

レバノン案内

2016年1月

在レバノン日本国大使館

目 次

1. 一般情報	
(1) 地理	1
(2) 気候・風土	1
(3) 民族・宗教	1
(4) 言語	2
(5) 時差	2
(6) 通貨・クレジットカード	2
(7) チップ	2
(8) 電圧	2
(9) 郵便	2
(10) 電話	3
(11) 市内交通機関	3
(12) 治安	4
(13) 主要連絡先	4
(14) 営業時間	4
2. レバノンの歴史	5
3. レバノン観光	
(1) バイルートの街と見どころ	8
(2) バイルート郊外の見どころ	10
(3) 地方観光	11
(4) レストラン案内（バイルート市内）	12
4. レバノン料理	14

1. 一般情報

○ レバノン共和国

首都：ベイルート

面積：10,452km²（日本の33分の1、岐阜県の大きさに相当）

人口：約4,546,774人（出典：2014年世界銀行）

公用語：アラビア語

通貨：レバノン・ポンド（LBP）

米ドルも広く流通。（\$1＝約1,500LBP 2016年1月現在）

首脳：大統領不在（キリスト教マロン派）

ナビーフ・ベッリ国会議長（イスラム教シーア派）

タマーム・サラーム首相（イスラム教スンニー派）

レバノンには太古の時代から様々な人種が混入し、多種多様な文化が混ざり合ってきた歴史がある。このため、現在でも他の国のアラブ人と比較するとレバノン人は、開放的且つ社交的であり、外国文化に対しても極めて寛容である。またレバノン人は、紀元前2500年から同330年にかけて地中海地域で活躍したフェニキア人の末裔であることを誇りにしている。自動車や電化製品など多くの日本製品がレバノン国内で流通していることもあり、一般的に日本に対する関心が高く、親日感情を抱いている人も多い。

（1）地理

レバノンは、日本の四国とほぼ同緯度に位置し、西は地中海に面し、北と東はシリアに、南はイスラエルと国境を接している。国土のほぼ中央を、海岸線に平行して最高峰が3,000メートル以上に達するレバノン山脈が南北に貫き、これと平行してシリアとの国境沿いにアンチ・レバノン山脈が南北に走っている。この2つの山脈の間に、幅約13キロメートルのベカー高原(Bekaa Valley)がある。レバノンには海岸地域、山岳地域、高原の3地帯が存在し、砂漠はない。

（2）気候・風土

ベイルートを含む海岸地域は地中海性気候であり、温暖で一年を通して過ごしやすい。二つの山脈に挟まれたベカー高原は、大陸性気候で乾燥しており、昼夜の寒暖の差が大きい。このベカー高原は、肥沃な土壌を持ち、豊富な野菜やワインの生産で知られる。山岳地域は、夏は涼しく、冬はかなりの積雪があり、多くのスキーヤーが集まるスキー場もある。

（3）民族・宗教

民族的には、アラブ人が大半であるが、アルメニア人、若干のクルド人が存在する。宗教的には、宗教の博物館ないしモザイク国家といわれており、キリスト教、イスラム教等合わせて18の宗教宗派が存在する。主要な宗派として、キリスト教について

は、マロン派（カトリック）、ギリシャ正教、ギリシャ・カトリック、アルメニア正教、アルメニア・カトリック等があり、イスラム教については、シーア派、スンニー派、ドルーズ派等がある。現在の人口構成は、イスラム教徒が全国民の6割、キリスト教徒が4割といわれている。

(4) 言語

公用語はアラビア語であるが、英語やフランス語に堪能な人も多く、基本的に主要ホテルやレストランでは英・仏語が通用する。

(5) 時差

【3月末～10月末】日本との時差はマイナス6時間。

【10月末～3月末】日本との時差はマイナス7時間。

(6) 通貨・クレジットカード

通貨の基本単位はレバノン・ポンドであるが、米ドル紙幣が広く流通しているため、特に両替の必要はない。買い物の際は\$1=1,500LBPが相場。釣り銭はレバノン・ポンドで戻ってくる場合が多く、米ドルで釣り銭が欲しい場合は、レジ係りにその旨を伝えれば極力努力してくれる。クレジットカードも使用可（VISA, MASTER, AMERICAN EXPRESSは使用範囲が広いが、DINERS, JCBの使用は困難）。

※ 50～100LBP硬貨はほとんど使用されていない。

(7) チップ

ホテル	ポーター	(荷物一個につき) 1ドル(1,500LBP)程度
	ハウスキーパー	1,000～1,500LBP程度
	※サービスを依頼する場合も1回につき、1,000～1,500LBP程度	
レストラン	5～10%程度(サービス料とは別に支払う。)	
タクシー	基本的にチップ不要であるが、スーツケース等重い荷物がある場合は、1,000LBP程度チップを渡すとよい。	
空港のポーター	10,000LBP程度	

(8) 電圧

220ボルト、50ヘルツ。プラグはCタイプ(フランス式)。

(9) 郵便

郵便局(Liban Post)に直接足を運ぶのが無難。「Liban Post」と書かれた黄色いポストに投函しても良いが、回収されるのが遅い。ホテルのフロントに頼むことも可能。郵便局から日本へ荷物を送る場合は2週間～1か月余りで届くが、不確実であるため利用はあまり勧められない。国際宅配便(DHL等)を利要すれば一週間程度で届くが、料金はLiban Postよりも高い。

(10) 電話

【国際電話のかけ方】

国際電話は「00」(国際電話識別番号)、国番号、地域コード(市外局番から「0」をとったもの)、相手の番号の順にダイヤルする。

例(東京23区へかける場合)

00 — 81 — 3 — □□□□□□□□

レバノンの

日本の

市外局番から

相手の番号

国際電話識別番号

国番号

0を取った地域コード

※ ホテルの部屋からかける場合、電話が相手とつながらなくても料金をとられる場合がある。

(11) 市内交通機関

【A. タクシー】

タクシーは、赤いナンバープレートをつけている。メーターはついていない。タクシーには「流しのタクシー」と「予約タクシー」の2種類がある。料金は、距離により一応の相場はあるが、流しのタクシーは交渉制でメーターはない。外国人だと料金の水増しをされることが多いので、事前に相場を知っておく必要がある(次項「料金の目安」参照)。また、普通流しのタクシーは、セルビス(乗合タクシー)を兼ねているので、タクシー(貸し切り)で利用したい場合は、事前にタクシーにする旨ドライバーに告げる。

予約タクシーの場合、バイルート市内の相場は10,000~15,000LBP。こちらメーターはないので、電話予約の際に出発地と行き先を告げ、料金を確認する必要がある。車体や車の屋根にタクシー会社名の表示があれば、予約タクシーである。通りで拾うことも可能。

<主な予約タクシー会社>

会社名	電話番号	説明
ALLO TAXI (アロー・タクシー)	(01)366661 英語可	市内は10,000~15,000LBP。24時間営業で、基本的に呼べば10分~30分ほどで来てくれる。
CHARLIE TAXI (チャーリー・タクシー)	(01)282710 英語可	ALLO TAXIと料金サービスほぼ同じ。長距離の場合は、1時間30,000LBP。

<料金の目安(相場)>

	バイルート市内	空港→バイルート市内	バイルート市内→空港
予約タクシー	10,000LBP~ 15,000LBP	25,000LBP~ 30,000LBP	20,000LBP~ 30,000LBP

(12) 治安

● 最新治安状況

在レバノン日本国大使館ホーム・ページ(http://www.lb-emb-japan.go.jp/index_jp.htm) 或いは外務省海外安全ホーム・ページ(<http://www.anzen.mofa.go.jp>) 御参照。

● 犯罪被害に対する注意

強盗や自動車窃盗、侵入盗などの一般犯罪の発生件数も多く、特に強盗犯は銃を所持している可能性が高いことから、夜間の一人歩きや人通りの少ない路地の歩行は控えること。事件に遭遇した場合はむやみに抵抗せず、犯人の要求通りに所持品を渡し、早期に現場から離れ身の安全を確保する。

(13) 主要連絡先

<在レバノン日本国大使館>

住所 : Serail Hill Area, Army Street, Zokak El-Blat, Beirut, Lebanon

私書箱 : P.O.Box 11-3360

電話(代表) : 01-989751 / 2 / 3

開館時間 : 平日 08:00~16:00

週休日 : 土曜日、日曜日

その他連絡先	電話番号
バイルート空港インフォメーション	(01) 628000, 150
MEA航空(Middle East Airline)	(01) 629999, 1130
警察【緊急】	112, 160, 1722 (日本の110に相当)
警察	(01) 425250/392750
救急車(赤十字)	140
消防	175
番号案内	1515

(14) 営業時間

店により多少時間が異なるが、営業時間は概ね以下の通り。大型スーパーなどを除き、日曜日は店が閉まる。

一般商店	月~土	10:00~18:00 (冬期) 10:00~19:30 (夏期)
銀行	月~金	08:30~13:30
	土	08:30~12:00
大型スーパー	無休	08:00~23:00
政府関係機関	月~木	08:00~14:00
	金	08:00~11:00
	土	08:00~13:00

2. レバノンの歴史

(1) レバノンには、何十万年も前から人類が住んでいた形跡があり、この地方で農耕と牧畜が始まったといわれる。

紀元前3000年頃には、この地方に住んでいたセム語族がエジプトとの交易を行っていた。エジプト古代王朝の王達はレバノン杉を使って、宮殿や神殿を建築した。またレバノン沿岸都市は、レバノン杉から取れる油がミイラ作りに絶対必要なものであったので、エジプトとの交易で栄えた。その後、レバノンの都市の一部が、エジプト王朝の領土となったり、ヒクソスに攻め入られたりしながらも、紀元前1100年頃には独立し、レバノン商人は地中海貿易を制覇した。この頃、レバノン商人はギリシャ人と接触し、フェニキア人と呼ばれるようになった。フェニキアとは、紫色を表すギリシャ語に由来しており、レバノン商人の扱う貿易品の中で（貝からとれる）紫色の染料（貝紫）と紫染めの織物が珍重されたためと言われている。フェニキア人は、軍事活動ではなく商業活動を中心とする古代では珍しい民族であり、商行為を記録するために発達したフェニキア文字が現在のアルファベットの原形となったことは有名である。アッシリア、バビロニアによる支配の後、この地域を握ったアケメネス朝ペルシアのもとでフェニキア人の都市は繁栄を極めた。

(2) しかし、紀元前330年頃、アケメネス朝ペルシアがアレクサンダー大王の遠征軍によって滅ぼされ、ティールなどフェニキア都市も征服された。アレクサンダー大王の死後、帝国は崩壊し、ヘレニズム時代をむかえ、その後、古代ローマが地域を制覇した。パックス・ロマーナ（ローマによる平和）は二世紀以上にも渡って続き、フェニキアの都市は繁栄を続け、この時代を思い起こさせるローマ浴場や円形劇場などの遺跡がレバノン各地で発見されている。このうち世界遺産の一つであるバールベック神殿は、カラカラ帝の時代を中心に数十年を費やして建設された当時世界最大の神殿であった。

また、この地では、イエス・キリストの布教に続き、聖パウロや聖ペテロの伝道活動によりキリスト教が広がり、多くの教会が建てられた。今日レバノンで最大のキリスト教宗派であるマロン派は、この地域独特のものである。北シリアで生活・伝道していた修道僧・マルーンに由来するといわれ、元来はキリスト単性論（注：キリストは神のみであると解釈）の一分派であった。ヤコブ派（シリア正教）やビザンチン（後にはイスラム教徒）から追われ、レバノン山脈に逃れ、レバノンで多数派を形成した。

(3) 7世紀に入るとアラビア半島でイスラム教が興り、アラブ人が中東地域で勢力を持ち始めた。イスラム教の預言者ムハンマドの死後、その後継者カリフたちは、大規模な征服に乗り出し、東ローマ帝国の一部であったレバノンもイスラム教徒の勢力下に入った。しかし、11世紀に十字軍がヨーロッパから攻めてくると、12世紀初めにはベイルート、サイダ、ティールは十字軍の支配下に置かれた。

1291年、十字軍がエジプトで起こったマムルーク朝に敗北すると、レバノンはマムルーク朝の支配下に入った。マムルーク朝は、絶え間ない十字軍からの攻撃を受けつつも、領土を区切って首長を置くなどの行政再編を行なった。マムルーク朝下で、

養蚕に必要な桑の栽培技術が発展し、旅商人達はカーンと呼ばれる隊商宿に滞在し、絹等の売買が行われるなど商業が栄えた。この一方、スンニー派であったマムルーク朝は、異教徒抑圧政策としてシーア派イスラム教徒を弾圧し、また十字軍に協力したキリスト教マロン派の聖地であるレバノン山脈中部にあるカディーシャ渓谷など侵略した。しかし、マムルーク朝も1516年、オスマン・トルコ帝国のスレイマン大帝によって滅ぼされ、この結果レバノンは、オスマン・トルコ帝国領の一部に編入された。

(4) オスマン・トルコ帝国は、シリア・レバノン地方をトリポリ、アレッポ、ダマスカスと3つの州に分け、トルコ人の知事を置いて統治したが、実際の行政は地元の封建豪族に任せていた。こうした中、16世紀末、ドルーズ派のマーン家のファハルッディーンが独立運動の最初の英雄として登場した。彼の独自の支配圏が、レバノン独立への道を拓く端緒となった。その後、19世紀にシハーブ家のバシール2世が現れ、オスマン・トルコ帝国のエジプト太守を封ぜられていたムハンマド・アリと結び領土拡大をもくろんだ。しかし1840年、バシール2世は、イギリス・トルコ連合軍によりマルタに追い出された。オスマン・トルコ帝国の支配は、第一次世界大戦で敗北するまで、約4世紀続いた。

(5) 終戦後の1920年、イタリアのサン・レモで開かれた講和会議において、レバノンはシリアと共にフランスの委任統治領となった。その後、アラブ民族主義の高まりを受け、第二次世界大戦中の1943年にレバノンは独立を宣言し、1945年5月、フランスがレバノンから最終的に撤退した。

独立後、首都ベイルートは中継貿易の基地として栄えた。しかし、1970年にヨルダン政府がPLOを国外へ追放した結果、レバノンに多数のパレスチナ人が流れ込み、レバノン人キリスト教徒との間で緊張関係が高まり始めた。1975年4月、ベイルート郊外でパレスチナ人の乗ったバスがレバノンの最有力キリスト教グループ「ファランジスト党」メンバーによって銃撃され、20人以上が死亡し、この事件がきっかけとなって15年に及ぶ内戦が始まった。さらに1982年には、PLOを一掃するという名目でイスラエルがベイルートに侵攻した。内戦は約15年間続き、1989年にサウジアラビアのターイフに国会議員が集まって合意された国民和解憲章（ターイフ合意）により、90年に入って漸く終結した。

(6) 内戦終結後、国家再建に着手され、1992年、内戦後初めての国会総選挙が行われた。2000年5月にはイスラエル軍がレバノン南部から撤退した。2005年2月、ハリリー首相（当時）暗殺事件が起こると、これを契機に75年以来レバノンに軍隊を駐屯させていたシリアに対する反感が一気に盛り上がり、レバノン駐留シリア軍の撤退につながった。しかし、その後は内政や外交を巡って親シリア派と反シリア派の対立が強まり、暗殺事件や爆弾テロ事件が続いた。2006年7月には、シーア派抵抗組織ヒズボラがイスラエル兵を拉致したことが発端となり、イスラエル軍がレバノン全土に空爆を行うなど、大規模な軍事衝突が起きた。イスラエル軍はヒズボラの拠点とされるベイルート南郊外ダーヒヤ地区や南レバノン県、ベカー県など

にあるヒズボラ関連施設に対して激しい爆撃を加え、空港・港湾施設や発電所、幹線道路等の基幹インフラを破壊した。さらにイスラエル地上軍は、レバノン南部に侵攻したが、ヒズボラのミサイル発射は続き、同年8月には、国連安保理決議1701に基づく敵対行為の停止が発効し、戦闘は終わった。その後現在に至るまでイスラエルとの間に大きな軍事衝突は発生しておらず、破壊されたインフラの再建も進んだが、親シリア（親イラン）派と反シリア（親サウジ，親欧米）派の政治的対立は現在（2016年1月）も続いている。またシリア内戦及び100万人を超える難民の流入がレバノンの政治，社会，経済，治安に大きな負の影響を及ぼしている。

3. レバノン観光

(1) バイルートの街と見どころ

現在のバイルートは、人口100万以上の文化と商業の中心地である。90年まで続いた内戦で中心部は廃虚と化した。内戦後はソリデール（Solidere）社が再開発を行っており、ダウNTOWN地区と呼ばれている。殉教者広場、国会、首相府、伝統的なスークも180万メートルをカバーする新しい都市計画の中に入れられており、考古学調査も再開発計画と共に現在進行中である。

【ダウNTOWN地区】

首相府 (Grand Serail)

1890年にオスマン・トルコ帝国の兵舎として建てられ、フランス統治時代には政府官庁でもあった。内戦後、4年の歳月と2,700万ドルの修復費をもって1998年から再び首相府として利用されている。一般の入場は不可。

開発復興庁 (Council for Development & Reconstruction)

首相府 (Grand Serail) の隣に位置し、1860年、軍病院として建てられた。フランス統治時代から1960年までは、裁判所として使用されていた。一般の入場は不可。

ローマ浴場跡 (Roman Baths)

ダウNTOWN地区内の金融街のすぐ近くにある。1968年から69年にかけて発見された遺跡。かつては社交場として人々の人気をあつめていたというが、現在は公園のような形で保存されている。

オマリ・モスク (Al-Omari Mosque)

12世紀に十字軍の聖堂として建てられたが、1291年マムルーク朝時代にモスクとして建てかえられた。公共建築物の中では最も先に修復された。

【東バイルート地区】

国立博物館 (National Museum of Beirut)

1997年11月25日に部分的に再オープンした博物館には、内戦中爆撃から保護するためコンクリート詰めにして保管されていた発掘品が展示してある（その様子を紹介するビデオ上映有り）。1階には現存する最古のフェニキア文字の碑文が刻まれたアヒラム王の石棺、ピプロスで発見された「巨人」と呼ばれるエジプト風の大きな石像、牛に乗ったエウロペのモザイクなどが展示されており、2階にはとんがり帽子をかぶったフェニキア兵士の青銅像など、人類が足跡を残し始めた頃からの貴重な出土品が展示されている。

開館時間： 9：00～17：00（火～日曜）

定休日： 月曜及び祝祭日

入場料： 5,000LBP（18歳以上） 1,000LBP（18歳以下）

電話： (01) 426703

スルソーク博物館 (Sursock Museum)

絵画、彫刻、文学作品の展覧会が行われる博物館。東バイルートのアシュラフィーエ地区に位置する。旅行家のニコラス・スルソークの遺言により、彼の邸宅を政府が引き継いで、1961年に博物館としてオープンした。邸宅には、レースのような装飾が施され、ステンドグラスを持つ建物自体見ごたえがある。正面玄関奥に丸いアーチと柱のあるホールがあり、壁のイスラム装飾も美しい。ここには、古い壺などが飾られている。

開館時間： 10:00~18:00 (木曜以外)

12:00~21:00 (木曜のみ)

定休日： 火曜

入場料： 無料

電話： (01) 202001

【西バイルート地区】

鳩の岩 (Pigeon Rocks)

西バイルート、ラウシェ地区のコルニーシュ通り沿いの海にそそり立つ二つの巨大な岩。昔の地震によってできたのだという。男らしさを示すためや自殺するためにこの岩によじのぼる人もいるとか。大きいほうの岩には穴が開いており、その穴をボートでくぐることもできる。

バイルート・アメリカン大学 (AUB)

1866年にアメリカ人プロテスタント宣教師ダニエル・プリスによって創設されたバイルート・アメリカン大学は、中東における屈指の名門私立大学である。コルニーシュ通りに面しており、キャンパスに入ると、海岸や山、考古学博物館、チャペル、時計塔などが見渡せ、散歩をすると気持ちが良い。アセンブリーホールは、パイプオルガンのある落ち着いた建物である。通常、中に入るにはパスポート等の確実な身分証明となるIDが要求される。ただ、知り合いの同校学生や教員と一緒にいればIDがなくても中に入ることができる。

☆ AUB博物館 (AUB Museum)

レバノン及び近郊で発掘された出土品を幅広く展示している。紀元前3000年頃の壺のコレクションをはじめ、古代地母神、旧石器時代の遺物やフェニキアのガラス製品、アラブ時代のコインなど。入り口は大学メインゲートのすぐ横。

開館時間： 9:00~17:00

定休日： 土日及び祝祭日

入場料： 無料

電話： (01) 340549

(2) バイルート郊外の見どころ

犬の川 (Nahar el Kalb)

バイルートからトリポリに向かって海岸道路を北上し、ジュニエ (Jounie) 手前のトンネルを抜けた先にある川。かつてこの川に沿ってメソポタミアとエジプトを結ぶ道があり、当時番犬代わりに犬の像を置かれていたことが、この名前の由来だと言われている。エジプトのラムセス2世がカディシュの戦いの際にここを通った時、石碑を建てたことがきっかけになって、ここを通る歴代の英雄たちが石碑を残すようになった。アッシリアのネブカドネザル2世やローマ帝国のカラカラ帝、ナポレオン3世のものなど石碑の数は全部で21ある。

ジェイタ鍾乳洞 (Jeita Grotto)

ジュニエからファラーヤ (Faraya) に向かう道沿いにある。世界の鍾乳洞の中でも、最も美しいと言われるジェイタ鍾乳洞は1836年アメリカ人によって発見された。その豊富な水は犬の川の源流水でもある。

洞窟は、上下二つに分かれており、上の洞窟の広いドーム状の場所では、フォン・カラヤン指揮によりコンサートが開かれ、500人もの聴衆が集まったこともある。下の洞窟には、長さ623mの地底湖があり、ボートで回ることができる。

洞窟の中は、14℃～19℃でひんやりしている。

開館時間： 9：00～17：00 (火曜～日曜)

*冬期は時間短縮や閉鎖の場合もあるので要確認

定休日： 月曜

入場料： 18, 150 LBP (15歳以上)

10, 175 LBP (4～14歳), 4歳以下は無料

電話： (09) 220840

カジノ・デュ・リバン (Casino du Liban)

ジュニエの海岸沿いの丘の上にある。1996年末に再オープンした。内戦前は、大規模なショーが売り物で中東随一だったという。ミュージカルやダンスショー (常演ではない) を見てルーレット、カードなどをゆったりと楽しむことができる。気軽に楽しめるスロットコーナーもある。ただし、ルーレット、カード及びシアター入場の際には、事前登録が必要である。また、正装が義務付けられているので、男性であればジャケット、ネクタイ、女性もそれなりの服装が必要である。

開館時間： カジノ 16：00～04：00

スロットマシーン 10：00～06：00

電話： (09) 859859

ハリッサ (Harissa)

バイルートから北へ21kmほどにある町。ハリッサの丘の上には“Notre Dame du Liban”と呼ばれる巨大なマリア像がある。マリアの月である5月にはバイルートから徒歩ではるばるこの像を目指す信者もいる。このマリア像に登ると、上からジュ

二工の街と美しい海岸を見渡せ、昼夜ともにそこからの眺望は素晴らしい。また、ハリッサには、街のふもとからロープウェイで行くこともできる。

☆ロープウェイ（テレフェリーク） ※乗り場はダンキンドーナッツが目印

運行時間： 火～日 10：00～20：30（夏期）

月 12：15～20：30（夏期）

火～金 11：00～19：30（冬期）

土日 10：00～19：30（冬期）

定休日： 月曜（冬期のみ）

料 金： 大人： 月～木 9,000LBP（11歳以上）

金土日祝日 11,000LBP

子供： 月～木 5,000LBP（4～10歳）4歳未満無料

金土日祝日 6,000LBP

電 話： （09）914324 / （09）936075

（3）地方観光

ピブロス遺跡

ベイルートから40分～1時間で行ける。ツアー会社が以下のようなバスツアーを催しており、手軽に利用できる。申し込みはホテルでも可能で、ホテルから集合場所までの送迎バスが付いている。ただし、一定の人数が集まらなければ催行されない。また、ツアーの曜日、時間、値段を要確認。前日までに予約する必要がある。

○ ジェイタ洞窟、ピブロス、ハリッサ1日：

ジェイタ洞窟、ピブロス、ハリッサを観光する。95米ドル（昼食付き）。

○ シューフ地

方1日： バイト・エッディーン、ディル・エル・カマルなどの宮殿やその他教会、モスクを訪ねる。65米ドル（昼食付き）。

○ カディーシャ渓谷1日：

レバノン杉保護区やブシャーレにあるジュブラン博物館を訪ねる（昼食付き）。80米ドル（昼食付き）。

<主なツアー会社>

NAKHAL（ナハール）

電話：（01）382444 / （03）234747

(4) レストラン案内

☆レバノン料理☆

- Abdel Wahab TEL: 01-200550
アシュラフィーエ地区。レバノン料理店と言えば、まず初めに出てくる店。店内の雰囲気も良くお勧め。20時以降は焼きたてホブズが出てくる。
- Karam Beirut TEL: 01-991222
ダウントウン地区。鶏レバーや生肉、焼きたてのホブズがおいしい。
- Bab Sharqi Le Jardin TEL: 01-218450
アシュラフィーエ地区。中庭で食事を取ることが可能。頼めば焼きたてホブズを出してくれる。サシーン広場も店舗がある。
- Burj Al Hamam TEL: 01-869666
ラス・バイルート地区。モーベンピックホテル内の海辺に面したレストラン。正統派レバノン料理。
- Al Sultan Brahim TEL: 01-989989
ダウントウン地区。レバノン特産魚スルターン・イブラーヒームがメイン。高級かつ美味しいと評判。
- La Paillote TEL: 01-369113
アイネムライセ地区。新鮮な海産物を直接選んで料理してもらえることで人気。
- Socrate TEL: 1530
ハムラ地区。メッセビュッフエがある。
- Enab TEL: 01-444441
ジュマイゼ地区。中庭でも食事を取ることが可能。カジュアルな雰囲気。
- Al Balad TEL: 01-985375
ダウントウン地区。ジュニエにも店舗がある。頼めば焼きたてホブズを出してくれる。
- Laila TEL: 01-346646
ハムラ地区。中庭でも食事を取ることが可能。カジュアルな雰囲気。ジュマイゼやヴェルダン、ABCモールにも店舗がある。

☆日本料理☆

- 弥家 Mitsu-ya TEL: 01-561110/71-561110
ジュマイゼ地区。日本人料理人による寿司居酒屋。
- Shogun TEL: 01-796796
ヴェルダン地区。寿司用に明太子、うなぎが置いてあるときがある。高級店。
- Osaka TEL: 01-360630
カンタリ地区。大使館から徒歩圏内にあるレストラン。寿司以外にもうどん等がある。
- Tsunami TEL: 01-337327
アシュラフィーエ地区。他の日本料理店に比べて値段はお手頃。
- Soto TEL: 01-573035
ジュマイゼ地区。寿司、野菜天ぷら、ラーメン等がある。

☆イタリア料理☆

- Romano222 TEL: 01-496927
シネルフィール地区。
- Luigi TEL: 01-218622
アシュラフィーエ地区。パスタやイカのグリルなどが美味しい。
- Margherita TEL: 01-560480
ジュマイゼ地区。窯焼きピザが美味しいと評判のレストラン。

- Aldente TEL: 01-202440
アシュラフィーエ地区。高級イタリアンレストラン。
- Café Mondo TEL: 01-357357
フェニシアホテル内。パスタ、ピザともに美味しい。

☆フランス料理☆

- Eau de Vie TEL: 01-357024
フェニシアホテル内。バイルート最高級ホテルの最上階にある高級レストラン。
- Le Relais De L'Entrecôte TEL: 01-332087
アシュラフィーエ地区。モノ・ストリートにある。
- Le Georges TEL: 01-980008
ジュマイゼ地区。お洒落なレストランバー。
- Le Ragueneau TEL: 01-993000
ダウントウン地区。セットメニューがある。
- Au Premier TEL: 01-369280
インターコンチネンタル・ヴァンドームホテル内。高級店。

☆アジア料理☆

- Little China TEL: 01-215557
中国人シェフが作る家庭中華料理。豚肉を置いているときもある。値段もお手頃。
- Wok Wok TEL: 01-357357
フェニシアホテル内。中華・寿司・タイ料理がある。
- Summer Place TEL: 01-496666
メトロポリタンパレスホテル内。中国人シェフが作る本格中華。豚肉料理もある。
- Monks TEL: 01-330030
アシュラフィーエ地区。タイ料理。値段もお手頃で美味しい。寿司も置いている。
- Al Hindi TEL: 01-742275
アイネムライセ地区。インド料理。パームビーチホテル内レストラン。

☆その他の料理☆

- Le Phenicien TEL: 01-482531
シンエルフィル地区。シーフードレストランとして有名な店。
- Chili's TEL: 01-337171
パークタワーホテル隣。ステーキ、ハンバーガー、パスタ等いろいろ楽しめる。
- La Estancia TEL: 01-442281
ジュマイゼ地区。アルゼンチン料理。ステーキが美味しい。
- Lisas TEL: 04-524088
アンテリアス地区。ブラジル料理。家庭的な雰囲気。

4. レバノン料理

【前菜】

- タッブーレ： パセリ、ミント、トマト、玉ネギのみじん切りサラダ
- ファットゥーシュ： 角切りのトマトやキュウリ等に乾燥させたアラブパンをのせ、ザクロソースをかけたサラダ
- ホンモス： ヒヨコ豆のペースト。肉入りはホンモス・マア・ラハメ
- ムタッバル： ナスのペーストにヨーグルトを混ぜたもの
- ラブネ： 水切りヨーグルト。クリームチーズのような食感
- バタータ・ハーラ： フライドポテトにニンニクとチリパウダー、コリアンダーを和えたもの
- ヒンドゥベ： タンポポの葉の炒め物。味付けは、ニンニクとレモン。
- クーサ・マハシー： くりぬいたズッキーニの中に米、ミンチ、トマト、玉ネギのみじん切りを詰めて煮込んだもの。
- ベイティンジャー・マハシー：
クーサ・マハシーのズッキーニをナスに変えたもの。
- ワラア・イナブ： パセリ、ミント、米、トマトのみじん切りをブドウの葉で巻いたもの（レモン味）。
- ケッベ・ナーイーエ： ペースト状にした生肉（羊か牛）と麦をこね合わせたもの。オリーブ油をかけて食べる。
- ケッベ・サイニーエ： ケッベ・ナーイーエに玉ネギと松の実を挟んで天火で焼いたもの。
- ヌハーアート： 羊の脳味噌をゆでたもの（塩とレモンで食べる）。
- サナーセル： 骨髓をゆでたもの（塩とレモンで食べる）。

【メイン料理】

- モロヘイヤ： モロヘイヤの入った煮物（レバノン風）
モロヘイヤスープ（エジプト風）
- ラハメ・マハシィ： 羊の肉とともに炊き込んだご飯。
- シシカバブー： 羊（牛）の串焼き
- シシタウーク： 鶏の串焼き
- ケフタ： 羊の肉のミンチとパセリを練って棒状にし、焼いたもの。

【デザート】

果物は種類が豊富で美味。他にアラビア風のお菓子、ケーキ、アイス等がある。

【コーヒー】

- ターキッシュ・コーヒー： 独特の香りと苦みがある。
- アラビック・コーヒー： 一口で飲めるカップにつがれて出てくる。

○ホワイト・コーヒー： お湯にローズウォーターを数滴入れたもの。

【その他軽食】

- シャワルマ： 串に巻き付けた大きな肉を削いで薄いパンに挟んだサンドイッチ。
- ファラーフェル： ひよこ豆のコロケ。
- マンヌーシュ： ピザ状の生地にザアタル（タイム）やハム，チーズ等をのせて焼いたもの。
- サージ： ピザ状の生地を中華鍋をひっくり返したようなプレートで焼き，ザアタルやハム，チーズ，生野菜などをのせたもの。
- スフィーハ： ピザ状の生地に肉やチーズ、卵をのせて焼いたもの。焼きたてを食べると良い。
- ラハメ・マア・アジーン： ピザ状の生地に挽肉とみじん切り野菜をのせたもの。

【その他飲み物】

- ミント・レモネード： レモネードにミントのみじん切りが入ったもの。
- ラバン： ヨーグルトドリンク
- アラク： アニスで香りをつけたお酒。水で割ると白く濁る。