

Chapter 1

日本人が知らない中国・地方大都市 ～米国ファストフード天国～

- 1 中国の地方都市の実情と発展について 12
- 2 日本人は北京と上海にばかり目が行きがち 16
- 3 世界的な火鍋ブーム発祥地。人口3200万人 20
- 4 地方都市でも過熱する日本ブーム 25
- 5 中国は世界一の米国ファストフード大国 30
- 6 漢民族と少数民族の地図 34



Chapter 2

中露朝3国が交わる 延辺朝鮮族自治州 ～日本統治時代の歴史と朝鮮族グルメ～

- 1 中国の吉林省とは? 40
- 2 辺境地へ行く時の準備、情報 43



中朝国境の街、丹東市と旧満州国エリア

〓国境・大連グルメ〓

3	ロシアと北朝鮮が交わる吉林省琿春市の3国国境	47
4	朝鮮族のグルメが堪能できる延辺朝鮮族自治州・延吉市	57
5	実は韓国や中国で最近バズっていた延吉グルメ	65
1	旧満州国だったエリアが多い遼寧省	72
2	丹東市のホテルから見た北朝鮮	75
3	対岸の北朝鮮	80
4	丹東で食べる北朝鮮料理と国営レストラン	85
5	北朝鮮が目の前にあるコンビニ、ファストフードから	88
6	大連市の魅力と日本の影響力	93
7	大連グルメと旧ヤマトホテル	97



Chapter 4

謎多き新疆ウイグル自治区のリアル

「シルクロードの要衝地グルメ」

- 1 中国の最果ての地、新疆ウイグル自治区ウルムチへ 104
- 2 強烈な監視社会とウイグル族への弾圧はあるのか 108
- 3 何を食べても美味しい、絶品ウイグル料理に感動 114
- 4 外資系資本が充実していた大都市・ウルムチ 119
- 5 ウイグル文化が色濃く残るカシュガル、辺境管理区域を訪ねて 122
- 6 カシュガル観光とウルムチとの違い 127
- 7 標高4000m以上の高地と中央アジアの隣接エリア 133



Chapter 5

中露蒙・3国国境地、内モンゴル自治区の最果てで

「本格ロシア料理」

- 1 内モンゴル自治区とは 142



国際批判にさらされるロシアの今

「レベチなロシア料理」

2	中露蒙、3国が交わる満州里	146
3	かつて日本が管理していた時代背景、満州の入口	152
4	出稼ぎロシア人で溢れる街と絶品ロシア料理	157
5	漢民族が支配する内モンゴル族の人々の暮らしとモンゴル料理	162
1	中国経由でモスクワへ入国	168
2	メディアでは伝えられない、豊かなモスクワ	173
3	経済制裁で消えてしまった西側諸国の飲食店やホテルの末路	178
4	絶品ロシア料理の数々とモスクワの北朝鮮国営レストラン	183
5	ロシア高速鉄道でサンクトペテルブルクへ	189
6	バスでエストニアへ出国	195
7	極東ロシアのウラジオストクへ	202



Chapter 7

戦場となったウクライナの現実

「世界一美味しいウクライナ料理」

- 1 モルドバのキシナウからバスで14時間かけて首都キーウへ 210
- 2 戦争中とは思えないほど綺麗で日常感溢れるキーウ 217
- 3 絶品ウクライナ料理に感動 221
- 4 最終日に鳴り響く空襲警報と頭上を飛ぶミサイル 225
- 5 ウクライナを緊急出国。陸路で16時間以上かけてポーランドへ 228



Chapter 8

国境の旅、イスラエルとヨルダン

「ユダヤ料理と中東料理」

- 1 世界一搭乗が厳しい、エルアル・イスラエル航空 236
- 2 テルアビブのハンバーガー 244
- 3 世界宗教の聖地、エルサレム 249



米国の闇エリアを歩く

4	分断の壁を超えてパレスチナ自治区へ入る	254
5	陸路でイスラエルを出国しヨルダンへ	259
6	死海リゾートと首都アンマン滞在	263
7	世界遺産ベトラ遺跡を訪問	269



1	ゾンビタウン、フィラデルフィア・ケンジントン通りを歩いてみた	276
2	米国の物価高と貧困グルメ	281
3	エミネムが歌う、デトロイト・レッドゾーンを歩く	284
4	日本人が知らないホノルルの闇とスラム	288

あとがき
292