



ショッピング

新天地では、日々の生活には欠かせない食材探しも一苦勞。ほとんどのショッピングモールには、大手スーパーが入っていて便利ですが、生活に慣れてきたらこだわりの食材を扱う店にも足を運びたいところ。さらに地元の人が通うゼイ(ローカル市場)では、安く新鮮な食材を見つけるのもおもしろいです。また、最近ではデリバリーサービスも増えました。



SHOPPING MALL

[大型ショッピングモール]

Junction City | Junction Square | Myanmar Plaza
City Mall St. John | Sule Square Mall | Taw Win Centre



SUPERMARKET

[スーパー]



- City Mart
- Ocean
- Market Place
- PRO MART
- Orange Supermarket
- Makro Myanmar



HOMECENTER

[ホームセンター]

PRO 1 Global Home Center Myanmar

ここ1カ所で生活に必要な電化製品など全て揃う。

Lanthit Branch

ADD 76, Lanthit St, Near Arleing Ngar Sint Pagoda, Yangon, Insein Tsp
TEL 01-6476-81

Downtown Branch

ADD NO.5 Upper Pazundaung Rd. TEL 09-7770-00849



MARKET

[ゼイ]



大型のスーパーが各地にできて、日々便利になるヤンゴン。それでもミャンマー人の多くは、日々の買い物をゼイ(市場)ですることが一般的です。その理由は、人気のゼイにはスーパーに負けず劣らず多くの商品が揃うため。特に食料品はゼイの方が新鮮で美味しい場合もあるので、人気レストランの料理人も毎日ゼイに足を運ぶそうです。



〈ゼイを上手に使う〉

いいお店の見極め方は、ズバリ地元の人で賑わっているお店です。屋外のゼイの場合、小さなお店が狙い目。大きなお店だと商品に対して、店員さんの目が行き届かないことも多く、小さな店ほど一点一点がしっかり管理されています。また、値段が明記されていない量り売りのゼイでは、適正価格がわからないものも。スーパーの販売価格を念頭に、大体の相場を知っておくと交渉の際に便利です。訪れるタイミングは、食料品の場合は朝早くに行くのがベター。一般的に食料品を扱うお店は、朝6時頃に開店し、12時頃には閉めてしまうことが多いようです。朝早い方が鮮度もいいので、食料品を扱うなら、6時から8時の間に行くことをおすすめします。また、各ゼイには特徴があり、開業時間も異なるので事前にチェックしてから出かけましょう。ここでは、日本人でも行きやすい6つのゼイを紹介します。

Hledan Market

(レーダンゼイ)

ヤンゴンでも屈指の賑わいを見せるゼイ。肉や魚などの新鮮さは、多くのゼイの中でもトップクラス。繁華街にあるので土日の混雑には要注意。

開業時間: 午前7時~午後4時半頃

定休日: 新月と満月の日、祝日

Kyeemyindaing Market

(チーミンダイゼイ)

魚市場に近いので新鮮な魚介類が手に入る。午後8時まで営業しているので、夕食の買い出しにも便利。

開業時間: 午後2時~午後8時

定休日: 新月と満月の日

Yankin Ma Market

(ヤンキンミョーマーゼイ)

ミャンマープラザすぐ近く。乾物類の品揃えが抜群。他と比べて少々こじんまりとしているせいか、ミャンマー人で知らない人がいるという穴場。

開業時間: 午前6時~午後6時

定休日: 満月と新月の日、祝日

Tamwe Market

(タムエゼイ)

肉や魚、調味料だけでなく、牛乳やヨーグルトまで手に入るゼイ。また、生花の品揃えが豊富で、花束の安いものなら1,000ks程度で手に入る。

開業時間: 午前6時~午後6時

定休日: 新月と満月の日

Than Market (タンゼイ)

チェイナタウンエリアにある、水色とピンクのカラーリングが鮮やかなビル型のゼイ。1階はキッチン用品、2階と3階は日用雑貨や洋服など。5階には、ヤンゴン最大級の書店「Yangon Book Plaza」がある

開業時間: 午前6時~午後5時

定休日: 日曜・祝日

Theingyi Market

(テインジーゼイ)

イギリス統治時代に営業を開始したゼイでダウンタウン最大級。また、多くの店が卸売価格で販売しているので、まとめ買いには最適。

開業時間: 午前8時~午後4時半頃

定休日: 日曜日



RETAIL STORE

[独自のコンセプトが魅力の小売店]



無農薬、減農薬野菜などこだわりの野菜を扱う小売店や各種専門店。

Green hill

日系NGO・地球市民の会が支援する農家や、農場で作った野菜や卵などを販売するためのお店。

ADD 11181 Building352, Room No.4, Mercure hotel, No.17 Kaba Aye pagoda Rd., Yankin Tsp. TEL 09-1358-8507

Prime Cut Sausages & Meat

ドイツ仕込みのハム・ソーセージ。

ADD Inya Lake Hotel Compound (Next to Sport Bar) (6.59 km)
TEL 09-7308-5029

Whose Foods?

無農薬で水耕栽培された葉物野菜と熟成ローストビーフの専門店。

ADD No.36(A), Alan Pya Pagoda Rd., Mingalar Taung Nyunt Tsp.
TEL 09-2512-34141

Go Green

減農薬で栽培された新鮮な野菜や果物、穀物類が手に入る。

ADD Nat Mauk St., Myaybadaythar Garden, (Opposite Japan Embassy) (2.05 km)
TEL 09-7999-95650

Obligation Chita

愛知県知多半島で育った知多牛の他、ミャンマー産の鶏肉、豚肉を取り扱う。

ADD No23(A), Ground fl., Tamwe gyi (Kha) Ward, Corner of East Horse Race Course Rd. &166 St, Tamwe Tsp.
TEL 09-4200-04095



DELIVERY

[デリバリー専門各種]



METRO Wholesale Myanmar

業務用スーパー。
<https://metro-wholesale.com/>

Kokkoya Organics

オーガニック野菜が充実したお店。カフェも運営している。
<https://kokkoyaorganics.com/>



fresco

イタリア人オーナーが手掛けるシャン州育ちの野菜。
<http://frescomyanmar.com/>

Organic Valley

野菜やフルーツ、ヨーグルト、健康食品などを扱っている。
TEL 09-7835-57995
URL <https://www.facebook.com/OrganicValley>

Ciao

イタリア仕込みのフレッシュチーズ。
TEL 09-2507-17178



LIN AUNG INDUSTRIAL&PRODUCTION

日本人が手掛ける魚介類の卸。
TEL 09-5116-943 (竹之内)



CONFECTIONERY INGREDIENTS

[製菓材料]

STK Bakery Supply Shop

お菓子作り好きにはたまらないショップ。小物の充実ぶりはヤンゴン随一

ADD No. 98, Mya Thazin Tower, Upper Pansodan Rd., Mingalar Taung Nyunt Tsp.
TEL 09-2602-47779



SOUVENIR SHOP

[お土産]

ボージョー・アウンサン・マーケットへ行けばミャンマー各地のお土産品が一堂に揃いますが、ハイセンスなお土産屋さんにはヤンゴン市内にも点在しています。ここでは、ミャンマー伝統の技法やデザインを取り入れながらも、モダンなデザインで、クオリティーの高い商品を扱う店を紹介します。



HLA DAY

伝統の技術を生かしながらお洒落にアレンジされたグッズが豊富に揃う。

ADD 81 Pansodan St., 1st Fl.(middle lower block)
TEL 09-4522-41465



Moringa

日本人とミャンマー人で運営。ミャンマー民族の伝統的な布で作ったバッグが有名。

ADD 36 Mau Pin St., San Chaung Tsp.
TEL 09-4034-13158

POMELO

ミャンマー製品をポップにアレンジした外国人好みのお店。

ADD 89 Thein Phyu St.
TEL 09-9787-93550



AMARA KHIT

オーナーはイギリスでファッションを学んだミャンマー人。

ADD Building 41, Room 2, Bahosi Housing, Lanmadaw Tsp.
TEL 09-4495-29724



dacco

日本人が経営。渡して喜ばれる高品質の雑貨屋さん。

ADD Room 5, No.12 Parami Rd., 10 Quarter, Mayangone Tsp.
TEL 09-2601-85424



VESTIGE

奇抜で個性的なデザイン。

ADD 12, 9/10, Parami Rd.
TEL 09-4200-99964



TK-INTERIORS

ラタン製の家具が豊富に揃う。日本の有名雑貨店にも卸している。

ADD No (3), Ingynn Rd., Nyarna Ward, Pale Myothit, Mingalardon Tsp.
TEL 09-4304-0524



NAING SWE'S COLLECTION

アラブ圏で生まれたとされるクラメレース専門店。

ADD Gone Shein Wah, No(0233), Excel Tower(Shwe Gone Daing), Second Fl.
TEL 09-4312-7413

KOKO SOY CANDLES

植物由来の大豆ワックスを使った「ソイキャンドル」。

ADD No.5, Ground Fl., Kyaung Kone St., Sanchaung Tsp.
TEL 09-9608-87376

Myanhouse

種類豊富なミャンマー土産が揃う。

ADD No. (56,58,60), Pansodan St.(Lower Block), Kyauktada Tsp.
TEL 01-3769-43



Yangoods

斬新なデザインでミャンマーらしさをグッズに反映。市内に店舗多数。

ADD 207(A), 2nd fl., Myanmar Plaza No.192, Kabar Aye Pagoda Rd., Bahan Tsp.
TEL 09-5225-5153

ARTISAN

ヤンゴン国際空港内にあり、高品質なものも多数ラインナップ。

ADD Terminal 1, 2nd Fl., Transit Area, Yangon International Airport

