かな野菜料理、雑穀粥、小料理、料理茶は、淡く光る美しい青磁の器やグラスに装われる。五観堂は「食物を大切にする喜び(惜物悦心)」をコンセプトに、健康的で自然にやさしい素食文化の理念を現代人に発信する。

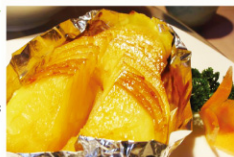


定番メニュー：西式烤土豆、金瓜炖蛋、腐皮三丝卷など

◆住所：新華路349号

◆電話：021-62813695

◆アクセス：バスの48番、76番、121番、946番



漢朝から伝えてきた仏教の精進料理は昔から文人雅客の大好物である。南北朝の時、梁武帝の呼び掛けにより、精進料理は普通の人々にも受け入れられ、中国各地で一時的に風靡した。著名な詩人蘇東坡、陸游氏も精進料理を賛美した詩文を残し、「精進料理の美味しさは肉料理以上」と褒めた。忙しい生活をしている現在の人々は喧騒から開放されることを期待し、緑色と純粋を願い、健康及び自然な生活を切望している。故に、人々は精進料理に對しますます興味を持つようになった。現在の精進料理は伝統を継承した基に、いつも改良で新しい物を創り出し、できるだけ美味さと栄養を追求し、健康と養生の増進を企てる。厳選された素材のシーズンは歴然としていて、包丁さばきが精巧で、形状に力を入り、芸術感が漂うといった感じ。調理方法も多種多様で、火加減を重視し、味に工夫を凝らしている。現在の精進料理は宗教の意味がないが、精進料理の緑色意識、養生意識及び芸術的創造性は現代人の文明、進歩と高雅を反映された。

上海の人氣精進料理



Shanghai China
More Discovery More Experience

上海の人氣



里高歩

精進料理



上海旅游热线 962020
SHANGHAI TOURIST HOTLINE



<http://www.shanghaitour.net>
<http://www.962020.com>



<http://www.meet-in-shanghai.net> 上海会展旅游网
<http://www.shanghaiakanko.com> 上海旅游网（日本語）
<http://www.shanghaitrip.net> 上海旅游网（韓国語）

◆印刷日：2011年3月

315ZXR-2010(2011-0303-60000)

上海市観光局
Shanghai Municipal Tourism Administration

精進料理

上海の
人気
Shanghai



松月楼

松月楼は清朝宣統2年に建てられ、現在まで約80年間の歴史があり、上海の著名老字店。店の玄関先で「常年浄素、葷不入内」の黒塗金文字横額がある。春風松月楼は有名な調理師が自ら料理を作り、素材の選択は繊細で調理も真面目、純粋な精進料理を守ってきたので名前が広がった。形は魚介類肉類と似ている清炒田ウナギ、如意豆腐、冬椎茸蟹味噌、十八羅漢などは定番料理。中秋節に丁寧に作った精進月餅は品質良くて評判された名物である。

龍華寺素食料理の色、形、味とも良く、清末から上海人の美食になった。朝から龍華寺へ焼香に行き、お昼はお寺で食べることができる。素面の上には油が見えるが、味はさっぱり、普段肉が好物の人も美味しいと言う。素鴨は100%の湯葉で作られ、食感が良い、毎月の1日と15日は作りたてのものを賞味できる。



定番メニュー：素鴨、素面、素火腿、羅漢面など

◆住所：龍華路2853号
◆電話：021-64571197
◆アクセス：バスの41番、44番、87番、104番、734番、714番、933番



龍華寺素食

功德林素菜館

功德林は1922年4月8日に創業、ちょうど釈迦牟尼の誕生日だった。高僧趙雲韶氏が自らやっていた。「野菜で魚介類肉類の形」の調理方法で功德林は精進料理の先行者と認められた。素材選別にこだわって、調理に工夫する。種類はたくさんあり、極めて芸術性が高い。味が美味しい、栄養豊富で健康に良いので、一年中食べられる料理。功德林は上海初めの「緑色レストラン企業」に入り、「上海市著名商標」にも選ばれた。

定番メニュー：五香烤麸、バター蟹味噌、翡翠魚片、花火牛肉など

◆住所：南京西路445号
◆電話：021-63270218
◆アクセス：バスの15番、37番、112番



定番メニュー：松月乳腐肉、蟹味噌菜心、黒胡椒ビーフステーキ

◆住所：舊校場路99号
◆電話：021-63553630
◆アクセス：バスの26番、55番、926番、930番、980番



玉仏寺素食は伝統的な仏教寺料理を基づき、現代の調理技術と融合し、色香味とも上乘多様な現代お寺の上海派精進料理シリーズを創り出された。焼香日ごとに(1日、15日)定食があり、消費者に便利さを提供した。しかも価格適当で味が良い。店内の環境は静か、古風で高雅。現代建築の技術性を集中したが、仏教特有な文化も反映された。

定番メニュー：仏手筈、功德金腿、羅漢齋、八珍和合、銀糸袋茸、皮箱豆腐、翡翠球など

◆住所：江寧路999号
◆電話：021-62663668
◆アクセス：バスの106番、112番、830番、906番



玉仏寺素食部

人道素菜

「人道素菜」には、典雅でオシャレな内装と柔らかい淑やかな灯りが穏かな雰囲気を作り出され、食欲を喚起される。レストランはセルフサービスの形で各種類の精進料理約200種類が出され、その中には中華料理、日本料理、タイ料理、欧米料理、漢方養生など多種多様な料理を含まれ、有機野菜サラダ、ハーゲンダッツアイスcream、精緻な洋菓子も非常に魅惑的な感じ。スイートで香りが良く、安らか、禅機、風采が溢れたが菊花のように穏やか感じ。これは精進料理の魅力。



定番メニュー：海藻、松茸日本スープ、何首烏茶など

◆住所：龍華路2787号
◆電話：021-64572299
◆アクセス：バスの41番、44番、714番、864番

新素代

新素代は中国伝統的な精進料理技術を受継ぎ、さらに西洋現代調理法と融合させ、新しい精進料理を「精進新流派、四川味新精進派」、「健康新概念、独自定番メニュー」、「特製新美食、宮廷精進宴」の3料理派に分けられた。レストランの雰囲気は優しい、現代芸術感が漂い、多くのお客様の評価が得られた。

定番メニュー：石鍋飯、過門香塩煎肉、風情烤素ステーキ、東坡肉、吉祥生菜饅頭など

◆住所：陸家嘴西路168号正大広場5階
◆電話：021-50471908
◆アクセス：軌道交通2号線(陸家嘴駅)、バスの85番、583番、774番、871番



入店後すぐ玄関先で飾っている高僧の揮毫「早吃素」が目に入る。店内の環境は古風で上品、濃厚な禅意がある。濃い色の小さい角型テーブルと藤の椅子は人々に素朴さに返し真を求めると感じさせられた。素子樹の精進料理は健康のためでもあり、穏やかなゆったりした生き方も反映される。店は新派の精進料理を強調し、メニュー更新の早さはいつもお客様を驚かせ、シーズンごとに更新される。また、月に旬のもの6品以上を創り出す。暇な時に是非1回試してください。きっと満足できる。

素子樹

定番メニュー：黒胡椒素ステーキ、干焼海皇卷、香芋海味鍋など

◆住所：嵩山路77号
◆電話：021-63848000
◆アクセス：軌道交通1号線(黄陂南路駅)、バスの42番、109番、581番、911番

