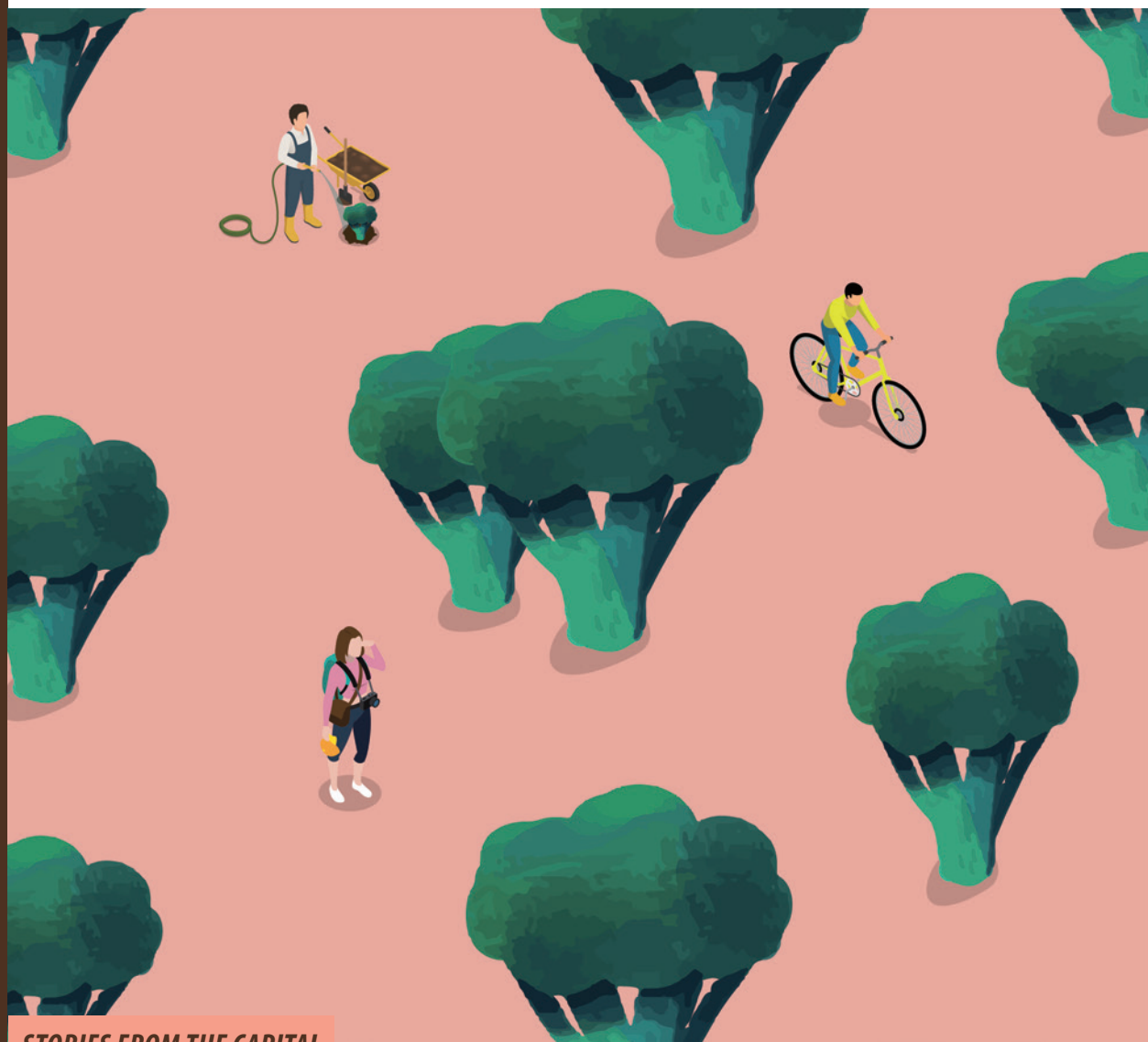


TAIPEI

台北

2020



STORIES FROM THE CAPITAL

自然と調和する台北

特集記事 サステナブルな台北旅行 / **体験と活動** お茶で一息、猫空での優雅な1日 /

芸術と文化 流行色はグリーン！台北の古着屋でサステナブルなおしゃれを楽しむ /

台北の横顔 動物を守る：台湾 SPCA の活動 / **飲食文化** 台北のベジタリアン＆ヴィーガン文化

台北市政府観光傳播局 /
台北市觀光傳播局
Department of Information and
Tourism, Taipei City Government
☎ 1999 内線 7564
〒 台北市市府路 1 号 4 階

台湾桃園国際空港第一ターミナル 到着
ロビーのトラベルサービスセンター
Tourist Service Center at Arrival Lobby,
Taiwan Taoyuan International Airport
Terminal 1
☎ (03)398-2194
〒 桃園市大園区航站南路 9 号

台湾桃園国際空港第二ターミナル 到着
ロビーのトラベルサービスセンター
Tourist Service Center at Arrival Lobby,
Taiwan Taoyuan International Airport
Terminal 2
☎ (03)398-3341
〒 桃園市大園区航站南路 9 号

美國在台協會 / アメリカ在台湾協会
American Institute in Taiwan
☎ (02)2162-2000
〒 台北市金湖路 100 号

遠企購物中心 /
遠企ショッピングセンター
Taipei Metro the Mall
☎ (02)2378-6666 内線 6580
〒 台北市敦化南路 2 段 203 号

國語日報語文中心 /
国語日報語学センター
Mandarin Daily News
(Language Center)
☎ (02)2341-8821
〒 台北市福州街 2 号

台北松山機場 / 台北松山空港
Taipei Songshan Airport
☎ (02)8770-3430
〒 台北市敦化北路 340-9 号

台北士林劍潭活動中心 /
台北士林劍潭市民センター
Shilin Chientan Overseas
Youth Activity Center
☎ (02)2885-2151
〒 台北市中山北路 4 段 16 号

台北美國學校 / 台北アメリカンスクール
Taipei American School
☎ (02)2873-9900
〒 台北市中山北路 6 段 800 号

國立國父紀念館 / 国立国父紀念館
National Dr. Sun Yat-sen
Memorial Hall
☎ (02)2758-8008
〒 台北市仁愛路 4 段 505 号

國立中正紀念堂 / 国立中正紀念堂
National Chiang Kai-shek
Memorial Hall
☎ (02)2343-1100
〒 台北市中山南路 21 号

台北當代藝術館 / 台北当代芸術館
Museum of Contemporary Art
(MOCA), Taipei
☎ (02)2552-3720
〒 台北市長安西路 39 号

市長官邸藝文沙龍 /
市長官邸アートサロン
Mayor's Residence Arts Salon
☎ (02)2396-9398
〒 台北市徐州路 46 号

台北國際藝術村 / 台北国際芸術村
Taipei Artist Village
☎ (02)3393-7377
〒 台北市北平東路 7 号

台北二二八紀念館 / 台北二二八紀念館
Taipei 228 Memorial Museum
☎ (02)2389-7228
〒 台北市凱達格蘭大道 3 号

交通部觀光局旅遊服務中心 /
交通部觀光局トラベルサービスセンター
Travel Service Center, Tourism Bureau,
M.O.T.C
☎ (02)2717-3737
〒 台北市敦化北路 240 号

光點台北 / 光点台北
SPOT-Taipei Film House
☎ (02)2778-2991
〒 台北市中山北路 2 段 18 号

台北市政府市民服務組 /
台北市役所市民サービスカウンター
The public service group of
Taipei City Government
☎ (02)2720-8889 / 1999 内線 1000
〒 台北市市府路 1 号

士林官邸 / 士林官邸
Chiang Kai-shek
Shilin Residence
☎ (02)2883-6340
〒 台北市福林路 60 号

台北市孔廟 / 台北市孔子廟
Taipei Confucius Temple
☎ (02)2592-3924
〒 台北市大龍街 275 号

台北記憶倉庫 / 台北記憶倉庫
Taipei Info Hub
☎ (02)2341-4597
〒 台北市忠孝西路 1 段 265 号

松山文創園區 /
松山文化クリエイティブパーク
Songshan Cultural and
Creative Park
☎ (02)2765-1388
〒 台北市光復南路 133 号

華山 1914 文化創意產業園區 /
華山 1914 文化クリエイティブパーク
Huashan 1914 Creative Park
☎ (02)2358-1914
〒 台北市八德路 1 段 1 号

國立台灣博物館 / 国立台湾博物館
National Taiwan Museum
☎ (02)2382-2566
〒 台北市襄陽路 2 号

亞典圖書公司 / 亞典書店
Art Land Book Co. Ltd.
☎ (02)2784-5166
〒 台北市仁愛路 3 段 122 号

台北市立圖書館 / 台北市立図書館
Taipei Public Library (Main & branches)

台北市旅遊服務中心 /
台北市觀光案内所
Visitor Information Centers in Taipei

MRT 各駅
All Stations of MRT Lines

伊是咖啡 / IS コーヒー
Is Coffee

誠品書店 / 誠品書店
eslite Bookstore

金石堂書店 / 金石堂書店
Kingstone Bookstore

台北で迎える サステイナブルな新年

激動 の2020年ももうすぐ終わりを迎えます。今年は新型コロナウイルスが大きく影響した1年でしたが、多くの人にとって健康や地球環境について考える機会になったことでしょう。

そこで、今季の《TAIPEI》では「サステイナブル（持続可能性）」という切り口で見た台北を紹介していきます。まずは旅行に欠かせない観光ルートとスポットですが、環境や健康をテーマにした場所をピックアップしました。

旅行中の体験にはお茶の産地として有名な猫空、自然に触れられる観光農園、醍醐味とも言えるショッピングについては古着屋やフェアトレードのお店を紹介しているので、これらのお店で購入したサステイナブルなアイテムを身にまといつつ年越しイベントに参加しましょう。

今季のインタビュー特集では動物愛護、ごみ問題、廃棄食料という大きな問題に取り組む団体や企業の創設者たちからお話を伺っています。いずれも台湾初の試みばかりですが、台北のサステイナブルに関する現状が理解できると思います。

台北といえばグルメ天国ということで、飲食に関する情報も満載。最近は健康を重視した飲食文化が台北でも主流になりつつあるので、地球環境にも配慮しつつ美味しい料理を提供する飲食店に注目してみました。

今後は今まで以上にサステイナブル、エコ、健康というテーマが重視されていきます。ぜひ本誌で取り上げているスポットや事例を参考に、地球環境に配慮した新年を迎えてみてはいかがでしょうか。





TAIPEI 郵政劃撥（郵便振替）での定期購読について：6 期

振替口座番号：16630048

振替口座名義：台北市観光伝播局

台湾国内	NT\$180 元	（普通郵便で発送）
香港、マカオ	NT\$540 元	（航空便で発送）
アジア太平洋地域	NT\$660 元	（航空便で発送）
ヨーロッパ / アメリカ / アフリカ地域	NT\$900 元	（航空便で発送）

TAIPEI 台北

STORIES FROM THE CAPITAL

発行人 劉奕霆
 編集長 謝佩君
 副編集長 鄒佳穎
 編集 林彥男
 整合行銷 陳其睿 李宗岳 李紹綺
 翻訳 下山敬之 吳婕如 陳玟寧
 カバーデザイン Broo 品牌釀造室

台北市観光伝播局

住所 台北市市府路 1 号 4 階
 Tel 1999
 (台北市外からは 02-2720-8889)
 内線 7564 または 2029
 Fax (02)2720-5909
 Email taipei_quarterly@mail.taipei.gov.tw
 ISSN 24137774
 GPN 2010402343

本誌に対するご意見、ご希望などがございましたら、是非、E-mail またはファックスにてお寄せください。

デザイン MyTaiwanTour 飛亞旅行社股份有限公司

Tel (02)2365-3881
 Fax (02)2365-6558



オンライン雑誌：
www.travel.taipei/ja
 > マルチメディア > TAIPEI

台北市観光伝播局

書面による許可なく本誌の全部または一部を複製・複写することはできません。



本誌は大豆インクを採用しています。

中華郵政台北雑字
 第 1377 號執照登記為雜誌交寄
 本号定価 NT\$30 元

CONTENT

目次

VOL.22
2020 冬季号

特集記事

04 サスティナブルな 台北旅行

体験と活動

- 12 お茶で一息、猫空での優雅な1日
- 16 台北の有機農業
白石湖エリアで観光農園体験
- 22 テーマ別、台北における新年の迎え方

芸術と文化

- 26 流行色はグリーン！
台北の古着屋でサスティナブルなおしゃれを楽しむ
- 30 台北に根付くフェアトレード文化と代表的なお店
- 34 クリスマスにピッタリ！環境に優しいプレゼント

台北の横顔

- 38 動物を守る：台湾 SPCA の活動
- 44 シードペーパーに蒔く「希望の種」
- 48 南機場で生まれた「食のサスティナビリティ」

飲食文化

- 54 健康的で美味しい台北発のヘルシーフード
- 58 台北のベジタリアン & ヴィーガン文化



サステイナブルな 台北旅行

文 / Adam Hopkins 編集 / 下山敬之

写真 / Pitua Sutanto、高讃賢、Taiwan Scene、Supasit
Chantranon、Suriya Desatit、台北市観光伝播局、GoranQ

2020 年は例外的な 1 年でしたが、平時の台北は何百万人もの観光客が訪れるとても人気の高い都市です。観光業が順調というのは地元経済にとっては喜ばしいことですが、多くの人が訪れることは長期的に見ると環境問題などのデメリットも内包しています。

そのため自然や文化的環境に影響を与えない長期的な視点で捉えたサステナビリティ（持続可能性）が、観光業にも求められています。楽しいサステイナブルな旅を実現するには、地域の産業や経済への配慮、生態系や自然環境への影響の認識、そして環境に配慮され節度を守った旅行計画という 3 つの要素が大切です。

01. 台北市は発展した都市でありながら四方を山々に囲まれた自然の多い場所なので、サステイナブルな旅行に最適です。
(写真 / Pitua Sutanto)



サスティナブルな旅を実現するために



ローカルの食事を楽しむ

大型飲食チェーン店などを避け、ローカルなお店で食事を楽しみましょう。台北には、何世代も続く家族経営の食堂が数多くあります。そうした魅力的なお店で食事をする、地域の素材も楽しめますし、さらには地域の活性化にもつながります。

特に夜市（ナイトマーケット）に並ぶ屋台は、長年に渡り一つの料理を追求し続けたからこそ生まれた素晴らしい味があります。また、サスティナビリティを考慮するのであれば、マイ箸やマイストローの用意も忘れずにしましょう。台北のお店はその大半がプラスチックストローの提供や使い捨て食器使用をしていないので、来店する際は注意が必要です。



ローカル商品を買う

地域の特産品を買うことはローカル事業の支援に繋がります。西門町（シーメンディン）へ足を運ぶとH&Mやadidasなど著名なブランドショップが目に入りますが、あえてそういった有名店を避け、小さなブティックを訪れてみるのはいかがでしょうか？きっと他では見つけることのできない掘り出し物に巡り合う機会が訪れます。また、ツアーやチケットの申し込みをする際はローカルの旅行代理店を利用しましょう。現地に精通しているからこそその特別な旅行プランを取り扱っています。



エコな旅

宿泊場所を検討する際は、台北市政府認定の「エコホテル」を参考にしてください。これらのホテルは、歯ブラシやカミソリなどのアメニティの提供、滞在中のシーツやタオルの交換を必要としない宿泊者に最適です。そうしたサービスが不要な方向けのお得なプランや特別なプレゼントが用意されています。



公共交通機関の利用

公共交通機関の利用は便利だけでなく、環境に優しいという利点があります。台北は地下鉄（MRT）網が広範囲に伸びていますし、ローカルタクシーと組み合わせれば安価に市内のあちこちを周ることができます。また、市内中心部は坂道もほとんどないので徒歩でも十分ですが、公共の自転車レンタルシステムのYouBikeを利用すれば、より快適な旅となりますでしょう。





02

02. 四獣山のハイキングは虎山の登山道からスタートし、多くの緑に触れながらゴールを目指します。(写真/高讚賢)

サステナブルな 台北 3 日間旅行

01 四獣山ハイキング

台北で自然に触れるのであればハイキングがおすすめです。四獣山とは虎山、豹山、獅山、象山の4つからなる山の総称です。

ルートは松山慈恵堂（ソンシャンツーホイタン）近くの MRT 後山埤（ホウシャンピー）駅から徒歩で15分ほど歩き、虎山の歩道入口から信義区にある象山へと続いています。一般的な速度であればおよそ4-5時間で到着するコースです。四獣山は台北中心地からのアクセスも良いですし、ハイキングの途中で台北の街並みも楽しめます。





03. 四獸山には歩きやすい山道があるので誰でも比較的簡単に走破できます。
04. 六巨石展望台は四獸山の1つである象山の山頂にあり、多くの人が写真撮影に訪れる人気のスポットです。
05. ハイキングの前には浩克健身早餐で栄養満点のサンドイッチを買っておきましょう。



食事 浩克健身早餐 ハオクージエンシェンザオツァン

浩克健身早餐は野菜たっぷりのサンドイッチ専門店ですが、タンパク質とエネルギー補給に最適なメニューもあるのでハイキングにはピッタリです。また、水分補給は大切なので、飲料水は必ず携帯しましょう。

 大安区延吉街 153 之 3 号

ショッピング 山也行 シャニイェン

再利用可能で環境に優しいハイキング用品などのアウトドアグッズを揃えるなら山也行がおすすめです。

 信義区松寿路 11 号 5 階

宿泊

エコフレンドリーな宿泊先に泊まるならリーズナブルな城市商旅南東館がおすすめです。使い捨てのアメニティや毎日のベッドメイキングが不要という方に最適なホテルです。

 **城市商旅南東館**
松山区南京東路五段 411 号



06

02 自転車に乗って ローカル文化体験

旅行に慣れている人はローカル文化を学び、その独自の慣習に敬意を払います。台北で文化的な背景について学ぶならいくつかおすすめのスポットがありますが、移動手段は自転車がおすすです。台北市内には自転車専用道があるので、安全に各スポットが回れます。まず1つ目はMRT 公館(ゴングアン)駅の近くにある宝蔵巖(バオザンイェン)です。ここは、かつては軍人が使用していた村であり、現在では多数のアートスペースや展示場として再生されています。取り壊し寸前の集落から、多数のアーティストが世界中から集まる芸術村として生まれ変わり、1970年代から続く歴史を後世に残しています。

宝蔵巖からは川沿いのサイクリングロードを通して龍山河浜公園へと向かい、西門町へ行きます。ここは最新の文化発信地であり、台北のLGBTQ文化のホームとなっています。西門からは再び川辺の景色を楽しみながら延平河浜公園を經由して、台北随一の歴史的地区として発展を遂げてきた大稻埕(ダーダーチェン)へ向かいましょう。





07



08



06. 宝蔵廠はもともと軍人たちが生活していた村ですが、現在では当時の様子を残したアートスペースとして再利用されています。
07. 台北の河浜公園にあるサイクリングロードは一般道から離れた場所に設置されているので安全にサイクリングが楽しめます。
08. 台北の流行やLGBTQ文化に触れるなら西門町を散策しましょう。（写真/Supasit Chantranon）
09. 西門町にある小小蔬房では、地元の農家やブランドから仕入れた食材で作ったベジタリアン向けの料理を提供しています。



食事 小小蔬房

シャオシャオスーフアン

小小蔬房は地元農家から届けられた新鮮素材が味わえるヴィーガンレストランで、サイクリングの小休止に最適です。



万華区漢口街二段 125 号



ショッピング 聯藝埕

リエニーチェン

大稻埕にある聯藝埕は、台北独自のオリジナルブランドの製品を集めたセレクトショップです。



大同区迪化街一段 195 号



宿泊

万華や大稻埕エリアには多くのエコホテルがあります。その中でもおすすめは使い捨てアメニティが不要な方にやさやかな贈呈品が送られる大稻埕の北門窩泊旅か、宿泊期間中のベッドメイキングが不要な方に特別プランを用意している万華の凱達大飯店です。

北門窩泊旅

大同区太原路 92 巷 2-1 号

凱達大飯店

萬華区艋舺大道 167 号



09

食事 DELI DAY

DELI DAY はサラダやスープ、シチューなど、栄養バランスの整ったメニューが楽しめるテイクアウト専門のお店です。近くにある象山公園で台北 101 を見物しながら食事を楽しみましょう。

📍 信義区松仁路 253 巷 1 弄 2 号

ショッピング 三時生活実験室

サンシューションフォシューイエンシュー

三時生活実験室はフェアトレードのコーヒー豆、手作りの天然石鹸、地元産の茶葉などを取りそろえているお店です。マイバックを持ってサステナブルなショッピングを楽しんでください。

📍 中山区錦州街 106 号

宿泊

北投区でエコホテルを探すなら途中台北国際青年旅舎がおすすめです。個室温泉を楽しみたい方は北投俩人旅店を検討してみましょう。

📍 途中・台北国際青年旅舎
北投区光明路 82 号

📍 北投俩人旅店
北投区幽雅路 11 号



03 台北の温室効果ガス削減スポット 3 選

温室効果ガスの排出量をカーボンフットプリントと言いますが、台北には環境問題を考慮して温室効果ガス対策をしている観光名所があります。その 1 つが台北三大寺に数えられる龍山寺（ロンシャンスー）です。伝統的な民芸品に囲まれた祭壇には十柱の神が祭られています。ここではお香を焚かないことで空気汚染を抑えています。

次は世界一エコな高層ビルの台北 101。信義区のランドマークであり、現在世界一の高層ビルに登録されているこのビルは、省エネ性能が高いエコなビルという側面も持っています。具体的には館内設備を見直したことで、毎年 995 メトリックトンの CO₂ 削減効果を生み出しています。

最後は陽明山（ヤンミンシャン）の麓にある天然温泉、北投区（ペイトウチュー）の地熱谷です。地熱谷は別称を地獄谷とも呼び、この地域の硫黄温泉の水源となっている他、近くにはエコな建築で有名な台北市立図書館北投分館もあります。

台北の MRT なら、これらの名所へも簡単にアクセスができるので快適に見学できます。ブルーラインの路線へ乗れば龍山寺へ、レッドラインなら台北 101、MRT 北投駅で乗り換えて MRT 新北投駅まで行くと地熱谷があります。🚇

10. 世界一高いグリーンビルディングである台北 101 へ足を運び、美しい景色を堪能しましょう！（写真 / 台北市観光伝播局）
11. 地熱谷は台北の温泉地として有名な北投一帯の源泉となっている場所です。（写真 / Suriya Desatit）
12. 龍山寺は台北のパワースポットというだけでなく、台湾の宗教文化が学べる素晴らしい場所です。（写真 / GoranQ）

10





01

お茶で一息、 猫空での優雅な 1 日

文 / Adam Hopkins 編集 / 下山敬之

写真 / jhecking、MyTaiwanTour、台北市立動物園、sky912745

台北市文山区（ウエンシャ
ンチュー）にある猫空（マオ
コン）は、かつて台北最大
のお茶の産地でした。現在でも
栽培は続いています。最近
ではお茶文化の中心として人
気を集めていて、好みのお茶
を探すために訪れる人が増え
ています。

当地のお茶の栽培は19世
紀末に中国の福建省、特に
茶の栽培地であった安溪地区
からの移民によって始まりま
した。20世紀初頭、猫空はウ
ーロン茶と鉄観音茶の巨大な
生産地で、栽培された茶葉は
世界に輸出されていました。
現在でも年間60トン以上の
お茶が生産されていますが、そ
のほとんどは猫空の高台に
広がる茶芸館で消費されてい
ます。

猫空へ旅行する際はアウ
トドアも楽しめます。近くに
ある台北市立動物園では、パ
ンダやマレーバク、センザン
コウといった世界的にも珍し
い動物やその赤ちゃんが観賞
できますし、ロープウェイに
乗ると豊かな緑と広大な茶樹
に囲まれた風景を楽しみなが
ら猫空まで移動できます。



📍 ルート

台北市立動物園 [MRT 動物園駅] → 徒歩 5 分 →
猫空ロープウェイ [猫空ロープウェイ動物園駅] →
所要時間 30 分 → 猫空 [猫空ロープウェイ猫空駅]

💰 各種料金

台北動物園

NT\$ 60 大人

NT\$ 30 6 歳以上 18 歳未満、または台湾の学生証や
ISIC カードをお持ちの方

無料 6 歳未満または障害者手帳をお持ちの方

猫空ロープウェイ運賃

猫空ロープウェイ動物園駅 –
猫空ロープウェイ猫空駅 (片道)

NT\$ 120 大人

NT\$ 50 6 歳以上 12 歳未満の方

「北北基おもしろカード」をお持ちの方は割引
が受けられます。

* 毎月第一月曜日は運行しますが、それ以外の
月曜日はメンテナンス日です。



01. 猫空ロープウェイからは溢れる木々の緑の中に台北の街並
みが見えます。(写真 / jhecking)

02. 猫空に着いたら茶館で一服し、都会の喧騒を忘れましょ
う。(写真 / MyTaiwanTour)

お茶に精通した人、人気
のお茶を求めている人、旅行
で台北を訪れた人にとって猫
空は理想的な場所です。特に
西門町や永康街(ヨンカンジ
エ)、信義区(シンイーチュ
ー)のようになぎやかな場所
から離れた人に最適な憩い
の場と言えます。猫空へ行く
際のおすすめルートは次のと
おりです。

動物の赤ちゃんに 出会う台北動物 園

この動物園は日本統治時代の1914年に設立され、円山動物園の通称で親しまれていました。現在では165ヘクタールの敷地面積に加え、アジアやアフリカ、オーストラリアから集められた動物と約130種の鳥が飼育されるアジア最大の動物園の1つになりました。

館とコアラ館などに分かれていて、アジア以外ではほとんど見られない動物が数多く飼育されています。他にもタイワンツキノワグマやタイワンカモシカなど台湾にしか生息していない種が見られるコーナーもあります。最近ではマレーバクやセンザンコウが赤ちゃんを出産したこともあり、こうしたかわいい動物が出演するショーは大変人気です。

また、台北市立動物園といえはパンダですが、現在は円円(ユアンユアン)と団



03

環境にやさしい猫 空ロップウェイ

パンダは繁殖率が低いことから、自然界には約2千頭しか生息していないと言われています。そのため、台北動物園で2頭のパンダが生まれたことは大変貴重です。そうした背景もあってパンダのコーナーには最も多くの人が集まります。

猫空まで行くなら楽しく、環境にも優しい猫空ロップウェイがおすすです。ロップウェイはMRT動物園駅の隣から猫空まで通じていて、中間の動物園南駅と指南宮(ジューナンゴン)駅を含めると合計4つの駅があり、全長は

団(トウアントウアン)の間に産まれた2番目の赤ちゃん円宝(ユアンパオ)に注目が集まっています。円宝は6月に生まれたばかりで、2021年1月1日から一般公開されます。円宝と団は、2008年に中国の四川省からやって来たパンダで、2013年には最初の子どもである円仔(ユアンザイ)が産まれています。



04

台北動物園

🌐 www.english.zoo.gov.taipei

🕒 平日 9:00 ~ 17:00 (最終入場 16:00)

休日 8:30 ~ 17:00

* 展示内容や開放間帯は季節や休日によって変わります。

猫空で豊かな緑を 楽しむ

このロップウェイは、緑豊かな高台に到着する間に台北101が遠望できるなど新たな視点で台北を見ることができるようになっています。所要時間は片道20~30分ほどで、悪天候の場合には運航を休止する場合があります。

茶畑や草木が生い茂る猫空は、新鮮な空気に緑に囲まれた理想的な場所です。また、北の陽明山、西の林口台地、南東の雪山山脈の尾根からなる台北盆地の端に位置しています。そのため、晴れた日には高台から台北市の景観

4kmほどとなります。
現在稼働しているのは大型のケーブルカーで、8人乗りの通常キャビンと床が透明ガラスになっている5人乗りのクリスタルキャビンの2種類です。運賃は台北動物園から猫空まで120台湾ドルですが、子供2人分までが無料になる割引チケットもあるのでお子様連れの方はそちらを利用しましょう。

都会ならではのライトアップ

プされた台北の街並みは一見の価値がありますし、ランドマークである台北101は特に美しく、その存在感を示しています。



01

台北の有機農業

白石湖エリアで観光農園体験

文 / Rick Charette 編集 / 下山敬之 写真 / Samil Kuo、野草花果有機農場、許宜容

世界中で観光農園の人气が高まっていますが、台湾では10年前から広まり始め、現在では台北にある有機栽培をテーマとした観光農園が様々なDIY体験を提供しています。その中心となっているのが、台北市の内湖区（ネイフーチュー）にある白石湖（バイシーフー）付近の観光農園です。

台北市は山々に囲まれた盆地で、平地には高層ビル群が広がっています。市内にはいくつもの観光農園がありますが、特に人気があるのは3ヶ所です。上述した白石湖付近以外では、オランダカイウやアジサイで有名な竹子湖、鉄観音茶と文山包種茶の産地として知られる猫空（マオコン）があります。

内湖区の農場は大湖街（ダーフージエ）と碧山路（ビーシャンルー）という2つの道に沿って点在していますが、今回は碧山路にある農場を紹介していきます。碧山路には「白石」と呼ばれる丘陵の盆地に農場が集中していて、名前が示すように白みがかった泥岩や砂岩が多い地域です。湖は本来水のある場所を指しますが、竹子湖を始めとする「湖」は盆地を意味しています。

01. 白石湖は台北市のすぐ近くにある観光農園区で、代表的な農作物は冬に栽培されるイチゴです。（写真 / 許宜容）
02. 健康的なライフスタイルを求めた林清立氏は、白石湖エリアで20年近くに渡り有機農業に従事してきました。

白石湖付近のアク ティビティ― 観光農園体験

白石湖エリアは、ここ20年ほどで持続可能な有機農業への取り組みをしている場所として知られるようになりました。現在は数多くの農場があります。碧山路を登ってすぐ目に入る野草花果有機農場（イエツアオホアグオヨウジノンチャン）が、このエリアに初めてできた観光農園です。

オーナーは林清立（リンチンリー）氏という方で、国際商社を経営する起業家でしたが、健康上の理由で2000年初頭に故郷である白石湖に戻り、何10年も放置された土地で農業を始めました。当初は非有機農業を実践していましたが、次第に良心の呵責を覚えるようになったと言います。「私自身の健康の問題を省みた時、自分が食べている作物が土地や消費者に対して害をもたらしているのではと考えるようになり、不安を感じました。」

5年後、林氏は有機農業

へ移行し、DIYによる教育プログラムを通じて栽培体験を提供し始めました。また、海外との取引や個人的な旅行を通じて欧米諸国や日本で人気の持続可能な農業活動とDIY農場体験を組み合わせた有機農場というコンセプトを知ります。「自らの手で土を掘ることで地球を感じ、人生を通して自然保護の精神を育むことができるのです。」農業を使わなくなってきた数年は収穫量が落ち込んだものの試行錯誤を繰り返して、土地の特性や作物を理解することで、農場は成功を収めました。

林氏が農業に着手した頃の頃、地元の農家が提供していたのはイチゴ狩り体験だけだったそうです。林氏は有機栽培というコンセプトの反応が良好であったことから時間をかけて様々な果物と野菜の栽培を始め、さらに幅広いビジター体験を提供し始めました。それを目の当たりにした他の農場が後に続いたことで、白石湖付近の有機農場体験は成長を遂げたのです。



栽培している果物 と野菜の種類

12月～5月まではイチゴ、1月～4月は大根、4月～6月はジャガイモ、10月～12月はサツマイモの収穫期です。他にもハニーピーチやドラゴンフルーツ、リュウガン、ブタンなど世界にあまり知られていない果物も少し栽培しています。

DIYとキャンプ 体験の内容

現在、他の農場では簡単なイチゴ狩り体験を始め、ダイコンやジャガイモのDIY栽培体験といった長期間に渡る活動を提供していますが、野草花果有機農場ではさらに多くの魅力的な体験プログラムを用意しています。

き農場ツアー、有機農業セミナー、イチゴ狩り、ダイコン掘り、トウモロコシ狩りと皮むきといった直接土に触れるDIY体験が楽しめます。時間は通常であれば午前中から午後までです。

耕作期と重なる8～9週間はキャンプ体験が可能です。参加者は毎週末の1日を使って土地を耕す作業から植付けや種まき、草むしりに収穫といった作業をグループで行います。月曜日から金曜日まで開催される5日間のキャンプイベントもあり、課外活動としても人気のイベントです。

野草花果有機農場での有機農業体験

📍 内湖区碧山路 38 号

☎ 0975-638-765

🌐 zh-tw.facebook.com/martinfarmers/
(サイト内は中国語表記。連絡は英語可)
(電話または Facebook でご予約ください)



03



04



焼き、カエルと蛭狩り、カタツムリ狩りなど、数々のガイド付きアクティビティが楽しめます。

小さなお子様もご参加いただけますし、親子参加やお一人での参加も可能となっております。

白石湖エリアで楽しめるその他のアクティビティ

山道はわかりやすく整備されていますし、敷石による舗装もされているので気軽にレジャー体験が楽しめます。この山道を通れば農場だけでなく他のスポットにも行くことができます。

山道の1つは、野草花果有機農場に沿って歩くと、近くにある白石湖吊り橋へたどり着きます。この道は、19世紀に開拓者たちが淡水（タンシユイ）と宜蘭（イーラン）の北部沿岸港の交易のために使用した淡蘭古道の一部です。

手入れの行き届いた農地が広がる溪谷には、全長116メートルに及ぶ白石湖吊り橋が架かっています。

ここではヤマムスメをはじめ、色鮮やかな固有種の野鳥が観察できます。山道や吊橋は林氏が企画した地元の観光振興を推進するプロジェクトの一環です。長い橋梁は、「竜骨」をイメージしてデザインされていて、山や谷を飛び越える竜のようにも見えます。

橋からはアーチ状の碧山巖開漳聖王廟（ピーシャンイエンカイジャンションワンミヤオ）への入口が見えます。広大な山腹に建てられたこの建造物ですが、王廟自体は一部「屋根」の上にあり、白石湖ではなく台北盆地の方向を向いています。壮麗で華やかな王廟からは、広大な盆地の絶景が一望できます。

03. - 04. 野草花果有機農場は季節ごとにキャンプを開催し、親子で楽しめる農業体験を提供しています。（写真 / 野草花果有機農場）



05

園です。

大湖公園は中国の古典様式のアーチ橋が架かる風光明媚な湖で、有名かつ人気の公園です。

1700年代初めに石窟寺院として始まった壮大な崇拝場は、林氏の先祖を含む白石湖の開拓者たちが中国から安全に帰れたことに感謝して建設したものです。聖地となっている崇拝場は今でも存在し、王廟の後方から見ることが出来ます。また、王廟内部には3つの石がありますが、これはもともと1つだったものが1700年半ばに台北盆地に賊が出たことを知らせる天からの稲妻によって3つに割れたという言い伝えが残されています。

ゆったり散策をしたい方は、野草花果有機農場から内湖にある大湖公園までのハイキングがおすすです。中級レベルのトレッキングコースでその大半が森林地帯となっていて、途中には1924年に建てられた円覚寺（ユエンジュエスー）、円覚の滝、

大溝溪生態治水園區（ダーゴウシーショントアイジューシユイユエンチュー）があります。大湖公園は中国の古典様式のアーチ橋が架かる風光明媚な湖で、有名かつ人気の公園です。



06

05. 白石湖の吊橋は一体の龍が天空を翔け、白石湖に平和と幸運をもたらすというイメージでデザインされました。
06. 300年を超える歴史を持つ碧山巖開漳聖王廟は、現地の宗教の中心であるだけでなく、建築様式の美しさが楽しめる場所です。
07. 内湖の市街から白石湖に向かう際は、途中にある大溝溪生態治水園區に寄って新鮮な空気を楽しみましょう。(写真/許宜容)
08. 2つの水田に挟まれた同心池は、山岳風景の美しさと相まって白石湖における人気の撮影スポットとなっています。



07

お腹が空いたら

山道はロマンチックな霏
雨の同心池を通って野草
花有機農場へと続きます。

「同心」はカップルの心が一
つになるという意味で、パス
テルカラーの花でハートマー
クが作られていることから人
気の撮影スポットとなってい
ます。池の近くには林家所有
の大昔に建てられた古い三合
院造りの家屋敷があります。

農場の隣には広々とした
ファームハウス・カフェの糧
舎田園咖啡餐廳（ノンシャ
ーティエンユエンカーフエイツ
アンティン）があります。地
中海にあるレストランのよう
な外観で、レストランの前
には石を敷いて作られた中庭が
あります。林氏の弟が経営を
していて、元々は収穫物を乾
燥する場所として使われてい
ました。メニューには美味し
いパスタ、リゾット、ワッ
フルがある他、隣の温室で栽
培した有機イチゴのマフィン
とストロベリー・オレがおす
めです。

T



08

白石湖エリアへのアクセス

MRT 内湖駅近くからシャトルバス（ル
ート S2）に乗車し、碧山巖開漳聖王廟で下
車。タクシーなら駅から約 15 分。自家
用車の場合は、白石湖吊り橋横と碧山巖
開漳聖王廟にある駐車場が利用可能。

ファームハウス・カフェ 糧舎田園咖啡餐廳

📍 内湖区碧山路 38 号（野草花果有機農場の隣）

🕒 11:00 ~ 20:00（月曜 - 金曜）

11:00 ~ 21:00（土曜と日曜）



01

テーマ別、 台北における新年の迎え方

文 / Jenna Lynn Cody 編集 / 下山敬之

写真 / Yenping、希望基金会、総統府、台北市観光伝播局、美麗華百樂園

01. もうすぐ 2021 年が訪れますが、台北では花火を見て盛大にお祝いをしたり、静かに散歩を楽しむなど最適なイベントが見つかります。
02. 今年も新年を迎えるために、台北市の 7 箇所のスポットで芸術的なイルミネーションが灯ります。
03. 美麗華百樂園では今年の年末にクリスマスと年越しイベントを組み合わせたイベントを開催します。(写真 / 美麗華百樂園)

世界の各都市では新型コロナウイルスの影響下における新年の迎え方を模索していますが、感染リスクが原因となって多くのイベントがキャンセルとなっているのが現状です。そんな中、コロナウィルスによる影響が少なく、感染拡大を抑えた台北では予定通りイベントが開催されます。

そんな世界的にも稀なケースである台北は、2020 年大みそかの注目のスポットになっています。夜中まで楽しむか、早朝の日の出を楽しむか、健康に気を遣って早めに休むかは個人の自由です。ここではそれぞれの目的に合ったおすすめイベントを紹介していくので参考にしてください。また、今年は渡航制限により海外からの観光客はいませんが、いずれのイベントも混雑が予想されますので、事前に計画しておく方が無難でしょう。

夜更かしプラン



02

台北 101 の カウントダウン花火

今年の年越しイベントは11月28日からスタートとなり、台北では7箇所のスポットでイルミネーションが灯ります。また、風物詩となっている台北101の花火は、多くの人が数時間前からベストスポットを確保したり、眺めの良いレストランやホテルを予約します。特に信義路はお祝いムードとなり、見物客はシャンパンを開け、花火を打ち上げて楽しむ人もいれば、中にはプロポーズをする人もいます。

カウントダウンまでの数時間、台北市政府では人気芸能人が出演するイベントが開催されるため人の流れが途切れません。このイベントの2021年のテーマは「みんなで一つになろう」です。象山と彩虹河濱公園も人気の花火観賞スポットですが、混雑を考えると早めに行くべきでしょう。

MRTは夜中も運行しますし、一部のバスも時間を延長して対応しますが、公共交通機関は非常に混み合います。MRTは搭乗する人数に制限がかかるので待ち時間が発生しますし、一部の道路も交通規制がかかるため、永春駅、国父記念館駅、象山駅など、少し離れた駅から徒歩で移動するのがおすすめです。

美麗華百楽園の クリスマス＆年越しイベント

台北101周辺の混雑を避けたい人は、大直にある美麗華百楽園へ行きましょう。大型シアターや観覧車が有名なこのエリアでは、様々な歌手が出演する年越しイベントが開催されます。また、12月18日からはクリスマスセールと周辺の各ステージで行われるライブイベントが同時に開催されます。金色の装飾が特別な気分を満喫させてくれることでしょう。

大晦日は深夜1時まで営業していて、毎年約10万人の人々が集まります。美麗華百楽園ではイベント以外にも会場周辺で飲食ができるスタンドやブースも用意されます。

美麗華百楽園へはMRT 剣南路（ジエンナンルー）駅か、または各種路線バスからアクセスできます。



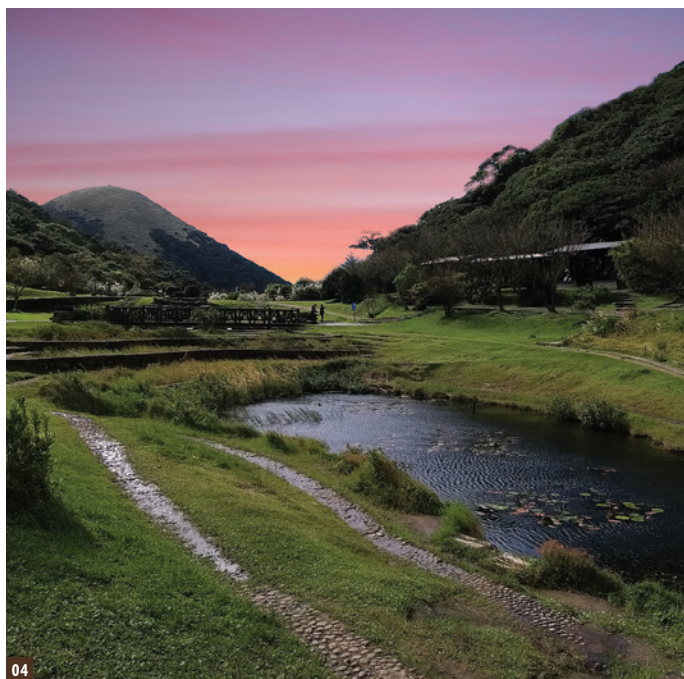
03

 早起きプラン

 陽明山の初日の出を鑑賞

陽明山のハイキングコースや夜景は非常に有名ですが、写真家や自然愛好家には二子坪（アーズピン）で初日の出の鑑賞をおすすめします。この最高のスポットからは台北市内、東シナ海、大屯山などが見渡せますし、日の出の時刻になると、油絵のような雲の層が盆地の中心部に現れ、モヤがかかったような幻想的な雰囲気になります。天候によって見え方は変わりますが、雲がなければ奥地に広がる台北南部の山々とその間から顔を覗かせる台北101が見えます。市内の公共バス「108 遊園バス」に乗れば二子坪ビジターセンターに着きますが、早朝は運行していないので日の出を鑑賞する場合は車が必要です。暖かい服装をした上で、出発前に天気予報をチェックして出かけましょう。

二子坪への最も簡単なアクセス方法は、市道 101 甲線を利用することです。二子坪ビジターセンターに到着したら、駐車場の突き当たりに車を止め、徒歩で左手の道を進みましょう。



04



05

 国旗掲揚セレモニーを鑑賞

初日の出に合わせて総統府では国旗掲揚セレモニーが行われます。儀式的な行事で、総統や副総統などの国のトップが国歌斉唱と司会を務めるのが通例です。昨年は、伝統的な軍事敬礼と、台湾で有名な「電音三太子」がテクノ調のダンスパフォーマンスを行いました。

このイベントも非常におすすめなのですが、混雑しやすいので早めに凱達格蘭大道（カイダーグーランドーダオ）へ行って場所の確保をしましょう。総統府は、MRT 台大医院駅と中正記念堂駅から徒歩圏内にあります。MRT は夜も運行していますので、公共交通機関で移動できます。

健康重視のプラン

ホアボーゴンユエン 花博公園のウォーキング

地元の人気スポットである花博公園では、20年に渡って集団ウォーキングイベントが開催されています。ウォーキングは午前8時30分から始まり、公園を出てから林安泰古厝民俗文物館（リンアンタイグーツォミンスーウェンウーグァン）、大佳碼頭（ダージャーマートウ）を通過して大直橋を降りて、もと来た道を引き返します。これは観光イベントというよりも現地の人向けのイベントなので、元旦に台北のローカル文化が満喫できます。

年明けのウォーキングは、常に健康であるために「自分の足で」新年を迎えるというテーマがあります。コース全体の1日あたりの推奨歩数は10,000歩、登録料はNT\$600で賞品が当たる抽選も行われるので、ぜひ参加してみてください。

花博公園は、MRT 圓山駅の他、台北市立美術館に停車するバスでアクセスできます。



台北の清掃イベント

毎年、大晦日のイベントは大量のゴミが発生します。なので、イベントを楽しむときは必ずゴミの分別をするよう注意しましょう。また、ソーシャルディスタンスが保てないほどの人数が集まるので、マスク着用は必須ですが、こちらも正しく分別して捨てるようにしてください。また、環境への影響と交通渋滞を緩和するため、できるだけ台北の公共交通機関を利用しましょう。

04. 都会の喧騒から離れて新年を迎えるなら陽明山に登って初日の出を拝みましょう。(写真/ Yenping)
05. 毎年の元日には多くの人が総統府前に集まり、国旗掲揚などの演目を観賞します。(写真/ 総統府)
06. ウォーキングイベントに参加し、健康的な新年にしましょう！(写真/ 希望基金会)

流行色はグリーン！

台北の古着屋でサスティナブルなおしゃれを楽しむ

文 / Jamie R. Wood 編集 / 下山敬之 写真 / Taiwan Scene、鄧毅駿、Artem Beliaikin

21世紀は短期間で大量に生産されるファストファッションの誕生によって、衣料品が身近なものになりました。台北の市場にもファストファッションが数多く流通していますが、その反面では公害の原因にもなっています。大手ブランドは、年間何千着もの服を生産しますが、原料などの廃棄物の増加、労働搾取といった問題を生み出しています。

アパレル産業は石油業界に次いで2番目に環境汚染の要因となっていて、早急な改善が求められています。おしゃれは大切ですが、持続可能なテーマとしたサスティナブルファッションでもそれは可能です。

サスティナブルファッションとはオーダーメイド、エコな製造、高品質で時代を超えて受け継がれるデザイン、フェアトレードで取引されるエシカルなデザイン、アップサイクルな服、レンタルや古着のリサイクル・ビンテージの服という7つの形式を指します。

ただ、オーダーメイドの服は高価なので、フェアトレードを意識しながらサスティナブルなファッションにするなら台北で古着を購入するのがおすすめです。今季の《TAIPEE》では台北にある3つの古着スポットを紹介していくので、環境とお財布に優しいファッションでオシャレを楽しみましょう。

01. サスティナブルなおしゃれを実践するなら最も簡単方法は古着を買うことです！（写真 /Artem Beliaikin）



01 グアアンレンリユージュシャン 光仁緑時尚

古着屋といえば狭い通路に商品が積み上げられているイメージがありますが、財団法人天主教光仁社会福利基金会在運営する光仁緑時尚は、清潔な印象を与える外観と整然と陳列された店内で従来のイメージを覆しています。取り扱う商品はメンズのポロシャツやレディース服、スニーカーやハイヒールなどで、全て寄付されたものを厳選し、クリーニングを行った上で販売しています。中にはブランドのバッグや財布が定価の半額以下で店頭に並ぶこともあります。

ファッション関連以外にも、中古家電や食器類、調理器具などキッチン周りの商品も販売しています。掃除機やジューサー、陶器の皿からナイフ一式など生活用品が多く、1つ購入するともう1つプレゼントというセールもあるので、台北に移住したばかりの人にとっては最高の場所です。ただ、買い物袋の提供はしていないので、お立ち寄りの際は必ずマイバッグを持参しましょう！

もともと精神や身体に障がいを持つ人たちに労働場所を提供するという目的で創業されたお店なので、不要な衣類や家電があれば寄付をして事業継続の支援をしてください。

📍 大安区和平東路二段 265 巷 9 号

🕒 10:00 ~ 20:00 (日曜定休)

02. 光仁緑時尚は明るいスペースに防止やポロシャツ、バッグ、靴といった多様な古着が陳列されています。
(写真 / Taiwan Scene)



光仁緑時尚の
お買い得商品

ボーイフレンドデニム
NTS 350

(写真 / 鄧毅駿)

02 シャオマーチュエズジューシャンディエン 小麻雀自助商店

台北には、日本のファッション愛好家向けの古着や中古品を取り揃えたお店があります。

MRT 公館駅から 8 分の場所にある小麻雀自助商店では、中古の日本ブランドの衣料品やアクセサリを数多く仕入れています。また、ヴィンテージのジャケットやジーンズ、デニムのオーバーオールが販売されることもあります。また、このお店は店員のいないセルフサービスを採用しているので、手に取った商品や試着したが買わないものは自分で畳み、棚に戻すようにしましょう。全ての商品は陳列前に消毒されているので衛生面も問題ありません。

購入する場合は値札を確認の上、自身で決済をします。各アイテムは、NT\$50 - NT\$300 に設定されているので、購入する際はカウンターに設置されている電卓を使って合計金額を計算し、値札を外して専用のカップに入れてください。

決済は現金を直接専用のボックスの中に入れる形となりますが、釣銭は用意されていないので注意しましょう。また、店内にはモニターと警報機が設置されているので、支払いをせずにお店を出ることがないように気をつけてください。

📍 文山区羅斯福路四段 206 巷 8 号

🕒 14:30 ~ 21:00

03. 小麻雀自助商店では日本のヴィンテージ品がたくさんあるので、商品棚全てが宝の山です。(写真 / Taiwan Scene)



小麻雀自助商店
のお買い得商品

シフォンブラウス
NT\$250

ベレー帽
NT\$150

デニムジーンズ
NT\$300

(写真 / 鄧毅駿)

03 ティエンムーションファッション 天母生活市集

台北で掘り出し物を探すなら天母フリーマーケットが最適です。毎週金曜日から日曜にかけて、天母西路（ティエンムーシールー）と中山北路（ジョンシャンペイルー）の交差点に位置する天母広場で開催され、古着や生活用品、アンティーク家具など幅広い商品が並びます。

出店するお店のほとんどは地域の人たちで、商品の価格帯も1点あたり平均 NT\$50 - NT\$200 に設定されています。元々は中古品のみの取り扱いでしたが、最近では地元のアーティストや小規模ブランドも並ぶようになり、デザイナー商品や絵葉書、ノート、その他にもクッキーなどが販売されています。

天母にはアメリカンスクールとヨーロピアンスクールがあるため、このエリアには多くの外国人が住んでいます。各国の文化的影響を受けた天母フリーマーケットでは、毎年ハロウィンやクリスマス进行テーマにしたイベントも開催されます。ハロウィンには子供用に無料のキャンディーが用意されますし、クリスマスにはサンタも登場します。

また、天母フリーマーケットは事前登録が必要ですが、誰でも出店可能です。毎週さまざまな人たちが出店しているので、掘り出し物が見つかることも珍しくありません。週末はぜひ足を運んでショッピングを楽しみましょう。T

📍 士林区天母西路1号

🕒 16:00 ~ 22:00 (金曜)
9:00 ~ 15:00 / 16:00 ~ 22:00 (土曜)
15:00 ~ 21:00 (日曜)

🌐 www.tianmu.org.tw (出店登録サイト)

04. 台北で最も有名な天母マーケットは一般参加によるフリーマーケットとなっていて、衣料品や生活用品がお手頃な価格で販売されています。(写真/Taiwan Scene)



ジャンパー
NT\$150

天母生活市集の
お買い得商品

ビロードのフル
レングススカート
NT\$200

(写真/鄧毅駿)



01

台北に根付くフェアトレード文化と 代表的なお店

文 / Seb Morgan 編集 / 下山敬之 写真 / Samil Kuo、Wahyu Setiawan

これからの世界において倫理意識を持った買い物習慣は不可欠と言えます。ファストファッションにおける公害問題への意識が高まっているように、消費者もまた処分品を避け、さらに動物テストを行わず環境と生産者に優しい製品を求めるようになっていきます。

フェアトレードに対する意識が高い人は、ぜひ台北のフェアトレード認定されたお店で買い物をしてみてください。

フェアトレードの重要性

今年は新型コロナウイルスの蔓延もあり世界経済にとっては良い年とはいえませんでした。台湾は幸いにも感染拡大による最悪の自体を免れましたが、世界中のあらゆる産業は大不況の真っ只中にあります。特に南半球に偏在する発展途上国では、農民と工場労働者が売上と輸出の低迷、さらには劣悪な労働条件と不十分な医療制度など深刻な事態となっています。

そのため、地方生産者に対する労働災害の防止や適正な賃金を保証する「フェアトレード」の重要性がこれまで以上に増しています。国際的には生活最低賃金の保証や地域社会への投資奨励によって地方生産者の生活水準が大幅に改善されていますし、最

近では新型コロナウイルス流行の中で、地方生産者のニーズに応えるために数百万ユーロにもおよぶ基金が集められました。今回はこうしたフェアトレードを支援している台北のお店を3軒紹介していきます。

01. フェアトレード認定された製品の購入は、生産者たちの労働災害の防止や適正な賃金の保証につながっています。(写真/Wahyu Setiawan)

① ムーラーカーフェイグアン 穆勒咖啡館

台北松山空港付近の大直(ダージュ)にある穆勒咖啡館は、コンクリートの壁にアップサイクルの家具、アート調に飾られた壁などエッジの利いた雰囲気を出しているお店です。店主のアールティ・プリン氏は、コーヒー豆を仕入れる際に品質だけでなく生産者への還元も考慮しています。

「カフェを始めたとき、コーヒー生産者の生活の質を高められないかと考えました。」アールティ氏はフェアトレードラベル機構(Fairtrade Labeling Organization、FLO)の認証を受けた豆だけを購入する理由をこう述べています。FLOは作物が公正な価格で取引されるようサポートし、コーヒー農園の

オーナーを市場価格の変動から保護します。これは、コロナ禍の世界において特に重要なことです。他にもFLOは児童労働の撤廃と女性労働者の保護にも取り組んでいます。

穆勒咖啡館ではインドネシア、エチオピア、ラテンアメリカ全域から様々な豆を仕入れていますが、まずはバリスタ・スペシャルを注文してみてください。アールティ氏の洗練された技術によって淹れた最高の一杯を堪能できます。

////////////////////////////////////

📍 中山区北安路595巷33号

🕒 13:30~23:00(水曜定休)

02.-03. 穆勒咖啡館はフェアトレードラベル機構が認定した豆で淹れたコーヒーと、居心地のいい空間を提供しています。



02



03



04

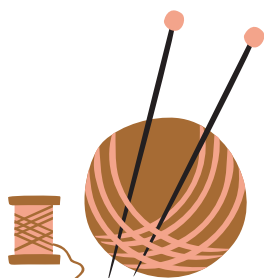


05

04. - 05. 地球樹では各種衣類やスカーフなどの手芸品といった幅広い製品を取り扱うことで、美しいデザインとフェアトレードが両立できることを体現しています。

📍 大安区新生南路二段 30 巷 35-1 号

🕒 12:00 ~ 22:00



② ディーチョウシュ 地球樹

地球樹は東門（ドンメン）の永康街（ヨンカンジェ）近くにある手工芸品とフローイング系婦人服のお店です。店主のリディア・ワン氏はバックパッカーだった 14 年前にこの先進的なブティックの着想を得ました。「私の経験を共有し、台湾の消費者に世界中の文化を知ってほしいと思いました。」

ここではコーヒーやチョコレートの他にも魅力的なウェアラブルなどを数々販売しています。リディア氏はフェアトレードが台湾に広まる前の 2010 年にお店を始め、日本のフェアトレード組織と共同でデザインを取得し、バングラデシュやインドなどの持続可能な生産を目指す作り手と協力関係を築いてきました。「日本のファッションは台湾でも人気ですが、当時はフェアトレードに関心を持つ人はそれほど多くありませんでした。」と当時を振り返ります。

人工の生地染料は業界最大の環境汚染の要因となっているため、地球樹では天然染料の衣類のみを販売しています。多くの商品はリサイクル生地製か 100% オーガニックコットンで作られています。「私たちが販売する衣類は、全て環境への影響を最小限に留めるよう配慮されています。」

繭裏子（永康店）

📍 大安区永康街2巷3号1階

🕒 12:30 ~ 21:30

繭裏子（家夥稻埕店）

📍 大同区迪化街一段195号1階

🕒 10:00 ~ 19:30

繭裏子（輕衫稻埕店）

📍 大同区迪化街一段213号1階

🕒 10:00 ~ 19:30

繭裏子（南西店）

📍 中山区南京西路14号4階

🕒 11:00 ~ 22:00（日曜 - 木曜）

11:00 ~ 22:30（金曜 - 土曜）

繭裏子（華山店 - 期間限定）

📍 中正区八德路一段1号1階

🕒 11:00 ~ 21:00

③ ジエングォズ 繭裏子

繭裏子は2009年の設立以来、フェアトレード認定された生産者のみと提携をしてきたお店です。現在、台湾全体で9店舗ありますが、販売による収益の50%を原材料の提供地域に再投資しています。さらに国際的な環境組織である1% For The Planetにも加盟し、収益の一部を環境保護活動に寄付しています。

台北にある5店舗は、オリジナル商品やリサイクル生地を中心とした大型小売店です。創設者のリズ氏とヴィンカ氏はスタイルや原産国、持続可能性に非常にこだわっている他、伝統的でクリエイティブな工芸品や各地の文化を強調した独自のデザインも多数生み出しています。オシャレで魅力的な商品が多数あるフェアトレードのパイオニアと言えるお店です。📍



07

06.-07. 繭裏子はフェアトレード認定の商品を販売するだけでなく、ローカル文化と伝統を組み合わせた自社ブランド製品をデザインしています。



06



01

クリスマスにピッタリ！ 環境に優しいプレゼント

文 / AYCC 編集 / 下山敬之 写真 / Samil Kuo

もうすぐクリスマスがやってきますが、プレゼントは決まりましたか？クリスマスは世界各地でパーティーが開かれますが、その後は平時の25%も多くゴミが出ていることにも目を向けなければいけません。

ではどのようにしてゴミ問題に配慮したプレゼントを選べばよいのでしょうか？答えは簡単です！台北にあるデザイナーズブランドが、「持続可能な環境保護」というテーマのもと、普段使いもできる便利なアイテムを制作しています。本誌ではそんな環境問題に配慮された4つのブランドの商品を紹介していきます。

特にデザイン性、機能性、持続可能性をコンセプトとした商品を厳選しましたので、プレゼントの候補として検討してみてください。



02

竹製ストロー、歯ブラシ、 アウトドア用マグカップ



元泰竹芸社

元泰竹芸社（ユエンタイズーイーシャー）の林家宏（リンジャーホン）氏は、故郷の竹山（ジューシャン）産の竹を用いてストローや歯ブラシ、コップなどを製作しています。いずれもプラスチックゴミを出さない最高のクリスマスプレゼントです。

竹製ストローは、竹を自然な状態で加工しているので全て長さや大きさが異なり芸術性に富んだ形状をしています。また、内側の天然繊維はプラスチック以上に飲み物の温度や風味を保ちます。竹製の歯ブラシは馬の毛を使用しており、全て自然分解が可能です。

竹製のコップは無毒な塗料で Тайワンツキノワグマや現地の山景が描かれていて、ギフトとしてだけでなく台湾のお土産としても最適です。

元泰竹芸社の製品を販売している場所

🏠 華山 1914 文化創意産業園區

📍 中正区八德路一段 1 号



03



04

01. 環境問題に配慮したプレゼントを送り、持続可能を意識したクリスマスを過ごしましょう！
02. 竹製のコップ、ストロー、歯ブラシがプラスチックフリーな生活をもたらします。
- 03.-04. エコカップを使えば環境に配慮しながらタピオカミルクティーが楽しめます。

エコカップ



YCCT

台湾ではタピオカミルクティーをはじめ年間 15 億杯もの飲料が消費されていますが、それに伴ってプラスチック製のカップやストローも大量に製造されています。そんな中、再利用可能なカップがあればゴミを減らしながら新鮮な飲み物が楽しめるので大変重宝されます。

YCCT のエコカップは、特許を取得している折り畳み式の蓋が最大の特徴で、軽く押すことでストローの出し入れが可能です。また、カップには大小サイズの異なるストローが付属されているので、タピオカの有無など用途に合わせて交換が可能です。カップ本体も軽くて丈夫なステンレス製なので持ち運びにも便利です。

ドリンクスタンドが主流な台湾では、クリスマスにプレゼントすると非常に喜ばれます。

YCCT の製品を販売している場所

🏠 新光三越台北信義新天地 A8 館内「BonVoyage」

📍 信義区松高路 12 号

ノートパソコンケース、ブックカバー & マスク



印花楽

印花楽 (インホアラ) はオリジナルプリント生地
の他に、プラスチックなどのリサイクル不可能な素
材に代わるライフスタイル商品の開発にも力を入
れているデザインブランドです。

印花楽の商品は台湾に関連する物事を生地
の柄に採用しています。例えば、ノートパソコン
ケースには台湾固有種のハッカチョウが描かれ
ていますが、これは絶滅危惧種であるこの鳥を
知ってもらうためにデザインされたもので、ブ
ランドのシンボルにもなっています。

本が好きな人にはベゴニアグラス柄のブック
カバーがおすすめです。ベゴニアグラスは台湾
の伝統的な模様であり、古いアパートや住宅
の格子窓などにも用いられています。現在、こ
の模様は台湾の日用品の中でも非常に人気
のあるデザインです。印花楽は持続可能への
意識を高める一方で、このような伝

統的な模様をデザインに取り入れるなど地域
性を大切にしてきました。

また、今年は新型コロナウィルスの流行によ
ってマスクのゴミ問題が発生したこともあり、
布製マスクの開発も行いました。中のガーゼを
交換可能な設計にしたことで、医療用にも
対応した長期間使用可能なマスクとなってい
ます。

台湾は領土の大部分が山間部となっているこ
から、標高の高い場所では希少性の高い動物
が数多く生息しています。印花楽では、そう
した自然を感じられる商品の開発を目指し、
動物や風景をモチーフとしたプリント生地を
製作しています。

印花楽の製品を販売している場所

印花楽大稲埕本店

大同区民楽街 28 号

05. ローカルブランドの印花楽は台湾らしさを兼ね備えたエコな生活用品を数多く開発しています。





06

環境に優しいテーブルウェア

仁舟

仁舟（レンジョウ）はプラスチック削減を実践しているブランドで、ファッショナブルで使いやすい製品を開発すれば一般の人たちのプラスチック削減への意識も高まるという考えのもと運営されています。

ここではプラスチック削減をコンセプトに生み出されたシリコン製折りたたみタッパー、シリコンフードバッグ、食品用蜜蝋（みつろう）ラップを紹介していきます。どれも料理をする人たちに最適なクリスマスプレゼントです。

シリコン製折りたたみタッパーは、持ち寄りパーティーをする人にとってのマストアイテムです。この商品は100%食品用シリコンを使用していて、液漏れを防止する特殊構造になっているので、スープや飲み物が入れます。シリコンは洗浄も簡単なのでビニール袋の代わりとして使いやすい素材です。また、蓋に付いているウミガメの飾りは通気弁の役割を果たす他、海洋保護のブランドイメージでもあります。

この他にも洗浄可能なフリーザーバッグがあり、こちらも余った料理の保存に最適です。特許取得済みの構造によって直立し、さらに優れた耐熱性で200℃まで耐えられるので熱々のスープも保存できます。このバッグがあればもうビニール袋は必要ありません。

まだあまり知られていませんが、従来の食品用ラップの代用品になる蜜蝋のラップもあります。素材は保湿性能の高いオーガニックコットンや抗菌性のある蜜蝋などの天然素材だけを使用しています。家族の健康はもちろん、地球環境にも優しいエコな食品用ラップです。📌

仁舟の製品を販売している場所

 誠品信義店

 信義区松高路11号

06. 仁舟ではプラスチック製品の代わりにシリコン製タッパーや蜜蝋（みつろう）の食品用ラップといった繰り返し使用できる製品を推奨しています。



01

動物を守る： 台湾 SPCA の活動

文 / Francesca Chang 編集 / 下山敬之 写真 / 鄧毅駿、台湾 SPCA

2020年現在、台湾全土ではおよそ250万頭のペットが飼われており、台北でもその存在は非常に身近なものです。しかし、飼い主による虐待を防止する法律の歴史はそこまで長くはないというのが実情です。野生動物および絶滅危惧種の販売、取引、展示を禁止した「野生動物保育法」が台湾で施行されたのは1989年のこと。そして1998年に動物虐待に対する罰則、飼育や屋外での活動に関する要項について定めた「動物保護法」が制定され、飼い主のためのガイドラインが出来上がりました。

台湾では動物保護法に基づきペットの飼育や動物関連産業に対してのガイドラインを継続的に更新していますが、こうしたガイドラインの普及や法律の執行を担当しているのが、SPCA（動物虐待防止協会）という団体です。

台湾初の動物虐待 防止協会

姜怡如（ジャンイール）氏、姜怡帆（ジャンイーファン）氏の姉妹は台湾で生まれ、カナダのバンクーバーで育ちました。カナダにはBCSPCA（BC州動物虐待防止協会）があり、それが二人にとっては当たり前のものでした。しかし、大学卒業後にと帰国した際、台湾にはそういった団体が存在しないことを知り、大きな驚きを感じた

と言います。「ペットを飼うときは地域のSPCAから引き取るのが当たり前という環境で育ってききました」と怡如氏は語っています。動物を守ろうという気持ちから、二人は会社勤めをしながらも友人やカナダ人のBoswell氏の協力を得て、捨てられた動物や野生化した動物たちの保護と救済を始めました。「まずはみんなでボランティアから始めました」と話す怡如氏。それから、TNR（「不妊去勢、予

防接種し、元いた場所に戻す）活動を行い、個体数の管理を始めました。しかし、自宅で保護できる動物の数には限界があること、そして根本的な問題は動物保護に関する法令の欠落にあると気づいた彼女たちは、2009年に台北でTSPCA（台湾動物虐待防止協会）を創設しました。翌年には台湾初のSPCA団体として公的に認定されています。



02



03

01. TSPCAは虐待を受けた動物に安全に保護できる場所を提供し、後に快適な生活が送れるようサポートしています。（写真 / 鄧毅駿）
02. TSPCAでは必要に応じて動物に対する医療支援の手配も行っています。
03. TSPCAは台湾各地へ訪問して虐待動物案件の調査が行える唯一の非営利団体です。
04. 幼い頃から動物愛護を行ってきた姜怡如氏にとっての最大の任務は、台湾における動物福祉の改善です。（写真 / 鄧毅駿）



04

TSPCAのミッション

世界各国のSPCAはそれぞれ独自に活動しており、役員、組織の構成、その目標も異なります。台湾のSPCAは、飢えと渇き、不快、痛み、行動、恐怖と苦痛から解放する「5つの自由」を動物福祉の基本理念として活動しています。そんなTSPCAが特に秀でてい

るのは、啓蒙的なアプローチで台湾の虐待防止法を執行していくという創設者たちの強い信念です。

例えば、生涯のほとんどを小さな檻の中で過ごしてきた絶滅危惧種のマレーグマのケースに遭遇した際は、小さな非営利団体ながら独自の調査を開始。その調査によって絶滅危惧種や希少な外来種など22頭が台湾国内にて違法に飼育されていることが判明し



05



07



06

05.-06. TSPCA ではペットのサポート以外に、羊や猿などの展示動物に対する福祉にも力を入れています。

07. TSPCA の設立以来、一番印象に残っている案件は犬用の檻に閉じ込められていたマレーグマの保護とサポートだと姜怡如氏は話します。



▶ ビデオインタビュー



08

ました。この件をきっかけに TSPCA は記者会見を開き、この違法行為に対する民衆の注目を集めることに成功しています。彼女たちのこうした活動の結果、2頭を除くすべての絶滅危惧種の動物たちが解放され、台湾の野生動物保護区にてリハビリを受けることとなりました。彼女達は現在も残りの動物達を保護するためにさらなる努力を続けています。

TSPCA の調査プロセス

台湾の SPCA は虐待防止法の執行を支えるため、虐待調査と呼ばれるプロセスを用いています。「このプロセスは非政府組織としては異例で、今の所、他では行われていません」と怡如氏は話します。

TSPCA の虐待調査は多くの場合、一般の人たちの通報からスタートします。通常、動物虐待に関する通報は、地域の動物保護当局である台北市動物保護処に行います。しかし、TSPCA はその知名度の高さから、台北

及びそれ以外の地域からも真っ先に通報が入ります。こうした背景から TSPCA では一般市民からの通報や証拠を受け取るためのオンライン報告システムを導入しました。

通報を受けた後は、まずその行為が法律に違反しているかを確認します。TSPCA では啓蒙を最初のゴールとしているので、動物保護法違反を確認した場合、違反者に対して最善な飼育方法を教え、改善に向けたサポートやアシストを行います。たとえば、なぜ犬には運動が必要かを説明し、散歩用リードを無料で提供します。ガイドランスに従わず状況が改善されない場合は法務当局に連絡をします。

TSPCA からの連絡に基づき、台北の法執行機関が遵守命令を発令し、違反者にて行為を改める機会を与えます。それでも命令に従わない場合、1万5千元〜7万5千元（日本円で約6万円〜30万円）の罰金が科せられ、場合によっては動物も保護されます。

この動物の保護が行われ

た場合、TSPCA は里親が見つかるまでボランティアの人たちやペットホテルと協力して積極的にサポートを行います。TSPCA は預ける施設を持たないので、場所が不足している場合には、2人が自ら動物を引き取ることもあります。「家には犬が6頭と鳥が1羽いますね」と怡如氏は笑います。

TSPCA の調査員は4人しかいませんが、そのメンバーで年間約600件もの調査に対応しています。

08. TSPCA が調査する案件の多くは身体的虐待ではなく、餌を与えないなどの「飼育放棄」です。

ロビー活動と啓蒙

こうした調査の他にも、

政府に対する動物保護法の是正を求めるロビー活動をしています。ペット飼育の要件や動物の展示に関する規制がより一層明確になったのも活動成果の一つですし、他にも台湾国内における化粧品品の動物実験の禁止も実現しています。同様に、二人は公聴会やセミナー、シンポジウムなど

にも参加し、動物関連の問題に関する研究や提言を行っています。

このような啓蒙活動とあわせ、市民のための動物愛護についての教育プログラムの作成も行っています。たとえば台北市動物保護処と協力し、台北市内の学校10校で、教師が動物愛護について教える際に必要な教材とカリキュラムの提供をしました。

「この活動は大きな成果を生み出しています。学生が動物愛護について学べるよう教師の皆さんにノウハウ提供をしています。ある学校では100人を超える先生が参加してくださいました！」と語る怡如氏。他にもソーシャルメディアによる啓蒙キャンペーンを展開し、動物の受け入れ先や一般市民を対象としたペットの行動訓練を開催しています。



09



10

09. 虐待された動物を保護した後はマイクログリップを移植し、飼育や里親探しなどのサポートを行います。

10. TSPCAには子どもたちに動物との接し方を教えるという任務があり、そのために各地で教育プログラムの実施や動物愛護の重要性を伝えるイベントを開催しています。



動物愛護への貢献は

台北在住の外国人は、TSPCA および動物保護処が救出した動物たちの里親として、市の動物愛護促進に貢献することができます。怡如氏は、「預かり施設がない私たちにとって里親ボランティアの協力はとても重要です」と話します。里親が難しい場合でも TSPCA を通じて瑞芳動物之家におけるボランティア活動への参加ができます。この施設では、毎月25人のボランティアたちが犬の散歩、入浴、爪切りなどのサポートをしています。他にも公共の預り所に一時滞在している動物たちの屋外活動、他の動物や人間に親しむための訓練を手伝うことができます。

外国人旅行者も同様に、台湾滞在中にボランティア活動が行なえます。たとえば台湾巴克動物懷善救援協会のような預り所、または台北の動物保護処でもボランティアを募集しています。

TSPCA の今後

台湾の TSPCA は規模こそ小さいですがその意志は強く、台湾のすべての動物たちの権利を守るために活動を続けています。動物たちのさらなる安全と快適な生活のため、研究やキャンペーン、ロビー活動を行い、動物保護法やその執行の強化、そして「買うのではなく、引き取る」という精神の世界的な普及を目指していきます。

T

11. 時間や労力が提供できる人がボランティアとして、飼育ができる人は里親となって動物をサポートしましょう！

シードペーパーに蒔く「希望の種」

文 / Catherine Shih 編集 / 下山敬之 写真 / Yenyi Lin、蕪蕪紙創

「Plant the paper, Grow a hope! (紙を植え、希望を育む)」これは、台北初の「シードペーパー」を開発した蕪蕪紙創（ウィーズーチュアン）のスローガンです。シードペーパーとは土に還すことができる紙で、再生紙に花などの種子をすき込んで作られます。蕪蕪紙創では特殊な製法を用いて、グリーティングカードやはがき、ふせん、包装紙、ノートなどの文房具から形ポール状のままで製造しています。いずれも水を加えるだけで発芽するので簡単に植物の栽培が始められます。



誕生秘話

「蕪蕪紙創」という名前はガーデニングや農業と関連しています。「蕪(wu)」は「荒れ果てる」や「雑草」という意味ですが、「蕪」が2つ連続すると別の意味が生まれます。その1つが「成長と繁栄」で、創設者である蒙艷芬(モンヤンフェン)氏がシードペーパーの製作を通して実現したい目標です。「人が受け取るものは生きていて、成長しているという考え方から着想を得ました。それを他の人に手渡すことで生命のサイクルとして多くの人に伝わっていきます」と蒙氏語っています。

蒙氏はもともと自作する



02

ほど紙に対する情熱があり、そこから会社を立ち上げました。「大学では金融を専攻していましたが、仕事も長年秘書をしていたので、今やっていることは全く畑違いなんです。技術も新しいものではなく、海外では20年ほど前から存在していました。ただ、小規模な慈善団体や宗教団体の間でしか普及していなかったのが、何年も前から研究し形にしたのが今の仕事です。」

しかし、農業経験がなかったために最初は手探りでスタートでした。「ガーデニングからプリント、マーケティングに至るまで、独学で学ぶ必要がありました。関連するビジネスモデルはなく、参考になるようなものはありま

せんでした」と過去を振り返ります。

道の途中

蒙氏が会社を設立した2012年当時、台湾のエコに対する意識はリサイクルやゴミの分別をする程度のものであったので、集客が大変だったと蒙氏は話します。

「サステイナビリティという考え方は、2015年、2016年に生まれ、ここ数年でようやく定着してきました。当初興味を示したのはZOOや若い人たちくらいでしたが、現在では私たちの製品をプレゼントされた方々が興味を持って購入するので、大きく宣伝をする必要がなくなりました。」

しかし、困難はこれだけではなく、当初は非常に繊細で特殊な製品であることから、多くの印刷業者が注文を受けてくれなかったそうです。「大抵の場合、すぐに無理ですと言われて追い返されてしまい、試してもらうには

01. シードペーパーは種によって生命が循環し、最後は地球を緑化させるというサステイナブルをコンセプトに作られています。(写真/蕪蕪紙創)
02. 創業者の蒙艷芬氏は、近年のエコ意識の向上やサステイナブル商品の使用増加が蕪蕪紙創の商業的成功に結びついたと考えています。
03. 立体型のシードボールは様々な形状のものがあり、ユーザーにも大変人気です。(写真/蕪蕪紙創)



03



04

かなりの説得が必要でした。それに競合や関連する会社、製品がないため自ら市場を作るしかなく、最適な種の選別や製紙工程、判断基準なども決まっていませんでした。今でもまだ道の途中ですが」と笑って答えます。

製紙工程と種子の選定基準

シードペーパーの製紙工程は、再生紙を抽出してパルプにするところから始まり、ドロドロになった紙の粒を適当な大きさ丸め、それを枠ですいてから発芽させる種を加えます。次にすいた紙をプレスして平らに成形し、乾燥した板に載せて天日干しします。これは普通のパルプ紙を作る製造工程とは大きく異なるそうです。「一般のパルプは高い熱と圧力が必要ですが、それでは種が死滅してしまいシードペーパーになりません。全て手で成形し、太陽光で乾燥させる必要があります。」

蒙氏によるとプレス印刷の工程も通常の機械ではでき

ないそうです。「スクリーン印刷という特殊な方法を採用していますが、これは金属板にインクを転写したり、紙に押し付けるためのもので、熱を必要としません。ただし、細かい技術に関しては印刷のブロにお任せしています。」

使用する種によつては別の問題も発生します。「どの種子がどの紙に適しているかを見極める必要があります。」

種が発芽するまでの時間、植え付けの難易度、種の入手難易度、紙の厚さなどを考慮しなければなりません。種のサイズも重要で、大きい種だと厚手の包装紙やシードボールにしか使用できません。薄い紙では種が大きすぎではみ出してしまいます。」

最も一般的な種子は、ワイルドフラワーやハーブをベースにした種子で、購入後の植え付けやメンテナンスもしやすいそうです。特にタイムや菊、キンギョソウは人気が高く、比較的育てやすいですが、お客さんの要望に応じてカスタマイズもできるそうなので、購入前に相談してみてください。

商品の販売場所

現在のところ、蕪蕪紙創は事業の拡大や商業化は目指していません。あくまでもサステナビリティの精神で小規模な会社を楽しみながら経営しているそうです。「スタッフは3人だけで、注文受付や教室開催、国内外展示会の出展などあらゆることに対応

しています」と蒙氏は苦笑します。現在のメインターゲットは中小企業で、趣味で注文する人は少ないそうですが、三創生活園区（サンチュアンションフォユエンチュー）とのコラボや、街中での定期的なポップアップストア、自社オンラインショップなど至る所でお買い求めいただけます。



05

結婚式の招待状などなかなか読み返す機会がなく、基本的には捨てられてしましますが、蕪蕪紙創のシードペーパーはそういった紙に種を撒き、命の循環を与えました。まさに蒙氏のエコに対する情熱や精神が強く反映された製品となっているので生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

T

蕪蕪紙創の製品を販売している場所

三創生活園区 Q Space

中正区市民大道三段2号2階

誠品信義店 (ポップアップストア)

信義区松高路11号



06



07

04. 古紙パルプは低温乾燥処理をされた後、色や形の異なるシードボールへと姿を変えます。
05. 鉢植えに入った植物を育てる場合は、定期的な水やりなど辛抱強く愛情を持つたお世話が必要です。(写真/蕪蕪紙創)
- 06.-07. 蕪蕪紙創はシードペーパーを使ったギフトボックスやふせん、はがきなどユニークで有意義な製品を数多く生み出しています。



01

南機場で生まれた 「食のサステナビリティ」

文 / Rik Glauert 編集 / 下山敬之 写真 / Yenyi Lin、Taiwan Scene、書屋花甲

昨今、都市部では食料廃棄が大きな問題となっています。この問題に取り組んでいる台北忠勤里の里長・方荷生（ファンハーシェン）氏は、「食料の持続」というアイデアを打ち出しました。これによって地域にコミュニティ・フリッジ（公共冷蔵庫）が設置され、大企業等が廃棄する食料を必要とする人々へと供給できる仕組みが出来上がりました。この台北初の地域特化型フードバンクの完成は、地域の人たちがこうした問題に関心を持つきっかけにもなっています。方氏はこの「食料持続改革」を台北全土に広めるために尽力しています。

「食料の持続」の始まり

方氏は台北最古の地区である万華付近の南機場で育ちました。西暦1636年、1912年までの清王朝時代は南機場が台北の中心地であり、その後の日本統治時代に非常に栄えました。しかし、方氏によると他の地域への投資やインフラの開発が急速に高まるにつれ、この地域は後れを取っていったそうです。「二人親や職のない家庭が増え、新住民や高齢者、中・低所得者など支援が必要なたちが増えました」と

指摘しています。

過去にはそうした境遇の人々に、チャリティや社会福祉団体から食料の提供がありました。しかし、受け取る側の状況やニーズに対する配慮が足りず、提供された食糧が無駄になることもありました。

「例えば、必要のない人にお米を提供しても放置されてしまい、2か月後には虫が湧いてしまいます。ニーズに合った食料が提供されなければ結局無駄になってしまうのです」と方氏は話します。

方氏は1998年に忠勤里長に選出された後、台北初



02

のフードバンクを開設。未使用または不要となった食料を、必要とする地域の人々へと供給するシステムを作りました。

その際、南機場にある閉鎖された郵便局の再利用許可を取得し、そこに寄付された食料を保管および陳列して、地域の人々がそれぞれ必要な食料を自由に選べる仕組みを作りました。必要なものが無料で手に入るスーパーマーケットのような形式です。

後にこの場所は「南機場幸福食物銀行（ナンジーチャンシンフーシューウーインハン）」と名付けられ、台北初の地域特化型フードバンクとなりました。

また、食料を寄付や他の福祉団体に頼るだけではなく、企業関係者たちにも「人々を助けるだけでなく、大企業の食料廃棄物削減につながる」と働きかけました。これが後々、Carrefour（カルフル）との協働へ繋がります。

「賞味期限の切れた商品が消費者に渡らないよう量販店では期限前に陳列棚から商品を外さなくてはなりません

が、そうした食料品の廃棄にも費用がかかります。つまり、企業は商品とお金の両方を無駄にしていることに気づいたのです」と方氏は語ります。

それから賞味期限間近の食料が受領できるよう、大型スーパーのカルフルと協議し、ウインウインの関係を築くことに成功しました。現在では台湾全土のカルフル177店舗から毎日未使用の商品が台湾中の福祉団体へ送られています。



03

01. サステナブルな食生活に力を入れている方荷生氏たちは、お店から回収した賞味期限の近い食品を検査し、フードバンクを通して必要な人たちへと提供しています。
02. 南機場のフードバンクでは賞味期限の近い様々な種類の食品をポイントと交換する形で必要とする人たちへ提供しています。（写真 / Taiwan Scene）
03. 南機場を中心に20年以上活動している方荷生氏は、食品の供給やフードバンク、カフェの設立を通して廃棄される食料の削減を目指しています。

方氏は、カルフル以外にも著名な呉宝春麵店（ウーバオチュンマイファンディエン）などのブランド企業にも働きかけ、困っている個人と企業双方の問題解決を図りました。

廃棄される食料を必要の人に供給するこれらの仕組みを「食料の持続」と読んでいます。

「食のサステイナビリティ」のリアル

フードバンクは現在170か所ありますが、食料供給の仕組みは寄付者、パートナー、ボランティア、会員で構成されています。

まず食料の確保ですが、企業から回収する以外に、2014年からは消費者がキャンペーンやサービスで獲得した余剰な日用品を寄付できるようになりました。カルフルでは大くの店舗でレジ横に大型の収集ボックスを設置し、不要なキャンペーン商品の回収を行っています。

「製造メーカーと一般市民にとってプラスとなるこの

取り組みは大きな関心を得て、多くの人に食料や日用品を提供して頂いています」と方氏は話します。

次に区役所と協力して、低所得者層や若い一人親家庭、家族が事故に遭った家庭、障害を持つ人などを探し、フードバンクを利用できるようにします。

新規会員は500ポイントが付与されたポイントカードを受取り、NT\$1500〜2000（日本円で約5500円〜7350円）分の商品をフードバンクで「購入」することができます。フードバンクでは通常の小売店と同様に、POSシステムを使って在庫管理をしています。食料分配の割合を共有することで、商品ごとの「価格」となるポイントを調整しています。

会員はフードバンク関連やその他のボランティア活動をする中で、カードにポイントが貯まるようになっていきます。そのため、フードバンクを通じて地域の共同体意識を持つきっかけにもなりすし、社会活動に参加できる





05

チャンスにもなっています。
「学生たちも友人と一緒にボランティア活動へ参加してくれるので、フードバンクにはいつも十分な人数のスタッフがいいます」と方氏は話します。

コーヒー、コミュニティ、自信

食のサステイナビリティは現在、コミュニティとの繋がりがも生み出しています。その一環となっているのが、方氏が現在進めているサステイナブルカフェの書屋花甲の拡大です。これは台北初のサステイナブル・フードを使用したお店であり、さらに近隣地域と関わり、さらなる協働意識を高めるという狙いがあります。

方氏によるとフードバンクの活動を通じて、多くの家庭が高齢者の食事介助や保育、放課後の学童保育を見つめるのに非常に苦労していることに気づいたそうです。

そこで、地域の高齢者たちをカフェという共同スペースに招いて一緒に昼食をとり、歩行が難しい人にはお弁

当を届けるといった活動を開始しました。これらの食事はサステイナブル・フードが使用されていますし、利用する方も他の人と交流する機会を得ることで地域とのつながりをより強く感じることができそうです。

また、台北では2012年にバリストアブームが起りましたが、方氏はこうしたコーヒー文化に目を向けました。若い人たちのためにコーヒー教室を開き、受講者が自信を持ったコーヒーが淹れられるよう訓練を始めたのです。

- 04. 会員になるとフードバンク内にある食料品をポイントで購入できるようになります。（写真/Taiwan Scene）
- 05. 毎日お昼になると地域の高齢者たちが集まり交流を行います。
- 06. 書屋花甲は若者向けのコーヒー教室を開くだけでなく、台北初のサステイナブル・フードで作った料理を提供するカフェです。（写真/書屋花甲）



06



「食料」台北」を指して

フードバンクは地域ベ-

カフェでは勉強をしたり、健康的な食事が楽しめる他、教室で学んだ事を活かして店員となり、バリスタの技術を磨くこともできます。併設されたレストランでは2-3日ごとにメニューが変わりますが、これはその日使用できるサステイナブルな食料に合わせて料理を作っているためです。



スでの試みとしては成功と言えますが、食料廃棄物の最小化を目指すには市全体での取り組みと、より革新的な解決策が必要です。

そのカギとなるのは、食料廃棄が発生する場所を見つけることです。方氏はカルフォルとの協力によって日々どれだけのパンが無駄になっているのかを知りました。安全面では問題ないにも関わらず、新鮮ではないという理由から翌日には陳列されなくなります。そこで、市内有数の

パンや菓子メーカーと協力し、捨てられるパン類の再利用を行いました。

ここで重要なのが、大量の冷蔵トラックです。まずトラックが市内のパン屋へ向かい、その日の「余剰食品」を引き取ります。そして職員とボランティアたちが包装を外して、商品の品質を確認。その後、食料を必要とする地域へパン菓子を届けます。

届けられた商品は「食享冰箱」というコミュニティ・フリッジに入れられます。これは大型の自動販売機のようなもので、最新の顔認識ソフトを使って本人確認を行うと中のパン菓子が二つまで取り出せます。全てシステム化されているのでボランティアがその場に常駐する必要はあり

07. ボランティアの人たちによって、回収された食品から日々異なるメニューが生まれています。

08. 自動販売機に似ている「食享冰箱」は、顔認識システムを使い1日に2つまでパンが受け取れる仕組みになっています。



ません。
この仕組みによって約30店の有名パン菓子ブランドが1週間に廃棄する200kg相当の商品が必要とする人々へ供給されるようになりました。

また、運営規模の拡大につれて食料を必要とする人びとからの連絡はソーシャルメディアを使うようになり、一般の人たちからは食料だけでなく現金の寄付も受け付けるようになっていきました。

方氏は、食のサステイナビリティに関する関心が集まっている今こそ、台北の市民や企業リーダーたちの意識をより高められるように自身の経験や知識を伝えていきたいと考えています。すでに十分なノウハウがあるので、新



現在、多くの人たちが「食料の持続性」に関するビジネスモデルを学ぶために方氏を訪れていますが、そういった人たちのために「二〇二〇年（リニア）駅の傍に運営の拠

- 点となる教育センターを立ち上げるプロジェクト319という計画があります。
- 今後は方氏のノウハウを多くの人が学べるようになります。そして、将来的には台湾にあるすべての地域で「食料の持続」が確立され、食料廃棄を防ぐと同時に、飢えることのない素晴らしい国にすることを目指しています。
09. 方荷生氏のチームメンバーはパートナーの店舗に毎日足を運び、陳列から外れた商品の回収、整理を行っています。
10. スタッフの作業スペースには回収および再提供した食料の総重量が記されています。

書屋花甲

- 📍 中正区中華路二段307巷42号
- 🕒 12:00 ~ 22:30 (水曜 - 金曜)
10:30 ~ 22:30 (土曜、日曜) | 月曜、火曜定休

健康的で美味しい 台北発の ヘルシーフード

文 / Nathan Ray 編集 / 下山敬之 写真 / Samil Kuo

グルメ天国の台北はシンプルなローカルフードを提供する安価なお店から、ミシュランで星を獲得した最高級レストランまで様々なお店があります。各国のあらゆる料理が楽しめる台湾ですが、最近のレストラン業界は健康志向へのシフトが進んでいて、街のあちこちで健康を重視したお店が誕生しています。

ダイエットを考える際に食べられる「ヘルシーフード」ですが、台湾は歴史的背景から中国の伝統医学との関連性が高いです。しかし、西洋料理の影響が強くなったこともあり台湾人の嗜好や信仰も変化しているため、ヘルシーフードはもはや1つの定義に当てはめることができなくなりました。

現代は栄養に対する考え方も多様化しているため、自分の持つ健康への意見に近い考え方を選択する傾向にあります。台北で続々とオープンしている健康思考のレストランも同様で、ヘルシーフードについては店舗独自の解釈があります。それらがどのようなダイエット効果があるかが知っておくべきですが、わざわざあちこちのお店を巡って自分に合うお店を探す必要はありません。本誌では健康と味を両立させたレストランを3軒紹介するので、ぜひ足を運んでみてください。そこに行けば自分にとっての最適なダイエット方法が見つかるかもしれません。

01. 台北にある様々なヘルシーフードを食べると、食事が私たちの暮らしにどのような影響を与えるのか考えさせられます。
02. 鉄人炊房では美味しさと健康は両立できるという考えのもとカレーやピザ、捲餅などのメニューを考案しています。
03. - 04. 鉄人炊房の店内は明るく開放的なので、リラックスした気分で食事が楽しめます。

鉄人炊房 ティエレンフォファン

このお店はトライアスロンの選手が開いたレストランで、「健康と味は両立できる」が店主の信条です。それにふさわしいメニューが多々有り、価格もお手頃です。しかし、一般的な台北の弁当屋とは差別化がされたお店です。

店舗は台北アリーナに近い敦化南路（ドンホァナンルー）の裏路地にあり、木製のドアと大きなガラス窓が特徴です。メニューは栄養士が栄養バランスとカロリー計算をしていますが、味にもこだわっています。また、一般の人だけでなくアスリート向けにメニューもあるので、幅広い層に対応しています。

数あるメニュー中でもメインはジューシーな鶏むね肉の野菜を添えと、黒米をベースに植物由来の代替肉を使用したタイ風カレーです。軽食には薄生地のパizzaやパスタ、サラダ、ケサディーヤ風のパンケーキ、数種類のハンバーガーにベジタリアン用メニューとバリエーションも豊富です。

ドリンクメニューには、二日酔いに効くターメ

リックとジンジャー入りの宿酔治療（スースイズーリャオ）や、ビートルートとベリーをブレンドした運動員の紅宝石（ユンドンユエンダホンバオシー）などの各種スムージーやスーパーフードがあります。

ダイエッター向けに低カロリーのデザート、現地の醸造所で仕上げたクラフトビールやサイダーも用意しているので、味を楽しみながら健康になりたい人に最適なお店です。

📍 松山区八徳路三段 8 巷 23 号

🕒 11:30～15:00; 17:30～21:00 (月曜 - 金曜)
11:30～21:00 (土曜) | 日曜定休



🍲 夏威夷生魚飯 シャーウェイーションユーフアン

公館の路地に位置するこのお店は、羅斯福路(ルオスーフルー)のすぐそばにあるリーズナブルなお店です。国立台湾大学から近く、居心地の良い空間となっているので、メインの客層は学生です。丼ものが主なメニューで、安くすぐに食べられることが特徴ですが、最も注目すべきは丼に入れる具材を自由にアレンジできる点です。

このお店は英語名を「Yu Poké」と言い、「Poké(ポキ)」とは生の魚を使用したハワイで流行している丼料理です。一般的にはご飯の上に野菜を乗せ、ソースをかけて食べます。

このお店の注文方法は5つに分かれています。ステップ1: ベースとして白米、玄米、サラダのいずれかを選ぶ。ステップ2: タンパク質をサーモン、マグロ、エビ、タコなどの海鮮から選択する。海鮮が苦手な人はチキンにすることもできます。ステップ3: トウモロコシ、キュウリ、ニンジンなど野菜を選択する。ステップ4: ソースをゴマ、ポン酢、照り焼き、シラチャー・ソースから選択。ステップ5: ネギ、コリアンダー、ゴマ、まさを加える。

この5つの手順を踏むだけで、台湾に新たに食わったハワイの食文化ポキ丼が楽しめます。

📍 中正区羅斯福路四段 24 巷 12 弄 4 号

🕒 11:30 ~ 20:30 (火曜定休)



05



06

05. - 06. Yu Poké は小さな通りにひっそりと隠れていますが、地元の人や学生たちには非常に人気のあるお店です。

07. Yu Poké ではエビやキュウリ、トマト、ゆで卵など豊富なトッピングを用意しているので、自由度の高いオリジナルのポキ丼が作れます。



07



優膳糧 ヨウシャンリャン

この店はヘルシーフードを扱う小さなチェーン店で、創設者の叔母が癌で亡くなったときに考案されたメニューが中心となっています。創設者は癌に苦しむ患者さんが食事に難儀する姿を目の当たりにし、多くの人が健康でいられるよう必要な栄養を届けることを使命としています。

使用する食材は季節に合ったもので、全て無毒のものです。お弁当やサラダなどのメニューが豊富で、肉料理はベーシックなものから韓国やタイのような辛めの味付けもあります。さらにベジタリアン向けのメニューや、白米を健康的な黒米に変更できるといったオプションも用意しています。メニューはGI値が低くなるよう栄養士が監修しているので、糖尿病を患っている方に最適です。

信義区にあるチェーン店は観光地としても有名な四四南村のすぐ近くに 있습니다。メインの通り沿いにはテイクアウトカウンターがあるだけです。

が、もう一方の裏通りから店内に入れるというユニークなスポットです。イートインも可能ですが、テイクアウトして近くの公園で食べるのもおすすめです。

優膳糧は忙しい現代人が自分の身体をケアする環境を提供し、日常生活の中で健康的な食事をしようというメッセージを投げかけているレストランです。T

📍 信義区呉興街 51 号

🕒 12:00 ~ 20:30

08. 優膳糧はがん患者向けに考案されたメニューから始まり、現在ではタンパク質重視やベジタリアン向け、糖質制限用など様々なニーズに沿ったメニューを揃えています。

09. - 10. 優膳糧の店舗は料理と同じく「自然」をテーマとした壁面緑化や木製の家具を中心としたデザインとなっています。



08



10



09



01

台北のベジタリアン & ヴィーガン文化

文 / Francesca Chang 編集 / 下山敬之
写真 / 鄧毅駿, Nadine Primeau、Taiwan Scene

ベジタリアンとヴィーガンは世界的なトレンドとなっていて、「ヴィーガニズム」というキーワードによる検索数は過去6年の間に7倍にまで増加しました。「ベジタリアン」や「グルテンフリー」も同様で、世界総人口の約8%の人たちがそうした食生活を実践していますが、それには動物愛護や環境保護、健康に対する意識の向上が深く関係しています。本記事では、台北でヴィーガンの推進を行っている Mai Bach 氏のお話をもとに台北のベジタリアン、ヴィーガン文化を探っていきます。

01. 健康的なベジタリアンとヴィーガンの食生活にハマる人はどんどん増えています。
(写真 / Nadine Primeau)
02. Mai Bach 氏は植物性食品やベジタリアン、ヴィーガンの考え方が広まることを願って Ooh Cha Cha をオープンしました。

台北初のヴィーガン 対応レストラン 「Ooh Cha Cha CHA 自然食」

南カリフォルニア出身のベトナム系アメリカ人である Mai Bach 氏は、12 年前に英語の講師として夫婦で台北に移住しましたが、もともとは一定期間が経過したら中国や東南アジアへ移住する予定でした。しかし、出国の少し前に読んだジョナサン・サフラン・フォア著の『Eating Animals』という本から肉を食べることが環境にどれだけの悪影響を及ぼすかを学び、菜食主義者としての生活を始めます。結果的にこの選択が再び台北へ戻るきっかけとなりました。

実際にアジアの諸国を巡った Mai 氏ですが、菜食主義という文化が根付いている国がなく、食事の選択肢がほとんどありませんでした。

台北には菜食主義者向けのレストランが多いこともあり、Mai 氏と旦那さんは台北に戻ることを決意します。その後は再び台北で英語講師の

仕事をしましたが、その時に内容は不確定ながらもいずれは自分たちのビジネスを始めるといふ夢を持ちました。

Mai 氏が菜食主義者として最初に取り入れたのは、生と未加工の食品を摂取するローフードダイエットでした。生の食品の定義には42℃以下の温度で加熱処理したものも含まれますが、台北にあるベジタリアンレストランは揚げ物や煮物も提供していたので、完璧に実践するには自炊が不可欠でした。その際、自身の作ったスムージーが職場の同僚に人気だったことを受けて、レストラン経営という構想へとつながりました。

Mai 氏が2013年にオープンさせた「Ooh Cha Cha 自然食」というお店は、サステイナビリティを考慮し、健康的で、動物を傷つけず、フェアトレードによる仕入れにこだわり、コミュニティを大切にするという5つ経営理念に基づいて運営されています。その斬新な試みや強いこだわりから台北全体で注目されている他、社会的な価値があると認められた会社の証で

あるコーポレーションの認定も受けています。台湾でこの認定を受けたレストランは Ooh Cha Cha 以外になく、初の事例としても話題を呼びました。

Mai 氏の望みは全ての人がヴィーガンを実践することではなく、肉を食べる人が摂取する頻度を減らすことだけです。ローフードにすると健康的な利点があるだけでなく、地球温暖化など環境問題の緩和にもつながります。こうした考え方を推進する意味合いも込めてビジネスを行っています。

ベジタリアンのための都市

台湾は人口の35%が仏教徒で、宗教上の教えから菜食主義を実践してきた人たちが少なくありません。また、民間信仰や文化的な習慣から肉断ちをすることもあります。

例えば中華圏では神仏に願掛けをする際に肉を断つという民間信仰があり、毎月特定の日や一定期間は野菜中心の生活をします。





03



04



05

このような背景からレストランでは当たり前のようにベジタリアン用のメニューが提供されており、健康法としての普及するの早かったというのが実情です。

現在、台湾には6千軒を超えるベジタリアンレストランがありますが、各国と比べてヴィーガンやベジタリアンの食品表示規定が厳しいと言われている、国内の菜食主義者の数も約200万人に上ります。他にも月曜日にはベジタリアン関連の食品が割引になる「ミートフリーマンデー」

「というコンセプトも広く浸透しています。」

そんな環境下で生まれた台湾のベジミートは高品質で世界的にも人気があります。ベジミートとは大豆などを材料として本物の肉の食感、風味、外観を再現した食品です。ミズ氏も「アメリカに住む母もベジタリアンですが、食料品店で台湾製ベジミートを探すほど高い品質でした」と話しています。このように台北は菜食主義者たちにとって暮らしやすい環境ができていく都市なのです。

台北のヴィーガンムーブメント

比較的簡単に受け入れられたベジタリアン志向とは違いヴィーガンは定着するまでに時間がかかりました。なぜなら、ヴィーガンは動物愛護の精神から動物性食品はもろん卵やハチミツのような畜産副産物を口にすることも避けるためです。

そんな中、ヴィーガン志向が台北に流行したことは、若い世代の活躍が大きな要因でした。若者の中には環

境問題に対する意識が高い人も多く、ヴィーガンの考え方も一致します。その中でも特に大きく貢献したのがミズ氏も感銘を受けた「夠維根(Go Vegan)」と「找蔬食(Taiveggo)」というYouTuberで、こお2名の動画を中心に共感する人が増えていきました。そこから、台湾青年気候聯盟など各地の若者が結成した組織が、政府に対してサステイナブルでエコな活動をすすめるよう働きかけるようになり、ヴィーガンの考え方が認知されるようになりました。

03.-04. Ooh Cha Cha の MRT 科技大樓駅付近の店舗には広々としたイートインスペースがあります。

05. 台北には以前からベジタリアン向けのレストランがあり、台湾料理をアレンジして提供しています。(写真/Taiwan Scene)

06. ヴィーガンの浸透に合わせて、Ooh Cha Cha ではケーキやドリンクなど様々なジャンルのヴィーガンレシピを考案しています。

環境問題への意識向上やヴィーガニズムの認知向上を受けて、台湾ではヴィーガンレストランが増えると予測されています。すでにスターバックスを始めとするカフェでもオーツ麦ミルクやナッツミルクが使用されていますし、香港の有名なフェイクミートのブランド「OMNIPORK」も台湾へ展開を始めています。OMNIPORKは卸や小売、レストランのチェーン展開をしています。すでに台湾各地でお店を開いていますし、コンビニでも商品を直接販売しています。さらに台湾の有名な餃子チェーン「八方雲集（バーファンユンジー）」とも提携し、特別メニューを

提供するなど大きな展開が見られます。また、台湾のコンビニにはヴィーガン専用コーナーがあり、愛維根蔬食超市（アイウェイゲンスーシユーチャオシー）などのヴィーガン向け食料品店や聖徳科斯（シヨンドーカースー）、里仁（リーレン）といったオーガニック系スーパーでも輸入されたヴィーガン製品が取り扱われています。

台湾では現在、大規模なヴィーガン向けの催事も開催されていて、食品だけでなく衣料品やアクセサリ、スキンケアブランドなど動物愛護や環境問題に関連するすべてのビジネスが会場に集結します。



簡単 ヴィーガンレシピ

スクランブル 豆腐

Mai氏が考案したCO₂排出量を削減できるヴィーガン向け朝食メニューを紹介していきます。

材料：

- ✓ やわらかい豆腐 1パック
- ✓ マッシュルーム 1/3個
- ✓ トマト 1/3個
- ✓ パプリカ 小さじ1/4
- ✓ みりん 小さじ1/4
- ✓ ターメリック 小さじ1/2
- ✓ ブラックソルト 小さじ1/2
- ✓ 岩塩&黒コショウ（味付け）
- ✓ ニュートリショナルイースト 小さじ1杯
- ✓ 植物油 小さじ2杯
- ✓ ヴィーガン仕様のオランダーズソース（お好み）



台北におけるヴィーガン・ベジタリアンの現状

Ooh Cha Chaのオープン以降、台北ではヴィーガンレストランの数が急増しています。2013年から2015年にかけては5軒しかありませんでした、現在では100軒近いお店があります。中には規模の小さい

店舗も多いですが、流行の中心である台北に続々とお店が増えていることをMs.氏も喜んでいます。

お店のスタイルも多様化していますが、その中でもMs.氏がおすすめるのは穂科手打烏龍麵とBganhoodの2軒です。他にもミシュランの星を獲得した有名レストランや高級レストランのヴィーガン料理、純素天堂（チュ

ンスーティエンタン）というベーカーリーやアイスクリーム店のNice Creamが開発して大ヒットした大豆を使った製品もおすすめるです。これは牛乳アレルギーの方向けに代替品として豆乳を使ったことがきっかけで生まれました。

ヴィーガンレストランでは洋食が中心となっていますが、台湾の伝統料理である三杯鶏や麻婆豆腐を改良した

り、夜市の屋台でも40種類以上ヴィーガン対応のメニューが販売されるなど大きな変化が見られます。

このように台北ではヴィーガン文化が着実に成長しており、世界中の旅行者が「アジアにおけるヴィーガンの聖地」と認めていることも納得です。

し、政府の働きによって環境問題への意識も高まっていくことでしょう。Ms.氏が「誰もが1日1回、もしくは週1回でも植物中心の食生活をしてもらえたら地球を救うきっかけになります」と語っているように、肉を使わない食生活にはメリットがありますので、ぜひこれを機に食生活を見直してみたいかがでしょうか。

T



作り方：

- ① 豆腐を手でほぐします。(ヒント：豆腐の水分はしっかり取っておきます。)



- ② 細かくした豆腐にタイム、パプリカ、みりん、ターメリック、ブラックソルト、ニュートリショナルリーストを加えて手で混ぜます。



- ③ 油をしいたフライパンでマッシュルームを加熱し、水分を飛ばします。



- ④ 上記にさいの目に切ったトマトを加えて炒めます。



- ⑤ 豆腐も加えて色が黄色からオレンジに変わるまで炒めます。この時、鍋底からすくい上げるようにしてかき混ぜましょう。



- ⑥ (好み)：ヴィーガン仕様のオランダーズソースを追加したら完成です。



桃園国際空港から台北市までのアクセス台北市と桃園国際空港の交通手段には、スピーディーな桃園国際空港 MRT、安くて便利な空港バス、安全で快適なタクシー、専門的で質の高い送迎サービスがあります。いずれも所要時間と料金が異なりますので、必要に応じてお選びください。

旅のお役立ち情報

i 空港交通手段

タクシー

乗り場：

第一ターミナルの到着ロビーの西側、
第二ターミナルの到着ロビーの西側

片道料金：

メーターの料金＋高速道路料金。
台北市内まで約 NT\$1,100 元

第一ターミナルタクシー

サービスセンター：

電話：(03)398-2832

第二ターミナルタクシー

サービスセンター：

電話：(03)398-3599

空港バス

乗り場：

第一ターミナル乗車場所：
B1 階入国バス乗り場
第二ターミナル乗車場所：
1 階入国ロビー東側屋外通路乗り場

運行会社：

国光客運、長栄巴士、大有巴士の3社

片道料金：

NT\$65 元～NT\$145 元

所要時間：

路線によって約 40 分～60 分
(大有巴士は停車バス停が多いため約 60 分～90 分)

運行間隔：

約 15 分～30 分間隔

桃園国際空港 MRT

乗車駅：

A12 機場第一航廈駅
A13 機場第二航廈駅

片道料金：

NT\$150 元

営業時間：

(実際の運行時間は現場でご確認ください)
台北行→第一、第二ターミナル
始発列車 06:00 / 終発列車 23:37

第一ターミナル→台北行

始発列車 05:59 / 終発列車 23:37

第二ターミナル→台北行

始発列車 05:57 / 終発列車 23:35

台北 MRT

営業時間：06:00～24:00

24 時間お客様専用ダイヤル：(02)218-12345

切符：



IC トークン (片道切符)
NT\$20-65



MRT 1 デイパス
NT\$150



24 時間バス
NT\$180



48 時間バス
NT\$280



72 時間バス
NT\$380

電子マネー：

電子マネーとして、チャージするだけで MRT(都市交通システム) など公共交通機関やコンビニエンスストア、特約商店での小額決済ができます。シェアサイクルの YouBike にも使えます。購入は MRT やコンビニなど取扱店で。



EasyCard



iPass

台北基おもしろカード：

12 の素敵な観光地＋交通機関乗り放題の「無限周遊カード」、交通機関乗り放題の「観光スポット周遊カード」、「交通周遊カード」の3種類。有効期限内に台北市と新北市、基隆市を思う存分遊ぶことができます。



無限周遊カード
有効期間は
1 日 / 2 日 / 3 日券
NT\$1,200/1,600/1,900 元



観光スポット周遊カード
2 日 / 3 日 / 4 日券
NT\$650/850/1,050 元



交通周遊カード
有効期間は
1 日 / 2 日 / 3 日 / 5 日 /
猫空ロープウェー 1 日券
NT\$180/310/440/700/350 元

旅のインフォメーション

交通部観光局 24 時間対応、無料の旅行情報ホットライン：0800-011-765

24 時間対応、無料の外国人在台生活相談：0800-024-111

台北市民ホットライン：1999 (台北市外 02-2720-8889)



台北市ダブルデック観光バス
TEL: (02)8791-6557 EXT. 30

#DARE



MARATHON
42.195 KM

HALF MARATHON
21.0975 KM

TO

BREATHE

台北マラソン

2020.12.20



台北を活気づける意味も
込めてみんなで一緒にランナーを応援しよう