



ichingo.app

中国文化ガイド

温かいお湯と料理：中国の食文化を巡る旅

生食、サラダ、漬物、そして中国料理の奥深い歴史

中国への初めての旅行者のためのガイド

ichingo.app・中国旅行のための完全ツールキット

ichingo.app

導入

中国で食事をしたり、中国人の友人と料理をしたりした経験があれば、あることに気づいたかもしれません。それは、ほとんどすべての料理が加熱調理されているということです。野菜は炒めたり、湯通ししたり、蒸したり、煮込んだりします。肉は必ず中まで火を通します。果物でさえ、温めて出されることがあります。冷たい生のサラダは珍しく、伝統的な中国の家庭では、食卓に生の葉野菜が並ぶことはほとんど考えられません。

これは単なる食の好みでしょうか？それとも食品安全上の習慣でしょうか？あるいは、歴史、医学、哲学といったより深い意味合いを持つものなのでしょうか？答えは、そのすべてです。そして、それを理解することで、中国文化への全く新しい視点が得られるでしょう。

なぜ中国人は何でも料理するのか？

端的に言えば、理由の一つではありません。歴史、伝統医学、水質、農業慣行、そして文化哲学など、何千年にもわたって幾重にも重なり合ってきた様々な要素が複合的に作用した結果なのです。

1A. 水問題 — 根本的な原因

中国の歴史の大部分において、水は煮沸しなければ安全に飲めなかった。川は灌漑、洗濯、そして排水に同時に利用され、井戸は村全体で共有されていた。コレラ、腸チフス、赤痢といった水系感染症は、風土病として蔓延し、多くの人々を死に至らしめていた。

その実際的な解決策は、シンプルかつ素晴らしいものだった。つまり、すべてを茹でることだ。沸騰したお湯は病原菌を死滅させる。野菜や肉を沸騰したお湯や熱い油で調理すれば、同じ効果が得られる。何千年の間、この習慣は中国文化に深く根付き、もはや食品安全規則ではなく、文化的な規範となった。つまり、生の食品は、食品を正しく調理する方法ではない、という認識が定着したのだ。

✧ **歴史的注釈:** 今日でも、ほとんどの高齢の中国人は水道の冷水をそのまま飲むことはなく、沸騰させてから飲むか、熱湯(rè shuǐ)を飲みます。伝統的な中国の家庭で水を頼むと、ほぼ間違いなく冷水ではなく熱湯が出てきます。

外国人観光客は時折これを奇妙に感じるが、これは世界で最も古い公衆衛生習慣の一つであり、実際に効果があったのだ。

1B. 伝統中国医学(TCM) — 温性療法と寒性療法

2000 年以上にわたり中国の健康観を支えてきた伝統中国医学(中医、zhōng yī)では、食物、季節、そして身体の状態を陰(寒／涼)と陽(熱／温)のエネルギーに分類します。これは文字通りの温度のことではなく、食物が体内のバランスにどのように影響するかという点に基づいています。

TCM の原則に基づくと:

- **冷たい食べ物**(生野菜、冷水、生果物、サラダなど)は消化器系、特に胃と脾臓に悪影響を与えると考えられており、中医学では胃と脾臓は消化の火の中心と考えられている。
- **調理は食品を変化させる**。加熱によって栄養素の吸収が促進され、消化器系への負担が軽減されると考えられている。
- **冷たい飲み物は**、特に病気の時、生理中、または運動後には避けるべきです。温かい飲み物は消化と血行を促進すると考えられています。
- **バランスがすべてです**。生のキュウリやスイカなどの「体を冷やす」食品を摂りすぎると、ショウガ、ニンニク、調理済みの穀物などの「体を温める」食品とのバランスが崩れてしまいます。

💡 **ご存知でしたか？** 中国人、特に年配の方々が、外国人が氷水を飲んだり、冷たいサラダを食べたり、氷入りのスムージーを飲んだりすると、心配そうな反応を示すのはそのためです。これは失礼なことではありません。彼らは本当に、それが健康に害を及ぼすと信じているのです。

1C. 農業史 — 土壌要因

中国の農民は何世紀にもわたり、**人糞や動物の排泄物(人糞)**を肥料として利用してきた。これは非常に効率的な農業手法であり、数千年にわたり世界で最も人口密度の高い地域の一つを支えてきた。まさに実用主義的な天才の技だった。何も無駄にすることなく、土壌の肥沃度を維持することができたのだ。

しかし、その結果として、これらの畑で栽培された生野菜には深刻な汚染リスクが伴うことになった。寄生虫、細菌、そして人間の排泄物由来の病原体が野菜の表面に付着して生存する可能性があるのだ。これらの畑で栽培された生野菜を食べると、深刻な病気を引き起こす可能性があり、実際にそのような事例も発生した。

高温調理はこれらの病原菌を完全に死滅させる。何世代にもわたり、このことが「**生野菜は危険、加熱調理した野菜は安全**」という強い文化的認識を生み出した。現代の衛生環境の進歩によってこの認識は薄れたものの、この文化的習慣は依然として残っている。

1D. 儒教の食の哲学 — 正しい調理法

中国の社会規範を深く形作っている儒教文化は、**正しい作法、配慮、そして努力を非常に重視している**。料理も例外ではない。

中国の古典思想では、客や家族に生の食材を出すことは、怠惰や無礼の表れとみなされる。適切なもてなしとは、もてなし主が時間と技術、そして心を込めて料理を用意することを意味する。洗った生の葉っぱを一杯出すのはほとんど手間がかからず、文化的に見ても否定的なメッセージとなる。

客が「お腹が空いていない」と言っても料理を作ろうとする理由の一つです。料理をすること自体が、気遣いの表れなのです。生ものを出すことは、そのメッセージを完全に損なうことになります。

1E. 5つの調理法 — 茹でるだけではない

中国料理は「何でもかんでも煮込む」という誤解がよくありますが、実際は世界でも有数の洗練された多様な調理技術を誇っています。重要なのは、**熱がほぼ必ず使われるものの**、その使い方は実に多様であるということです。

方法	中国	説明と名物料理
炒める	炒(chào)	油をひいた中華鍋で、数秒から数分で高温調理する。野菜はシャキシャキとした食感を保ちつつ、生焼けになることはない。中国の家庭料理で最も一般的な調理法。例：青菜の炒め物、宮保鶏丁（クンパオチキン）。
スチーム	蒸気(zhēng)	沸騰したお湯に直接触れずに調理することで、風味と栄養価が保たれる食品が作られます。例としては、蒸し魚、小籠包、蒸し卵などが挙げられます。
煮込み/赤ワイン	煮込み(ホンシャオ)	醤油、酒、砂糖、香辛料でじっくり煮込むことで、深みのある豊かな風味が生まれます。例えば、豚バラ肉の赤煮込みは、おそらく中国で最も愛されている料理でしょう。
揚げる	揚げ物(zhá)	熱い油に浸してカリッとした食感に仕上げる。例：揚げ春巻き、焼きそば、屋台の豆腐。
茹でる／湯通しする	煮/焯(zhǔ/chāo)	沸騰したお湯でさっと湯通しする（その後、炒めることが多い）。野菜、麺類、餃子などの下ごしらえに用いられる。例：水餃子（ゆで餃子）、羊肉（鍋用ラム肉のスライス）。
火鍋	火锅(huǒguō)	客はテーブルで沸騰したスープに生の食材を入れて調理する。社交的な食事の儀式であり、中国全土、特に四川省と重慶市で非常に人気がある。
ロースト/グリル	烤(kào)	西洋料理ほど一般的ではないが、有名な例も存在する。例えば、北京ダック（北京風焼き鴨）は、中国を代表する料理の一つである。
コールドドレス（熟）	涼攪(liáng bǎn)	中国版の「サラダ」のようなものだが、重要なのは、野菜は必ず最初に湯通しするか加熱調理してから、冷たいドレッシングをかける

	ということだ。決して生で食べることはない。
--	-----------------------

◎ **調理のヒント**:最後の項目「凉或, 伽𣎵(れんぱん)」にご注目ください。これは伝統的な中国料理におけるサラダに最も近いものですが、野菜は必ず最初に下茹で(湯通し、軽く茹でる、または湯通しする)してから冷やし、酢、ごま油、ニンニク、唐辛子で和えます。生の葉にドレッシングをかけただけの、完全に生のサラダは、伝統的な中国料理ではありません。

最後に

中国の料理文化は、食べ物への恐怖や料理の想像力の欠如によるものではなく、何千年にもわたる実践的な知恵、医学哲学、そして文化的価値観によって形作られた、世界で最も洗練された食文化の一つである。

中国の文化ガイド、グルメ情報、旅行アプリ、そして中国旅行に役立つ実用的なアドバイスなど、さらに詳しい情報については、**ichingo.app をご覧ください**。自信を持って中国を旅するための、まさに万能ツールキットです。



ichingo.app

中国旅行に必要なツールキット一式

ichingo.app