

## 【紀行】

# 中国四川省の風土と料理

三 好 康 之

Yasutaka Miyoshi

## はじめに

平成14年8月下旬から9月初旬にかけ中国四川省を訪問する機会があり、大阪から直行便で約5時間の空の旅で、海拔500mを超す盆地の州都、成都に到着しました。

四川省は中国のほぼ中央に位置し、4000mを超す山々から流れ出た大量の水を流し続ける岷江が流れ、大穀倉地帯となっています。また日本よりやや広い土地には、主として都市部に漢民族、山岳部の自治州にチベット族・チャン族・回族など多くの少数民族が暮らしています。

今回は、成都を拠点に、世界自然遺産としてユネスコから指定されている九寨溝・黄龍・都江堰、また中華料理の代表四川料理、さらには少数民族チベット族・チャン族等の食文化の一端を体験することができた8日間、約2000kmの旅でした。

世界遺産については、環境と人間（大学教養教育人間学分野）等の講義で、景観のすばらしさやそれらを保つ環境保護のあり方について、実写写真を提示しながら学生と論議したので、今報では、四川料理の概要と印象に残る代表的な料理について若干の検討を加えたいと思います。

## 四川省の概要

古来より「天府の国」（天国という意味）と呼ばれてきた四川省は、温暖な気候と世界遺産都江堰（紀元前250年頃の岷江の土木利水事業）に代表されるように、古代から治水の推進により洪水などの自然災害が非常に少ないため、1000mを超え、気象・農耕条件の厳しい山岳地帯は

別としても、盆地部での稲作は収量よく収穫でき、経済的に潤ってきました。また歴史的にもほとんど戦乱に巻き込まれたこともなく、激動の中国史のなかでは平和を享受してきた地域です。現在も食物の物価が安く、気候も温暖な盆地地帯では、人々のはのんびり過ごしているように見受けられます。

なお、1997年に重慶市（面積8万km<sup>2</sup>、人口3200万人）が国の直轄都市となり切り離されたため、四川省は面積48万km<sup>2</sup>（日本の1.3倍）、人口8330万人となっています。

四川省は中国西南部の地方にありますが、経度的にはほぼ中央に位置しています。緯度的には南部であり、気候は日本とよく似て、住みやすく、緯度的に鹿児島県とほぼ同じで、冬は東京よりも若干暖かく、鹿児島県よりは寒く感じられるようです。

今回栽培されていた農作物では、都市部郊外では中国一とされる米の収穫量を証明するように稲作が多く、家族総出の稲刈り、稲架に架けて乾燥中の稲、足踏みによる脱穀、高速道路の側道上で直接乾されている稲秆など、機械化がなされていないかつての日本のなつかしい米の収穫風景が至る所に見られました。

山間部では果物、特に小粒のリンゴが多く、ブドウ、ナシ、畑にはトマト、白菜、キャベツ、トウモロコシ、ホウレンソウ、ジャガイモ、マメ類などが見受けられ、狭くても栽培可能な場所と土壌がある場所には隙間なく栽培されています。栽培時期が違いますが、他にモモ、菜の花（アブラナ）、タマネギ、小麦（イネの裏作）などがあるようです。

ところで、1933年の大地震により岷江の流れ

が堰止められてできた堰塞湖が展望できる茂県豊溪海子のチャン族村（主収入はリング・高原野菜・豚の肥育など）を訪問したとき、村入口の掲示板（海拔2800m）には、農家ごとの家族数・耕地面積・税金などの一覧表（全村毎戸基本状況統計表）が公示され、税金の額を競っているように感じました。

また白馬チベット族の村では、観光客を迎えるための営業許可証、食品衛生許可証の他、玄関2階にはマルクス、エンゲルス、スターリンなどの肖像画が掲げられ、台所にはヤクの骨付き肉が薫製にされ吊してありました。美しい民族服を着た畑仕事の女性に混じり、家の周りの高原キャベツ畑には白色レグホンと見られる鶏が餌をあさっていました。

宗教を見ると、一般に仏教が盛んで、南部には世界最大の石刻座仏で有名な、中国の仏教聖地峨眉山があるほか、九寨溝等チベット族の多く住む自治区では、チベットの仏教であるラマ教寺院やラマ教経典を水車で回すマニ車が目立ちます。

また四川省は恐竜の遺跡や世界遺産、世界的珍獣パンダ・キンシコウ・チョウザメの一種の生息地としても知られています。さらに黄河文明や長江文明とならぶ三星堆文明も栄え、三国時代の蜀の都でもあるなど、中国古代史においても四川省は重要地域だったといえます。

### 四川料理の歴史と食文化

中国の国土は日本の約26倍もあり、黄河、長江（岷江は支流）、珠江3本の大河によってその歴史と食文化が創られたといわれています。

中国料理は民族、気候、風土により、また地域ごとに独特の材料や調理法があり、大略、北京料理、四川料理、上海料理、広東料理の4種類に分類されるのが普通です。今や中国料理の代表とされる四川料理は長江上流の成都、重慶を中心とした地域の独特な料理とされ、川菜正宗（格式高い四川料理の正当派）ともよばれるその本場は成都とされています。

四川料理は一茶一撈、百菜百味（一つの料理に一つの風格があり、百の料理に百の風格がある）の精神を継承し、色（見た目のきれいさ）、香（食欲をそそる香り）、味（おいしさ）、形（色・香り・味のバランスのとれた料理）を重視し、その材料には豚肉をはじめ牛肉、鶏肉、川魚や卵、豆腐、野菜、キノコを多く使うのが特徴です。

この四川料理は四川省の非常に特殊な風土を背景にして成立した料理で、四川省以外では本格的な味は望めないといわれています。その理由は、冬場の四川省は霧が立ちこめ、太陽が顔を出すことはほとんどないことから、「蜀犬日に吠ゆ（太陽が出るとびっくりして犬が吠えだす）」などと言う諺まで生まれています。こうした特殊な気候風土を背景として、麻辣の四川料理独特の味付けが生まれました。

四川料理の麻（マー）は痺れるような山椒の味、辣（ラー）は唐辛子の辛い味で、麻の感覚はまるで口に麻酔をかけられたような状態になるといわれます。しかし私達旅行者には辛さを加減してあるようで、特に辛くて耐えられないというほどではありません。さらに四川料理を特徴づけるのは、豆板醤（トウバンジャン：ソラマメを原料とするトウガラシ味噌）、豆豉（トウチ：味噌納豆）、豆腐乳（塩漬け豆腐の発酵品）、醋（酢酸）をはじめ独特の調味料や香辛料に加え、唐辛子をたっぷり入れることから料理の色は赤みがかかり、食欲をそそる香りと多彩な味を作り出しています。

四川料理の代表的なものは麻婆豆腐、棒棒鶏（バンバンチイ）、回鍋肉（ホイクオロウ）、担担麵などのほか、一般家庭でよく作られ、愛好されている味付けを家常味（家庭風の味）といい、家定茄餅（挽肉を挟んだナス煮込み）、家常豆腐（豆腐煮込み）など多く知られています。美味な漬物として、ザーサイ、泡姜（泡菜漬けのショウガ）、泡青菜（泡菜漬けのオオバカラシナ）が知られています。

なお、米と小麦の2期作地帯の綿陽市近辺に



住む漢民族の農家では、朝食はおかゆ・饅頭・野菜炒めと泡菜、昼食はご飯・野菜入りチャーハン、夕食は炒り卵と唐辛子を入れたうどんなど、基本的に2食が米、1食はうどんや饅頭といった食生活を送り、一方省内奥地に住む少数民族は、トウモロコシ、ヤク肉・羊肉の焼肉を主食にすることが多いようです。

### 賞味した四川料理の概要

四川省都市部の飯店（ホテル）の朝食は豪華なバイキング料理が賞味できますが、奥地ホテルでは、定番はおかゆとヤクのミルク、包子が一般的のようです。

四川省内の昼食・夕食には必ずスープと麺類が付いていました。スープは「清湯」（チンタン：スープ皿の底まで見える透明なスープ）と「奶湯」（ナイタン：一般に白濁しているスープ）のどちらかに、野菜・卵・肉・香辛料などが入り、その味見から食事が始まり、麺類が出ると食事の終わりに近づきます。私にとって嬉しかったことは、ビール（アルコール濃度は地方により少々違いますが、3.4%と日本よりも低い）1本（633ml）が食事とセットになっていることです。またレストランなどで見られる中国式茶、八寶茶急須の口は約1mと長く、茶を求める2m先の客の茶碗にこぼさずに注ぐには熟練の技術がいるようです

なお本文中の料理の中国名は四川料理として有名で、日本でも一般に通用する料理名についてのみ中国名で記し、その他は材料と調理法を記しました。

### 食事メニュー記録

試食した料理材料は、通訳により得られた情報のメモと、OLYMPUS CAMEDIA C-40ZOOM 4.0 MEGAPIXEL による記録写真を基に作成しました。

主要訪問地の海拔については、時計に附属した気圧計の海拔を示す概算値を示します。

### 朝食メニュー

#### 1. バイキング（成都・綿陽のホテル）

おかゆ、饅頭、包子、卵、肉類加工品、ミルク、ウローン茶など果物、豆類など約30種の料理が並べられ、自由に食べることができます。

#### 2. 茂県の朝食（ホテル 海拔1500m）

ゆで落花生、キュウリ漬物、ゆで卵、ヤクのミルク、おかゆ、乾燥豆腐と野菜煮、餃子包子、蒸しパン、菓子パン、キャベツの漬物（ガーリック味）、ザーサイ

#### 3. 黄龍の朝食（ホテル 海拔2200m）

ゆで卵、ヤクのミルク、野菜入りおかゆ、中華饅頭・包子3種、菓子パン、落花生菓子、乾燥豆腐と豆煮、白菜炒め、キャベツ炒め

### 昼食メニュー

#### 1. 臥龍の昼食（レストラン 2300m）

ゆでトウモロコシ、冬瓜煮、乾燥豆腐と豚肉煮、ニンジンと鶏肉煮、キノコと野菜の奶湯、野菜とヤク肉煮込み、白菜煮、タケノコの豚肉炒め（コメ・麺なし）

#### 2. 松藩の昼食（レストラン 2850m）

鶏1匹奶湯（ナツメ入り）、豚肉ニラ炒め、キノコの豚肉炒め、ヤク肉とジャガイモ煮込み、チンゲンサイ炒め、空芯菜（野菜）炒め、白菜煮、担々麺、チャーハン

#### 3. 黄龍の昼食（ホテル 2200m）

インゲン豆の豚肉炒め、豚バラ肉の芽菜蒸し、四川茶碗蒸し、挽肉とニンニクの薑炒め、白濁奶湯、空芯菜炒め、ウサギ肉の野菜（オソレ）炒め、モヤシ炒め、担々麺、チャーハン

#### 4. 九賽溝内の昼食（大衆レストラン 2800m）

レンコンとヤク肉煮、カリフラワーと豚肉煮、キャベツと豚皮煮、ナスと豚肉煮、冬瓜煮、人蔘と鳩肉煮、キャベツ清湯、キュウリ漬物、米飯

#### 5. 平武の昼食（レストラン 2000m）

ナガマメ煮、ゆでピーナッツ、キノコ（ナメタケ）の豚肉炒め、キノコと卵の奶湯、ヤク肉



四川の料理



2. 茂陽の朝食 (ホテル)



3. 黄龍の朝食 (ホテル)



3. 黄龍の昼食 (ホテル)



6. 三星堆博物館の昼食 (レストラン)



5. 九賽溝の夕食 (ホテル)



7. 成都の夕食 (レストラン)



煮、イワタケのウサギ挽肉炒め、キャベツ漬物、キノコ炒め、キノコ炒め、節耳根（マツバボタンに似ている）の和え物、ピーマンの鶏肉炒め、トマトとホウレン草の清湯、涼粉清湯、チャーハン

#### 6. 三星堆博物館昼食（レストラン）

蒸し樟茶鴨、ピーナツ、豆の奶湯、芝餅、焼き豆腐と人参煮、肉団子奶湯スープ、松鼠魚のフライあんかけ、肉片鍋 \*（お焦げご飯の豚肉清湯かけ）、イワタケ煮、卵焼き、白菜漬物、空芯菜煮、スープかけ涼粉（細い春雨）、冷涼粉、チャーハン、スイカ

### 夕食メニュー

#### 1. 成都の夕食（レストラン 580m）

ウサギ肉のロースト、キュウリの漬物、カタツムリの野菜炒め、ハスの実茹、焼きパン+豚肉とニラの回鍋肉、麻婆豆腐、ウサギの鍋料理、椎茸と野菜煮、豚肉と野菜・キノコ炒め、ホウレン草の清湯スープ、担々麺、漬物（泡菜：キャベツ・赤ショウガ）

#### 2. 茂県の夕食（ホテル 1800m）

鯉煮付け、漢方仕立て鶏奶湯スープ、豚肉のネギ炒め、豚皮ピーマンイタメ、豚肉とピーマン・キノコ・タケノコ炒め、豚肉ニラ炒め、豚挽き肉奶湯、青椒土豆四絲（青ピーマンとジャガイモの炒め）、チンゲンサイ炒め、担々麺、チャーハン、白菜漬物、スイカ

#### 3. 黄龍の夕食（ホテル 2200m）

ピーナツ砂糖固め、卵の奶湯（白濁スープ）、大マメとヤク肉煮、里芋と鶏煮、キノコとピーマン炒め、冬瓜と豚肉団子煮、四川茶碗蒸し、チンゲンサイの豚ミンチ炒め、生煎上豆餅（ジャガイモパイの焼け目つき麦パン）、涼粉、チャーハン、キャベツ漬物、キュウリ漬物

#### 4. 九寨溝の夕食（ホテル 2600m）

チンゲンサイ炒め、豚肉野菜入り清湯、ナス炒め、ナス煮、鳩肉と野菜煮、ナガメ煮、麻婆豆腐、乾豆腐、ヤク肉、野菜煮、上湯蔬菜（豚肉と旬のキャベツ炒め）、担々麺、米飯

#### 5. 九寨溝の夕食（ホテル 2600m）

冬瓜の清湯、肉ゼラチンの角切り、白菜煮、ピーマンの豚肉炒め、人参・白菜とコンニャク入り豆腐煮、菜豆花（おぼろ豆腐と鳩肉・野菜煮）、ジャガイモとヤク肉煮、豚足と野菜煮、魚（草魚）蒸しあんかけ、涼粉、米飯

#### 6. 綿陽の夕食（ホテル）

前菜：ヤク肉、セロリ、キュウリ

本菜：漬物と魚の清湯、蒸し豚肉、豆腐肉団子野菜添え、野菜盛り合わせ（ホウレンソウ・ピータン・ニンニクの羹）、メイトンシヤンのチャーシュー、ヤク肉の唐辛子奶湯、乾豆腐煮、チャーハン

#### 7. 成都レストランの夕食

豆腐・ホウレン草入り野菜清湯、コンニャクとアヒル肉煮、豚肉とキノコ煮、野菜（ウォースン）と鶏肉煮、キノコの豚肉炒め、チンゲンサイ煮、トマトの卵炒め、麻婆豆腐、涼麺、チャーハン

### 四川省内料理の材料について

「魚」は川魚料理で、蒸すか油で揚げ、それに真っ赤なカラシスープをかけてあり、辛そうに見えますが、あまり辛くはないし、脂っこくなく、あっさりした味です。

「豚肉」と野菜の料理はよくありましたが、細切り豚肉の野菜炒めともいうべき魚香肉絲（メニュー中には豚肉の野菜炒めと表示）は細く切った豚肉にキュウリ、人参、キノコなど沢山の野菜が入り、ヘルシーな豚肉料理だと思います。

「鶏肉」料理も多く、野菜と煮物、野菜との炒め物、奶湯等よく出されますが、日本の中華料理店での定番となっている鶏の唐揚げは出てきませんでした。また、重慶では棒棒鶏絲が大眾料理として有名ですが、今回鶏肉に限らず、肉単体の料理ではチャーシューが1切れ程度割り当てられた以外出されませんでした。

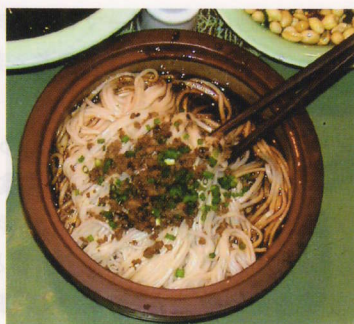
「豆腐」はマーボ豆腐に使用される生豆腐とお



代表的な四川料理



回鍋肉 (ホイコウロウ)



担々面 (タンタンメン)



ウサギ肉の鍋料理



豚肉の芽菜蒸し



おぼろ豆腐



魚のフライ甘酢あんかけ



ホウレン草入り清湯

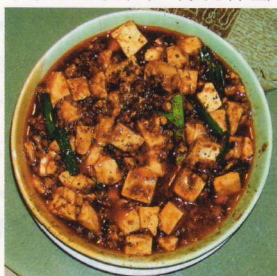


ヤク肉とジャガイモ煮込み



鶏の奶湯スープ

代表的な家常菜 (家庭料理)



マーボ豆腐



お焦げご飯の豚肉清湯かけ



生姜の泡菜

ぼろ豆腐を除けば日本のような生ではなく、乾燥あるいは湯葉のように加工され、調理時水に戻され、絶妙に味付されており、鶏肉と間違うほど美味です。

ご飯に「漬物」は日本人にはなくてはならないものですが、四川では料理を引き立てる一菜として出されるようで、料理の出始めから途中までに出され、最後の締めではありません。

四川省内料理の調理方法は大量の野菜・キノコなどを肉や魚のスープあるいは少量の肉（ヤク、豚、鶏、鳩、アヒルなど）で味付けし、つぎに山椒・唐辛子で食欲をそそり、さらにやや足りない炭水化物を麺やご飯類で補うという特徴がわかります

これを栄養摂取の観点からみると、基本的に動物性タンパク質は最低必要量を摂取し、動物性脂質や糖質を控え、食物繊維に富む、菜食主義ともいえる、バランスのとれた健康志向の食事だと思います。この健康的食生活は高価で貴重な動物性タンパク質を大切にしていた昭和30～40年代の日本と重なって見えます。

以上、四川省での通訳を通じた短期間の研修によって得られた四川省内の料理の概要をまと

めました。

## ま と め

現在日本の食料はカロリーベースで約60%が輸入されているため、外国で起こった牛肉のBSE・コイのヘルペスウイルス・鳥のインフルエンザウイルス問題など世界の問題は即日本の問題となり、日本の食料はまさに危機的状況といえます。

今回の研修では、日本の食生活とりわけ適正な栄養摂取面からも、安全な食料の安定供給の面からも、日本の問題点を浮き彫りにできた旅と考えます。

## 参照参考文献

1. 石毛直道，辻静雄，中尾佐監修：中国4 四川，雲南，貴州，世界の食べもの（朝日百科），64，（朝日新聞社 昭和57.3）
2. 中村時子訳：中国名菜譜西方編（柴田書店 1974.10）
3. 鄭紹武編集：正宗川菜精選（农村出版社，北京市，2002.1）
4. 庄佩柔：豆腐家常菜（中国輕工並出版社，北京市，2001.4）