



ローカル店で朝食を



種類豊富な朝ごはんは、中国の魅力のうちの1つ。今回は様々な種類の朝食を紹介。朝からモリモリ食べて元気に1日を過ごしましょう！

雑糧煎餅

(中華クレープ)



7元

正宗山東雑糧煎餅

住 南昌路105号(×瑞金二路)
☎ 176-2130-9185
🕒 7時~10時頃



食べ歩きにもピッタリ 餅部門

何でもくるんでいただきます
甘じょっぱいタレがポイント

薄い小麦粉の生地で具を包んだ、中国の定番朝ごはん「雑糧煎餅」。朝、小さな屋台や路面店で販売しており、仕事に向かう市民らで賑わっている。

南昌路にある「正宗山東雑糧煎餅」では、玉子+1品の基本セット4種類に、好みの具を加えてオーダーする。今回は玉子1つと、バリバリの食感が楽しい小麦粉焼き「脆餅」の「セット」(7元)を注文。すると店員が大きな鉄板を使って手際よく焼き、玉子を割り、ネギとパッと散らし、タレをかけてあっという間に完成した。

出来立ての煎餅は、甘じょっぱい味と脆餅のバリバリ感が堪らない。おやつにもピッタリなクレープをぜひ一度お試しあれ。

ぶ厚いクレープ
ボリュームな朝ごはん

「香酥鶏蛋滷餅」とは、小麦粉生地にラードを練りこみ、さらに玉子を流し込んで仕上げるクレープのこと。ある程度焼いたクレープの表面に穴をあけ、玉子を注ぎ入れて焼き上げるので、クレープ自体がずっしりとぶ厚い。

同店ではこのクレープに好きな具を巻いてもらう。今回は前の客にならない「土豆丝(ジャガイモの千切り)」(2元)と「豆腐皮(湯葉)」(2元)を追加した。

クレープをクルクルと巻き、包み紙の両端を絞って渡された「香酥鶏蛋滷餅」。油でテカテカと光る皮をかじると、玉子の甘さが広がる。ボリュームたっぷりランチにもいけそう一品だ。

香酥鶏蛋滷餅

(玉子入りクレープ)



7元~

香酥鶏蛋滷餅

住 茂名南路133号(×淮海中路)
☎ なし
🕒 7時~20時



麻球(ゴマ団子)



4元

弄堂味堂

住 古北路1699号(×紅松東路)
☎ 166-2175-5000
🕒 6時~21時



揚げたてホカホカ 揚げ物部門

香ばしいゴマの香り
カリカリモチツの団子

ゴマ団子「麻球」は日本の中華街で食べたことがある人が多いのでは？ 中国の麻球はバリエーション豊富で、中にアンコや黒ゴマ餡が入っているものはスイーツとして、何も入っていないものは料理の付け合わせや朝食として食されている。大きさも、ピンポン玉ぐらいのものから、バスケットボールぐらい大きいものまで様々だ。

中国では朝から外に出かけ、食堂で朝食を食べる人も多い。ゴマ団子の魅力は何といっても、外はサクリ、中はモチとした感触と、ゴマの香ばしさ。揚げたてアツアツのものを、食堂でゆっくりと味わえば、豊かな1日の始まりとなること間違いなしだ。

おかきのような味
昔懐かし家庭料理

四角い「粢飯糕」は、白米をつぶして平たくしたものを揚げた朝ごはん。「粢飯」は、白米ともち米を混ぜて炊き上げたものを指すが、これは必ずしももち米が入っているとは限らないようだ。

黄金色に輝く「粢飯糕」をパクリ。カリカリに揚げた表面はおかきにも似た味だが、中はモチモチのご飯。ほどよく米の粒感が残っていて、米菓子を食べているような、はたまた炊き込みご飯のおこげをかじっているような、そんな不思議な感覚になる。

これはもともと、夕食に残った冷やご飯を翌日の朝食としておいしくいただくために発明されたアイデア料理という説もある。温かな家庭を思わせる料理だ。

粢飯糕(揚げご飯)



4元

弄堂味堂

住 古北路1699号(×紅松東路)
☎ 166-2175-5000
🕒 6時~21時



豆浆(豆乳)



3.5元

弄堂味堂

住 古北路1699号(×紅松東路)
☎ 166-2175-5000
🕒 6時~21時



栄養たっぷり 豆乳部門

朝食の原点にして頂点
温かな豆乳の贅沢

中国の朝食に欠かせないのが「豆浆(豆乳)」。栄養価が高く、比較的安価で手に入る飲み物として、中国では古くから愛され続けている。

上海の朝食店「弄堂味堂」では、数種類の豆浆を提供。砂糖なしの「無糖豆浆」に、砂糖が入った「甜豆浆」(各3.5元)。「咸豆浆」(5.5元)は塩入りではなく、豆乳に揚げパンの「油条」やネギが入ったものだ。

写真は「甜豆浆」で、碗に砂糖と豆乳をそそいだもの。しっかりかき混ぜてからレンゲで飲むと、やさしい甘さに心と身体がポカポカしてくる。コンビニで買うパックの豆乳もいいが、お椀で飲む温かな豆乳はやはり格別。贅沢な朝のひと時を過ごしてみよう。

スイーツでもおかずでも
濃厚な豆の味わい

中国台湾スイーツとして有名な「豆花(トウファ)」。中国台湾の朝食店「桃園眷村」では、朝ごはん向けの「咸豆花」(18元)を楽しめる。

豆乳を固めて作る「豆花」。大きな碗にゼリー状のプルプルトウファや、揚げパンの油条がたっぷり盛られており、海苔とラー油をかければ立派な朝ごはんの完成。1人では食べきれないほどのボリュームで、温かい豆花がのどを滑り落ちると、お腹の底からポカポカと温まってくる。

この「豆花」や豆乳は、油条や先の麻花などの揚げ物とも相性ピッタリ。トッピングを変えれば、朝食からおやつ、軽食にまで早変わりする万能プレーヤーだ。

咸豆花(トウファ)



18元

桃園眷村

住 泰州路405号(×余桃路)
☎ 6277-7917
🕒 7時~20時

