



清炒蟹粉(蟹肉と蟹ミソの炒め物風精進料理)

材料:マッシュポテト、人参、椎茸(細切り)、筍(細切り)
料理の特色:鮮やかなだいだい色で、形は蟹身にそっくり。口に入れるともちっとした食感で、味も本物に引けをとらない。



清蒸大闸蟹(蒸し上海蟹)

材料:上海蟹
料理の特色:色合いは鮮やかなオレンジ色で、素材の味を楽しむ。上海蟹そのもののうまみや甘さが最大限に活かされている。

おすすめの店 王宝和大酒店
黄浦区九江路555号(福建中路路口)
400-667-6868
軌道交通2号線、10号線南京東路駅



桂花拉糕(キンモクセイ入り餅菓子)

料理の特色:色合いは白く、甘みがあり、口当たりは柔らかく滑らかで、キンモクセイの香りが良く、食後のデザートとして心ゆくまで楽しめる。



パイ類(大根パイ)

料理の特色:色合いにムラがなく光沢があり、香りは濃厚で、甘さは程よく、外はサクサクとし中は柔らかく、お年寄りにも人気。

おすすめの店 緑波廊
黄浦区老城隍廟内豫園路115号(九曲橋の近く)
021-6328 0602
軌道交通10号線豫園駅



南翔ショウロンボウ

材料:新鮮な肉、小麦粉
料理の特色:皮が薄く、肉が軟らかく、肉汁が多く、うまみがあり、形が美しい。「そと持ち上げ、ゆっくり手元に移し、皮に穴を開けて中のスープを吸ってから」食べるのが、おいしく食べるコツ。



蟹黄灌湯包(蟹ミソスープ入り肉まん)

材料:新鮮な蟹ミソ、豚バラ肉、豚の皮、小麦粉
料理の特色:蟹ミソは濃厚で味わいよく、ストローを挿して飲む。温かいスープのうまみがお腹に染みわたる。

おすすめの店 南翔饅頭店(豫園路店)
7:30-21:00
黄浦区豫園路85号 021-6355 4206
交通10号線豫園駅、9号線小南門駅



「濃油赤醬」と呼ばれ、油と醬油をたっぷり使うのが特徴の上海料理は、「本帮菜」(地元料理)とも呼ばれ、「紅焼」(醬油煮込み)や「生煊」(炒め)といった調理法が発達し、味はやや濃く、それぞれの味わいが極限まで高められている。格調高く、それでいて家庭的な味も失っていない。「糖醋小排」(スペアリブの甘酢煮)、上海蟹やショウロンボウ、名前を耳にするだけで食欲をそそられる昔ながらの上海の味。上海へ観光旅行に訪れた国内外の旅行者はみな必ず、本場の上海料理を味わう。オールド上海のグルメは、上海へ旅行に訪れた人々にとって素敵な思い出となっていった。



蟹粉湯団(カニあん入り白玉団子)

材料:上海蟹のほし身、白玉粉
料理の特色:色合いは黄白色で、蟹身もどきはカリッとした表面と、柔らかくうまみのある中身が特徴的。醬油などを合わせた特別な調味料に付けて食す。

おすすめの店 王家沙(南京西路本店)
静安区南京西路805号(石門一路の近く)
021-62530404
軌道交通2号線南京西路駅



燻魚(アオウオの燻製)

材料:新鮮な(活魚の)アオウオ
料理の特色:魚は均等に切り、赤みがかった濃い褐色で、照りがある。肉質は締まっていて、程よい固さで、薫り高く、塩気の中に甘みがある。



糖醋小排(スペアリブの甘酢煮)

材料:上等なスペアリブ
料理の特色:魚は均等に切り、赤みがかった濃い褐色で、照りがある。肉質は締まっていて、程よい固さで、薫り高く、塩気の中に甘みがある。

おすすめの店 鷺鷥酒家
静安区南京西路1266号恒隆広場5階
021-62881179
軌道交通2号線静安寺駅



上海は独特の文化的魅力のある大都市で、150年におよぶ変遷を経て、きめ細やかな都市文化の伝統が形成されている。そこには驚きと感動、汲めども尽きぬ味わいが秘められ、訪れる人々を虜にする。この街の大きな包容力と同じように、上海のグルメ文化は懐が深く多様である。中華料理の鷹揚さ、西洋料理の優雅さ、和食の謹厳さ、東南アジア料理の情熱……古今東西、そして中国大陸の、様々な美味が上海に集まり、改良を経て、上海ならではのスタイルを融合し、味覚を奮い起こす無限のエネルギーを燃焼させている。もしあなたが上質の時間を楽しみたいなら、ぜひ上海へ。美味しい食べ物に目がないあなたは、ぜひ上海グルメをお試しあれ。

More Discovery More Experience



<http://www.meet-in-shanghai.net> English / 中文 / Français
<http://www.shanghaikanko.com> 日本語
<http://www.shanghaitrip.net> 한국의

上海観光ホットライン Shanghai Tourist Hotline 021-962020

上海対外情報サービス Shanghai Call Center 021-962288

アドレス 電話 ウェブサイト 営業時間 交通
624ZH(ZR)-2013-5000 このパンフレットの情報収集の締め切りは2013年4月です



扣三絲

材料:ハム、タケノコ、鶏肉
料理の特色:味わいは塩気とうまみがあり、見事な包丁さばきが見て取れる。整然として美しく、上海スタイルの逸品メニューと称される。



八宝鴨(家鴨の詰め蒸し)

材料:家鴨、ハスの実、ハム、干しエビ、栗
料理の特色:鍋に蓋をしてとろ火でじっくり煮込み、素材の味を互いに染みわたらせている。家鴨の肉はサクッと柔らかく、中に詰めた具材はもっちりとした食感。芳ばしい香りが辺り一面に立ちこめる。

おすすめの店 上海老飯店
黄浦区福州路242号 021-63111777
軌道交通10号線豫園駅、9号線小南門駅
www.laofandian.com 11:00-14:00 17:00-22:00



素鴨(ダックもどき精進料理)

材料:湯葉
料理の特色:上質の湯葉で作る。その形はまるで吊し焼きした北京ダックのよう。黄金色で、柔らかい食感で味わい深いおいしさ。



素蟹粉(蟹身と蟹ミソの炒め物もどき精進料理)

材料:マッシュポテト、人参、椎茸(細切り)、筍(細切り)
料理の特色:色合いは黄白色で、蟹身もどきはカリッとした表面と、柔らかくうまみのある中身が特徴的。醬油などを合わせた特別な調味料に付けて食す。

おすすめの店 功德林
黄浦区雲南路10号(金陵東路の近く)
軌道交通8号線大世界駅



清炒河虾仁(皮剥き川エビの炒め)

料理の特色:皮剥き川エビの身は小さいものの、甘く、柔らかく、プリッとして口当たりが良い。つややかで、普通の小エビのむき身と比べて口当たりが一段と良い。



紅焼肉(豚の角煮)

材料:良質な豚バラ肉
料理の特色:色合いは醬油の紅色で、肉は柔らかく味と香りが良く、塩気の中に甘さがある。上海の豚の角煮は油と醬油をたっぷり使う「濃油赤醬」と呼ばれる製法が特徴で、うまみや香りが豊かで肉も軟らかい。

おすすめの店 小南国(正大広場店)
10:00~22:00 400-820-9777
浦東新区陸家嘴西路168号正大広場9階
軌道交通2号線陸家嘴駅



上海の必食グルメ



美しい中国・スタンダードな上海



上海市旅游局
Shanghai Municipal Tourism Administration



腌篤鮮(筍と豚肉の煮付け)

材料:ベーコン、豚足、百葉結(干した薄い豆腐を結んだもの)、春の筍
料理の特色:筍の象牙色に、ベーコンの赤身が映える。煮汁は濃いうまみがあり、味わい深い。



炒鳝糊(田うなぎの炒め物)

材料:シイタケ、タケノコ(孟宗竹の冬物)、デンプン
料理の特色:醬油特有の赤茶色の色合い、とろみのある煮汁は濃厚で、田うなぎは柔らかく、うまみと香りがある。

おすすめの店 老上海餐厅
浦東新区世紀大道1号東方明珠8号門1階
021- 5879 2727
軌道交通2号線陸家嘴駅



草頭圈子(味付けモツとクローバーの炒め物)

材料:クローバー、豚モツ
料理の特色:緑と濃い赤が混ざり合った色合い。モツは良く火が通って柔らかい。



油爆虾(川エビの素揚げ)

材料:新鮮な川エビ
料理の特色:「始めは甘く、後に塩気を感じる。外はパリッとし、中は柔らかい」色味は鮮やかな赤で、殻はパリッとし、肉は軟らかく、甘みの中にほどよい塩気がある。

おすすめの店 老正興
黄浦区福州路556号(浙江中路の近く)
021-6322 2624 11:00-14:00、17:00-21:00
軌道交通1、2、8号線人民広場駅



清蒸鲥鱼(ジギョの姿蒸し)

材料:新鮮な鮪魚(活魚)
料理の特色:魚の身は銀白色で、口当りは柔らかく滑らか。魚の細かく豊かな鱗が美しく、酒の香りが一面に漂う。口当りはさっぱりして脂っこくない。黒酢とおろし生姜をつければ、更に味わいが増す。



蜜汁火方(金華ハムの甘煮)

材料:金華ハム
料理の特色:ハム身肉はきめが細かくて柔らかく、脂肪は少ない。つやがあり透き通るようで、素材の甘みの中に、塩気と香りを感じる。

おすすめの店 蘇浙匯
黄浦区淮海中路283号香港広場南座3階(黄陂南路の近く)
4001081717 11:00~23:00
軌道交通1号线黄陂南路站





上海の食スタイル



老上海の伝統スタイル

朝ごはん

「四大定番」—大判のおやき・中華風揚げパン・中華風手巻きご飯・豆乳

今も昔も変わらぬ上海の朝食といえば「大判のおやき・中華風揚げパン・中華風手巻きご飯・豆乳」だ。これらは上海の人たちから「四大定番」と呼ばれ、この呼称はあたかも一種の伝承のように街中に広く浸透し、今日まで受け継がれている。大判のおやき2個と中華風揚げパン1本に1杯の豆乳。これが最も典型的な上海っ子の朝食だ。

大判のおやき



中華風手巻きご飯



中華風揚げパン



豆乳



永和大王连锁店及各居民生活区

外灘のレストラン

晩ごはん

古い洋館には味わうほどに奥深い建築と様々な物語があるだけでなく、現在そこでは趣向をこらした最高級のグルメを味わえる。どのような種類の料理でも、腕の立つ料理人の手に掛かれれば、珠玉の工芸品に変わる。古い洋館での食事は、時代の移り変わりへの感慨を呼び起こす、100年前にこのテーブルについたのは、もしかしたら高官や大商人、大学者だったのかもしれないと思いを馳せる。見た目に珍しく、おいしい料理の香りが立ちこめると、しばし貴族の子弟になったかのような格調高い気分を楽しめる。



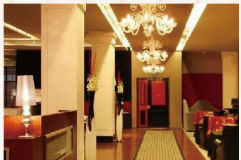
黄浦会—ゆったりとして落ち着いた雰囲気料理
料理: 上海料理

中山東一路3号5階(外灘三号)
021-63213737
軌道交通2、10号線南京東路駅



Jean Georges —最高峰のフランス料理
料理の特色: ミシュラン三つ星クラスの料理は、その全てが芸術作品を思わせる。美味しさの中にフランスのロマンが隠されている。フォアグラは最も有名なメニューで、生臭さがなく、口に含むと、まるで雲のように軽やかで柔らかい。
料理: フレンチ

中山東一路3号4階(外灘三号)
021-6321 7733
軌道交通2、10号線南京東路駅



Mr & Mrs Bund—セレクトなもてなし
料理の特色: キーワードは「新鮮」。サーモン、タラ、牛肉、フォアグラ、いずれの食材も鮮度を重視して仕入れたもので、店を出た後も口の中に残る美味しさが忘れられないと評判。
料理: フレンチ

中山東一路18号6階(外灘十八号)
021-63239898
軌道交通2、10号線南京東路駅



8½ Otto e Mezzo BOMBANA—独創的なオリジナルメニュー
料理の特色: メニューはどれも目を引くもので、創意に溢れるイタリア料理は生き生きとして、バラエティ豊かである。フォアグラ2品盛り、伊勢エビとウニのオレッキエッタ、アロエのスープ煮込みライス…想像するとたちまち食欲がわき立てられる。
料理: イタリアン

円明園路169号協進大樓6-7階
021-60872890
軌道交通2、10号線南京東路駅



ハラール料理

量ご飯

صدقة العظیم

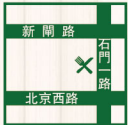
イスラム教の習俗であるハラール料理は、中国の食文化としても根付いており、回族料理とも呼ばれる。最も特徴的なのは、飲食上のタブーが厳格なことで、食用が禁じられている家畜やその他動物・鳥類の肉は一切使用されず、牛肉と羊肉が主な食材となる点である。味付けは塩気が強く、濃い目の味だ。コクがあるがしつこくはなく、柔らかく、臭みがない。香料を活かした料理である。現在、大都市にはハラールレストランがいくつもあり、西域の味を楽しみに訪れる。また、その衛生環境の徹底ぶりにには感心させられる。



羊肉の鍋物
羊肉は栄養が豊富だ。特に冬にみない火鍋を囲み、良い香りを放つ羊肉をつまみ、鍋から熱い湯気が立ち上る雰囲気は、料理の美味しさを更に引き立てる。

東来順飯荘(石門二路店)・本場の北京風羊肉のしゃぶしゃぶ
料理の特色: 七宝焼きの銅鍋は肉本来の香りを活かし、スープを常に熱く保つ。本格的な味わい。

11:00-23:00
静安区石門二路215号
021-52287877
軌道交通2号線南京西路駅



洪長興・上海老字号
料理の特色: 透明のスープは肉本来の味を引き出し、羊肉は赤身肉と脂肪のバランスが良く、新鮮で柔らかく、口当たりは最高。

11:00-14:00 17:00-22:00
黄浦区広西北路288号
021-63529700
軌道交通1、2、8号線人民広場駅



西域料理
西域ムードたっぷりのハラールレストランで、中国の少数民族の文化を体感できる。おいしい料理を楽しむと共に、西域文化の伝承を知ることができる。

耶里夏麗(イエリーシャーリー)・本場そのまの西域グルメ
料理の特色: 料理は本格的で、量も多い。羊肉の串焼きはカリッと焼き上がり、香りが良く、肉汁たっぷりで柔らかい。大盤鶏(ウイグル風鶏肉煮込み)は柔らかい肉と、歯ごたえある衣がおいしい。ヨーグルトは濃厚で、口当たりが滑らか。夜には情熱的な新疆舞踊のショーも見られる。

11:00-22:00
徐匯区南丹東路106号
021-64686079
軌道交通1、4号線上海体育館駅



イスラムレストラン・森に隠れた「イスラムの城」
料理の特色: 「イスラムの城」の門をくぐり抜けると、テーブル一杯に並ぶ羊肉の焼き餃子、羊肉のステーキ、葱爆羊肉(葱と羊肉の炒め)に心を奪われ、食欲を抑えられない。

9:00-21:00
虹口区四川北路2035号
021-56710430
軌道交通3号線虹口体育場駅



古い洋館のレストラン



仙炙軒餐厅(白崇禧旧宅)—高級焼き肉と日本料理の天堂
国民党の高級将校であった白崇禧の邸宅で、通称は「リトル・ホワイトハウス」。この鉄板焼きレストランはヨーロッパの城砦や酒造蔵をイメージして設計され、日本式の鉄板焼きと自家製ビールの相性が良く、また気品がある。
建設時期: 1920年
建築様式: フランス・ルネサンス様式
料理: 和食

汾陽路150号
021-64313935
軌道交通1、7号線常熟路駅



百代小紅樓—旋律の中をたゆとレストラン
ここはかつて梅蘭芳、胡蝶、周旋などの著名な芸術家がレコーディングを行い、蕭耳、流星海らの音楽家もここで数々の名作を残した。ここでは繁華なオールド上海とモダンな大都会の時空が旋回し、静かな夜に酔いしれることができる。
旧称: 百代唱片公司中国本部
建設時期: 1921年
建築様式: フランス式小洋館
料理: スペイン料理

衡山路811号(徐家匯中心の緑地内)
021-64319811
軌道交通1、9号線徐家匯駅



桂林公館—豪華なトップレベルのパーティ会場
「春にはいろいろな花があって秋には美しい月がある。夏には涼しい風もあって冬には雪がある」との詩のように、桂林公館では四季の移り変わりや、歴史の変遷を感じ、遠い昔の出来事に触れることができる。古い大邸宅と、手入れの行き届いた歴史ある庭は、パーティ会場として最高。これこそが桂林公館が長く受け継いできたものである。
料理: 本帮菜(上海料理)

上海市漕宝路188号(桂林公園正園内)
021-64515098



マラー邸—童話の王国
マラー邸は彼の娘が夢で見た家を設計に取り入れたと言われる。このレストランが提供するメニューにも「上海の味」が感じられる。中華料理と西洋料理が共に書を並べ、互いを知り尽くしているのが、マラーの特色だ。マラーの西洋料理は、各国の料理の融合で、伝統的なスタイルにとらわれず、調和のとれた融合と創作にこだわっている。
料理: 中洋折衷料理

上海市陝西南路30号
021-62478881
軌道交通1号線陝西南路駅



上海スタイルの味

デザート

上海の特色はあらゆる事物が渾然一体となった大都会であることだ。特に西洋文化の浸透に伴って、西洋風のグルメの特色をもつ料理も次々と食卓に上るようになり、ロシアのボルシチ、イタリアのパン、英国式ビーフステーキ…いずれも聡明な上海の人たちの手でほどよく改良され、地元料理と西洋料理の味わいの双方を兼ね備えた、昨今の人々もお気に入りの「上海スタイル」の料理となっている。



紅宝石のショートケーキ
料理の特色: 生クリームはきめ細かく滑らかで口溶けが早い。後味は混じり気の無い香りがし、新鮮で、何度食べても飽きない味。

静安区呉江路198号
021-62176401
10:00 - 22:00
軌道交通2号線南京西路駅



徳大西菜社のトンカツとボルシチ
料理の特色: トンカツは衣がカリッとして、中の肉は軟らかい。一口噛むと、香りが口中に広がる。ボルシチは材料をふんだんに用いて、味は極めて濃厚で、本場ロシアの味わいを体験できる。

黄浦区雲南路2号(延安東路の近く)
021-63732619-8001
軌道交通8号線大世界駅



凱司令西点房のモンブラン
料理の特色: 幾層も重なり、口当たりはきめ細やかで、クリームは香りが良く、甘過ぎない。

静安区南京西路1001号(茂名北路交差点)
021-62675692
軌道交通2号線南京西路駅



魅力的なバー

21:00



【外灘エリア】
まだ外灘のまばゆいネオンサインを見たことがなければ、上海が暮れゆく時の艶やかさは分からないだろう。外灘エリアのバーはどこもセレクトな雰囲気面で食らうが、それは百年もの歴史を有す豪華な建物ばかりでなく、品位が厳しく求められるからでもあり、酒の一滴一滴に混じり気のない風格が備わっているからでもある。ルーズベルト・スカイバーでカクテルを手に、きらめくネオンに乾杯しよう。The Glamour Bar オリジナルのカットグラスを手に取り鑑賞し、Bar Rougeでは炎のように熱く楽しいパーティで青春を謳歌する…外灘のバーは気ままな人生を楽しむ機会を与えてくれる。

バー名店リスト:
ルーズベルト・スカイバー(羅斯福色戒酒吧)、Long Bar、The Glamour Bar、Bar Rouge、MUSE、Shanghai Rose Bar……



【衡山路エリア】
もし外灘のバーを炎のような情熱を持つ若い女性とするならば、衡山路のバーは芸術的な情緒を解する女性アーティストに例えられよう。夜の衡山路は決して饒舌ではない。落ち着いた佇まいのバーに入ると、静かに座り物思いに耽る人や、喧騒に採まれながら自らの行く宛を求める人の群れがいる。Shanghai Breweryの自家製ビールを飲み、PHEBE 3D CLUBはあでやかで美しい女性達の姿を眺め、Zapata's Mexican Cantinaに行き見知らぬ人の息づかいを感じ…衡山路のバーは、自らを見つめ直す機会を与えてくれる。

バー名店リスト:
Shanghai Brewery、PHEBE 3D CLUB、Zapata's Mexican Cantina、薩沙、Cotton's ……



【茂名路エリア】
茂名路はチャイナドレスに身を包み、香水の香りをほのかに漂わせる女性のような。さりげない魅力、それでいて手を伸ばしても届かないような切なさを感じさせる。堅牢な塀に囲まれて佇むアメリカ・カントリー調やヨーロッパ風の洋館。その優雅な姿からは、色濃い上海特有の情感が感じられる。Izumi Barでは甘美なまでの静寂を楽しみ、DKDでは上海で最高のダンスミュージックに合わせて踊り、Judy's tooでは文芸界の著名人と客が会話を楽しむ…。茂名路のバーは自らの魂の起源を遡る機会を与えてくれる。

バー名店リスト:
Izumi Bar、DKD、Judy's too……