



安い

うまい

栄養満点

# みんなの社区食堂

上海市の居住エリアにある、市民のための食堂「社区食堂」。たくさんの種類の中華料理がリーズナブルに食べられる「みんなの台所」で、おいしい朝・昼・晩ご飯を食べてみよう!



## 社区食堂とは?

上海市民の食事に関する問題を解決するために設置された市民のための食堂。政府が運営する非営利性のものと、政府が民間に委託して運営する営利性の2つの種類があるが、どちらも政府の補助があるため、1食20~30元ほどと非常にリーズナブル。おかずは十数種類から選べ、毎日メニューが変わるので栄養が偏らずたくさん食べられると、老若男女が通う市民の台所だ。

なお、どの食堂も高齢者に割引サービスを用意。「社区長者食堂」など、一部は高齢者限定で食事を提供しているところもある。

### 社区食堂利用のマナー

- 一、長居は避けるべし：食堂は非常に込み合う。食事はサッと済ませよう
- 一、相席はやむなし：テーブル席でも、皆が食事できるように相席しよう
- 一、飲み物は用意すべし：飲み物がない食堂も。お茶は自分で用意しよう
- 一、残さず食べるべし：自分が食べられる量だけを取って、残さず食べよう



### オーダー方法

- ① 店内の本日のメニューから、食べたい料理の目星を付ける
- ② トレーを持って配膳レーンに並び、ほしい料理を探す
- ③ 料理を取る。スタッフに取り分けてもらう場合は料理を指差し、皿に盛ってもらう。この時、「这里吃(ここで食べます)」と伝えよう。もちろん「带走(お持ち帰り)」でもオーダーできる。
- ④ レーンの最後にあるレジで精算する
- ⑤ 箸やレンゲを取り席へ。いただきます!



## 若者も通う人気の社区食堂4選

### 清潔でおいしい! 模範的な食堂 尚上鮮衆楽山社区食堂



昨年1月にリニューアルオープンした野菜市場「衆楽山市集」1階にある食堂。シンプルかつ清潔な店内では高齢者から学生、肉体労働者までが食事をするまさに市民の台所。肉団子「紅焼獅子頭」(6元)や「レバー炒め」(13元)、「もやし炒め」(3元)など安いメニューが並び、白米はおかわり自由だ。料理をテイクアウトする市民も多い。

**尚上鮮衆楽山社区食堂**  
 ㉓ 楽山路115号1階(×徐虹北路)  
 ☎ 5401-9308  
 ⌚ 10時半~19時半

### ロボットが調理・会計を担当 虹橋社区AI食堂



虹橋エリアにある食堂は、麺の調理や会計をロボットがしてくれるちょっと変わったシステム。「牛肉清湯麺」(6.6元)をオーダーすると、ロボットアームが麺を湯がいて湯切りし、自動でスープが注がれる。最後はトレイに載っている料理をカメラで読み取って、自動会計。揚げパン「油条」(2元)、混ぜそば「葱油拌麵」(6元)など朝食もおもしろ。

**虹橋社区AI食堂**  
 ㉓ 虹橋路1004号(×凱旋路)  
 ☎ 183-2170-1815  
 ⌚ 7時~9時、11時~13時半、17時~19時半

### 食べ放題の大盤振る舞い 江蘇路街道社区大食堂



江蘇路にあるこちらの食堂は、なんと28円で食べ放題のプランを用意。銀色のプレートにほしい料理を自分でよそっていくスタイルで、中華鍋には野菜炒めや紅焼獅子頭など中華料理がズラリ。この食べ放題プラン、時間帯や日によっては用意していない時があり、その場合は単品オーダーになる。また混み合っている時は高齢者優先となっている。

**江蘇路街道社区大食堂**  
 ㉓ 東諸安浜路127号(×江蘇路)  
 ☎ 199-2123-7169  
 ⌚ 6時~21時

### 行列のできる“映える”食堂 66梧桐院·天平隣裏匯



ラズロ・ヒューデックの歴史的建築物にある社区食堂。洋風のレンガの建物がとても写真映えすると話題になり、昼や夜は若者が行列をなすほどの人気ぶりだ。料理は安いのはもちろん、丸くカラフルな器に盛られたおかずはとってもキュート。近くには「スターバックス」や図書スペースもあり、食後もゆったりと過ごせる。

**66梧桐院·天平隣裏匯**  
 ㉓ 烏魯木齊65号(×衡山路)  
 ☎ 189-3753-2288  
 ⌚ 6時~9時、11時半~14時、16時半~20時