

# Taiwan Xiaochi



台湾といえば食べ物というわけで、台湾観光に持っていけるような台湾小吃ガイドです。中国語名の横には発音も明記してありますので中国語での注文にもチャレンジしてね。小吃以外の紹介もあります。



【魯肉飯】ルーロウファン  
ご飯の上に台湾風の肉のそぼろがのったもの。

夜市や屋台でよく売られている。屋台では通常の白いご飯が売られていないのでこの魯肉飯がご飯の代わりとなる。

価格帯：20元～25元



【蚵仔煎】オアジェン  
台湾風かき入りのオムレツ。

夜市や屋台で売られている。牡蠣が入ったオムレツ。牡蠣と野菜を卵ともちもちとした食感の生地で包んでいる。どくとくの甘いソースも美味しい。

価格帯：30～50元



【空心菜】コンシンツァイ  
茎の中が空洞になっている野菜。

屋台で一般的に売られている野菜。日本では中華料理店以外ではなかなか食べられない。茎の中が空洞になっていて、その食感がたまらない。

価格帯：30～40元



【小籠包】シャオロンバオ  
薄い皮の中に肉を包んだもの。

お店や屋台で売られている。有名な小吃。1籠単位で注文をする。1籠は10個。皮を破ると中から飛び出す肉汁が美味しい。

価格帯：屋台50元、お店150～250元



【水煎包】 シュエジエンバオ  
中華風屋台肉まん。

夜市や屋台でよく売られている。屋台風肉まん。  
大きな鉄鍋で焼き上げるため外はぱりぱり、中はジューシー。そのまま食べてもソースをつけてもOK。

価格帯：1個10元



【粽子】 ゾンズ  
チマキです。台湾のチマキはおにぎりサイズ。

端午節には欠かせないチマキですが、屋台などにも売られています。日本の一口サイズとは違い、大きなチマキは具たくさんでボリューム満点です。

価格帯：30～50元



【貢丸湯】 ゴンワンタン  
肉団子スープ。

弁当屋さんや屋台でよく売られている。歯ごたえ満点の肉団子がたまらないさっぱりとしたスープ。スープには2～3子の肉団子が入っている。

価格帯：20～30元



【麵線】 ミイエン シイエン  
台湾風そうめん。

夜市や屋台でよく売られている。日本には無い独特の味だが、しっかりした味は癖になる。西門町には屋台からお店になった麵線のお店があるなど、人気の庶民の味。

価格帯：30～50元



【麻辣火鍋】 マーラーホウグウオー  
台湾の辛い鍋。

専門店を食べるのが一般。スープは赤黒くかなり辛い。通常は半々で普通の鍋と麻辣の2種類の鍋を楽しむのが一般的。好きな具を好きなだけ入れて食べる。

価格帯：300～400元/1人



【芒果冰】 マングォビン  
マンゴーのカキ氷

台湾のカキ氷はとにかくボリュームがすごい。最近では台湾を代表する 芒果冰も氷が見えなくマンゴーがお皿を埋め尽くしている。

価格帯：30～120元



【草莓冰】 ツァオメイビン  
いちごのカキ氷

夏はマンゴー、冬は苺といわれるくらい、苺のカキ氷も台湾では有名。大きめのお皿にあふれんばかりのいちごと練乳で、大皿のカキ氷もひとりで食べられてしまう。

価格帯：70～120元



【蝦仁燒賣】 シャーレンシャオマイ  
えびシュウマイ

専門店等で食べられる。ボリューム満点のえびシュウマイ。もちもちとした皮とプリプリしたえびがたまらなくおいしい。

価格帯：150～270元



【蕃茄糖葫蘆】 ファンチエタンフウルウ  
りんご飴のトマト版

夜市でよく売られてる。台湾では赤いトマトは果物という位置づけにあるので、立派なデザートです。りんご飴の中身をそのままトマトに替えたもの。イチゴもある。

価格帯：35～40元



【臭豆腐】 チョウドウフウ  
発酵させたトウフを揚げたもの。

台湾に行くと夜市などで必ず出会う、異様な匂いをかもし出しているものがこれ。匂いは日本に無い独特な臭い匂いだが、キムチと相性がよく、はまるおいしさ。

価格帯：30～50元





**【檸檬愛玉】** ニンモンアイユイ  
オーギョウチー

夜市や屋台でよく売られている。愛玉ゼリーとレモンジュースを合わせた人気のデザート。さっぱりとした甘酸っぱさが美味しい。

価格帯：25～30元



**【珍珠奶茶】** ジェンジュウナイチャア  
ブラックタピオカ入りミルクティー

台湾でミルクティーはとてもポピュラーな飲み物。日本とはミルクティー自体の味も違うため、クリーミーで粉圓との相性もバッチシの美味しい飲み物。

価格帯：15～70元



**【水果】** シュエグオ  
果物

夜市や屋台でよく売られている。台湾には日本には無い南国フルーツがいっぱいある。屋台では好きな果物を少量ずつ選んで買うことができる。

価格帯：30元～100元



**【酸梅湯】** スウワンメイタン  
梅ジュース

夜市によく売られている。台湾の名産のひとつである梅のジュースです。梅好きにはたまらない梅の風味と酸味が癖になるジュースです。

価格帯：20～50元



**【凍頂烏龍茶】** ドンディンウーロンチャア  
台湾を代表する烏龍茶

専門店や茶芸館等でお茶を購入したり飲んだりすることができる。まろやかな香りと奥深い味わいがある。日本の烏龍茶とは全く異なる味です。

価格帯：150元～



【蒸菱角】 センリンジャオ  
蒸しいも

夜市でよく見かける。蒸しいもののようなもの。黒い殻を割ると、中にはジャガイモのような色をした実が入っている。栗のような食感。

価格帯：



【鴨肉片】 ヤーロウピエン  
鴨肉

夜市や専門店で売られている。鴨肉、お店では麺や青菜なども一緒に売られているので一緒に頼む。オリジナルをかけてやわらかい鴨の肉を食べる。

価格帯：80元～



【炒米粉】 チャオミーフェン  
ビーフン

台湾といえばビーフンが有名です。屋台などではスープの無い炒米粉とスープがあるラーメン感覚の米粉があり好みに選びたい。

価格帯：30～50元



【蘿蔔糕】 ロオーポーガオ  
大根もち

朝ごはんのお店など。台湾の朝ごはんの定番がこの大根もち。日本語ではもちというけど、もちもちっとはしていない。ソースをかけて食べる。

価格帯：20～50元



【鍋鐵】 グォティエ  
焼き餃子

台湾では蒸し餃子、水餃子は餃子というが、焼き餃子は鍋鐵という、日本よりも縦長い形をした焼き餃子には、他の餃子とは違い、専門の甘めのソースをつけて食べる。

価格帯：2.5元~/1個



**【蛋餅】 ダンビン**  
台湾風オムレツ

朝ごはんの専門店で売られている。蘿蔔糕と共に朝ごはんの定番がこの蛋餅。ウィンナー、ベーコンなど好みの具を選ぶ。甘めのソースをかけて食べる。

価格帯：15～40元



**【芭樂汁,荔枝汁】** バアラージュー、リージュージュー  
グアバジュース、ライチジュース

この写真のジュースはコンビニで売られているもの。グアバ、ライチとおいしい南国フルーツはとても甘く一度飲んでみたい。

価格帯：15元