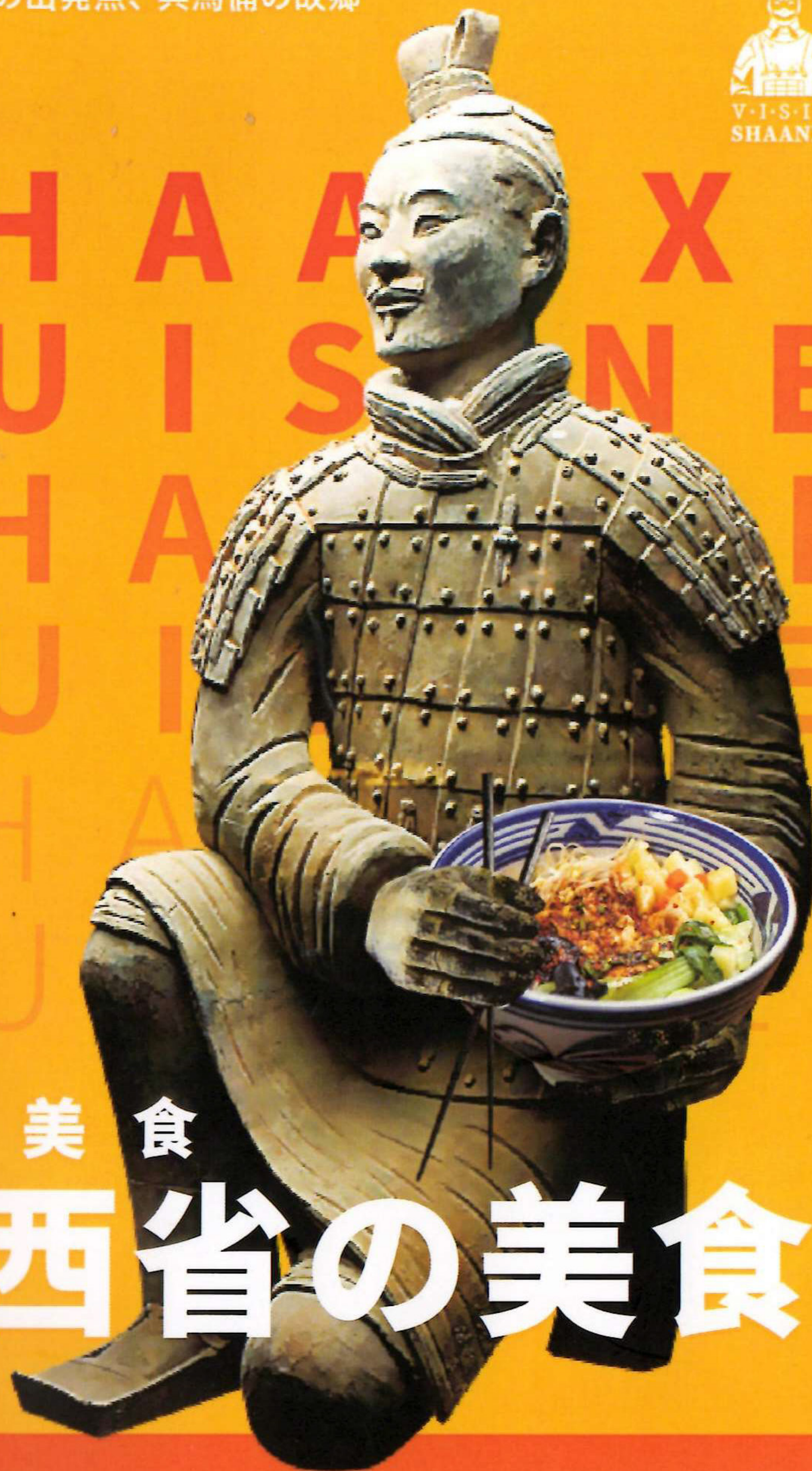


シルクロードの出発点、兵馬俑の故郷



SHAANXI
CUISINE
SHAANXI
CUISINE
SHAANXI
CUISINE

陝西美食
陝西省の美食



陝西省文化和旅游厅
陝西省文化観光庁



序文

陝西省は中国の食文化の発祥地の一つで、中国初の宴席である「周八珍」がここで誕生しました。文献資料には陝西省の美食に関する記載が多いことも、その食の歴史が長いことを証明しています。陝西美食は三秦の人々を育んでいながら、陝西省の食文化を受け継いでいます。同盛祥牛羊肉泡饅、貢三灌湯包子、咸陽茯茶など多くのグルメの作り方は、国家級無形文化遺産の代表的プロジェクトリストに登録されています。

「秦嶺の道に沿い、南はご飯北は麺」という言葉があります。陝西省は美食の種類が多く、地理的位置と文化の違いによって、関中、陝北、陝南がそれぞれの特色ある美食になっています。

関中地区は南が秦嶺山脈を背にして、渭河がそこを横切っています。温帯季節風気候が小麦の栽培に適し、肉夾饅、羊肉泡饅、ビアンビアン麺、臊子麺など多くの麺料理も生み出し、まさに「粉食の王国」です。

陝北地区は中国の黄土高原の中心にあり、食糧はアワを主に、ソバなどの雑穀もあります。ここの美食は種類が豊富で、羊肉の煮込み、刹芥面、油饅饅、洋芋擦擦など、一度食べてから忘れられないです。

陝南は秦嶺の南麓に位置し、作物が水稻を主としています。漢江が西から東に向かって漢中、安康、商洛の3市を流れ、風光明媚で湿潤な気候に恵まれています。山と水に囲まれた優れた地理的位置で、地元の優れた食材のおかげで、陝南の美食は酸味と辛味がバランスよくておいしいです。紫陽蒸盆子、寧強クルミ饅、漢中麵皮、酸菜こんにゃく……数多くのグルメが、秦嶺の味を表現しています。

輝かしい歴史のほか、おいしい料理は陝西省の魅力です。陝西省へようこそ。本場の味を味わうことで、違う旅を始めよう。

凡例



目录

CONTENTS



01. 関中 粉食の王国

西安美食	04
宝鸡美食	22
咸阳美食	29
铜川美食	38
渭南美食	40
杨凌美食	45
韩城美食	46

02. 陕北 舌で味わう黄土高原

延安美食	52
榆林美食	59



03. 陕南 秦嶺の味

汉中美食	66
安康美食	71
商洛美食	77



04. 陝西官府料理



官府料理	85
代表的な名店	85

05. 持ち帰りの陝西名物

陝西名物	88
美食老字号	91



陕西省へ来たら見逃せない美食



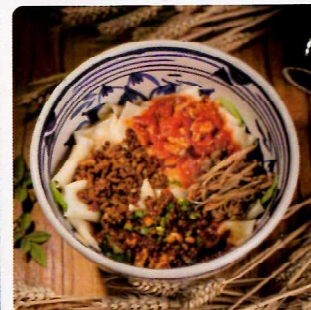
瓢箪チキン
→ P11



牛羊肉泡饅
↓ P06



肉夾饅 → P04



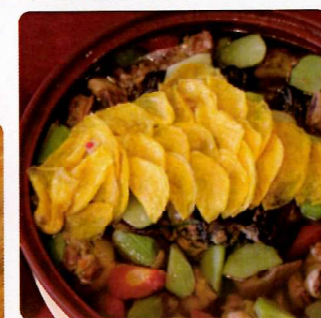
ビアンビアン麺 → P10



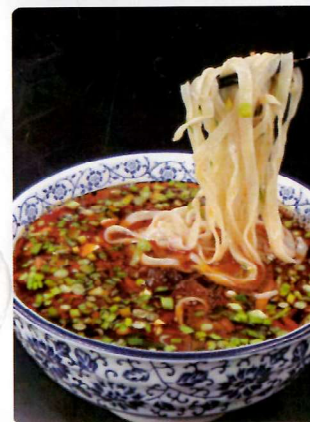
涼皮 → P08



水盆羊肉 → P40



紫陽蒸盆子 → P71



岐山臊子麵 → P22



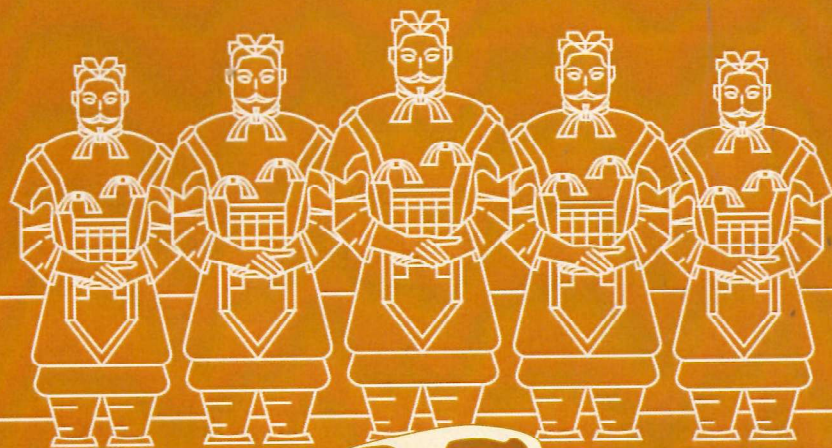
蠟牛/羊肉 → P92



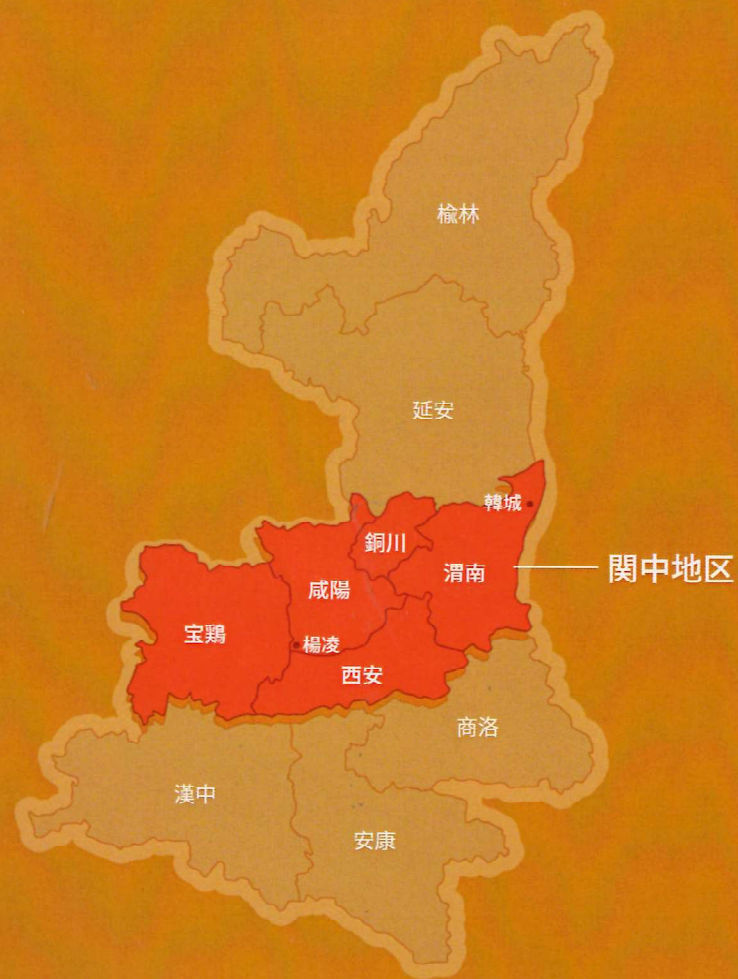
衡山羊肉の煮込み
→ P59

01

関中:粉食の王国



肉夾饅



関中地区は南が秦嶺山脈を背にして、
渭河がそこを横切っています。

温帯季節風気候が小麦の栽培に適し、肉夾饅、羊肉泡饅、ビアン
ンピアン麵、臊子麵など多くの麵料理も生み出し、
まさに「粉食の王国」です。



陝西省の無形文化遺産

肉夾饅

陝西人は饅に 何でも挟みたがる！

西安では、肉夾饅は人気あるグルメの一つです。5つ星ホテルにしても、道端の地味な店にしても、肉夾饅がよく見られます。

西安の伝統的な肉夾饅とは、臘汁肉夾饅を指し、白吉饅（白い蒸しパン）を焼き、これに臘汁肉（煮込んだ肉）の細切りを挟む料理です。肉夾饅という呼び名は古代中国語の「肉夾于饅」に由来し、2000年ほど前の戦国時代にまでさかのぼります。肉夾饅は簡単そうに見えますが、実際に作ると難しいです。白吉饅は焼きたてなもので、独特の焼き目が付き、表面がカリッと香ばしく、中が程よくもっちりしています。一方、肉夾饅の一番美味しい部分の臘汁肉は、豚肉を原料とし、十数種の香辛料にだしを加え、煮込んで作られています。カリッとした饅はやわらかい肉を挟み、汁の香りが饅に染み込み、脂っこくなく、口に入れた瞬間に溶けてなくなり、味わいを最大限に引き出します。



臘汁肉夾饅です
西安出身で、
豚肉を挟みます。



臘牛肉夾饅です
ハラル出身で、
臘牛肉を挟みます。



潼関肉夾饅です
潼関出身で、
千層饅を使います。



肉臊子夾饅です
宝鶏出身で、
ビリ辛肉丁を挟みます。

肉夾饅の本場の食べ方は饅を水平に持ち、両側から噛み、臘汁肉の肉汁が流れ出なくて饅に十分に馴染んでいます。しかし、饅の真ん中から噛むと、両側から肉が押し出されてしまいます。

美食の名店

樊記臘汁肉夾饅「陝西老字号」

- 西安市碑林区竹芭市街53号
- 029-87273917

秦豫肉夾饅「舌で味わう中国」のおすすめ店

- 西安市碑林区東木頭市19号
- 13991825528

子午路張記肉夾饅

陝西歴史博物館の近く、地元民のおすすめ老舗

- 西安市雁塔区翠華路227号（翠華路店）
- 18710998717

以上的美食名店は西安に多くの支店があります。



清真

国家級無形文化遺産

牛羊肉 泡饅

製造技術

牛羊肉泡饅は西安で最も有名なハラール料理で、「天下第一碗」と呼ばれています。その歴史は古く、昔は「羊羹」と呼ばれ、祭祀や宮廷の御宴に多く用いられていました。西安では今さまざまな泡饅のレストランがあちこちにあり、鐘鼓楼近くの回民街に集まっています。

牛羊肉泡饅が特別なのは、お客様と料理人が協力してできたことで、セレモニー感满满です。本場の食べ方は、お客様が手で饅をちぎって料理人に調理してもらって、羊肉が牛肉を選ぶことができます。饅のちぎれ具合は泡饅の味に影響します。食べる時にも技術があり、泡饅の香りを保つために、かき回さないで碗のふちに沿って食べてください。

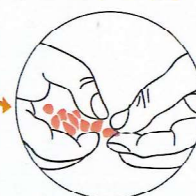
泡饅は4種類の食べ方があり、自分の好みに応じて料理人に頼むことができます。一つ目は「乾拔」で、碗の中にスープがないこと。二つ目は「口湯」で、食べ終わったあとお碗にスープを一口残すこと。三つ目は「水围城」で、スープが多くて、大水がお城を囲むようなこと。四つ目は「単走」で、饅とスープが別々に提供され、饅をスープの中に入れて食べること。

地元の陝西人のように「泡饅」を食べるにはどうすればいいのだろうか？
——まずは饅のちぎり方を学ぶ。

本場の饅のちぎり方には「ちぎる、ひきさく、つねる、和える」という4つのステップがあります。



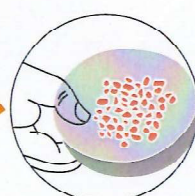
ステップ1: ちぎる
手にした饅を2つに分け、2つを4つに分けます。



ステップ2: ひきさく
ひきさく。饅をまん中からひきさいて、ちぎりずつに皮と中身があることを確認します。



ステップ3: つむ
饅を指で大豆ほどの大きさにつみます。



ステップ4: 和える
饅をちぎった後、お碗を持ち上げてかき混ぜ、ちぎっていない饅があるかチェックします。

美食の名店

以上の美食の名店は西安に多くの支店があります。

同盛祥「中華老字号」

西安市蓮湖区西大街5号
029-87218711

老孫家「中華老字号」

西安市蓮湖区北院門21号
029-87370075

老米家大雨泡饅

回民街には多くの「老米家」があり、この店が一番本場
西安市蓮湖区西羊市127号(回民街本店)
15353593679

黄家泡饅館 地元民のおすすめ老舗

西安市蓮湖区漢城南路3号
15332353240



「三秦定食」 涼皮+肉夾饅頭+氷峰

カリッとおいしい肉夾饅頭、酸味と辛味がきいた涼皮、冷たくておいしい氷峰という組み合わせの「三秦定食」を食べれば、長安に来ているようです！

陝西涼皮分類

- ▶ 秦鎮米皮：冷やして食べ、米漿を原料とし、辣油が主な調味料
- ▶ 麻醬釀皮：冷やして食べ、小麦粉を原料とし、芝麻醬が主な調味料
- ▶ 宝鷄擀麵皮（詳細は本書第25ページを参照）：冷やして食べ、小麦粉を原料とし、コシのある食感
- ▶ 漢中面皮（詳細は本の第68ページを参照）：温めて食べ、米漿を原料として、食感はもちもちで、野菜豆腐との相性は抜群だ
- ▶ 安康蒸麵（詳細は本書第74ページを参照）：冷やして食べ、小麦粉を原料とし、辣油もあれば芝麻醬もある

秦始皇の時代にスタート

涼皮

涼皮とは陝西省関中地区の伝統的な美食で、米皮、釀皮、擀麵皮などの軽食の総称です。その中、秦鎮米皮は西安の伝統的な軽食で、歴史が長いです。秦鎮は西安市鄠邑区沔河西岸に位置し、地元の人がほとんど米皮を作ることができますが、それらの調味料が先祖伝来の秘方なので、それぞれ異なります。最も大切なのは陝西の油潑辣子で、唐辛子、花椒、フェンネルなどの多くの香料が加えられます。秘伝の辣油で作った米皮は色が鮮やかで、香りいっぱい、酸味と辛味がきいた爽やかで、食べ応え十分です。西安回坊の麻醬釀皮には芝麻醬を加え、さらに独特の食感に仕上がっています。

美食の名店

秦鎮呂家米皮老店

秦鎮老街にある百年の歴史ある老舗

- ◎ 西安市鄠邑区長安大街
- ◎ 13572067712

ハラル 盛志望麻醬釀皮舖

回民街絶対一度行ってみたいグルメ老舗、真空パックで持ち帰り可能

- ◎ 西安市蓮湖区大皮院225号
- ◎ 13571953959

薛德全米麵皮本店

秦鎮老街の百年の歴史ある老舗

- ◎ 西安市鄠邑区長安大街
- ◎ 13991175488

薛昌利大米麵皮

地元民のおすすめ老舗チェーン店

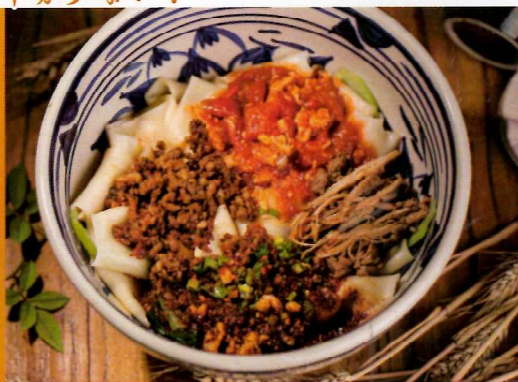
- ◎ 西安市碑林区南関正街58号
- ◎ 13891949518

麵を食べるときにニンニクを食べないと、
香りは半分少ない！

一番おいしい麵、
一番難しい漢字

𩚑𩚑麵

(ピアンピアン麵)



「麵はベルトのようで、唐辛子の一品、
床几に座らずにしゃがんで……」
どこへ行っても、グルメをいくら食べても、
陝西人が最も忘れないものは、
この麵です。

陝西省という「麵食王国」で、ピアンピアン麵は大
切な地位を占めています。一番大きな碗、一番多
くの画数(57画)で、あなたの胃袋を最大限に満た
します。

biangbiang麵は、ベルト麵とも呼ばれ、作るとき
に麵がまな板に打ち付けて「ピアン、ピアン」とい
う音を立てることから名付けられました。関中地方産
の小麦をひいた小麦粉を練りこんで生地を作り、手
で幅広くて太いベルトのような麵を引き伸ばし、煮
えたぎった大鍋にいれてゆで、顔よりも大きい老碗
に盛ります。

麵屋で注文すると、「油潑(ヨウポー)麵」、「三合
一麵」、「四合一麵」などを選ぶことができます。「油
潑」は「ピアンピアン麵」の最も基本的な作り方
で、秦椒麵、ねぎなどの調味料を麵に敷き、熱い油を
かけ、香りが一気に高まり、よく混ぜて食べることが
できます。三合一麵、四合一麵では、油潑麵に、肉臊
子、素臊子、西红柿炒蛋(トマトと卵の炒めもの)を
かけて、よりリッチな味わいに仕上げます。

美食の名店

愛骅褲帶麵館

大衆点評必ず食べに行

きたいレストランランリスト

① 西安市碑林区東木頭市19号

☎ 15934815893

弓家大隊老碗麵

大衆点評必ず食べに行

きたいレストランランリスト

① 西安市碑林区東木頭市19号

☎ 029-87371865

2軒の店は隣同士で、近くには秦豫肉夾饃の本
店もあります。

老白家麵屋

住宅地に隠れた老舗麵屋

① 西安市碑林区測繪東路107号

☎ 18092529588



長安第一味

瓢箪 チキン

西安で陝西料理を食べると、瓢箪チキ
ンは必ず注文する料理です。瓢箪チキン
は唐代に起源を発し、今から千年以上の
歴史があり、「長安第一味」と呼ばれて
います。

瓢箪チキンは唐代の大官である韋陟の
家の料理人が発明したと伝えられていま
す。韋陟は食への探求心が強く、料理人
にパリッとしてふっくら食感の鶏肉料理
を作ってみよと命じましたが、前の二人
の料理人は失敗して重罰を処せられまし
た。三人目の料理人は失敗した前の二人
を教訓に、まず鶏をヒモで縛り上げてか
ら、煮る、蒸す、揚げるの方法で調理し
ました。鶏を束ねて、先に煮てから蒸し
てから揚げました。こうして作られた鶏
は、皮がふっくらして肉が柔らかくて、
ひょうたんのような形をすることから、
「瓢箪チキン」と呼ばれ、今に伝えられ
ています。

美食の名店

大唐博相府酒店

陝西省官府料理第一選択レストラン

① 西安市曲江新区芙蓉東路6-1号

☎ 029-85563333

西安飯店「中華老字号」

① 西安市碑林区南大街110番(鐘樓店)

☎ 029-87680880

長安大牌档

ネット上で人気のレストランチェーン、
各店舗は異なるテーマスタイルがある。

① 西安市雁塔区賽格國際ショッピング

センター6階(賽格店)

☎ 029-89326688

清真

国家級無形文化遺産

灌湯包

製造技術

「経験が豊富なお客様はまず包子の皮を一口かじり、スープを味わいます。スープはまさに灌湯包子のエッセンスです。」



「灌湯包子」、「牛羊肉泡饅」、「饅頭羊肉」は「西安のハラルグルメ3絶」と呼ばれています。「灌湯包子」その名の示すとおり、スープ入りの包子ですが、包子の中にスープを流し込むのではなく、包む前に牛の骨髓のだしを牛羊肉の餡に入れます。包む時にスープが漏れなく、蒸す時に蒸籠に付かないです。灌湯包子の皮は紙のように薄く、箸で軽くつまむと、薄い皮を通してスープが揺れるのが見えます。

美食の名店

賈三ハラル灌湯包子館

「中華老字号」

西安市蓮湖区北院門93号(北院門本店)

029-87257507

李志賢灌湯包子 地元民のおすすめ老舗

西安市蓮湖区大蓮花池街9号

18991149641

福順齋灌湯包

路地に隠れた百年の歴史ある老舗

西安市新城区建国巷5号

15309293934

中国料理が色・香り・味・形が揃って、西安の餃子宴はそれをとことん追求しています。

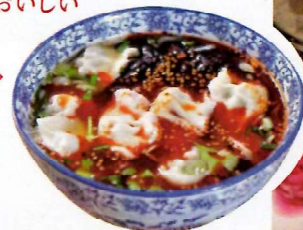
色・香・味・形
がそろっている

餃子宴

餃子は麵皮で餡を包む中国の名物料理で、歴史が長いです。2000年ほど前に、長安城ではギョーザが流行っていました。しかし、「西安飲食三絶」の一つである餃子宴は、伝統的な餃子に対するイメージを覆します。

餃子宴は、餃子を中心とした宴席で、食材に凝っているほか、独特な作り方で作った餃子は花や鳥、魚、虫、鳥や獣など様々な姿をして、形も見た目も美しく、味はもちろんいうまでもありません。そして、豚、牛、羊の肉と野菜だけで餡を作る伝統を打ち破り、鶏、鴨、魚、卵、山の幸海の幸、野菜、乾物、果物など、すべて餡を入れることができます。

酸湯の水餃子もおいしい



美食の名店

徳発長餃子「中華老字号」

西安市西大街3号(鐘樓店)

029-87218187

陝歌大劇院

唐樂舞+中華の特色あるグルメ

西安市碑林区文芸北路161号

029-87853295

唐樂宮歌舞劇院

『大唐女帝』公演+長安餃子宴

西安市長安北路75号

13474672690

「西太后が西安にいた時に餃子を食べたかったと言われています。そこで、料理人は工夫を凝らし、鶏の肉を餡にした餃子を差し出し、鶏スープを置き、鍋下の木炭に火をつけて煮て、太后がこれを非常に喜んで賞賛しました。今では西安の徳発長でこの儀式的な「太後火鍋」を食べることができます。」





陝西ならではの美食

瓢箪頭 泡饅

瓢箪頭泡饅は西安ならではの漢族の伝統的なグルメです。牛羊肉泡饅と異なり、豚の大腸、胃袋に工夫を凝らして調理した料理で、生臭くなくて脂っこくなくて、スープは濃厚で香り豊かです。

唐代の薬王である孫思邈が長安に来て、豚の大腸、胃袋で作った軽食「煎白腸」を食べたことがあります。彼は牛臭くて脂っこいと言い、薬瓢箪から8種類の香料を出し、店主に鍋に入れてもらったという伝説があります。そこで、この軽食は香り豊かになり、長安城に知られました。店主は薬王に感謝するために、薬瓢箪を店先に掲げ、この軽食に「瓢箪頭」と名付けました。

養生ダイエット麺類

蕎麦饅饅

饅饅、古くは「河漏」と呼ばれ、多くはそばを使って作られています。西安市藍田県の芥面饅饅は最も有名で、冷やして温めて食べるという2種類の食べ方があります。そばは「最も栄養のある穀物」と呼ばれて、糖分の含有量が少なく、食物繊維や人体に必須な微量元素を豊富に含んでいます。そば製品を多めに摂取し、血中脂質、血糖代謝のバランスに調節する働きがあります。

陝西料理店や露店で食べられます。

美食の名店

春發生「中華老字号」

- 西安市碑林区南院門25号(南院店舖)
- 029-87253694

老南院門瓢箪頭

- 地元民のおすすめ老舗
- 西安市蓮湖区糖坊街152号(糖坊街店)
- 13572266335

街の甘いスナック

甑糕



甑糕は西安の伝統的な味の軽食で、もち米、ナツメや蜜ナツメ、インゲン豆や小豆など、簡単な食材で蒸して作られます。その名が示すように甑糕の歴史も長いです。甑は中国古代の非常に古い蒸し器で、新石器時代に生まれていました。

美食の名店

ハラル 東南アジア甑糕

必ず行きたいネット人気老舗

- 西安市蓮湖区北広済街189号
- 13022867802

ハラル 胖子甑糕

必ず行きたいネット人気老舗

- 西安市蓮湖区洒金橋路と労武巷交差点
- 13299073396



「毎朝店主がカートを押しながら売っています。七時や八時に売り切れて店じまいしていますから、朝寝坊したら食べられないですよ」



中国古来の伝統酒

黄桂稠酒

黄桂稠酒はもち米と小曲で作った甘酒で、まるで牛乳のようで、かすかに良い香りがして口に合い、黄桂の香りがあることから名付けられました。アルコール度数は0.5%~1%程度と少ないため、お酒が苦手な人でも思う存分楽しめます。稠酒は商周で始まり、今から三千年以上の歴史があります。蒸留酒が発明された前、中国の昔の人はこの酒を飲んでいました。西安の各スーパーで瓶入り稠酒を買うことができ、「皇瑰」、「西安飯社」などのブランドがおすすめです。冷やしても温めて飲んでも美味しいです。冷やしても温めて飲んでも美味しいです！

焼きたての牛肉餅が最高！

千年伝わる宮廷料理

宮廷 牛肉餅

宮廷牛肉餅は**西安の朝食屋台**でよく見られる軽食で、皮が黄金色でカリッとした食感です。唐代にこの牛肉餅は宮廷の御菓子でしたが、安史の乱の時、宮中の料理人が民間に流浪し、長安街で屋台を出して餅を売って身を立てらざるを得なかったです。こうして、一般庶民もこの美食を食べることができるようになりました。

西安人の朝食

油茶麻花

油茶と麻花という二つの全く関係のない食材が、西安では最も地方特色のある朝食となっています。柔らかくておいしい麻花を油茶の中に入れ、胡麻、五香の落花生と大豆を付けて、香りがして味がしょっぱいです。特に冬の朝、油茶の麻花を食べると、一日中胃が暖かいです。

西安の各大手スーパーでは袋入りの油茶を購入でき、おすすめブランドは徳富祥、買永信などがあります。



美食の名店

ハラール 元北院門買家麻花油茶
30年以上の人気老舗

📍 西安市蓮湖区北大街232号
☎ 17782708511

ハラール 小買麻花油茶
絶対一度行きたいネット人気老舗

📍 西安市蓮湖区五星街24号
☎ 18629432031

🔔 これらの西安美食も見逃せないよ。探してみましようか。



西安焼肉

西安で最も人気のある料理は焼肉筋です

清真

肉丸胡辣湯

西安で最も代表的な朝食の一つで、「坨坨饅」や「饅牛肉夾饅」と一緒に食べるのが本場の食べ方です



玫瑰凉糕

あんこ入り、ローズソースとハチミツをかけて、甘じょっぱく、やわらかもちもち

黄桂柿子餅

熱いうちに召し上がれ！
冷めて味が落ちる



冰峰

西安では誰でも知っており、誰でも飲んだことのあるオレンジサイダーです





西安旅行

ルート1: 長安美食の旅



ルート2: 秦嶺探索の旅



油餅卷菜
人気ある軽食



出汁涼粉
西安「暗黒料理」 清真



酸梅湯
中国の伝統的な飲み物の一つ



粉湯羊血
味が濃く、辛くて汁をいっぱいかきます。



梆梆肉
豚の大腸などに工夫を凝らして調理した燻製肉料理。「葫芦頭泡饅」は店でも売っています。



石で焼いたパンケーキ
歴史が古く、「生きた食品の化石」と呼ばれている



西安美食エリア

北院門風情街(回民街) 〇 西安市蓮湖区北院門(鼓楼付近)

回民街は西安で最も有名なハラールグルメ文化の町で、濃厚なイスラムスタイルがあります。夜は明々ともしびがとり、賑やかです。

永興坊 〇 西安市新城区東新街(西安城壁東門付近)

永興坊は「唐長安城108坊」のありさまを再現し、ここでは陝西省各地の特色ある軽食を味わうことができ、ネット有名人の「摔碗酒」(シュアイ ワン ディオウ)の儀式を体験することもできます。

大唐不夜城 〇 西安市雁塔区慈恩路46号(大雁塔付近)

西安で唐文化を体験したいなら、大唐不夜城が第一選択です。ここでは西安飯荘、徳發長、春發生などの地元の老舗や陝拾叁アイスクリームなどのネット上で人気の料理が集まっています。

易俗社文化街区 〇 西安市新城区東大街と北大街の交差点

易俗社は百年の歴史を持つ劇場です。ここでは伝統的な秦腔を鑑賞し、西安老字号の老舗グルメを味わうことができます。

順城巷 〇 西安市城壁の下

600年の歴史を持つ城壁の下には、バーや茶室、カフェなどが集まっています。秦腔や漫才、ジャズが楽しめ、休暇のパケーション先を提供しています。

東木頭市 〇 西安市碑林区(西安鐘楼付近)

秦豫肉夾饃の本店をはじめ、多くの老舗が東木頭市という街に集まっています。美食だけでなく、李家大院などの古い屋敷も見る価値があります。

大唐芙蓉園・唐市街区 〇 西安市大唐芙蓉園南門

唐長安城の東市西市を原型とし、手工芸品や飲食、茶酒などの店が集まっています。大唐芙蓉園の向こうにある曲江芙蓉新天地にも多くの美食があります。

嘉会坊・創業カフェ街区 〇 西安市高新区高新一路と光華路付近

若者やホワイトカラーが必ず行きたい人気スポットで、カフェやバー、伝統的なグルメやネットで人気の料理店が多く、活気に満ちた街です。

老菜場市井文化創意街区 〇 西安市碑林区順城南路東段

西安城壁の建国門の近くに位置し、西安の昔ざまが残っています。野菜市場のほかに、カフェ、バー、ベーカリー、展覧会などもたくさんあります。

西安グルメのお土産

- 黄桂稠酒
- 茯砖茶
- 臨潼ザクロ
- 黄桂柿子餅
- 油茶
- 德懋恭水晶餅
- 蠟牛羊肉
- 陝拾叁お菓子
- 酸梅パウダー



大唐芙蓉園



永興坊



回民街



代表的な西府軽食

岐山 臊子麵

岐山県の隣には法門寺で有名な扶風県がありますが、ここの扶風臊子麵も有名です。ピリ辛のコンソメスープに赤ラー油を入れないのが特徴で、細麵やそうめんを使っています。

関中地区には「東府」「西府」があり、西安以西の宝鶏は「西府」、西安以东の渭南は「東府」と呼ばれています。

宝鶏にきたら、臊子麵は見逃せない西府の代表的な軽食です。それは3000年ほど前の周朝から現在まで伝えられ、宝鶏市岐山県の岐山臊子麵が一番本場の味です。

「麵が白、薄、筋、光で、スープが油、汪、酸、辣」という特徴が揃ったものだけが、本物の「岐山臊子麵」と呼ばれています。色は真っ赤で油で覆われ、酸味と辛味が際立ちます。麵の色合わせも大切に、黄色いたまご薄焼き、黒いキクラゲ、赤いニンジン、緑色のニラ、白い豆腐など、見た目が良くおいしいです。臊子麵には、一口香、スープ状にして食べたり、和え麵で食べたりするなどたくさんの食べ方があります。

「涼皮ファミリー」
の大切なメンバー

岐山 擀麵皮

「擀麵皮肉夾饅」は宝鶏人の独創的な食べ方で、麵皮屋では買えます。興味があったら、この「主食+主食」の創作料理を食べてみませんか。



擀麵皮は宝鶏の岐山に起源を發し、「陝西涼皮ファミリー」の大切なメンバーの一つです。唐代の冷淘麵から変化したと伝えられています。コシがあり、辛味と酸味があって、柔らかくて口に合う特徴を備えます。本場の岐山擀麵皮は、生麩だけをかけて、陝西省特産の油潑辣子と岐山酢で作った汁が魂となっています。真っ赤な油潑辣子で覆われ、酢の酸味と唐辛子や油潑辣子の辛味と香味を効かせた、酸味豊かな辛みのあるグルメです。

美食の名店

令氏家外家周礼食府

地元の人がおすすめ、支店が多い

◎ 宝鶏市渭浜区公園路1号

☎ 0917-3330888

美陽館「中華老字号」

◎ 宝鶏市岐山県岐周路

☎ 0917-8118009

小崔家臊子面

地元の人がおすすめ、支店が多い

◎ 宝鶏市岐山県周五路(本店)

☎ 0917-8760678

美食の名店

香味氏族宝鶏麵皮屋

地元の人がおすすめ、支店が多い

◎ 宝鶏市経二路134号(本店)

☎ 0917-3331589

小孟華擀麵皮

地元の人がおすすめ、支店が多い

◎ 宝鶏市経二路新民一巷(経二路店)

☎ 18729771490

☎ 麵皮屋では真空パックされた麵皮が販売されていますが、郵送も可能です。



宝鶏の朝食といえば、豆花泡饅が欠かせないです。その発祥地である宝鶏鳳翔は大豆を産して、豆腐作りの歴史が悠久です。鍋盔は周文王伐紂に起源を発し、陝西の各地で多く見られ、鳳翔鍋盔が特に有名です。鍋盔、豆花、豆乳という3つの簡単な材料を組み合わせ、西府地方ならではの軽食となっています。

蘇東坡が詩を書いて
称賛する

豆花泡饅

美食の名店

付記豆花泡饅

地元民のおすすめ老舗

📍 宝鶏市経二路新民三巷

☎ 18391767532

老鳳府鳳翔豆花泡饅

2021年の大衆点評で「豆花泡饅頭」

ランキング一位

📍 宝鶏市金台区第五大道中段

☎ 13571729693

“

北宋文学者で美食家の蘇東坡は鳳翔で役人をしていた時、豆花泡饅を食べて「東湖柳、娘の手、豆花泡饅。美景、佳人、美味。実に三つの絶品だ！」と絶賛しました。

”



油撥辣子をつけだしにする

辣子火鍋

宝鶏の辣子火鍋は陝西人の油撥辣子に対する愛を十分に表しています。この銅鍋しゃぶしゃぶはスープがあっさりしていて、つけ汁が唐辛子1杯だけで、香りは、辛味と一体になり、食べて止まらないです。肉をしゃぶしゃぶすると同時に、串に刺した餅を銅鍋で焼き、餅に油撥辣子たっぷり入れて食べると、さらに絶品です。

酸味と辛味を兼ねたスペアリブ、食べたことがありますか？

臊子豚スペアリブ



美食の名店

古家火鍋

地元民のおすすめ老舗

📍 宝鶏市新筑路西段18号(新筑路店)

☎ 13709171532

辣子銅火鍋 近人民公園

📍 宝鶏市渭浜区公園路31号(公園西路店)

☎ 0917-3311669

🔥 瓶入りの油撥辣子は持ち帰り可能！

宝鶏では、臊子はキッチンの「何にも合わせられる」なものといっても過言ではないです。有名な臊子麺のほか、臊子豚スペアリブや臊子夾饅などもあります。その中で、臊子豚スペアリブは岐山らしいガッツリ料理「硬菜」です。豚スペアリブは臊子肉にする方法で煮込まれ、南方の豚のスペアリブ黒酢煮込みや紅焼豚バラ肉と比べて、酢で肉の脂っこさをおとし、カリッとした酸味と辛みがあり、肉の香りがプラスされて止まらない美味しさです。

肖家大院、小崔家、令氏家外家など宝鶏美食集合店がおすすめです。



これらの宝鶏美食も見逃せないよ。探してみましようか。



搅团

諸葛亮が発明した美食。



肉臊子夾饅

宝鶏人は饅をもらったら、何を挟みたがると思いますか。



西府合盤

宝鶏の宴席には欠かせなく、団樂円満の象徴。



扶風鹿糕饅

お土産にぴったりな軽食



文王鍋盔

鍋のふたのように大きく丸い。

岐山酢粉

岐山人が醸造酢の残りがすが生み出した美食、いいね！



宝鶏旅行

ルート1: 西府民俗の旅



ルート2: 秦嶺タイムスリップの旅



西府老街 ① 宝鶏市金台区西府大地民俗観光地

宝鶏の軽食がここに集まって、街並みや建物が特徴的で、写真を撮るのにぴったりです。西府里文化芸術村では、社火フェイスブック、西府刺繍などの宝鶏の無形文化遺産を見学体験できます。

北郭民俗村 ② 宝鶏市岐山県北郭村 → 周公廟景勝地から3キロメートル

岐山県は臊子麵の発祥地です。北郭民俗村では、どの家も西府ならではの農家菜で、どこで食べてもおいしいです。

陳倉老街 ③ 宝鶏市渭浜区浜河大道88号 → そばには中華石鼓園と宝鶏青銅器博物院があり、歩いて行けます。

夜景が美しく、宝鶏民国の街並みを再現する古い街です。グルメエリアでは宝鶏の有名な軽食を食べることができます。



陳倉老街



西府老街



一口香

宝鶏グルメのお土産

- 西鳳酒
- 鹿焼きパンケーキ
- キウイフルーツ
- 平打ち麵料理
- 酢入り豚肉小間切れの煮込み
- 手作りそうめん
- 豆粉ポタージュ
- 岐山酢
- 硬皮パンケーキ

宝鶏名店である今氏家外家は、種類豊富なグルメ土産物ギフトボックスを販売しています。



千年伝わる中華の名食

金線油塔

金線油塔は咸陽三原地区の伝統的な軽食で、歴史が古くて、1400年ほど前の唐代長安城の有名な軽食「油場」から変化したものです。地元の人々はこれを「千層油餅」や「雑巾串油餅」とも呼ばれ、金線が一層一層巻き重ねられて油餅の形にして、食べるとふんわりして飽きない食感です。形は「持ち上げて金糸のよう、下ろして松の塔のよう」ことから名付けられました。食べる時に、つけだしとキムチと杏仁豆乳と一緒に召し上がりますともうと美味しいです。

美食の名店

趙家千層油餅
地元民のおすすめの百年歴史ある老舗
① 咸陽市三原県城東大道33号
② 18791071673

老黄家
「中華名軽食」「陝西老字号」
① 咸陽市三原県豊原街1号
② 029-32276348

「三原では老黄家を知らない人はいません。西安市文芸路に支店があります」

唐高宗・李治と女帝・武則天の合葬墓

咸陽乾県は古くは「乾州」と呼ばれ、乾陵がここに位置しています。乾県の食文化も実に奥深く、最も代表的な4種類の軽食、鍋盔、挂麵、饅頭、豆腐腦は「乾州四宝」と呼ばれています。



乾州鍋盔は乾陵を建てた職人が発明したと伝えられ、代々受け継がれてきました。その形と紋様は車輪のようで、また満開の菊のようで、香ばしくておいしいです。持ち運びに便利で腹持ちがよくて、保存期間も長いです。

乾州挂麵は酸湯麵とも呼ばれ、関中地区の良質な小麦を使って作られています。冠婚葬祭にも、節句にも、乾県の人々はこれで親戚や友人をもてなすのが好きです。

乾州饅頭は唐代に乾陵を祀った供え物でした。本場の饅頭は馬油（多くは豚油）で麵の団子を作り、水晶砂糖、緑紅絲、白砂糖を材料として作られた餡をいれ、丸い餅の形にして、あぶらの入った鍋で揚げます。油糕のような形で、口に入るとカリッと甘いのです。

乾州豆腐腦は乾県で最もよく見られる軽食で、玉のように白くて、滑らかでおいしいです。その秘訣は乾陵のミネラルウォーターが味の良い豆腐を生きていることです。

鍋盔+挂麵+饅頭+豆腐腦

乾州四宝

美食の名店

苟八豆腐腦

地元民がおすすめの老舗チェーン店

① 咸陽市乾県橋東新街と西蘭大街の交差点

② 137205508166

陳記老老字号豆腐腦

店主は市級無形文化遺産の伝承者

① 咸陽市乾県北大街と橋西街の交差点

② 18681999714

どの店では「乾州四宝」が食べられます。



“乾州地方官が乾州挂麵で漢武帝に誕生日を祝って、寿命が延々と続くという意味が込められています。漢武帝は大喜びで、乾州挂麵を「寿面」という呼び名を賜りました。



百年の味

張記餛飩



中国で餛飩の歴史は、「餛飩(ワンタン、フントウン)」2000年ほど前の前漢にまでさかのぼります。「中華老字号」張記餛飩館に足を踏み入ると、まるで博物館にきたかのようです。餛飩館の壁に貼るパネルと古い写真には、1918年から現在までの歴史物語が記録されています。

咸陽には「張記餛飩スープうま」という言葉がありました。張記餛飩は百年の歴史を持ち、手作りの皮が薄く透き通って、ノドこしがいいです。餡はすっかり細く切り刻まれ、チキンスープで煮込んで、すこし油っぽくても飽きがこないです。餛飩をお碗にのせてチキンスープをかけ、細切り鶏肉、エビ皮、のり、冬菜、パクチーなど数種のを付け合わせとして、本場の細切り鶏肉入り餛飩ができます。

美食の名店

張記餛飩館

「中華老字号」

咸陽市新興南路68号

029-33235568

餛飩のほか、焼き餃子や蒸し餃子などの軽食もあります。

百年の技を受け継ぐ名店

乞丐醬驢



民国時代に干干ばつに見舞われ、多くの被災者は帰るべき家がなく、物乞いをして生計を立てました。咸陽にある醬驢肉の店で、李姓の主人が善良で、驢肉のスープと食べ物を乞食たちに送りました。ある日突然火災を起こしてしまい、助けられた乞食たちが必死に助けました。主人が深く感動させられ、店の名前を「乞丐醬驢」に変えました。

中国では昔の言い習わしに、驢肉のうまみを「天界には竜肉、地上界には驢肉」というのがあります。乞丐醬驢は、咸陽民国年間に始まって、100年の伝承を経て、古い醬驢肉の作り方と科学的な技術を結びつけています。看板メニューには鉄鍋驢肉、驢肉火烧、驢肉のスープ、味噌驢肉など、さまざまな驢肉で作った美食があります。

美食の名店



乞丐醬驢

咸陽市渭陽東路7号(渭陽東路店)

18991038366

「咸陽に7、8店舗を出店」



これらの咸陽美食も見逃せないよ。探してみようか。

淳化饅饅

饅饅に羊スープと油揚げ辣子をかけ、香りがよくなる。



辣子蒜羊血

味が濃い!!!



泡泡油糕

唐代の宮廷宴席「焼尾宴」の名物「見風消」から変化したもの。

御麵

洗って、練って、蒸して、切つるという調理方法は3000年ずっと変わらない。

驢蹄子麵

驢蹄子麵には驢蹄子がない。

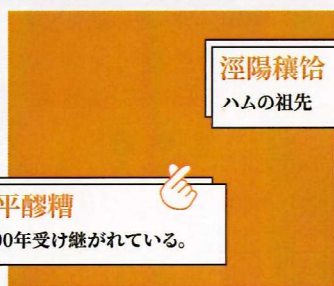


涇陽饅饅

ハムの祖先

興平醪糟

2000年受け継がれている。



礼泉烙麵

4000年の歴史ある「世界初のインスタントラーメン」



咸陽旅行

ルート1: 大唐の宝探しの旅



ルート2: 秦風遺韻の旅



特にすすめ: 鄭国渠-袁家村日帰り旅行 (16キロメートル離れている)
ハイライト: 鄭国渠を遊び、そのあと袁家村で軽食を食べます。



咸陽グルメエリア

“

西安の十数軒の百貨店には「袁家村都市体験店」が開き、袁家村の本場の軽食を食べることができます。

西安咸陽国際空港から車で約30分

袁家村関中印象体験地 ① 咸陽市礼泉県煙霞鎮

陝西省で最も人気のある町で、唐昭陵のふもとに位置し、「中国トップ10美しい村」、「中国の伝統的な村」、「中国の魅力的な村」などに讃えられています。美食街では100種類以上の陝西の本場の軽食を味わうことができ、関中風情のある老街では、当地の習俗を体験することもできます。

馬嵬駅民俗文化体験園 ② 咸陽市興平市104省道

歴史上の馬嵬駅は長安から西域へ行く必ず通る道であり、古代シルクロードの「第一の宿場駅」です。ここも楊貴妃がなくなった場所で、彼女の墓はわずか1キロメートルしか離れていないです。馬嵬駅遺跡に建てられた民俗村は古風な雰囲気醸成し、軽食の品種が多くて袁家村に匹敵できます。

北平街 ③ 咸陽市渭城区北平街

北平街は咸陽の老街の代表的な街で、500年近い歴史があります。老街は歴史情緒あふれて、咸陽の有名な夜市の一つです。

福園巷子 ④ 咸陽市秦都区渭陽西路福園広場

福園巷子は西巷と東巷に分かれています。西巷は秦朝の要素を主とし、東巷は老咸陽の往時の面影をとどめています。ここでは陝西省各地の美食を食べて、大秦の文化を感じることができます。

滙通十字 ⑤ 咸陽市秦都区虹一路と渭陽西路の交差点

咸陽最大の夜市で、咸陽のグルメランドマークの一つでもあります。滙通の街全体では1種類の麺しか売られないことにちなんで、「滙通麺」と名付けられました。つまり、陝西省の臊子和え麺です。



咸陽グルメのお土産

- もち米を油で揚げた菓子
- 甘酒
- 普集焼鳥
- 淳化リンゴ
- 乾州硬皮パンケーキ
- 手作りそうめん
- 永寿槐の花はちみつ

馬嵬駅民俗文化体験園



袁家村関中印象体験地

陝西省の無形文化遺産

耀州 咸湯麵



耀州窯で焼きたての青花碗で
塩湯麵を食べるのが本場

銅川耀州は、中国古代の薬王である孫思邈の故郷であり、耀州窯（耀州窯で焼きたての青花碗で塩湯麵を食べるのが本場）の所在地です。地元では「咸湯麵を食べなければ、耀州に来たことにならない」という言葉があります。咸湯麵のおいしさの秘密はそのスープです。普通に、スープには10種類以上の漢方薬を入れて煮込んで、香りを漂わせます。一見普通の麵に、食事療法の効能もあります。

陝西省級無形文化遺産である咸湯麵は、「中国金メダル観光軽食」ランキングに選ばれたことがあり、有名作家の老舍さんと賈平凹さんも文章を書いて賛美しました

美食の名店

苟二咸湯麵 地元民が勧めの老舗

① 銅川市耀州区七路83号

☎ 13992901234

耀州第一碗

2021年大衆点評銅川小吃

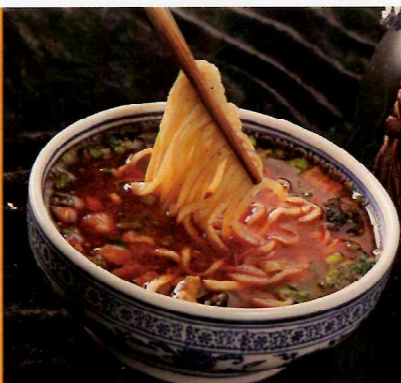
ヒットランキング1位

① 銅川市耀州区錦陽路中段

☎ 0919-6780888

紙のように伸ばし
線の形に切る

小丘 刀斫麵



小丘刀斫麵は銅川耀州区小丘鎮の伝統的な麵料理で、民間の手仕事として、郷の雰囲気を感じ出します。刀斫麵の「斫」は「犁」と同音で、農民が畑を耕すように麵を「犁」て作り、「紙のように伸ばし、線の形に切り、鍋にいれて蓮のように回し、碗に入れてコシがある」ことにこだわっています。酸湯にして食べたり、和え麵で食べたりする食べ方があります。

美食の名店

小丘刀斫麵

照金香山景勝地で必ず食べたいグルメ

① 銅川市耀州区照金紅觀光名鎮

☎ 0919-8190000

銅川旅行

ルート：健康と養生の旅



西紅柿泡饃

カラッとした焼き饃をトマトソースにつけて一緒に食べる



耀州雪花糖

昔から伝えられた製法、冬の旬の食べ物、手土産にぴったり



耀州疙瘩

羊肉入りのミニブチ餃子



窩窩麵

銅川の宴席のまんなかに置かれた料理



銅川グルメのお土産

● 泡雪糖

● ビッグサクランボ

● クルミ

● 党参



あっさりとしたスープ
柔らかい肉
ぎっちゃんとした饅頭

水盆羊肉



水盆羊肉は歴史が古く、商周時代の「羊臠」から変化したものです。渭南の水盆羊肉には**澄城、蒲城、大荔**のが最も有名です。

羊肉泡饅との違いは、水盆羊肉はスープのうまみと肉の柔らかさを際立つことです。地元の「同州羊」の骨を取り除いて、その肉でスープを煮込みます。大ぶりの羊肉は臭みがなく、脂身が口の中ですぐに溶けて、赤身がもっちりとしておいしいです。

水盆羊肉を食べるには、月歯餅（月のような焼きパン）が欠かせません。一つの餅は肉を挟み、一つの餅はちぎってスープにいれ、みじん切りの玉ねぎ、青線椒、白菜漬けなどと一緒に食べられます。

美食の名店

学斌水盆羊肉

チェーン店、西安にも出店

① 渭南市澄城县万泉街五路口

② 13389138733

恒發祥水盆羊肉泡饅館

地元の人におすすめ、蒲城县の中心部に近い

① 渭南蒲城县東風街

② 0913-7254682

「西安でも水盆羊肉を食べることができます。しかし、西安の作り方は渭南のとは少し違います。（虎口水盆羊肉がおすすめ）。澄城会館では本場の渭南の味を食べることができます。」



サクサクとした皮
香りがいい肉

潼関肉夾饅



潼関肉夾饅と蠅汁肉夾饅との違いは：コンロから出たばかりの熱い焼きパンを使って、煮込んだ冷たいお肉を挟みます。俗称：「熱饅で涼肉を挟む」と言います。

陝西省各地では、肉夾饅もさまざまな種類があります。潼関肉夾饅はサクサクとした皮、香りがいい肉で広く知られ、潼関の代表的な軽食になっています。焼きたての皮がサクサクして、まるでショートケーキのようで、香りがよくて、さすがに極めています。

美食の名店

老潼関劉超肉夾饅

2021年潼関軽食「いいね」ランキング1位

① 渭南市潼関県平和路

② 13892528213

年夜饭の「センター」の料理

帶把肘子



帶把肘子は歴史が長くて、陝西料理の中でのガッツリ料理「硬菜」です。それは渭南大荔県に起源を発し、地元の人々の春節の年夜饭の主菜となってきました。豚の前足を材料とし、盛り付けた料理が刀の柄に似ていることから名付けられました。色は独特のナツメの赤色になり、脂身があって飽きの来なく、赤身がかさかさにならずに旨いです。

美食の名店

一家春酒楼

地元民がおすすめ

パーティーの宴席にもぴったり

① 渭南市大荔県東環路63号

② 0913-3215096



これらの渭南美食も見逃さないよ。探してみようか。

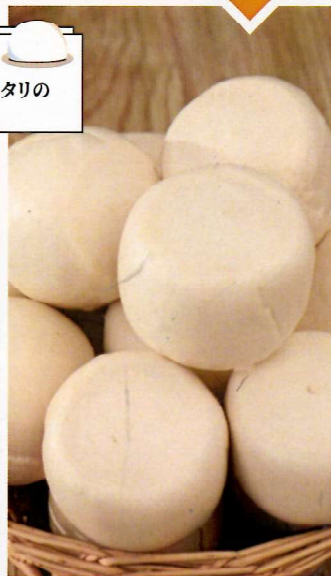


月齒餅

水盆羊肉のよき相棒

椶頭蒸饅

八宝辣子とはピッタリの組み合わせ



石灰窯菓子

渭南のおみやげの一番選択肢



富平太後餅

漢高祖である劉邦の嬪妃薄姫に由来する



合陽麵

陕西省の無形文化遺産



蒲城麵辣子

黄金色で、香ばしい麵糊

时辰包子

渭南人の大好物で朝食メニュー
最ONA味といえば「大油包子」



南七饴烙

食べ方はさまざまで、冷めたくて、
温かいスープと油炒めがある



萬盛園漬物

百年の歴史を持つ老舗、陕西省で唯一の漬物専門博物館が開設された



渭南旅行

ルート：黄河エコの旅



ルート：渭北人文の旅





渭南のグルメエリア

信達桐里歩行者天国 ① 渭南市臨渭区信達広場

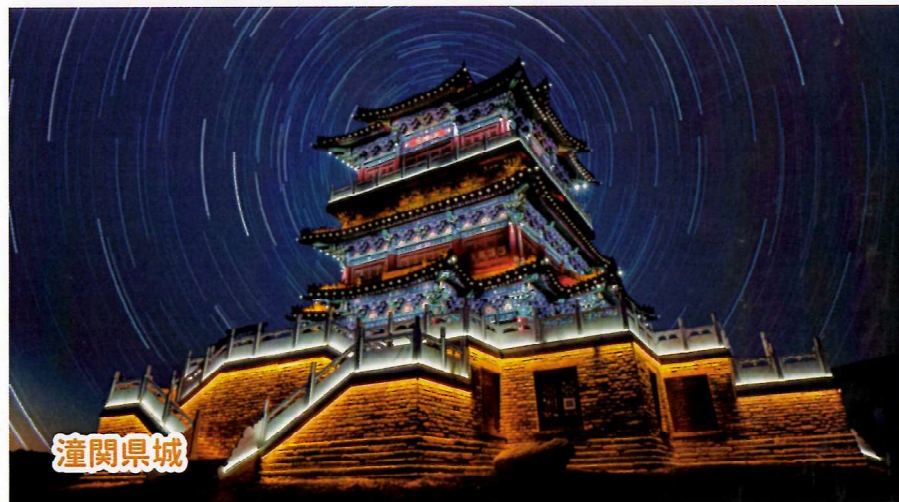
渭南市の中心部に位置し、飲み食いしたり遊びに出掛けるいいところで、おしゃれ好きな若者向け、2021年には「陝西省級モデル歩行者街」に選ばれました。

渭南老街 ② 渭南市臨渭区沱河公園東岸

新たに作られた民俗文化美食街で、アンティークの明清建築様式、小さな橋、流水、古い木々、青いレンガ、緑のタイル、古風な趣があります。そのほか、旧市街の骨董城へ「鑑宝」に行くことができ、劇楼にも伝統的な戯曲の公演が行われています。

潼関県城 ③ 渭南市潼関県

潼関県城は歴史が長く、陝西省最東端の黄河のほとりに位置しています。ここでは本場の潼関肉夾饅、鴨片湯、万盛園漬物、黄河ナマズスープ、餛飩などの美食を味わうことができます。



潼関県城

渭南グルメのお土産



- 富平干し柿
- 蒲城酥梨
- 垂木先の形の蒸しパン
- 杜康麵
- ゴマ入れ菓子
- 万盛園漬物
- 大荔冬棗
- 石灰窯菓子



3本で満腹になれる

蘸水麵 (つけ麵)



「白くて薄い麵、酸味と辛味がきいたスープ、麵を麵つゆを分けて、おいしいです。」

美食の名店

甄珍野菜蘸水面

地元民がおすすめ

① 楊陵区神農路

② 13119140777

寧莉レストラン

蘸水面無形文化遺産申告レストラン

③ 楊陵区西農路28号

④ 029-87011919

楊凌は中華農耕文明の大切な発祥地です。ここに来たら、地元ならではの楊凌の蘸水面が必ず食べるべき。麵と言えば、碗で売られているのが普通ですが、蘸水面は本で売られています。一般的に蘸水面は幅5センチ、長さ100センチで、3本で満腹になります。麵を麵つゆと同時に盆に入れ、つけ汁かトマト卵スープを合わせ、麵をつけ汁に移して食べます。



韓城の代表的なグルメ

羊肉饅饅



羊肉饅饅と胡麻燒餅は韓城人が好む組み合わせです。

美食の名店

王軍羊肉

地元民がおすすめの評価が高い老舗

① 韓城市狀元中街51番地

☎ 15891543163

張雪羊肉饅饅

地元民がおすすめ

① 韓城市人民南路53号

☎ 0913-5222720



団らんを象徴するミニ餛飩

臊子餛飩のグレードアップする食べ方は「過橋餛飩」です。まず、ゆでた餛飩を大きめのお碗に入れて食卓の中央に置いて、小さめの臊子スープの碗にを一人一人に分けて、テボで適量の餛飩を入れて、米酢を加えて食べます。

臊子餛飩

「餛飩(ワンタン、フントウン)」

美食の名店

老常家韓城の味

人気の韓城グルメ集合店

① 韓城市韓塬南路

☎ 0913-5362227

三舍公館

百年歴史ある邸宅を改造したもので古色豊かな雰囲気漂わせる

① 韓城市環城東路8号

☎ 0913-5123999

韓城古城の入り口、城隍廟付近に位置

臊子餛飩は韓城の特徴的な麺料理で、「団らん円満」を象徴します。それは軽食ですが、韓城人が親戚や友人をもてなしたり、春節に食べたりする伝統的な美食です。

韓城では、餛飩は小さいほど良いとされ、言わば「針先のような餛飩」です。包んだ餛飩は1つずつ一周にして蒸籠に置いて、団らんを意味します。臊子餛飩は骨のスープや鶏のスープで煮込み、肉や野菜、山と海の幸を付け合わせにして、色、形、味、香りがそろっています。



これらの韓城美食も見逃せないよ。探してみましょうか。



羊肉胡ト

宴席にはべるより、羊肉胡トを食べるほうがまだ。



韓城十三花

豚肉を原料とする料理のシリーズ



胡麻焼餅

羊肉餡餡と組み合わせて食べる



韓城蒸食

美しい寓意と古い文化がある



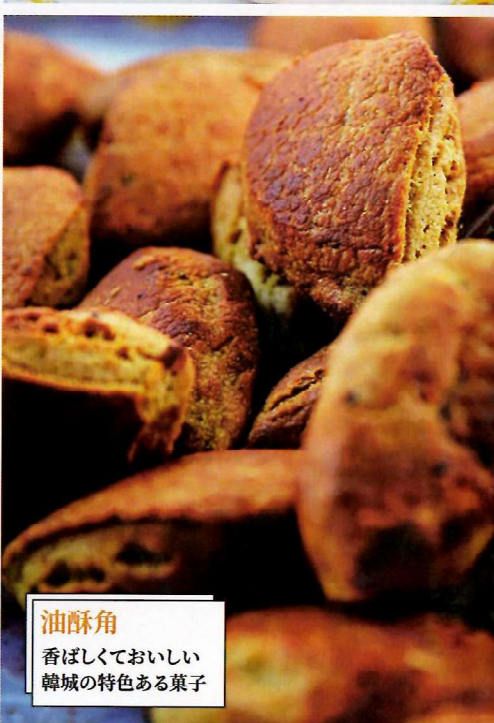
花椒鍋巴

大紅袍花椒は韓城の名物



油酥角

香ばしくておいしい韓城の特色ある菓子



古城美食街

韓城古城の中にある

清朝末期に建てられた金城小吃街で、石の路、青いレンガ、灰色の瓦、クレイの壁、アンティーク回廊などが古城の建築群と一体化して、韓城古城のシンボリックな街となっています。

民楊夜市

韓城市で最も人気のある夜市で、いきいきとしています。夏のピーク時には最大万人以上がここで夕食を食べます。

金塔夜広場

歴史が長い金塔公園に隣接している

夜の金塔夜広場は人でにぎわい、焼肉、麺類、ガリ、ビール……さまざまな軽食がそろっています。

香山里

「香山紅葉」をテーマにした特色街区です。唐代の詩人白居易は香山に住み、香山居士と号し、韓城香山路もここから名付けられました。



香山里



古城美食街



山椒

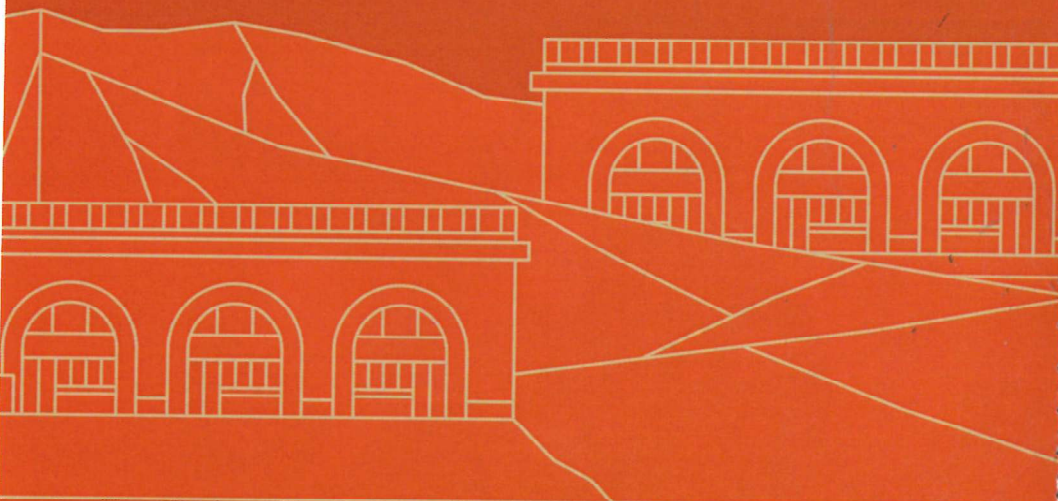


韓城グルメのお土産

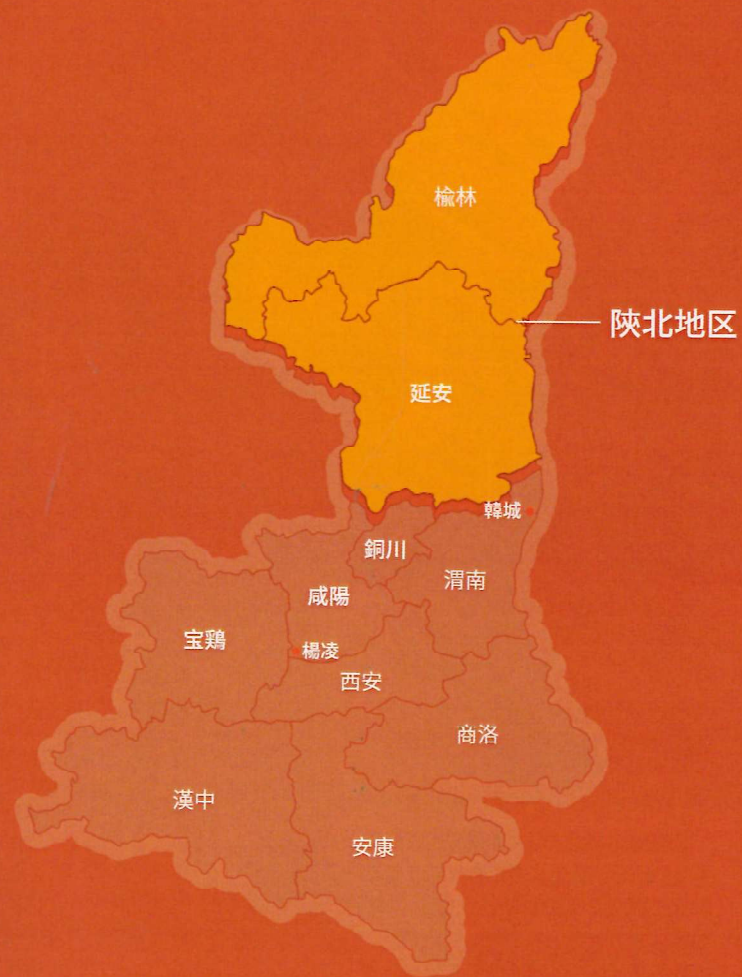
- クローバーシュラブ山椒
- 山椒おこげ
- 山椒ヨーグルト
- 山椒ビール

02

陝北：舌で味わう黄土高原



羊肉の鉄鍋煮込む



陝北地区は中国の黄土高原の中心にあり、食糧はアワを主に、ソバなどの雑穀もあります。ここの美食は種類が豊富で、羊肉の煮込み、涮羊肉、油饅頭、洋芋擦擦など、一度食べてから忘れられないです。



「呉起剝蕎麵「万里長征の第一麵」と呼ばれています。1935年10月、二万五千里の長征を終え、中央紅軍は呉起鎮に到着しました。ここではじめて食べたのは剝蕎麵でした。毛主席は「長征の途中での最高の食べ物だ。陝北はいいところだ」と称賛しました。」

剝蕎麵は陝北の人々が客をもてなしたり、新年や節句の時に食べたりする陝北の特色ある美食の一つです。陝北地区は蕎麦を盛んに産出しています。蕎麦は高タンパク、低脂肪、ビタミン含有量の高くて、栄養価が高いです。陝北の人たちは蕎麦で剝蕎麵などさまざまな美食を作ります。

本場の羊肉剝蕎麵には、味の濃い羊肉スープが必要です。蕎麦は涼性で、羊肉は熱性で、それらを組み合わせて食べると栄養バランスが良いです。呉起県と志丹県の剝蕎麵の術は陝西省無形文化遺産保護リストに登録されています。

万里の長征第一麵

呉起剝蕎麵

美食の名店

呉起馬家大院

紅軍長征勝利した合流地

① 延安市呉起県劉河湾村

☎ 0911-7616139

呉起故郷の味

地元民がおすすめ

① 延安市宝塔区新区上城二号

☎ 0911-2556000

陝北人の
ジャガイモコンプレックス

洋芋擦擦

陝北では、洋芋擦擦はおかずより主食にして、洋芋擦擦、洋芋馍、洋芋丸子、洋芋涼粉など、さまざまな食べ方があります。



陝北地区では、ジャガイモ（馬鈴薯）を「洋芋」と呼ばれ、それは洋芋が地元の主な農作物の一つからです。最初は人々が腹ごしらえのために簡単な食材で作った料理でしたが、今では陝北の特色ある地方料理となっています。延安に来たら、街の小さな店でも、高級レストランでも、洋芋擦擦を食べることができます。

洋芋擦擦はおかずにも主食にもなり、作り方も簡単です。ジャガイモを薄く切り、メリケン粉を入れ攪拌してから蒸籠で蒸し、トマトソースと合わせて食べられます。ほかの食べ方もあります：蒸した洋芋擦擦を冷まして、ニンニクのみじん切り、ねぎ、ピーマンなどの調味料を加えて炒めれば、香ばしい炒め洋芋擦擦ができました。

美食の名店

黄土情食府

近東園革命旧址

① 延安市泰園路泰園風情街

☎ 0911-8095088

老延安・延安菜

2021年大衆点評延安陝西料理人気
ランキング1位

① 延安市宝塔区嘉陵路宝塔山チケット売り場

☎ 0911-2385777



形は銅銭のようで
だんらんを意味する

陝北 油饅饅



油饅饅は陝北省で最も特色のある軽食です。年越しになるとどの家も丹精込めて油饅饅を作ります。その手作り技術は最初に秦・漢時代にさかのぼり、陝北人民の知識の結晶だと言えます。焼きたての油饅饅は黄金色で、皮がパリパリ、中がふわふわな食感になります。その形は銅銭のよに丸くて、陝北の民俗では豊かさや吉祥を象徴し、団圓の寓意が込められています。

万事順調で毎日向上とい
う意味が込められる

黄米餅



餅は陝北人が好まれた民間軽食の一つで、油揚げ餅、喜餅、糜子餅などとも呼ばれています。陝北餅は黄土高原特有の柔らかい黄米を原料としています。黄米を麵にひいて、蒸して油で揚げて黄金色になり、香ばしく甘い食感が特徴です。新年や節句、冠婚葬祭には陝北の人々は餅を食べる習俗があり、中国語では、「糕」は「高」と同音で、年糕に**万事順調で年々向上**という意味が込められています。

 本場の陝北レストランでは、この2種類の軽食を食べることができます。

子長煎餅は延安子長の伝統的な軽食で、歴史は長いです。山東省や天津市などの煎餅と違って、子長煎餅は「一番袖珍の煎餅」と言えるほど小さくて、紙のように薄く、銀白色をして、歯ごたえがあります。豆腐干、酥肉（豚肉の衣揚げ）、炒め物、およごし、熱豆腐などを煎餅に入れ食べ、ニラソース、トマトソース、油潑辣子、ラー油、熱ごまなどは煎餅のつけだれです。

夏には豆腐干煎餅を食べる人が多く、煎餅に色鮮やかな調味料をつけておいしくなります。食べた後に冷たい煎餅スープを飲むと、夏の暑さをしのぐのに一番いいです。一方、寒い冬には熱豆腐せんべいを食べると、冬の寒さを吹き飛ばします。

“ 本場の子長煎餅を食べたいなら、延安から北に約90キロメートル離れた子長市がお勧めです。鐘山石窟、安定古鎮、謝子長霊園などの観光も楽しめます。 ”



美食の名店

老城煎餅館

地元民がおすすめの店舗

📍 延安市子長市安定東路10号棟

☎ 13892137685

三合煎餅(中華風クレープ)館

地元の人がおすすめ

📍 延安市子長市安定路と開元大道の交差点

☎ 13892170588

黄土高原の美味

子長煎餅





これらの延安美食も見逃さないよ。探してみましようか。



麻湯飯

栄養たっぷり、香りがいい

糜子黄酒

黄土高原名物の
糜子が醸し出す美酒



抿節

主食1杯 具15杯



甘泉豆腐干

中華人民共和国における
地理的表示製品
土産として買うのもいいよ



麻辣羊蹄

延安二道街の夜市の名物



绿豆涼粉

子長の绿豆涼粉は食客に最も好かれている



陕北羊雜碎

たいへんおいしい

攤黃

清明節に攤黃を食べるのは陕北の風習



銭錢飯

雑穀で作ったおいしい食事



陕北・舌で味わう黄土高原

延安旅行

ルート1: 紅い延安の旅



ルート2: 黄河風情の旅



延安のグルメエリア

二道街夜市 〇 延安市宝塔区二道街と大東門街の交差点

延安夜店文化のしるし。陝北の窯洞式のキッチンカー、陝北の特色ある服、陝北スタイルのテーブルと椅子が100メートルほど並び、100軒以上の陝北の特色ある屋台が並びます。李老二の麻辣羊蹄は最も人気のあります。

金延安文化観光産業園 〇 延安市宝塔区河莊坪鎮

延安市の延河辺に位置し、延安市観光の新たなランドマークとなり、レトロな建物や民俗、グルメ、公演、民宿などを集め、規模が大きく、夜景が美しいです。没入型公演『延安十三年』や窯洞風の民宿がおすすめです。

延安1938街区 〇 延安市宝塔区渠園路渠園広場

渠園革命旧址に隣接し、革命年代の延安旧市街を再現しています。近くの東方紅大劇院は紅秀『延安延安』の公演が行われています。



金延安



延安グルメのお土産

- 延安アワ
- 洛川リンゴ
- 甘泉豆腐干
- 延川紅棗
- 黄竜クルミ
- 黄米餅

おいしい羊肉は陝北にあり、
陝北の羊肉では横山のが
一番おいしい。



心ゆくまで思う存分酒を
飲み、肉を食らう

横山の羊肉煮込み

「食惟羊肉」は陝北人の古来からの食文化です。陝北羊は「漢方薬を食べ、ミネラルウォーターを飲み、信天遊を歌い、ヤンコをくねらせて育つ」に譬えられます。榆林が黄土高原に位置し、高原の溝や谷に育つ羊は運動量が多く、天然漢方薬の草花を食べて、特に「百里香」と呼ばれる地椒のハーブが好きです。百里香の臭気を取り除く効果が抜群であるから、横山羊肉は牛臭くなくて、飽きがこなくて香りがよく、「肉の人参」と称賛されています。

陝西省では羊肉の作り方がさまざまですが、陝北人にとって横山の羊肉煮込みは客をもてなす際のです。横山羊肉の煮込みは陝西省の無形文化遺産です。新鮮な羊肉を骨ごと切り刻んで大きな鍋で煮込んで、少ない調味料を入れて、新鮮な羊肉の持ち味を保ち、すごく人気があります。

“西安で横山の羊肉煮込みを食べることができますが、本場の味を体験したいなら、榆林で味わって当地人の親切さを感じることをおすすめします。”

美食の名店

老村長大鍋肉

地元民がおすすめ、出店が多い

〇 榆林市榆陽区榆林大道437号

☎ 0912-8118123

恒源祥・横山羊肉ブランド店

地元民がおすすめ

〇 榆林市榆陽区榆溪大道50号

☎ 0912-3473333



旅行のお土産にぴったり

手作り 空心挂麵

手作り空心挂麵は漢民族の古い麵料理です。榆林の佳県と呉堡県張家山では、空心挂麵は千年以上の歴史があり、代々に伝えられて今でも伝統的な作り方が残されています。これを作るには十数の工程を経て、20時間ほどかかります。空心挂麵の横断面には針の先のような小さな空洞があることから、空心挂麵という名がつけました。

空心挂麵は持ち運びに便利なので、**お土産にもぴったりです**。陝北の羊肉スープや酸辣湯と組み合わせて、煮崩れしにくく、煮てもスープが濁らなく、消化しやすく、味わえば味わうほど味が尽きないです。



佳県陳家村と呉堡県の張家山村、冉溝村、高家塋村を訪れると、本場の手作り空心挂麵を食べるほか、挂麵作りを自ら体験し、陝北省の伝統芸能や民芸品も鑑賞できます。



豚肉や羊肉、鶏肉が揃っている陝北料理

榆林 拼三鮮

伝説によると、康熙帝と乾隆帝の二人が榆林で拼三鮮を食べたあと、大絶賛しました。そこで、この料理を宮中に持ち込み、圧巻の料理として外国の使臣をもてなしました。

拼三鮮は陝北美食の「ガッツリ料理」として、作り方が複雑ですが、陝北省の料理系の精華を凝縮して、色、香り、味、形がそろっています。

「三鮮」とは**豚肉、羊肉、鶏肉の3種類の肉**のことで、焼く、煮る、揚げる、蒸すなど、さまざまな調理方法を用いて、食感がそれぞれ異なります。肉のほかに、具材の組み合わせでバリエーションで、揚げジャガイモ、卵の皮、ほうれん草、キクラゲ、刻み昆布、忘れ草などがあります。榆林は辺境の地として、多民族と融合して、拼三鮮という包容性が高い美食を生み出した。

美食の名店

榆林拼三鮮

2021年大衆点評榆林陝西料理好評ランキング1位

① 榆林市懷徳路204番地

☎ 0912-8697777

塞上飯店

「陝西老字号」

① 榆林市榆陽区榆陽中路44号

☎ 0912-3523456



これらの榆林美食も見逃さないよ。探してみましょうか。

榆林豆腐

中国国家地理の表示製品

子洲饅頭

子洲周家鎮の饅頭が一番人気ある

鎮川乾炉

持ち運びに便利な伝統的な菓子

糕角儿

呉堡の人々の節句美食の記憶

佳県油旋

渦巻きのような模様があることから名付けられた。

黒愣愣

陝北人のジャガイモコンプレックス

米脂驢板腸

やわらかな肉質、ピリ辛でおいしい

榆林旅行

ルート：塞上風光の旅



榆林グルメエリア

榆林老街 ② 榆林市榆陽区南大街339号

榆林で最も歴史적인おいを漂わせていて生き生きとした街並みです。全長2キロメートルの街には、文昌閣、万仏楼、星明楼、鐘楼、凱歌楼、鼓楼が順に並び、「六楼騎街」と呼ばれています。

夫子廟步行街 ② 榆林市榆陽区三官会巷

活力があふれる文化観光地、繁華街の中の文芸聖地でもあります。ここには陝北民俗博物館、古代碑刻芸術博物館、陝北赤色所蔵品陳列館、中国そろばん博物館があり、榆林の民俗文化を深く理解できるようになっています。

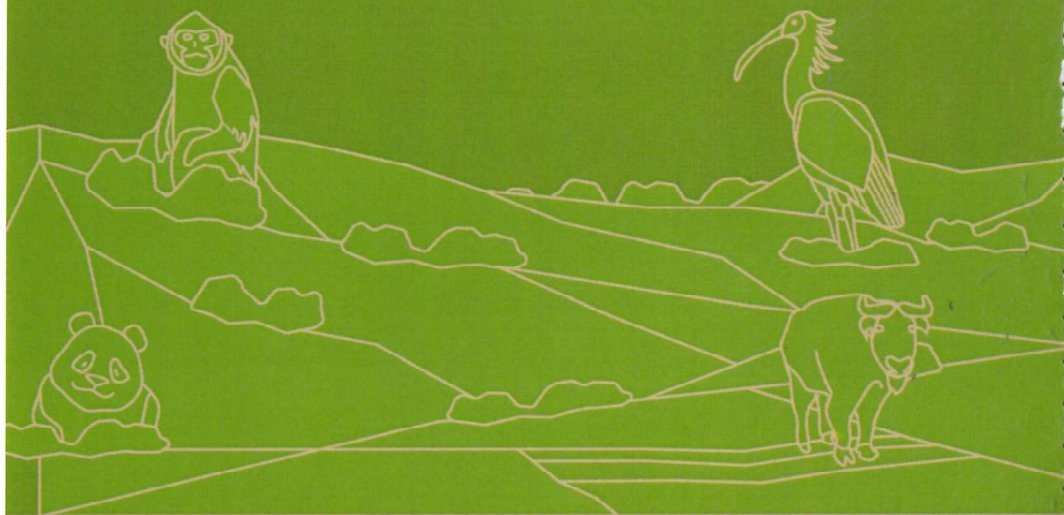


榆林グルメのお土産

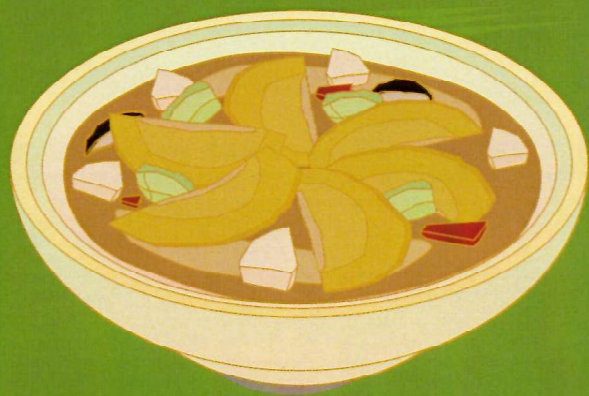
- 佳県紅棗
- 空心掛麵
- 付翔炉饅
- 鎮川乾炉
- 子洲饅頭
- 粘り強いクレープ
- 揚げパン
- 黒砂糖パン
- そば塊りのあんかけ

03

陝南:秦嶺の味



紫陽蒸盆子



陝南は秦嶺の南麓に位置し、作物が水稲を主としています。

漢江が西から東に向かって漢中、安康、商洛の3市を流れ、
風光明媚で湿潤な気候に恵まれています。

山と水に囲まれた優れた地理的位置で、地元の優れた食材のおかげで、
陝南の美食は酸味と辛味がバランスよくておいしいです。

紫陽蒸盆子、寧強クルミ饅、漢中麵皮、酸菜こんにゃく……数多くのグルメが、
秦嶺の味を表現しています。



漢中軽食ナンバーワン

漢中麵皮



「
麵皮と野菜豆腐というの
は、漢中人の朝食の「最
高の組み合わせ」です。」

漢中麵皮は「漢中風味軽食四絶」の
トップです。関中涼皮とは異なり、これ
は温めて食べるため、「熱麵皮」とも呼
ばれています。米作りなので、モチモチ
した食感で食べごたえがあります。

漢中は地理的に四川、重慶に近いの
で、当地の方は辛い食べ物が得意です。
ここでは麵皮屋の作り方がそれぞれ異
なります。油辣子作りに工夫をしたり、
独特な調味料を作ったり、米漿に他の
でんぷんを加えて食感を向上させたり
するなど、麵皮の風味を豊かにしてくれ
ます。

美食の名店

周家大辣椒麵皮

- ① 漢中市漢台区中山街23号
- ② 0916-2222698

張明富麵皮店

- ① 漢中市漢台区東大街180号
- ② 13008453201

蒋家槓豆面皮

- ① 漢中市友愛路5号
- ② 15309169949

いずれも地元民がおすすめの老舗
チェーン店です。



熱面皮のよき相棒

菜豆腐

菜豆腐は菜豆腐粥とも呼ばれ、歴史が長く、漢
中の特色ある軽食です。地元の麵皮屋で、菜豆腐
と漢中麵皮の組み合わせを食べることができます。
野菜豆腐の味は「点豆腐」によって決まってい
ます。優れた酸漿水で作った豆腐は白くて少し柔ら
かめで甘みがあります。

旅行のお土産にぴったり

寧強 核桃饅

(胡桃焼きパン)



「
清光緒二十六年に西太后が光緒帝を連
れて西安に逃亡しましたが、寧強の地方
官はそれを聞いて西安に駆けつけて参
朝し、核桃饅を貢ぎ物として慈禧太后に
捧げました。」

寧強核桃饅は漢中市寧強県の伝統的な軽食で、百年
にわたって受け継がれています。今では寧強福興老字号
である王家核桃饅の作り方は陝西省級無形文化遺産に
登録されています。核桃饅は磁器の蓋のように小さく、黄
金色で香ばしく、サクサクした食感、何日置いて色と味が
変わらないです。

その独特な味のカギは核桃泥の調合にあります。まず
皮をむいたクルミを浸して細かく刻み、塩や花椒などの調
味料を加えて再び浸し、さらにすりつぶして、苦豆や植物
油などを加えて、香りが出るまで発酵させます。

美食の名店

福興老号・王家核桃饅

百年老字号、お土産にもぴったり

- ① 漢中市寧強県南大街
- ② 13571641647



これらの漢中美食も見逃せないよ。探してみようか。

略陽罐罐茶

古羌人に伝え残されている食文化



上元観紅豆腐

陕西省の無形文化遺産



浆水面

漢高祖の劉邦と丞相の蕭何
が称賛した



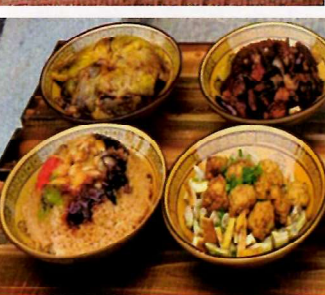
西郷牛肉干

旅行のお土産にぴったり



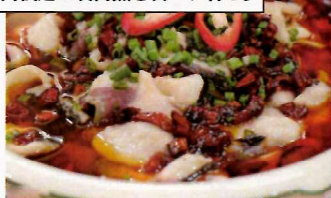
寧強麻辣鶏

陕西省で味う四川料理



石門麻辣魚

石門棧道の褒河魚を食べに行こう



留坝土席

紫柏山が美しく
八大碗がおいしい



陝南・秦嶺の味

漢中旅行

ルート1: エコ山水ツアー



ルート2: 二漢三国の旅



漢中のグルメエリア

青木川古町 〇 漢中市寧強県青木川鎮

青木川は秦嶺の奥深くにあり、伝説に彩られた町です。小説『青木川』やテレビドラマ『一代梟雄』で人気の観光スポットとなっています。明清の老街では本場の核桃饅や木桶魚などのグルメを食べることができます。

諸葛古鎮 〇 漢中市勉県武侯鎮

諸葛亮をテーマにしたアンティーク町で、武侯祠や馬超の墓などの史跡に隣接しています。ここでは陝南のさまざまな軽食を味わうことができ、「出師表」の公演も楽しめます。

前進路星辰夜市 〇 漢中市漢台区前進路

漢中市街で最も人気のある夜市で、主に漢中の特色あるバーベキューや軽食が売られています。そのなか、老字号の張明富麵皮店が最も人気があります。

飲馬池小吃城 〇 漢中市漢台区南団結街

漢中の特色ある軽食を主とした小吃城。近くには「前漢三遺跡」があり、すなわち古漢台、拌将台、飲馬池を指し、歩いて行けます。

青木川古町

漢中グルメお土産

- 漢中仙毫
- 西郷牛肉干
- 核桃饅
- 謝村黃酒
- 洋県黒米
- 留壩蜂蜜
- 西郷桜桃
- 寧強雀舌

地鶏 ▶

豚足 ▶

レンコン ▶

金針菜 ▶

キクラゲ ▶

しいたけ ▶

卵餃子 ▶

大根 ▶



さまざまな味が一つの盆に

紫陽蒸盆子

劉邦が紫陽まで兵士たちを連れて行って、地元の人々は宴会を催して歓迎しました。料理人が豚足、鶏、イカ、きくらげ、蓮菜などを一緒に大きな烏盆に入れ、一晚蒸しました。翌朝、劉邦の兵士たちはその香りをかいで目を覚まし、食べたあと元気になりました。これが「蒸盆子」の由来です。

美食の名店

何家大院

店主は紫陽民謡3代目の伝承者何氏家族

- 〇 安康市紫陽県高客駅東側
- 〇 0915-4424752

蓮花餐飲

30年の歴史ある陝南料理の代表的なレストラン

- 〇 安康市漢濱区大橋路2号
- 〇 0915-3011111

西安では、蓮花餐飲は多くの支店があり、いずれも本場の陝南美食を食べることができます。

紫陽蒸盆子は、安康市紫陽県に起源を発し、漢江の舟子たちが休んで食事をした時に発明した食べ物です。その時に、南方出身の舟子は故郷の卵餃子を食べたがったのに対して、北方からの人は豚足が大好きでした。おいしいイカを食べたがった人も、濃厚なチキンスープがほしい人もいました。そこで、南方と北方の味を融合したグルメが生まれ、安康の大みそかの圧巻料理となりました。

紫陽蒸盆子を作るには手間がかかります。その食材は土鶏、豚足、蓮菜、大根、黄花、キクラゲ、シイタケ、卵餃子、イカと乾物があります。それらの食材を時間に合わせて盆に入れ、一昼夜蒸し、色、香り、味が三拍子揃っています。



安康軽食の代表

安康蒸麵

“安康人にとって蒸麵は朝食や昼食です。一番人気の蒸麵屋は早朝から行列ができます。”



安康人の朝は蒸麵から始まります。安康街を歩いていると、蒸し麵屋さんがあちこちに並びます。

安康蒸麵は酸味と辛味を強くします。各家庭の作り方はほぼ同じですが、蒸麵の酢スープと油撥辣子はそれぞれ異なります。**酸度がちょうど良くて、味が豊かな蒸麵を作るには、酢スープと油撥辣子に工夫を凝らす必要があります。**そこで、各家庭には独自の調味法があります。

美食の名店

黄家蒸麵 地元民がお勧めの老舗

① 安康市漢滨区鼓楼西街2号
☎ 18091578288

馬国慶蒸麵 地元民がお勧めの老舗

① 安康市漢滨区鼓楼西街77号
☎ 13991539560

譚家蒸麵 地元民がお勧めの老舗

① 安康市漢滨区培新街77号
☎ 18992506990

☞ 西安永興坊に出店



秦嶺の奥深くにある肉

臘肉

(豚バラ干し肉)

“ジャガイモ粳粳と腊肉の炒め物、ササゲと腊肉の炒め物、タケノコと腊肉炒め物、砧板肉……腊肉を野菜と組み合わせるとおいしい料理になります。”

安康だけでなく、陝南地区の人々は臘肉が好きです。年越しに近づく、山里の家々は年越し豚を用意し、臘肉を燻製にして風干しします。

安康では、最も本場の臘肉は陝西省最南部の鎮坪県にあります。が臘肉の調理方法は簡単で古いです。新鮮な豚肉を縦割りにして、塩と香料で仕込み、それからかまどの上に肉を干し、料理を煮炊きする際に出る煙で燻します。黄金色になると、腊肉も出来上がりました。肉には柏の味があり、香りよく仕上がります。このように燻製した肉は、脂まで風味が染み込む上、保存性もよくなります。鎮坪腊肉の作り方は陝西省第4陣無形文化遺産リストに登録されています。

美食の名店

金洲グルメ

安康にはたくさんの支店があり
安瀾楼にグルメミュージアムがある

① 安康市漢滨区黄溝路1号
☎ 0915-8888881

謝師酒家

地元民がお勧めの陝西料理老舗

① 安康市漢陰県鳳凰大道
☎ 0915-5682999



これらの安康美食も見逃せないよ。探してみましようか。

白火石余湯

中国の料理技術「生きた化石」

神仙豆腐

山のなかの天然「ゼリー」

炕炕馍

「陝西料理の里」漢陰の特色ある軽食

こんにゃく

低脂肪でおいしい「こんにゃく宴」が見逃せない

血豆腐

陝南美食の「暗黒料理」

吊罐肉

神秘的な巴山の特殊な調理法

鼓気馍

石泉老街の鼓気馍が本場

安康旅行

陝南・秦嶺の味

ルート1: 漢江の絶景の旅



ルート2: 巴山生態の旅





安康グルメエリア

安康東関街区 ① 安康市漢滨区大橋路2号

安康東関は回族人が集まるところで、歴史が長いです。ここには、さまざまなハラルグルメは安康人に好まれ、元、明、清の時代に建てられた5つのハラル古寺があって、「陝西省歴史文化街区」と讃えられています。

石泉老街 ② 安康市石泉県漢江大道西段

石泉老街は明清時代から伝えられて、陝西省の重点文物保護機関です。東西城門、禹王宮、江西会館などの象徴的な建築物が現在まで完全な姿で保存されています。老街には、石鍋魚と鼓気饅は最も特色あるグルメです。

石泉老街

● 漢江沿い美しい小城である石泉に数日間滞在することをお勧めします。石泉老街のほかに、中坝大峡谷、燕翔洞、熨斗古镇、後柳古镇も訪れる価値があります。



安康グルメお土産

- 紫陽富硒(高セレン)茶
- 腊肉
- こんにゃく
- 炕炕馍
- 平利絞股藍
- 旬漢双麻餅
- 蒸麵
- 血豆腐



秦末漢初、4つの賢人が商洛の近くの商山に隠居して、地元の特産の紫芝草をよく食べました。その後この草は「商芝」と呼ばれて、この4人は「商山四皓」とたたえられています。



「ワラビ版梅菜の梅菜扣肉」

商芝肉

商芝肉は商洛ならではの料理で、歴史が古く、「陝西省の十大定番名物料理」に選ばれ、商洛人がゲストをもてなすための必須アイテムです。

商芝はシダの草本植物で、若い茎が赤紫色で、葉芽が鶏の爪のように丸まっています。春になると、地元の人たちが新鮮な採り商芝を秦嶺の土豚と組み合わせてます。出来た商芝肉は色鮮やかでもちもち食感を持ち、脂っこくても飽きがなく口を潤します。

美食の名店

欣源国際大酒店・レストラン

高級感があり、本場の商洛料理を味わうことができます

① 商洛市商州区通江西路と民主路の交差点

☎ 0914-2030999

東方紅餐館

地元民がお勧めの老舗

① 商洛市商州区中心街86番地

☎ 0914-8083092



陝西省無形文化遺産

柞水十三花

柞水十三花は柞水ならではの宴席です。これは唐代の薬王孫思邈が発明した薬膳で、体に滋養をつける効果があると伝えられています。柞水十三花の盛り付けはとても凝っていて、四つの魚肉料理、四つの精進料理、四つのドライフルーツと一つの「花開富貴」盛り合わせ、全部で十三種類の料理があって、酒席1テーブルになります。その料理はすべて地元の土鶏、地豚に漢方薬の食材を合わせて作ったもので、季節や客の好みに味付けを手軽に変えることが可能ですが、その数は決して変えてはなりません。

美食の名店

井泉山荘

本場の柞水グルメが味わえる

📍 商洛市柞水県党家湾街

☎ 0914-4325387

陽坡院子

民宿+農家料理、近牛背梁国家森林公园

📍 商洛市柞水県朱家湾村

☎ 0914-4285222

上記のレストランでは柞水十三シリーズ、ジャガイモのもちなど柞水グルメを食べられる。

「たたく」グルメ

洋芋糍粑 (お餅)



洋芋は馬鈴薯、ジャガイモとも呼ばれます。柞水九間房村は洋芋チバの発祥地です。洋芋糍粑は凝った料理で、地元のジャガイモを蒸して、少し冷まして、石槽や石板の上に置いて木でたたきます。粘りが出てきたら、塊や短冊状に切って鍋に入れて熟して、酸菜や唐辛子などの具を添えて、香りがあります。



これらの商洛美食も見逃さないよ。探してみませんか。



黒竜口豆腐干
旅行のお土産にぴったり



山陽羊肉泡
陝南版「羊肉泡饃」



商州水煎包
商洛人の朝食



漫川八大件
何かの祝い事に招待客をもてなす際の八つの大料理



寺坡橡子涼粉
商洛洛南の軽食



南山茶碗子
補血・活血・調経・鎮痛の
効果がある



砧板肉
陝南人が年越しの必須アイテム



商洛旅游

ルート：秦嶺山水の旅



商洛グルメエリア

鳳凰古鎮 商洛市柞水県皂寛路

1400年以上の歴史を持つ古い町で、120軒以上の明・清時代の民家現在まで完全な姿で保存されています。これらの民家には多くの特色あるレストランが開かれ、歴史的においを漂わせています。

棧花古鎮 商洛市丹鳳県棧花鎮

賈平凹の小説『秦腔』の原型となった陝西省の歴史文化街区であり、彼の故郷でもあります。古鎮には賈平凹文学記念館と千荷塘が建てられています。

終南山寨 商洛市柞水県營盤鎮

アンティークグルメ文化街区で、100軒以上の店舗があり、黒米皮、核桃餅、洋芋糍粑など本場の柞水軽食を味わうことができます。



牛背梁国家森林公园に隣接しています。まず牛背梁を観光し、山を下りてから終南山寨の民家に泊めて、次の日は寨をそぞろ歩きをします。

商洛グルメのお土産

- 丹鳳ワイン
- 黒龍口豆腐干
- キクラゲ
- くるみ
- 栗
- 商南泉茗
- 孝義干し柿
- 山陽九つ穴の蓮

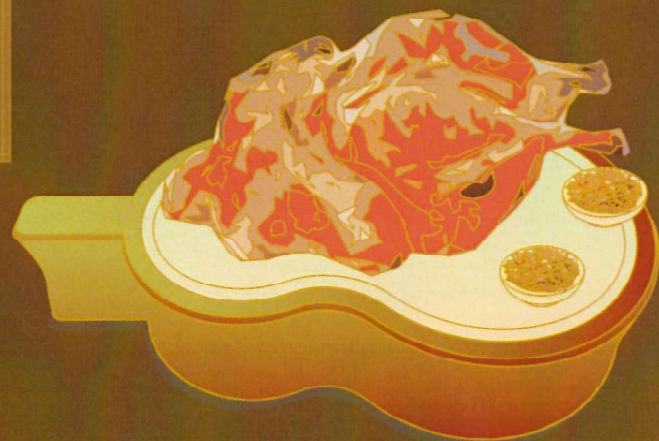


04

陝西官府料理



瓢箪チキン



陝西省は千年の美食の都で、ここでは秦味料理が味わえます。陝西料理の一つの流派として、陝西官府料理は西周の宮廷宴「周八珍」に起源を発し、秦漢で発展し、大唐「焼尾宴」で盛んになり、陝西関中地区の歴代宮廷や官府シリーズの料理の総称です。

建都1000年の歴史の中、西安が中国の政治、経済、文化の中心の地位を占めているため、陝西官府料理の多くは、各王朝の皇帝の日常の食事であり、大臣と各官府が国内外の賓客をもてなす「国宴」です。清末民初には、陝西官府料理が民間に伝わり、人々はこれらの美食を堪能する機会を楽しんでいます。

陝西官府料理は官府の宴席でしたが、今日では人々の食事になっています。それはおいしいだけでなく、盛り付けも華やかで、目に鮮やかに表現します。その代表的な料理には、海參燻蹄子、蓮蓬魚肚、三皮糸、湯浴繡丸、奶湯鍋子魚、五侯鯖、蝶ナマコ、珠聯璧合などがあります。

陝西省の歴史、文化をつないでいくためのグルメのネームカードとして、2011年に「陝西官府料理技術」が陝西省無形文化遺産保護リストに登録されました。



代表料理

◆ 三皮糸

唐代の「焼尾宴」の中の「羊皮花糸」から変化したものです。唐玄宗の時、長安城には三つの権臣が悪事尽くしました。庶民たちからは「三豹」と呼ばれていました。ある料理人は豚の皮、烏鶏の皮とクワゲの皮を使って料理を作り、「剥豹皮」と名付けましたが、これは現在の「三皮糸」です。

◆ 珠聯璧合

2つの名物料理を融合させた陝西官府料理。「江米蓮子」と「金賞糟肉」を混ぜると、酒の香り、肉の香り、フルーティーな香り、ナツメの香り、もち米の香り、蓮子の香りがあり、食べてみると柔らかく、もちもちした甘い香りがします。

◆ 奶湯鍋子魚

盛唐には、朝廷の大臣が昇進するときに皇帝に珍味美食を献上しなければなりません。韋巨源が唐中宗の李頭に献上した美食は「焼尾宴」で、鯉躍竜門、焼尾化竜の宮廷名宴の「乳釀魚」からその名を取りました。今の「奶湯鍋子魚」になりました。

◆ 猴戴帽

清朝末期の役人間敬銘は飢えた民衆を救済するため、「天下第一倉」豊図義倉を建設しました。庶民は感謝の意を表して「猴戴帽」という料理を献上しました。それは豚肉の千切りを緑豆粉皮の上にかぶせ、帽子をかぶったような形をすることから、「昇官図」と名づけられました。間敬銘様は官運が順調になり、引き続き民衆に幸福をもたらすことを祈りました。

◆ 金辺白菜

「白菜より白菜」という言葉があります。西太后が西安になった時、金縁白菜が毎食必ず料理でした。陝西料理の師匠である李芹溪は、陝西料理の「独門の秘方」「花打四門」で金辺白菜を作っています。

代表的な名店

大唐博相府酒店

「陝西官府料理技術」無形遺産保護機関

📍 西安市曲江新区芙蓉東路6-1号

☎ 029-85563333

👍 玉聯璧合、三皮糸、瓢箪チキン

長安荟・原味陝菜

高級陝西料理店

📍 西安市西影路西影制片場内

☎ 029-88325199

👍 瓢箪チキン、長安九鼎盤

長安壹号

2021年大衆点評「黒真珠レストランガイド」の入選レストラン

📍 西安市長安北路1号

☎ 029-85211234

👍 瓢箪チキン、吊焼肉、纏糸鳳爪

海市南亭軒

西安城壁の下の陝西料理老舗

📍 西安市蓮湖区南馬道巷5号

☎ 029-87616855

👍 油潑桂魚、秦韻蝦球、海市鴛鴦糸

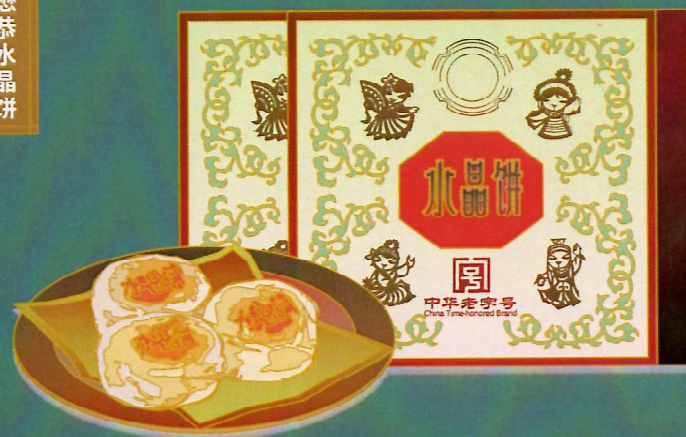
珠聯璧合

05

持ち帰りの陝西名物



德懋恭水晶餅



陝西省に来て、観光やグルメを楽しむほか、
お土産を買きましょう。

蠟牛羊肉、水晶餅、黄桂稠酒、瓊鍋糖……

さまざまな名物があり、

友人や家族と共有することができます。

陝西省のお土産が見逃せません。



陝西名物

陝西リンゴ

陝西リンゴは世界で有名なブランドで、品質・生産量ともに中国一です。陝西省の渭北平原と黄土高原地帯は日当たりがよく、昼夜の温度差があるため、陝西省のカリッとした食感に糖度抜群の甘味をしっかりと堪能できて、果汁をたっぷりと含み甘味と酸味のバランスが良く甘酸っぱい味わいで、ジューシーさのある歯ごたえがあります。



臨潼柘榴

前漢の張騫が西域に出かけた際に持ち込まれたと伝えられ、2000年以上の歴史があります。臨潼形が大きく、皮が薄く、汁が多く、糖分が豊富で、心が柔らかくおいしくて、珍品の果物です。柘榴の花は古城西安の市花です。

臨潼火晶柿

西安市臨潼区の名物。熟した柿は鮮やかで濃い橙色で、「火晶柿」と呼ばれています。臨潼火晶柿と小麦粉で作られた柿餅は柔らかくて甘く、西安では有名な軽食です。



富平干柿

渭南市富平県の名物。富平干柿は地元の伝統的な品種「富平尖柿」で作られ、表面に白い粉が多く付着して、甘くて栄養たっぷり、恋人、友人、家族へおすすめプレゼントです。

秦椒

秦椒は唐辛子の一種、「椒の王」と呼ばれています。その形は細長く、真っ赤な色と刺激的な辛さが特徴です。油をかけると、陝西省の有名な油泼辣子となり、陝西料理に欠かせない調味料となります。



眉県キウイ

宝鶏市眉県の名物。眉県のキウイは形が美しく、甘酸っぱい味わいでめ細やかな果肉とたっぷりの果汁が特徴です。栄養成分を豊富に含んで、「果物の王様」「VCの冠」と呼ばれています。



韓城大紅袍花椒

韓城大紅袍花椒は2000年以上の栽培歴史があり、「穂が大きく粒が多く、色鮮やかで、香りがよく、ぴりぴりする」で知られています。当地では花椒ヨーグルトや花椒ビールなど、特徴的な製品も開発されています。

佳県紅棗

陝北は紅棗の原産地の一つで、佳県泥河溝村の千年ナツメ群落が当地のナツメ栽培の長い歴史を証明しています。佳県ナツメは果実の大きさに対して核が小さく、甘酸っぱくて皮が薄く、肉厚な果肉が特徴です。豊富なタンパク質やビタミンを含んでいます。



米脂あわ

榆林市米脂県の名物。粒が丸くて大きく、黄金色で、もちもちしていてさっぱりしているという特徴があり、食べ物作りや酒造りに使われます。

くるみ

延安市黄竜県や秦嶺山間部の商洛県などは歴史的に有名なクルミの里です。くるみは栄養価が高く、タンパク質や不飽和脂肪酸が多く含まれ、高齢者も子供向けの健康食品です。



漢中仙毫

漢中市特産の緑茶。ここは気候が温和で、冬は寒くなく、夏は暑くなくて、地球上の同緯度地帯の中で人類の生活と茶樹の生長に適するところです。この茶は奥深く甘い香りと旨味の強いなどの特徴があります。



柞水きくらげ

商洛市柞水県は、キクラゲの優れた生産菌床である柞樹が多いことから名付けられました。柞水きくらげは美味しくて、大きくて肉が厚くて、栄養たっぷり、薬用植物としての価値が高くて、健康食品と呼ばれています。



洋泉黒米

黒米は中国の古くからの珍しい水稻品種です。洋泉黒米は「世界の稲の王様」と呼ばれ、栽培の歴史が古く、鉄、カルシウム、ジンク、モリブデン、セレンなど多くのミネラル元素を豊富に含んでいます。

留坝蜂蜜

漢中市留坝県の名物。当地の「中華蜂」、古い丸い桶の「棒棒桶」、さまざまな野山の花が蜜源という条件が、黄金色で、芳醇な香りと口どけの良い生地を作り上げて、栄養が豊富な留坝蜂蜜を生み出しました。



紫陽富セレン茶

漢中市紫陽県の名物です。当地の茶の歴史は古く、美しい秦巴漢水と自然環境は茶栽培に適しています。その茶はセレン元素の含有量が高く、がん予防、目の保護、デトックスなどの効果があります。

平利アマチャヅル

平利は「アマチャヅルの故郷」と呼ばれ、その自然環境はアマチャヅルの栽培に適しています。現地で天然の無公害のアマチャヅル茶、飲料、菓などのシリーズ製品は生産されています。それらはコレステロール値の改善、睡眠の質向上で、アンチエイジング効果があり、国内外で人気があります。



鎮安栗

秦嶺山間部の鎮安、柞水、丹鳳では栗を栽培し、その中、鎮安が品質・生産量ともに優れていることから、「中国栗の郷」とも呼ばれています。鎮安栗は大きくて、きめ細やかな肉質で、もちもちで甘味が強く、香りもよいです。

美食老字号



德懋恭水晶餅

德懋恭は1872年にスタートして、伝統工芸を受け継いでお菓子を作る百年歴史ある老舗です。昔は皇家献上品で、「秦式菓子のトップ」として知られ、お土産にピッタリです。



西鳳酒

西鳳酒は古くは「柳林酒」と呼ばれています。殷商に始まり、唐宋に盛んになり、2000年以上の歴史があり、宝鶏鳳翔区柳林鎮の伝統的な名酒で、中国の四大名酒の一つです。

太白酒

太白酒は中国の伝統的な酒で歴史が長いです。秦嶺主峰の太白山で、泉を漿とし、高粱を原料として作られます。それは唐代の詩人李白で世間で知られているようになりました。



謝村黄酒

謝村黄酒は珍鳥トキの生息地である漢中洋泉謝村鎮で生まれました。それは地元の香米、もち米、黒米を原料に製造したものです。この古い醸造技術は今から3000年以上の歴史があります。

涇陽茯磚茶

茯磚茶は「発酵茶の始祖」と呼ばれ、発祥地が陝西省涇陽です。茯磚茶は「関中の気候」、涇渭の水、秦人の技をという三つの条件を離れてはいけなくて、いわゆる「三不能」です。代表的なブランドは、涇渭茯茶、裕興重、涇昌盛など代表的などがあります。





賈永信蠟牛羊肉

蠟牛羊肉は西安のハラル名物です。賈永信蠟牛羊肉は色が鮮やかで、肉柔らかくてうま味を味わえ、飽きがこなく、一度食べたら忘れられないです。すごく人気があります。



三原蓼花糖

蓼花糖は陝西三原の伝統的軽食です。蓼花の実に似ていることから名づけられ、清代に西太後に譲えられたことがあります。咸陽琥珀糖、流曲瓊鍋糖、耀州雪花糖と並んで「関中四糖」と呼ばれています。

流曲瓊鍋糖

瓊鍋糖は陝西省富平にスタートした特産の軽食で、歴史が長いです。明清時代には宮廷献上品でした。それは米を蒸し、煮込み、発酵、砂糖引きなど12の伝統工芸を経て精製されたもので、甘くて飽きのこない、パリッとした香ばしさたまりません。



付翔炉饅

炉饅は陝北地区の伝統的な美食で、2000年以上の歴史があり、「中華国餅」と称えられ、中華餅文化遺産リストに登録されました。元朝には、炉饅で紙片を挟んで軍事情報を伝えたことが伝えられています。

旬漢双麻餅

双麻餅は安康旬陽の特色ある名物で、「六十年の歴史、六十年の伝統工芸、六十年の変わらない味」を特徴とし、皮がサクサクで中がもちもちです。



丹鳳葡萄酒

丹鳳ワインは100年の歴史を持ち、1911年にイタリア人宣教師アンシマンが海外の先進的な醸造技術を当地に伝えました。丹鳳産の竜眼ぶどうから作られたワインは、香りがよくて味がまろやかです。

陝西省無形文化遺産伝統飲食リスト

国家級無形文化遺産

- | | |
|-------------------------|-----------------|
| 1.同盛祥牛羊肉泡饅の調理技術 | 3.咸陽茯茶の調理技術 |
| 2.蒸留酒の伝統醸造法
(西鳳酒醸造法) | 4.老孫家の羊肉泡饅の調理技術 |
| | 5.西安賈三灌湯包子の調理技術 |

陝西省第一陣無形文化遺産リスト

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| 1.中華老字号西安飯莊陝西料理と陝西軽食の調理技術 | 8.岐山臊子麵の調理技術 |
| 2.中華老字号同盛祥牛羊肉泡饅の調理技術 | 9.岐山空心掛饅の調理技術 |
| 3.中華老字号德發長餃子の調理技術 | 10.渭北面花の調理技術 |
| 4.中華老字号德懋恭水晶餅の調理技術 | 11.杜康酒の醸造法 |
| 5.秦鎮米皮の調理技術 | 12.甘泉豆腐と豆腐干の調理技術 |
| 6.中華老字号張記餛飩の調理技術 | 13.謝村黃酒の醸造法 |
| 7.中華老字号西鳳酒の醸造法 | 14.寧強福興老字号王家胡桃饅の調理技術 |

陝西省第二陣無形文化遺産リスト

- | | |
|----------------------------|------------------|
| 1.蒸留酒の醸造法 | 10.扶風鹿羔饅の調理技術 |
| 2.戸県龍窩酒の手作り醸造法と習俗 | 11.蒲城椽頭蒸饅の調理技術 |
| 3.太白酒の醸造法 | 12.富平太極餅の調理技術 |
| 4.黃陵軒轅酒の醸造法 | 13.潼関万盛園漬物の調理技術 |
| 5.中華老字号老孫家羊肉泡饅及びハラル料理の調理技術 | 14.子長煎餅の調理技術 |
| 6.中華老字号春發生葫蘆頭泡饅シリーズの調理技術 | 15.榆林豆腐の伝統調理技術 |
| 7.普集燒鷄の調理技術 | 16.西郷牛肉干の調理技術 |
| 8.三原金線油塔の調理技術 | 17.上元觀紅豆腐の調理技術 |
| 9.咸陽琥珀糖の調理技術 | 18.紫陽蒸盆子の調理技術 |
| | 19.乾州四宝の調理技術 |
| | 20.長安澧峪口老油坊の搾油技術 |

陝西省第三陣無形文化遺産リスト

- | | |
|---|----------------|
| 1.丹鳳ワインの醸造法 | 6.漢中麵皮の調理技術 |
| 2.掛饅の調理技術
洛南の手作り掛饅の調理技術
佳県の手作り掛饅の調理技術
張家山の手作り掛饅の調理技術 | 7.仙坪神仙豆腐の調理技術 |
| 3.神仙豆腐の調理技術 | 8.志丹糜子黃酒の調理技術 |
| 4.蜀河「八大件」の食文化と調理技術 | 9.志丹羊肉剝薺麵の調理技術 |
| 5.紫陽毛尖の伝統調理技術 | 10.吳起米酒の醸造法 |
| | 11.陝北の油饅饅の調理技術 |
| | 12.陝北羊雜碎の調理技術 |
| | 13.榆林拼三鮮の調理技術 |

- 14.岐山農家酢の調理技術
- 15.岐山擀麵皮的調理技術
- 16.古太酒の醸造法
- 17.鳳翔豆花泡饅の調理技術
- 18.大荔帶把肘子の調理技術
- 19.陝西潼關肉夾饅の調理技術
- 20.石灰窯水晶餅の調理技術
- 21.渭南時辰包子の調理技術
- 22.三原蓼花糖の調理技術

- 23.磚茶の調理技術
涇陽磚茶の調理技術
茯磚茶の調理技術
- 24.咸陽河水邊饅の調理技術
- 25.涇陽水盆羊肉の調理技術
- 26.中華老字号西安賈三灌湯包子及びハラル
軽食の調理技術
- 27.陝西官府料理の調理技術

陝西省第四陣無形文化遺産リスト

- 1.中華老字号・寛永信蠟牛羊肉の調理技術
- 2.蕎麦饅の調理技術
- 3.耀州雪花糖
- 4.富平泉流曲瓊鍋糖の調理技術
- 5.干し柿の調理技術
- 6.蒲城水盆羊肉の調理技術
- 7.漢中緑茶の製造技術

- 8.略陽罐罐茶の伝統製造技術
- 9.白河「三点水」の調理技術
- 10.鎮坪臘肉の調理技術
- 11.黒龍口豆腐干の調理技術
- 12.柞水洋芋糍粑
- 13.柞水十三花

陝西省第五陣無形文化遺産リスト

- 1.西安肉夾饅
- 2.閩中事酒の醸造法
- 3.三原小磨ごま油の調理技術
- 4.劉氏宮廷御宴の伝統調理技術
- 5.白水豆腐
- 6.澄城水盆羊肉
- 7.耀州咸湯麵
- 8.吳起剝蕎麵の調理技術

- 9.子長緑豆涼粉の技調理技術
- 10.米脂鹽板腸の技調理技術
- 11.略陽菜豆腐節の調理技術
- 12.王彪店黄酒の醸造法
- 13.白火石傘湯の調理技術
- 14.漫川料理八大件
- 15.韓城市羊肉饅の調理技術

陝西省第六陣無形文化遺産リスト

- 1.中華老字号樊記蠟汁肉夾饅の調理技術
- 2.「南茂号」みそ漬け・辣子醬の調理技術
- 3.楊凌蘸水麵の調理技術
- 4.乞丐醬臘肉の調理技術
- 5.醇古（鵝）の醸造法
- 6.涇陽裕興重散茯茶の製造技術
- 7.合陽麵の調理技術

- 8.潼關鴨片湯の調理技術
- 9.古法養蜂の技術
- 10.漢陰炕炕饅の調理技術
- 11.果酒の醸造法-旬陽拐棗酒の醸造法
- 12.横山区羊肉煮込みの調理技術
- 13.韓城豚肉臊子餛飩の調理技術
- 14.志丹九魁十三花宴席の調理技術

本書で使用される地図は、陝西測量・製図地理情報局のウェブサイトからダウンロードした審図番号が陝S（2021）023号の標準地図に基づいて作成され、下図に修正はない



ご覧いただきありがとうございます！

f @visitshaanxi t @visitshaanxi i @visit_shaanxi y @visitshaanxi

陕西省文化和旅游厅
陕西省文化観光庁
<http://whhlyt.shaanxi.gov.cn/>