



ichingo.app

中国文化ガイド

中国人はなぜサラダを捨てたのか？彼らの興味深い食習慣を探る

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

中国にはサラダがなかったのか？

これは中国料理の歴史において最も興味深い質問の一つです。直接的な答えは、伝統的な中国料理には西洋の生葉サラダに相当するものはないということです。しかし、中国料理には独自の冷菜があり、それらはどれも美味しいのです。

1A. 中華料理でサラダの代わりに使われるもの

油と酢で味付けした生の葉物野菜とは異なり、中国の冷菜は全く異なる論理に基づいている。

中華風冷菜	説明
涼攪黃瓜 (スマッシュキュウリ)	中国で最も人気のある冷菜の一つ。きゅうりを潰し(スライスではなく)、塩を振って水分を抜き、ニンニク、ラー油、酢、ゴマで和える。厳密には生食だが(きゅうりは生で食べられる数少ない野菜の一つ)、たっぷりとドレッシングをかけ、マリネしておくことが多い。これは、伝統的な中国料理の中でサラダに最も近い料理と言えるだろう。
涼攪拌木耳 (黒菌サラダ)	キクラゲを熱湯でさっと茹で、酢、醤油、唐辛子、ニンニクで冷やして食べる。前菜としてよく出され、全国的に人気がある。
涼攪豆腐 (冷奴)	絹ごし豆腐を冷製で、ネギ、醤油、ごま油、そして場合によってはピータンを添えていただく。加熱調理は不要。豆腐はすでに加工済み。爽やかな夏の料理です。
涼攪菠菜 (ほうれん草のサラダ)	ほうれん草を沸騰したお湯でさっと湯通しし、水気を絞ってから、ごまペースト、ニンニク、酢で和える。湯通しは必ず行い、生のほうれん草は決して出さない。
口水鸡 (唾液鶏)	冷製茹で鶏(しっかり火を通してから冷やしたもの)に、ラー油、痺れるような辛味のある山椒、ゴマ、ニンニク、酢をブレンドした複雑な四川風ソースをかけた、風味豊かな冷菜。
涼皮 (冷皮麺)	冷たい小麦麺または米麺に、ラー油、酢、ニンニク、キュウリの細切り、もやしを添えた料理。西安市や陝西省で非常に人気のある屋台料理。

💡 **ご存知でしたか？** 中国で最も人気のある冷菜を試してみたいなら、涼或黃瓜 (liáng bàn huángguā) を注文してみてください。これは中国全土のほぼすべてのメニューに載っていて、値段は5元から15元。中国料理における「冷菜」の概念を完璧に体現しています。

1B. 今日の中国における西洋風サラダ

現代の中国、特に主要都市は劇的に変化しました。上海、北京、広州、深圳、成都では、現在以下のような光景が見られます。

- **西洋風サラダレストラン**。キヌア、ルッコラ、アボカド、ビネグレットドレッシングなどがよく使われる。都会の若いビジネスパーソンに絶大な人気を誇る。
- 生の果物、コールドプレスジュース、アサイーボウルなどを提供する**スムージー&ジュースバー**。
- **寿司**や刺身などの生魚を使った日本料理は、現在中国の都市部で非常に人気が高い。
- **生牡蠣バー**、特に上海や青島のような沿岸都市にある店。
- **欧米のファストフード店**、例えば KFC、マクドナルド、サブウェイなどは、中国市場向けに何の変更も加えず、生のレタスや冷たいサラダを提供している。

世代間の隔たりは顕著だ。50 歳以上の**高齢の中国人**は、生食は不健康あるいは不適切だという伝統的な考え方を概ね堅持している。一方、35 歳未満の**若い都市部の中国人**は、サラダやスムージー、生食を日常的に摂取し、それをファッショナブルだと考えている。

中国の豊かな漬物・保存食品の世界

ここで大きな誤解を正しておきましょう。それは、中国では保存食や発酵野菜が食べられていなかったという考えです。実際には、中国には 3000 年以上もの歴史を持つ、**世界で最も古く、多様な食品保存の伝統の一つが存在するのです**。

中国人は生野菜は食べなかったが、**加工された野菜**は間違いなく食べていた。発酵させたり、塩漬けにしたり、乾燥させたり、漬物にしたり、その他様々な方法で保存していたのだ。これは単なる食習慣ではなく、冷蔵技術がなかった時代に、冬の間野菜を保存し、広大な地域へ輸送するための生存戦略でもあった。

2A. 中国の保存食品の主な分類

タイプ	中国語名	製造方法と有名な例
塩漬けピクルス	咸菜 (Xiāncài)	塩水に漬けた野菜。最も基本的な保存方法。地域ごとに独自の保存方法がある。お粥やご飯の付け合わせとして提供される。 例：榨菜（四川風マスタードの茎の漬物）—現在では世界中に輸出されている。
発酵漬物	菜泡 (Pàocài)	味付けした塩水で発酵させた野菜（韓国のキムチとは異なりますが、名前は似ています）。酸味、ピリッとした風味、そして歯ごたえが特徴です。四川省のパオツァイは有名で、1〜3 日で急速

		に発酵します。四川料理店なら必ずと言っていいほど出てくる定番料理です。
保存マスタード	梅干菜 (Méigāncài)	浙江省産の天日干し塩漬けからし菜。濃厚な旨味があり、豚肉の煮込み料理や肉まんなどに使われる。浙江料理に欠かせない食材。
発酵豆腐	腐乳 (Fǔrǔ)	ワイン、塩、香辛料で発酵させた豆腐。柔らかく、刺激的で、深い旨味を持つ。外国人からは「中国のチーズ」と呼ばれている。お粥の薬味として食べられる。赤(南乳)と白(白腐乳)の2種類がある。
保存卵	皮タンパク質 (Pídàn)	アルカリ性の粘土、灰、塩、石灰で数週間から数ヶ月保存したアヒルの卵。卵白は濃い半透明の茶色または黒色に、卵黄はクリーミーな緑灰色に変化する。非常に風味豊か。前菜として冷製で提供されることが多い。
乾燥野菜	干菜 (Gāncài)	天日干しした野菜は、数ヶ月から数年間保存できます。例: 干木耳(乾燥黒キクラゲ)、干百合(乾燥ユリの球根)、干笋(乾燥タケノコ)。調理前に水で戻します。
発酵黒豆	豆豉 (Dòuchǐ)	大豆を発酵させて濃い色になり、柔らかく、濃厚な旨味を引き出したもの。中国最古の調味料の一つで、2000年以上前に記録されている。炒め物やソースに加えると、旨味の爆弾のように風味豊かになる。
酢漬け	醋泡菜 (Cùpàocài)	野菜(多くは生姜、ニンニク、大根)を中国の米酢に漬け込んだもの。あっさりとしていて爽やかで、西洋の漬物よりも酸味が少ない。口直しとしてよく用いられる。
ラップユク／熟成肉	腊肉 (Làròu)	豚バラ肉を塩、醤油、砂糖、香辛料で漬け込み、吊るして乾燥させたもの。四川省、湖南省、広東省の名物料理。独特の燻製と塩の風味が特徴。一年を通して食べられるが、特に旧正月にはよく食べられる。
醤油発酵ソース	酱 (ジャン)	中国の発酵ソースのファミリー全体: 醤油(酱油)、豆板酱(豆瓣酱)、海鮮酱、甜面酱。これらは中華の風味の根幹であり、すべて長い発酵の産物です。

✧ 歴史的注釈: 中国における漬物に関する最古の記録は、周王朝(紀元前 1046 年～紀元前 256 年)に遡り、3000 年以上前のものです。『周礼』には、儀式的な宴会の一部として保存食が記録されています。中国には保存野菜が不足していたわけではなく、非常に多くの種類があったため、それらを中心とした食文化全体が築られました。

2B. ぜひ試してみたい地域特産の漬物

中国の各省にはそれぞれ独自の漬物文化があります。ここでは、旅行者が出会う可能性が最も高い漬物をご紹介します。

地域/料理	中国	期待できること
四川パオサイ	四川泡菜	スパイス入りの塩水で急速発酵させたもの。カリッとした食感で、ピリッとした酸味があり、ほんのりスパイシー。四川料理店では前菜として無料で提供される。やみつきになる美味しさ。
ザーサイ(四川省)	榨菜	漬け込んでプレスしたからの茎。塩味、歯ごたえ、ほんのりスパイシー。真空パックで世界中で販売されています(Fuling ブランド)。お粥によく合います。
スアンツァイ(東北部)	酸菜	中国北部の発酵キャベツ。ザワークラウトに似ているが、白菜を原料とする。酸菜魚(酸っぱいキャベツと魚のスープ)や酸菜白肉(酸っぱいキャベツと豚肉の炒め物)などに使われる。
東北風ニンニク漬	腌大蒜	中国東北地方で酢と砂糖に漬け込んだニンニクの漬物。マイルドでほんのり甘く、紫がかったピンク色。餃子と一緒に食べられる。
ピータン(全国)	皮タンパク質	有名な「ピータン」——真っ黒な卵白と灰緑色の卵黄、濃厚な旨味。ぜひ一度は味わってみてください。生姜や酢との相性は抜群です。
湖南多角	剁椒	塩漬けにした新鮮な唐辛子を細かく刻んだもの。鮮やかな赤色で、辛味と酸味が特徴。湖南料理の定番である剁椒魚頭(刻み唐辛子入りの魚の頭の蒸し物)の重要な材料です。
広東風漬物	梅菜	広東省産の天日干しマスタード。ほのかな甘みと深い旨味が特徴です。梅菜扣肉(豚バラ肉と漬物)との相性は抜群です。

✓知っておくと良いこと: 中国の漬物や保存野菜のほとんどは、レストランで前菜として無料で提供されるか、3〜8 円で小皿で販売されています。これらは中国で最も手軽に本格的な食体験ができるものの1つであり、本当に美味しいです。

現代中国: 食文化の変化

中国における生食との関係は急速に変化しており、特に都市部に住む若い世代や教育を受けた層の間で顕著です。この変化を理解することで、旅行者が気づくいくつかの矛盾点を説明できます。例えば、冷たいサンドイッチに驚愕する年配の中国人同僚と、朝食にケールスムージーを注文する上海の

25 歳の若者などです。

3A. 世代間の隔たり

トピック	伝統的な世代／高齢者	都市部に住む若い中国人
冷水	必ず沸騰させてください。冷たい水は胃に悪影響を与えます。	氷水、冷たい炭酸水ー全く普通のことです。
生のサラダ	適切な食品ではありません。生野菜は体に良くありません。	サラダレストランは流行に敏感で、おしゃれだ。
寿司／生魚	疑わしい、または容認できない。	非常に人気が高い。寿司は中国で最も急速に成長しているレストランカテゴリーの一つだ。
スムージー&ジュース	冷たい飲み物は消化の気を損なう。	流行の健康食品。都市部には至る所にジュースバーがある。
西洋のファストフード	異質で、馴染みのない。多くの人に避けられている。	日常生活の一部。中国だけでも KFC の店舗は 6,000 店以上ある。
お湯	いつでも。温水は健康的で安全です。	温水は依然として広く利用されているが、唯一の給湯手段ではない。

3B. 中国の食文化について驚く3つのこと

1	食べ残しは決して捨てません。中国文化では、食べ物を無駄にすることは非常に失礼な行為とみなされます。レストランでは、頼まなくても残った料理を詰めてくれます。家庭では、無駄が出ないように食事が計画されます。
2	スープは前菜ではなく、食事の途中や最後に飲むことが多い。澄んだスープ(例えば卵スープ)は消化を助けると考えられており、他の料理と一緒に少しずつ飲む。
3	食事の際の定番の飲み物は、アルコールや炭酸飲料ではなく、お茶です。温かいお茶は(漢方医学の考え方では)消化を助けるとされており、ほとんどすべてのレストランで無料で提供されます。中国茶の美味しさを知るとは、中国旅行の大きな楽しみの一つです。

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。

