

Pamplona 不是一個國際都市，遊客與外國人都比其他觀光城市少很多。也因為如此，生活或語言上都相對 local，把握機會融入當地生活，是體驗文化、練習西班牙文的好機會！這篇電子報會介紹在 Pamplona 關於食、衣的活動，幫助大家快速變成「扛壩子」！

FYI: 我們住在 Vuelta del Castillo, Iturrama.

## 【食】

### 超市

因為大家都是窮學生，我們大都鎖定低價超市的自有品牌。最便宜的是 Dia，日用品類非常便宜，但生鮮食品通常都有損壞，不太建議購買。另一個低價品牌 Eloski 除了在自家販售外，平價超市 Caprabo 也有販賣，Eloski City 則是有分低價與中高價兩種店。El Corte Ingles 的超市是最高級的，可以找到進口的商品。

### 攤商

Iturrama 區有幾家 fruteria、pescateria 等等，通常價錢不會比超市便宜，但是品質與新鮮度會比超市好，有時候特價可以去撿便宜。

### 傳統市場(Mercado)

西班牙的 Mercado 對於喜歡起司(queso)、臘腸(chorizo)、橄欖(oliva)的人來說，是一個探險的好去處！各式各樣的種類，有些大方的店家還會給試吃。商品新鮮品質比超市好、價錢也較貴。

### 中國超市

出國在外最不可或缺的就是中超了，Pamplona 的中超算是不少，全都叫做「中國貨行」。在中超，平常煮菜會用到的香料基本上都能購得，但調味料、麵條、泡麵等都是大陸口味，也幾乎沒有其他亞洲食物，想滿足口腹之慾要帶夠補給。

### Café

Café 販售咖啡和一些小點心，像是麵包、西班牙烘蛋(tortilla)等，學校 Central Building 的 Café 是公認最好吃超值的，另外有很多間分店的 OGI Pan 也是不錯的選擇！有些有提供 Wifi，但大多沒有插座。當地人好像不流行在咖啡店久待，我們總是最早去最晚走的。

### Bar

生活報告介紹過 Juepincho，星期四是大家聚集舊城吃 pinchos 的時間。挑選 bar 的原則是，人多，通常就不錯吃。站在吧台吃，有時 bartender 會跟你聊天、教發音等等，是一個可以接觸不同人群的好機會。個人最喜歡的飲料是 Clara(啤酒+檸檬汽水)。

### 餐廳

我最喜歡西班牙餐廳的 Menu del Dia，一套有前菜、主菜、甜點、水或紅酒的組合，價位卻不貴，算是三個願望一次滿足的好選擇。再度 Central Building 的 Menu del Dia 最超值美味！但若覺得太多太撐，其實菜單上的主餐單點也是個好選擇！

### 個人偏好補充：

- 在西班牙很難找到「奶茶」，連「茶拿鐵」都不普遍。嗜喝奶茶者建議可以自己帶沖泡包。
- 西班牙的咖啡便宜又好喝！價格介於 0.8~2.5€之間，比茶便宜很多是個飲料好選擇！
- 雖然西班牙已經可以算是美食的國度，但有時候還是需要補給品調劑鄉愁。從台灣可以透過郵局(最便宜)寄包裹到西班牙，郵局會送到府，若沒碰到，則持通知單與護照到郵局領件。
- 西班牙人嗜吃肉桂，很多甜點都有無法忽視的強烈味道，不喜歡的人吃甜點前再三思！

## 【衣】

### La Morea

La Morea 位在郊區，是 Pamplona 的 mall。裡面有 Pamplona 唯一的 H&M、超便宜的 Primark、常見的西班牙品牌，還有一個很大的超市。

### Carlos III、舊城區

這兩區其實是相連的，可以從 Carlos III 走向 Plaza del Castillo，沿路上有常見的西班牙品牌，舊城區則有很多有特色的小服飾店。

### Rebajas

每年 2,7 各會有一次大打折的時間，通常第一個星期戰況最激烈，大家都看好目標出手。越接近打折結束，雖然會變得更便宜，但尺寸也會變得很不齊。加上西班牙人體型比較嬌小，與亞洲人相差不大，所以有真的喜歡的還是要把握機會。