

日本人が知らない中国・地方大都市

「米国ファーストフード天国」

Chapter 1

- 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ーストフード大国 30
- 6 漢民族と少数民族の地図 34



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」

Chapter 2

- 1 中国の吉林省とは? 40
- 2 辺境地へ行く時の準備、情報 43



Chapter 3

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
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
5 実は韓国や中国で最近バズっていた延吉グルメ
1 旧満州国だったエリアが多い遼寧省
2 丹東市のホテルから見た北朝鮮
3 対岸の北朝鮮
4 丹東で食べる北朝鮮料理と国営レストラン
5 北朝鮮が目の前にあるコンビニ、ファストフードから
6 大連市の魅力と日本の影響力
7 大連グルメと旧ヤマトホテル

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

Chapter 4

- 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 114
- 3 何を食べても美味しい、絶品ウイグル料理に感動 119
- 4 外資系資本が充実していた大都市・ウルムチ 122
- 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 127
- 6 カシュガル観光とウルムチとの違い 133
- 7 標高4000m以上の高地と中央アジアの隣接エリア 142

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

Chapter 5



Chapter 6

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



戦場となつたウクライナの現実

「世界一美味しいウクライナ料理」

Chapter 7

- 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 214
- 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 236



国境の旅、イスラエルとヨルダン

「ユダヤ料理と中東料理」

Chapter 8

- 1 世界一搭乗が厳しい、エルアル・イスラエル航空 244
- 2 テルアビブのハンバーガー 248
- 3 世界宗教の聖地、エルサレム 252



Chapter 9

米国 の 間 工 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 269
- 5 陸路でイスラエルを出国しヨルダンへ 263
- 6 死海リゾートと首都アンマン滞在 259
- 7 世界遺産ペトラ遺跡を訪問 254



- 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