

ပြည်ထောင်စုသမ္မတမြန်မာနိုင်ငံတော်
ミャンマーカルチャーがアツい!
リトルヤンゴン

～高田馬場めぐり～

高田馬場には、日本-ミャンマー人が住んでいるってご存じですか?その数、約1,000人。多くは軍政時代に、母国を離れ日本に逃れた人々。ミャンマー料理店をはじめ、整体院、美容室、雑貨店など、ミャンマー人が経営する店舗が数多く集まり、近年「東京のリトル・ヤンゴン」と呼ばれている高田馬場。この街のミャンマー人は、あたたかくて、親しみやすい人ばかり。いま注目のお店を訪れて、異国情緒を味わいながら国際交流を楽しみませんか。



家族がもてなす料理に気持ちもほっこり。
 カレーから魚料理、麺まで充実したアットホームなお店。

ミャンマー・アジア料理レストラン
SWE MYANMAR
 スイウ ミャンマー



さかえ通り奥に昨年末できたばかりの新店。メニューは約90種類、近隣のお店にはない珍しいメニューも。人気のミャンマーカレーは、豚、牛、鶏のほか、海老なども選べて辛さも控えて味も日本人に馴染みやすい。お店一番の人気メニュー「海老入りかき揚げ」、コロッケのような三角春巻き揚げ「サムサ(300円)」はおつまみに最高! デザートも充実して「麦ケーキ」「ココナツ餅」(各500円)はテイクアウトもOK! 家庭的な雰囲気、ご主人とミャンマーの話をしてみるもの楽しい。



ヘルシー食材がたっぷり入った、辛さ控えめの「ひよこ豆と野菜のスープカレー(650円)」は、日本人女性に大人気のメニュー。

クーポン

- ① お会計より**10%OFF** ※1名様より利用可
- ② ミャンマーデザートサービス
- ③ 「 chatter-hin 」サービス (鶏とじゃがいもの煮込み)

DATA

- 高田馬場駅徒歩3分 ● 新宿区高田馬場3-5-7 ● 03-5937-0127
- 11:30~15:00 / 17:00~24:00 (平日のみランチメニューあり) ● 年中無休

イタ気持ちいい刺激がクセになる!
 満足度の高い整体院
光リフレクソロジー



なかなか改善されない蓄積疲労、治らない腰痛、重くのしかかる肩こり、慢性的なストレスなど、深部のコリや固まった筋肉をほぐし、全身バランスを整えることで気になる症状を緩和。ここでは本格的な台湾式を取り入れており、適度な強さでツボを刺激するので不調の原因をしっかりと解消してくれます。またパソコン作業の多い人にも、猫背や反り腰などにも対応。ほかにオイルリンパ30分2,800円などのメニューもおすすです。



メニュー例

- 足裏コース(30分)2,800円
- 足裏コース(45分)3,000円

足裏に多くあるエネルギーの流れるツボを刺激することで全身の器官や機能に働きます。リンパに沿った施術なので効果絶大です。

クーポン

- ① 整体 60分 **3,000円**
- ② 整体 60分+足裏30分 **5,000円**

DATA

- 高田馬場駅徒歩1分 ● 新宿区高田馬場2-19-7 タックイレブビル605
- 03-6233-7914 ● 平日14:00~23:00 土日祝10:00~23:00 ● 金曜 / 第3日曜

テレビや雑誌で、つねに注目を浴びる老舗。
 日本でシャン料理が食べられるのはここだけ!

SHAN RESTAURANT
ノンゲ インレイ NONG INLAY



山岳少数民族シャン族の料理を提供する高田馬場を代表する老舗。メニューは約100種類、ナマスや蛙、竹蟲などの希少な料理を求めて遠方から来店する人も多い。名物のひよこ豆から作る自家製シャン豆腐は、クリーミーでまろやか。「揚げシャン豆腐(600円)」「豚と米の皮なしソーセージ(700円)」は日本人にも大人気のメニュー。ドリンクはミャンマービールや蕎麦焼酎をはじめ、10種の薬草を漬けた「シャン酒」は飲むほどに元気になりそう。この異国感、ほかでは味わえない楽しさだ。



テレビでも話題!竹の中にいる虫を炒めた「竹蟲(900円)」。見た目は罰ゲームレベル(笑)だけど、食べてみると香ばしくおつまみにぴったり!

クーポン

- ランチ **大盛り無料**
- ディナー **ミャンマービール1杯サービス**

DATA

- 高田馬場駅徒歩1分 ● 新宿区高田馬場2-19-7 タックイレブビル 1F
- 03-5273-5774 ● 11:30~23:30 平日ランチ 11:30~14:30 ● 年中無休

ミャンマー人スタッフの人柄がGOOD!
 日替りランチ500円。日本人でいつも満席の人気店

ミャンマー料理店 SHWE O
シュエーオー



金の壺という意味の店名も縁起がよさそうな日本人客も口コミで集まるお店。麺料理「モヒンガー(600円)」は25種類の具と香辛料から作ったスープと素麺の相性が抜群!ランチは「ミャンマーカレー(630円)」など7つのセットがあり、いずれもコクのある旨さでコスパよし!ディナーはおすすめの「豚のマルチョウ(1,000円)」のほか、料理は約50種類。平日夜はall300円(12種)メニューもあり。ミャンマービール片手に、世界の歌が楽しめるカラオケ(1曲100円)で異文化交流を楽しむのもいいだろう。

クーポン

- ランチ **コーヒー1杯サービス**
- ディナー **カラオケ無料**(※1,000円以上ご利用で)

DATA

- 高田馬場駅徒歩2分 ● 新宿区高田馬場3-2-13 ドムス・サニ・ヤナガワビル4F
- 03-5358-9320 ● 平日ランチ 11:30~14:30 ディナー 17:00~翌2:00 土日祝 17:00~翌5:00 ● 年中無休



女性の美しさを磨いてくれる、
 ワンランク上のサロン



KOKO ATTRACTION ココアトラクション

ミャンマーから単身来日して15年以上になるKOKOさんが手掛ける、トータルビューティーサロン。「タモリ倶楽部」、「めざましテレビ」でも紹介された、イタリアモダンが融合されたお洒落なサロン。カットは日々のお手入れが楽になるだけではなく、1ヶ月後もスタイルが持続すると、リピーターも多い。また写真スタジオ併設なので撮影も可能。メイクや衣装に至るまですべて揃っているの、結婚式や記念日などぜひ利用してみたい。



白を基調とした洗練された空間。



クーポン

- タイムサービス 平日11~15時
- ① カット 2,900円→**2,000円**
- ② カラー、パーマ 各**30%OFF**
 (例) カット+ヘアカラー or パーマ 7,500円→**5,570円**

DATA

- 高田馬場駅 徒歩3分 ● 新宿区高田馬場1-25-29 サンコービル 5F
- 03-3205-4878 ● 10:00~22:00 ● 火曜日



サフランライスに、数十種類のスパイスで長時間煮込んだカレーと大きなチキンを載せた「スペシャル・タンバク」(ランチ900円) ミャンマーではお祝いの時に食べる料理。

