

# CIRレポート12月号（中国）

## 中国各地の朝食について

国際交流員 黄 艺（中国）

皆さん、こんにちは！中国国際交流員の黄艺です。日本では家で朝食を取る習慣があるようですが、中国人が日本に旅行に来ると「なぜ朝食屋がないのか」と不思議に思う人もいるかもしれません。国によって食文化は違いますが、朝食のスタイルも異なるでしょう。中国では、通勤や通学途中に朝食を外で済ませる人が多く、朝から屋台や個人店が路上に多く出ます。朝食の種類というと、麺、おかゆ、肉饅、油条（揚げパン）、豆乳などが一般的ですが、地域によってそれぞれの特色があります。では、「朝食は良いものを食べ、昼食はお腹いっぱい食べ、夕食は少なめに食べ」という中国のことわざがあるように、「食をもって天となす」の中国人は一体朝に何を食べるのでしょうか。今回は、中国の各地の朝食について紹介したいと思います。



（ご参考：中国地図）

## ① 武漢の朝食

中国中部にある武漢は交通の要衝として、東西南北の風俗が融合して、「朝食の都」と呼ばれます。そして、武漢の人は朝食を食べることを「過早」（朝を過ぎすという意味）と呼びます。戸部巷の朝食が有名で、熱乾麵（ルーガンミェン）、三鮮豆皮（サンシャンドウピー）、歡喜団子などが朝食定番メニューです。



私は大学の四年間、武漢に住んでいました。武漢を代表する料理としてまず思い浮かべられるのが「熱乾麵」です。熱乾麵の麵は細くコシが強く、色が黄色く、油がからんでおり、ゴマダレやネギ、醬菜などを加え、混ぜたら出来上がりです。最初はスープがない麵が好きではなかったのですが、意外に熱乾麵が好きになりました。

三鮮豆皮も武漢人の朝食の主要な食べ物です。豆皮は緑豆ともち米のどろどろした汁を焼いたもので、中身に炊いた米ともち米、海老、椎茸、豚肉を入れ、揚げてから出来上がりです。表がサクサクしているのに対して、中身が柔らかく食べやすく、日本人好みの味だと思います。



歡喜団子は長い歴史を持っています。もち米粉を団子状にこねて、ゴマで表面を巻いてから、油で揚げます。金色の歡喜団子は外がサクサクし、内がもちもちしています。もち米で作った食べ物なので、冷めないうちに食べたほうがいいでしょう。

蛋花米酒は卵と米酒の煮物です。卵と米酒のバランスがよく合っており、中に入れたクコも栄養が高く、見た目もとても綺麗で、いい香りがしておりさっぱりしている一品です。



## ②上海の朝食

上海の朝食の定番と言え、**「四大金剛（四天王）」**と呼ばれる**「大餅（ダアビン）」**、**「油条（ユウティアオ）」**、**豆乳**、**「粢飯（中華風おにぎり）」**です。



大餅は小麦粉で作る大きなパンを焼いたものです。上に葱がのっているもの（長楕円形）が塩味で、胡麻がのっているもの（丸形）が甘味です！

「油条（揚げパン）」は私の大好物です。小麦粉ベースの生地をこねながら細長く伸ばし、出来た生地を2本重ねて、油の中で揚げたものです。表面はサクッとしていて、中はフワッと柔らかい食感です。日本では朝に牛乳、味噌汁を飲む方が多いと思いますが、中国では豆乳を飲む方が多いです。中国人は油条を食べる時、よく豆乳または豆腐脳と一緒に食べます。



これは豆腐脳です！大豆から得られた豆乳を硫酸カルシウム等の凝固剤で凝固、成形したもので、豆腐よりも柔軟なゼリー状の食品です。北の方は塩味が一般的ですが、上海などの南方の地域は甘味で、豆花と呼ばれます。



「粢飯」は中華風のおにぎりです。ただ、日本と違っているのは、もち米を使用しているところです。中の具材は、好みによりますが、油条、ザーサイやそぼろなどの具を入れます。揚げバージョンもあります！



以上の四種類以外にもまだまだたくさんあります。私は生煎包（ションジエンバオ）が大好きです。上海で食べた生煎包はたっぷりの肉汁とサクサクの皮が絶品だと思いました。「小籠飽」（シャオフロントウン）もおいしいです。



一口頬張れば肉の旨味がギュッと詰まった肉汁が溢れ出す、熱々の小籠包もぜひ食べてみてください！

### ③天津の朝食





天津では、代表的な朝食は「煎餅餛飩 (チエンピングオズ)」です。この「煎餅」と日本のパリパリの「煎餅」はまったく違う食べ物です。材料は緑豆粉やいなきび粉などの豆類の粉で作ります。そしてフライパンで生地を薄く延ばして、卵液を広げて、ねぎなども一緒に焼いてソースを塗ります。その上に油条を乗せて、野菜なども巻きます。私は中国にいた時はよく食べました。



包子 (バオズ) も各地の人々はよく食べられるものです。具の種類は様々で、ひき肉、刻んだ野菜や小豆あんなどがあります。天津の「狗不理」という店は特に有名です。皮が薄く、具がたっぷりなのが特徴です。

巻圈 (ジョアンチウァン) は揚げ春巻きみたいなもので、具が様々です。

#### ④ 広州の朝食

「食在広州=食は広州に在り」という言葉があるとおりに、広州は食べ物が発展しているところです。広州で朝食と言えばお粥と腸粉が人気です。



広州のお粥は米粒がほとんど見えません。どろどろですが、ねばりのないお米が原料なので、軽い食感で、朝ごはんにぴったりです。名物の「荔湾艇仔粥 (リーワンディンズジョウ)」は白粥に、叉焼、白身魚、ほしたクラゲ、豚の肝臓なども入っています。

「腸粉」は米粉の皮に様々な具材を巻いたものを醤油ベースのタレで食べます。お粥も腸粉も主食が米である広東人が、食欲の湧かない朝から食事に効果的に米を取り込む知恵が窺えるでしょう。



広州人ののんびりした生活習慣から、「飲茶」という風俗が育てられました。特に朝からレストランでのんびりお茶を飲みながらいろいろな点心（お菓子など）を食べる「早茶」という食習慣は注目です。点心は蒸し物、揚げ物、焼き物、煮込み、甘味などを含めて、少ない店でも数十種類を超えます。広東語が全然わからない北出身の私にとって、南の広州は謎の世界みたいです。いつか広州に行ってみたくて、飲茶文化も体験したいと思います。

#### ⑤その他

四川省の成都市では朝から辛い「紅油抄手」(辛みワンタン)を食べる人もいれば、広西省の桂林市の朝は「桂林米粉」を食べる人もいます。また西安の人たちはよく「肉挾馍(ロウジャーモー)」という中国風のハンバーガー、「羊肉泡馍(パオモー)」などを食べます。



紅油抄手



桂林米粉



肉挾馍



羊肉泡馍

みなさんが中国にいらっしゃる際は、ぜひ早起きしてバリエーション豊かな朝食を味わってみてください。

\*他の地域の朝食について、ご興味があれば、このリンク  
<https://www.zhihu.com/question/19684902> をご参考ください。  
各地の人たちからの地元の朝食情報があります！

## 中国各地的特色早餐

大家好！我是中国国际交流员黄艺。日本人好像有在家里吃早餐的习惯，但中国人来日本旅行的话，可能会奇怪“为什么没有卖早点的店”。不同国家有不同的饮食文化，早餐习惯也一定有所不同吧。在中国，很多人会趁上班或上学途中在外吃早餐，路上有很多店和小摊从早上就开始营业了。早餐种类一般有面类、粥、肉包子、油条和豆浆等，但各地也有各自的特色。那么讲究“早餐吃好，午餐吃饱，晚饭吃少”、“民以食为天”的中国人早餐都吃什么呢？下面就为大家介绍一下中国各地的特色早餐。

### ①武汉早餐

位于中国中部地区的武汉地处交通要塞，融合东西南北方风俗，被誉为“早餐之都”。武汉人把吃早餐叫做“过早”。户部巷的早餐十分有名，热干面、三鲜豆皮、欢喜团子等都是常见早餐。

我大学四年在武汉度过，要说武汉代表食物的话，首先想起来的就是热干面了。热干面面细筋道，色泽金黄油亮，拌上芝麻酱，小葱和榨菜等就可以吃了。本来我不太喜欢吃不带汤的面，但却意外地喜欢上了热干面。

三鲜豆皮也是武汉人早餐的主要食品之一。豆皮是由绿豆粉和糯米粉煎制而成，内里含有糯米、鲜虾、香菇和猪肉等。外脆内软，我觉得应该比较合日本人的口味。

欢喜坨有很长的历史。将糯米粉制成团子状，表面卷上芝麻后油炸出锅。色泽金黄，外皮酥脆，内里软糯。因为是用糯米做成的，所以最好趁热吃。

蛋花米酒的主要原料是鸡蛋跟米酒，鸡蛋与米酒巧妙地融合在了一起。枸杞富有营养，颜值高。淡淡的香味也十分诱人，口感清爽。

### ②上海早餐

上海人最常吃的早餐应该是被称为“四大天王”的大饼、粢饭、油条和豆浆了。

大饼是用面粉做成，上面洒着葱花的是咸味（椭圆形），洒着芝麻的是甜味（圆形）！

我很喜欢油条。油条是将面团捏成长长的两根油炸制成，外酥里嫩。在日本，可能早上喝牛奶、味噌汤的人比较多，在中国，则是喝豆浆的人比较多。中国人吃油条时，经常搭配着豆浆或者豆腐脑一起吃。



上图就是豆腐脑了！豆腐脑由大豆蛋白制成，比豆腐还要柔软，像布丁似的。北方的豆腐脑一般是咸味，而上海等南方城市的豆腐脑则是甜味的，且被叫做豆花。

粢饭是中国风饭团。只是与日本不同的是，粢饭是用糯米做成的。可以按个人喜好往里添加油条、榨菜和肉松等。还有油炸粢饭。

除了上面四种之外还有很多早餐选择。我最喜欢生煎包，在上海吃的生煎包皮脆多汁，特别好吃。小馄饨也很美味。

还有一口下去肉汁满溢的热腾腾的小笼包也一定不能错过！

### ③天津早餐

天津的代表早餐是煎饼果子。这个煎饼跟日本的脆脆的煎饼完全不一样。它是由绿豆面和小米面等做成的。在煎锅上摊成薄薄的一层，延展开来，浇上蛋液，撒上葱花并涂上酱汁；然后再在上面加上油条，蔬菜即可，我在中国的时候就经常吃。

包子也是各地人们常吃的食物，包子馅类繁多，有肉馅、菜馅和豆沙馅等。天津的狗不理包子最为有名，皮薄馅多。

卷圈看起来像油炸春卷，馅料也是多种多样。

### ④广州早餐

有句话叫“食在广州”，广州的饮食文化十分发达。说起广州早餐，粥和肠粉很受欢迎。

广州的粥基本看不到完整的米粒。虽然看起来黏乎乎的，但是用的不是黏米，容易入口，十分适合早餐食用。有名的荔湾艇仔粥的粥里还含有叉烧、鱼片、海蜇等。

肠粉是由米粉皮卷各种馅料制作而成，蘸着酱汁吃。无论是粥还是肠粉，都能看出广东人的饮食智慧。以大米为主食的广东人，即使在没有食欲的早上，也会想尽办法摄取大米营养。

从广州人慢悠悠的生活当中还诞生了“饮茶”文化。一大早就在餐馆慢悠悠的品茶吃点心这个习惯叫做吃早茶，独具特色。蒸煮煎炸的各式点心花样繁多，还含有各种甜点，店里少说也有几十种点心可供选择。对于完全不懂广东话、北方出身的我来说，南方城市广州就跟迷一样，希望有机会去广州看看，体验一下早茶文化。

### ⑤其他

四川省成都市的人一大早就吃麻辣红油抄手，广西省桂林市的人经常早上吃桂林米粉。西安人则经常吃中国式汉堡包肉夹馍和羊肉泡馍。

大家若是去中国的话，一定要早起去品尝下品种丰富的早餐哦。

\* 若大家对其他地区的早餐也感兴趣的话，请点击下面的链接：

<https://www.zhihu.com/question/19684902>

来自各地的网友在此展示了各具特色的地方早餐。