

※ Facebook でレポートに関するアンケートを実施していますので、ご協力をお願いします。

<https://ja-jp.facebook.com/cir.yamaguchi/>



## CIRレポート5月号



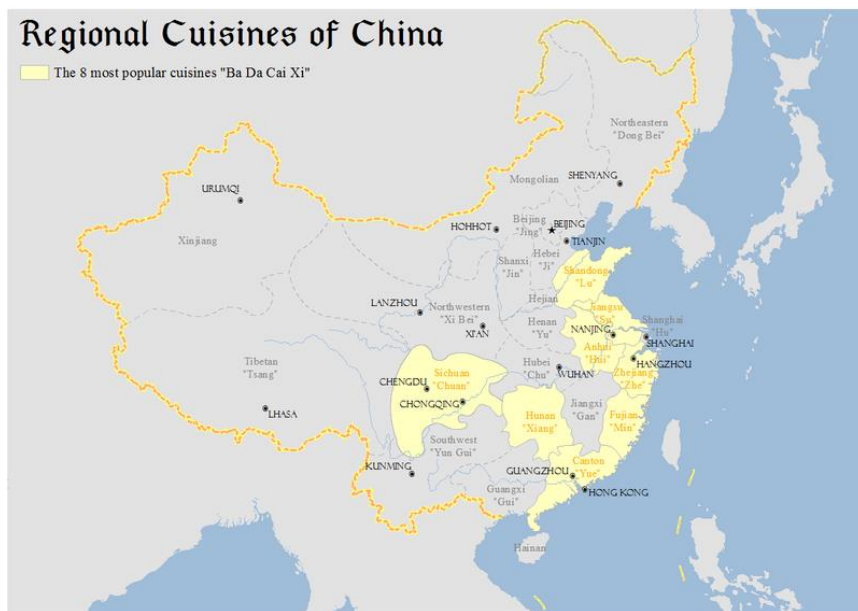
### 中国グルメコラム

国際交流員 楊蕊 (中国)

皆さん、こんにちは！中国の国際交流員楊蕊です！8月は猛暑が続いていますが、皆さんは元気ですか？中国でも今は気温が高くて皆は耐えられない状態ですが、湿気がこんなに高くないから、日本の蒸し暑いとはちょっと違いますね。夏と言えば、中国では「涼皮」がよく食べられ、今思い出しても本当に美味しかったです！そういえば、中国料理も久しぶりですね。今回の CIR レポートは中国グルメを思い出しながら紹介しようと思います。

#### 一、中国八大料理

中国料理の調理法には数多くの流派があります。そのうち最も影響力があり、代表的なものとして社会に公認されている山東料理（魯菜）、四川料理（川菜）、広東料理（粵菜）、福建料理（閩菜）、江蘇料理（蘇菜）、浙江料理（浙菜）、湖南料理（湘菜）、安徽料理（徽菜）があり「中国八大料理」と称されています。



中国八大料理



#### 山東料理

【特徴】味は香りがよくて塩辛く、歯ごたえは柔らかく、彩りが鮮やかでつくりは繊細なことである。

- 【代表料理】糖醋鯉魚（タンツーリーユイ）：鯉の甘酢あんかけ。  
油燜大蝦（ユーメンダーシャ）：揚げたエビのスープ蒸し煮。  
九転大腸（きゅうてんだいちょう）：豚ホルモンのうま煮。



## 四川料理

【特徴】酸味、甘み、痺れ感、辛味、巧みな油味、濃厚な味付け。調味料として三椒（唐辛子、胡椒、花山椒）と生姜は欠かせない。

- 【代表料理】麻婆豆腐（まーぼーどうふ）：豆腐と挽肉を中心とする痺れ辛い炒め物。  
火鍋（ひなべ）：中国のしゃぶしゃぶ。



## 広州料理

【特徴】原材料の種類は豊富で新奇を好むので変化に富み、旨み、柔らかさ、爽やかさ、滑らかさを重視している。

- 【代表料理】叉焼（チャーシュー）：豚肉の塊を調味液に浸し、天火で焼いたもの。  
咕咾肉（クーラオロウ）：酢豚。



## 福建料理

【特徴】淡泊で酸味、甘みに偏する。スープだしの調整、甘みの引き出しに拘り、スープの種類は多様である。

- 【代表料理】仏跳墙（ブッチョーショー）：各種の干物を壺に入れて、長時間蒸し上げた濃厚なスープ。



## 江蘇料理

【特徴】味は全体的に淡泊で、旬の素材のうまみを生かすことを重んじる。一般的に素材が柔らかくなるまで調理するが、形が崩れてしまうほどには柔らかくしない。

- 【代表料理】獅子頭（シシトウ）：肉団子の煮込み。  
揚州（ヨウシュー）チャーハン：揚州の川エビ入り五目チャーハン。



## 浙江料理

【特徴】調理法はよく研究されており精緻で変化に富み、料理や盛り付けは鮮やかで、歯ごたえは柔らかく、味付けは塩味でさっぱりとしている。

- 【代表料理】西湖醋魚（シーフーツーユ）：西湖の草魚甘酢あんかけ。  
東坡肉（ドンポーロウ）：ブタ三枚肉の角煮。

## 7 湖南料理

【特徴】辛味と酸味が強く、中華では最も辛い料理と言われる。四川料理の痺れるような辛さに対して、酸味と唐辛子の辛さを合わせた酸っぱ辛い。

【代表料理】剁椒魚頭（ディオジャオユートウ）：魚の首と唐辛子の蒸し物。

酸辣湯（サンラータン）：酸味豊かな辛さのあるスープ。

## 8 安徽料理

【特徴】野性味溢れる。山野草や野生動物などの食材が使われている。

【代表料理】火腿炖甲魚（ホータイトンジャーユー）：中国ハムとスッポンの煮込み。

臭桂魚（チョウグイユー）：塩漬けケツギョの煮物。

### 二、中国特色的ある軽食

中国の軽食と言えば餃子、小籠包、ゴマ団子などがよく知られていますが、実は300種類ほどあるそうです。私もまだ食べたことのない軽食がたくさんあります。今回は皆さんに紹介したいのは、食べたの中で安くて人気のある軽食です。

1. 魅惑の麻辣燙（マーラータン）：好きな具材をセルフで選ぶ。出来たら、好みの味に調える。ビリビリしびれる辛味。
2. 夏に外せない涼皮（リャンピー）：米で作った面皮に千切りのキュウリ、茹でたモヤシ、香菜（パクチー）、烤麩（フワフワの揚げ状の麩）を入れ、最後に調味料。
3. ビール飲みながらの烧烤（シャオコー）：道端の露店でやっている串焼き。
4. 糖葫芦（タンフル）：サンザシを串刺しにして、飴を絡めた食品。







5. 臭豆腐：独特の臭みがある豆腐、案外美味しい。
6. 煎饼果子（チエンピングオズ）：水で溶いた緑豆の粉、粟の粉、または小麦粉と卵を丸い鉄板に広げて焼いた、一銭洋食に似た辛い味の軽食の一種。
7. 油条（ユーティオ）：中国式揚げパン、豆乳とは最高コンビ。
8. 米粉（ミーフン）：米を水に浸しドロドロにしてから丸め、その後に麺状に加工した食品。
9. 腸粉（ちょうふん）：コメを原材料に作る広州式点心の一種。

今まで紹介した中国グルメ以外にも、美味しい料理がたくさんあります。皆さん、もし機会があれば、ぜひ食べてみてください。

引用：

中国八大料理：

[https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%8F%9C%E7%B3%BB#/media/File:Cuisines\\_of\\_China.png](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%8F%9C%E7%B3%BB#/media/File:Cuisines_of_China.png) CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.ja>

変更なし

1. 麻辣烫：

[https://en.wikipedia.org/wiki/Malatang#/media/File:Malatang\\_shop\\_ingredients.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/Malatang#/media/File:Malatang_shop_ingredients.jpg) CC BY-SA 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.ja>

変更なし

2. 凉皮 : [https://en.wikipedia.org/wiki/Liangpi#/media/File:LIANG\\_PI.jpg](https://en.wikipedia.org/wiki/Liangpi#/media/File:LIANG_PI.jpg) CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/> 変更なし
3. 烧烤: torange.biz <https://torange.biz/cn/preparation-kebabs-grill-1574> 変更なし
4. 糖葫芦 :  
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%B3%96%E8%91%AB%E8%8A%A6#/media/File:TangHulu.JPG> CC0 <https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/deed.ja> 変更なし
5. 臭豆腐 : <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%87%AD%E8%B1%86%E8%85%90>  
CC BY-SA 3.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/> 変更なし
6. 煎饼果子 : seriouseats  
<https://www.seriouseats.com/2015/08/jianbing-chinese-savory-breakfast-crepe.html> 変更なし
7. 油条 : <https://www.flickr.com/photos/ironypoisoning/11683766336/> CC 表示-継承  
2.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0/deed.ja> 変更なし
8. 米线 :  
[https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%BF%87%E6%A1%A5%E7%B1%B3%E7%BA%BF#/media/File:Crossing\\_the\\_Bridge\\_Noodle\\_at\\_Qian\\_Xiang\\_Yuan.jpg](https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%BF%87%E6%A1%A5%E7%B1%B3%E7%BA%BF#/media/File:Crossing_the_Bridge_Noodle_at_Qian_Xiang_Yuan.jpg) CC BY-SA 2.5  
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/deed.ja> 変更なし
9. 腸粉  
[https://ja.wikipedia.org/wiki/%E8%85%B8%E7%B2%89#/media/%E3%83%95%E3%82%A1%E3%82%A4%E3%83%AB:GD\\_Rice\\_Product\\_1.JPG](https://ja.wikipedia.org/wiki/%E8%85%B8%E7%B2%89#/media/%E3%83%95%E3%82%A1%E3%82%A4%E3%83%AB:GD_Rice_Product_1.JPG)  
CC 表示-継承 2.5 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/> 変更なし

## 中国美食专栏

大家好，我是中国的国际交流员杨蕊。8月高温好像还在继续，大家还好吗？中国现在也是热到快受不了的地步，但湿度却不像山口这么高，与日本的闷热还是有区别的。说到夏天，在中国就是吃凉皮了，现在想起来，真的好好吃啊！说起来我已经好久没有吃中国菜了，这次的CIR报告就让我一边回忆一遍给大家介绍一下中国美食吧！

### 一、中国八大菜系

在中国根据烹饪方法的不同产生了许多流派，其中最具影响力、最有代表性的有鲁菜、川菜、粤菜、闽菜、苏菜、浙菜、湘菜、徽菜，被社会公认为“中国八大菜系”。

#### 1 鲁菜

【特点】清香、鲜嫩、味醇，色泽鲜亮，技艺精湛。

【代表菜】糖醋鲤鱼、油闷大虾、九转大肠

#### 2 川菜

【特点】酸、甜、麻、辣、香、醇。三椒（辣椒、胡椒、花椒）和生姜是不可缺少的调味品。

【代表菜】麻婆豆腐、火锅

#### 3 粤菜

【特点】原材料种类丰富，变化多样，重视香、柔、爽、滑。

【代表菜】叉烧、咕咾肉

#### 4 闽菜

【特点】清淡、酸甜、重视制汤之法，汤汁种类丰富。

【代表菜】佛跳墙

#### 5 苏菜

【特点】口味平和，善用蔬菜，柔软而有形。

【代表菜】狮子头、扬州炒饭

#### 6 浙菜

【特点】技艺精湛，摆盘讲究，口感柔软，味道清爽。

【代表菜】西湖醋鱼、东坡肉

#### 7 湘菜

【特点】口感酸辣，被称为最辣的中国菜。与川菜的麻辣不同，注重酸味和辣味的结合，酸爽鲜辣。

【代表菜】剁椒鱼头、酸辣汤

#### 8 徽菜

【特点】野味十足，多使用野生蔬菜与肉类。

【代表菜】火腿炖甲鱼、臭桂鱼

## 二、中国的特色小吃

说到中国的小吃，饺子、小笼包、芝麻团什么的大家可能都很熟悉，但实际上不只这些，中国有 300 多种小吃。就连我自己也有很多没有吃过的小吃。这次我想给大家介绍的是我吃过当中的既便宜又受欢迎的小吃。

1. 魅惑麻辣烫。挑选自己喜欢的配菜，做好后再加上自己喜欢的调味料。麻辣味十足。

2. 夏天必吃一凉皮。用米做的面皮里加入黄瓜条、豆芽、香菜、面筋、调味料。

3. 啤酒搭档一路边的烧烤店。

4. 糖葫芦：用竹签将山楂串起来，周围浇上糖汁。

5. 臭豆腐：闻着臭吃着香。

6. 煎饼果子：将和好的绿豆粉、栗子粉、小麦粉和鸡蛋在铁板上展开烙，就像一钱洋食一样的辣味小吃。

7. 油条：中国版的油炸面包，和豆汁最配。

8. 米粉：将米浸在水中泡软后，和成团然后加工成面条形状的一种食品。

9. 肠粉：以大米为原材料的一种广式点心。

刚才介绍的中国美食只是冰山一角，大家有机会的话一定要尝一下。