

9/19(土)~21(日) **フィエスタ・メヒカーナ 2009 inお台場**  
●お台場/メキシコ

日本とメキシコの交流が始まって400年という節目の年にあたることし、10回目を迎える交流イベント。音楽や舞踊などさまざまなカルチャーに触れられるほか、フードは15のブースが登場し、本場の味が堪能できる。また、最終日の9/21日にはメキシコ旅行が当たる抽選会も実施予定。

**イベントDATA**  
●出店数:24(飲食15、物販9)※9/7現在  
●来場者数:約10万人(08年)  
●イベント出演者:マリァッチ・アガベほか  
●会場:ウエストプロムナード/アクアシティお台場  
回廊区台場1-7-1(アクアシティお台場)  
TEL0422-59-0833 11:00~19:00  
◎お台場駅より徒歩1分

**無料イベント!!**  
メキシコから民族音楽を演奏する有名グループ「マリァッチ・アガベ」が来日するほか、子供向けゲームも実施

◎食材をトルティーヤでくるむタコスには、いわば日本のおにぎり。ハラペーニョやトマトを使うサルサで、メキシコを感じよう

メキシコLoverリコメンド  
「タコスはメキシコのおにぎり! 多彩なサルサ(ソース)にも注目してね!」  
サルサ・カバナの折笠さん

サルサ・カバナの「世界素材で作るメキシカン炭焼タコス」

¥400

メキシコLoverがオススメするハズせない名物料理はコレ!  
タコスデルアミーゴの「ナチョス」

¥300

◎トルティーヤの原料は乾燥させたトモロコシの粒を粉にしたもの。切って揚げ、サルサやチーズなどをかけるとナチョスに!

メキシコLoverリコメンド  
「テキーラなど酒のつまみにも最適なナチョス。これもトルティーヤの変形!」  
タコスデルアミーゴの片桐さん

◎ベトナムの主食、米とタピオカを混ぜた生地。生産量豊富なエビや豚肉が入ります。レタスやシソで巻いて食べるのであっさり

ベトナムLoverリコメンド  
「フエ王朝の宮廷料理バインセオはベトナム風のお好み焼きです」  
ベトナム料理 ホアングンのホアンさん

ベトナム料理ホアングンの「バインセオ」

¥400

◎主にベトナム中部、南部で食べられている。豚を飼う農家が多いため、豚肉が入ることが多い。ほかエビ、米麺、香草が入るのが定番

ベトナムLoverリコメンド  
「生春巻きはベトナム料理の定番と思われがちですが、実は中南部の料理なんです」  
ベトナム料理 ホアングンのホアンさん

ベトナム料理ホアングンの「揚げ春巻」(1本)

¥100

◎豚肉、春雨、キクラゲにニンジンなどの野菜が入った具材をライスペーパーで包んで揚げたもの。ベトナムでは特別な日に食べる料理

ベトナムLoverリコメンド  
「正月やお祭り、お祝いなど、ハレの日に食べられている揚げ春巻もぜひ!」  
実行委員のviviさん

ベトナム料理ホアングンの「生春巻」(1本)

¥200

◎代表的なTEXMEX料理で、1930年代の世界恐慌を期に普及したと言われている。トマトや豆など野菜が中心でヘルシーなのも特徴

メキシコLoverリコメンド  
「アメリカの影響を受けているチリコンカルネは意外と新しい料理なんです」  
タコスデルアミーゴの片桐さん

タコスデルアミーゴの「チリコンカルネ」

¥300

★ベトナムフェスティバル実行委員のviviさんに聞いた!  
**ベトナムの魅力ってなんですか?**  
ベトナムの魅力はなんといっても食! 人口の7割が農業に従事している国ということだけあり、野菜やフルーツがとにかく豊富なんです。野菜は青菜が充実していて、バインセオのようにレタスに巻いて食べるヘルシーな料理も多く、スイカやパイナップル、マンゴーなどフルーツも多彩です。ほかの東南アジア料理に比べて香辛料はきつくないし、野菜やフルーツがたくさん入った料理は当然、美容にもいい! 女性におすすめしたい国ナンバーワンですよ!

9/16(水)~10/6(火) イベント三昧!

秋の連休は近場でほしい! そんなあなたに贈る、都内各地で開催される街なかイベントをご紹介します。ディープな海外の味を楽しめる食イベントは要チェックだ!

シレットウイーク

# SW イベント カルシター

お祭り気分 ハシゴ!

**1000円で 海外旅行気分になれる 食イベントへ行こう!**

秋の連休は「いざ海外へ」と思いきやそんなお金もない、トホホなアナタは首都圏で開催される無料イベントへGO! なかでも「食欲の秋」にふさわしく、気軽に旅行気分を楽しめるのが、海外色満点の食イベント。ここではベトナムやメキシコ、インドなど多彩な国が開催し、各国の定番料理から見たこともない料理まで出せるのが魅力の一つ。外国情緒漂う屋台をハシゴしてグルメを満喫しつつ、民族衣装を着たパフォーマーのステージなども楽しめる。この秋は、日帰り海外が新定番かも!

ベトナムLoverがオススメするハズせない名物料理はコレ!

ベトナム料理ホアングンの「蒸し春巻」(2本)

¥200

◎ベトナム北部の料理で、もともとは冬の朝に温めて食べられていた。中には豚肉、くらげ、玉ねぎ等をナンプラーで味付けした具材が

ベトナムLoverリコメンド  
「ハノイ地方の朝ご飯、蒸し春巻。モチモチとした食感は生春巻より美味!」  
ベトナム料理 ホアングンのホアンさん

ベトナム料理ホアングンの「蒸し春巻」(2本)

¥200

◎クラッシュアイスが入るのは暑いベトナムならではのスイーツだ

ベトナムLoverリコメンド  
「ベトナムを代表するスイーツ、チューはヘルシーな食材がたっぷりなんです!」  
実行委員のVIVIさん

ベトナム料理ホアングンの「ハイヤサラダ」

¥100

◎パパイヤの千切りにエビと香草を合わせたサラダ。パパイヤはベトナム料理の代表的食材で、食用を庭で育てている家庭もあるほど

ベトナムLoverリコメンド  
「ベトナムの定番、ハイヤヤサラダ。家庭や店によってレシピはさまざま」  
ベトナム料理 ホアングンのホアンさん

ベトナム料理ホアングンの「ハイヤサラダ」

¥100

Mai mai CHE (ca phe (マイマイチーフカフエ)の「選べるミックスチーフ」)

¥700

ベトナムNo.1の人気を誇る歌姫からサンブラザ中野くんまで登場!

無料イベント!!

2回目の開催となる日越交流イベント。ベトナムのスーパースター、ミン・トゥとヒエン・トゥック(写真)が来日するほか、日本の大物アーティストのステージもあり。フードや物販も充実していて、定番フードだけでなく現地の人が必要とするスイーツや王朝時代からある宮廷料理まで多彩な味が楽しめる。

ベトナムLoverリコメンド  
「ベトナムの定番、ハイヤヤサラダ。家庭や店によってレシピはさまざま」  
ベトナム料理 ホアングンのホアンさん

ベトナムLoverリコメンド  
「ベトナムの定番、ハイヤヤヤサラダ。家庭や店によってレシピはさまざま」  
ベトナム料理 ホアングンのホアンさん

**イベントDATA**  
●出店数:60(飲食40・物販20)※9/7現在  
●来場者数:約15万人(08年) ●イベント出演者:Hien Thuc, Minh Thu, GYPSY QUEENほか  
●会場:代々木公園イベント広場  
回廊区代々木公園町・神南2  
TEL03-6380-5721(ベトナムフェスティバル実行委員会) 10:00~20:00  
回廊千代田線代々木公園駅より徒歩7分

ベトナムNo.1の人気を誇る歌姫からサンブラザ中野くんまで登場!

無料イベント!!

メインステージで行われるライブももちろん無料。ベトナムのトップアイドルHien Thuc(ヒエン・トック)がアジア全域を活動領域とする日本人4人組バンドGYPSY QUEEN、サンブラザ中野くん、カブキロックスの氏神一番も登場する豪華イベント

GYPSY QUEEN  
Hien Thuc  
サンブラザ中野くん

# 予算ゼロ! ノーフランで行ける! 無料イベントカレンダー

お金がなくても問題ナシ! 手ぶらで行っても楽しめる無料イベントを集めてみました。祭りからライブ、食イベントまであらゆるジャンルを網羅。ああ、すばらしい無料イベント!

## Event Schedule

ジャンル/イベント名	9/16	9/17	9/18	9/19	9/20	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6
<b>浜松町</b> ●祭り 芝大神宮 例大祭 だらだら祭り																					
<b>丸の内</b> ●ライブ 「MUSIC CUBE MARUNOUCHI BUILDING 7TH ANNIVERSARY SPECIAL」																					
<b>丸の内</b> ●トーク&ライブ marunouchi oazo 5th Anniversary Talk & Live																					
<b>渋谷</b> ●祭り 第5回渋谷ねぶた祭																					
<b>恵比寿</b> ●食イベント 恵比寿麦酒祭																					
<b>赤坂</b> ●食イベント サカス・マルシェ																					
<b>赤坂</b> ●祭り 赤坂氷川祭 (氷川神社祭礼)																					
<b>千原</b> ●体験型イベント モノづくり 体感スタジアム2009																					
<b>水道橋</b> ●ライブ お笑い5DAYS																					
<b>根津</b> ●祭り 根津神社 例大祭																					
<b>千原</b> ●ライブほか ららぽーと 9days カーニバル																					
<b>六本木</b> ●ライブ HARVEST MOON																					
<b>代々木公園</b> ●食イベント 東京朝市 アースデマーケット																					
<b>千原</b> ●ライブほか ららぽーと 9days カーニバル																					
<b>お台場</b> ●パフォーマンス デッキス・パフォーマンス・フェスティバル																					

**北インドで食べられている料理。ビールや紅茶を飲みながらスナック感覚で食べる。スパイシーで濃厚な味がビールにピッタリ**

**インドLoverリコメンド**  
「タンドリーチキンを生地で巻いたチキンロールカパーはビールに合う!」  
MOTIのカドカ・ピカスさん

**インドLoverがオススメするハズせない名物料理はコレ!**

●南インドの庶民の味、豆粉を使った甘くないドーナツ。ココナツのチャツネを付けて食べる。中身はスパイスの香りで食欲をそそる

**インドLoverリコメンド**  
「南インドのドーナツ・ワダは鶏肉に近い味と食感でヤミツキのおいしさです」  
MOTIのカドカ・ピカスさん

●ポテトがおいしいドイツの子供のおやつが発祥。裏と表を焼いたタマネギ入りのマッシュポテトを、アップルムースと共に食べる

**ドイツLoverリコメンド**  
「ジャガイモのポテトパンケーキは素朴なおいしさ。ドイツの家庭の味です」  
ハライコジャパンの田代さん

●ソーセージの中にターメリック、専用のカレーケチャップ、カレー粉もかったカレー三味のソーセージ。意外に歴史は古く、ドイツでも一番人気!

**ドイツLoverリコメンド**  
「ドイツの母たちが開発したカレーヴルストは「カレーの三重奏「ソーセージ」!」  
ハライコジャパンの田代さん

●チェーリング地方のソーセージ「チューリンゲン」ほか、「シンケンクラカワ」、「ウィナーブルシェン」と各地方のソーセージが集結

**ドイツLoverリコメンド**  
「ソーセージ3種盛りはライ麦パン、ザワークラウトも全部本場直輸入です!」  
ドイツのヨーデルクイーン、ペロニカ・レンツさん

**9/26(土)・27(日) ナマステ・インド 2009**  
●代々木/インド

ことしで17回目を迎える日本最大級のインドのお祭り。テントブースでは、本場の料理やドリンクが楽しめるレストランが。そのほか、インドワインから紅茶、高級サリーほかの物販、ヨガを扱う店などが豊富にそろ。野外ステージでは古典音楽や踊りが披露され、本場ムードが体感できる。

**イベントDATA**  
●出店数:80(飲食30、物販50) ●来場者数:14万人(08年) ●イベント出演者:チャダ(演歌歌手)、カタック舞踏・音楽家ほか ●会場:代々木公園イベント広場  
東京都代々木区神園町・神南2 03-090-694  
3-1406(ナマステ・インド実行委員会)  
09/26(土)10:00~20:00、27(日)19:30  
03-090-694

**無料イベント**  
●野外ステージでは15~30分間隔で、日印交流イベントを実施。写真は南インドの古典舞踊「オリッシー」

**無料イベント!!**  
●ビールの祭典の本場、ドイツ・バイエルンから招いた民族音楽団「Top 4 plus」の演奏イベントも盛り上がる

※紹介しているメニューはイメージで、実際のものとは異なる場合があります