

# 人の道 蕎麦の道

## Ⅱ.中国蕎麦 編

～ 江戸ソバリエ第三次北京プロジェクト・レポート ～

### 3.中国の蕎麦

#### 1)中国の蕎麦産地

##### \*伝統日常食地域

京都大学名誉教授大西近江先生によれば、栽培蕎麦は今から約5000年前に主として雲南省辺りの三江地域に住んでいた民族が始めたのではないかという。

資料によれば、今でも雲南省の一部の少数民族(●印)は蕎麦を伝統日常食としているようだ。(●印は、ほし作成)

##### \*現代蕎麦生産地

中原で蕎麦の栽培が始まったのは、陝西省咸陽市楊家湾の4号西漢墓(BC206～AD8)から蕎麦の種子が見つかることから、前漢時代以前と想定される。そのころ漢字の「蕎麦」は「すくすく伸びる麦のような穀物」という意味で考案されたのだろう。

では、現在の農業としては、どの地域で蕎麦が生産されているのだろうか？

北京大学大島一三客員教授は、下図の●印の省で生産されていると報告している。(●印は、ほし作成:●は北京市)

これを見るかぎり、やはり蕎麦生産地は中国西南地域か、周辺の少数民族の地域が多いように思える。

ただ、こうした資料ではだいたいが一様に「蕎麦」と記してある。

ところが今回、現地の貴州を訪れて知ったことだが、雲南・四川・貴州は苦蕎麦(ダツタン蕎麦)を栽培、北方の内モンゴル地区は甘蕎麦(普通の蕎麦)を栽培しているという。確かに、見学した貴州省威寧の東方神谷有限責任会社の畑は全景が苦蕎麦畑だった。しかも一帯は二期作らしい。

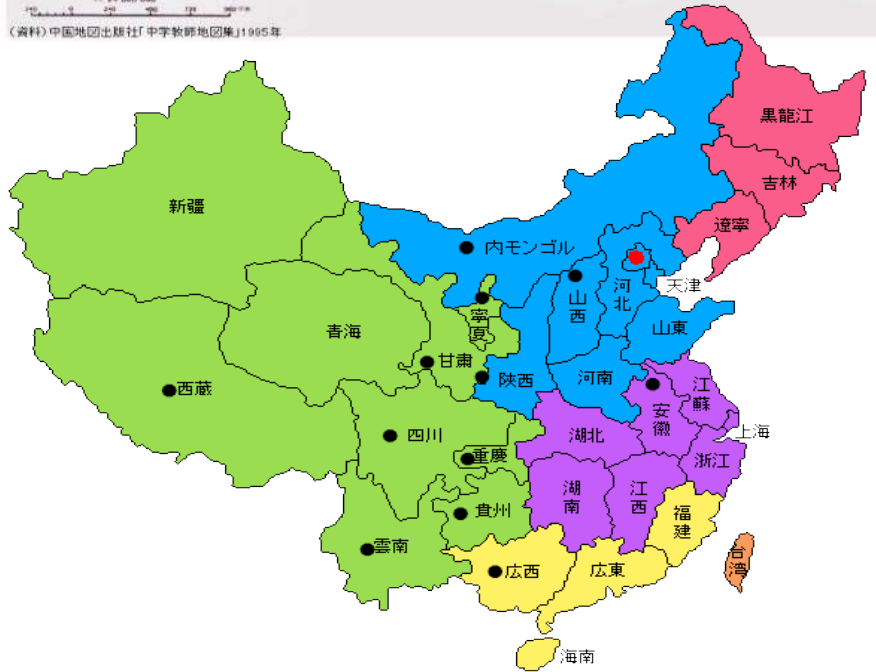
畑に着いたら、現地の人は「南と北では土が違う」と言う。なにしろ咸寧は北京から遠い。北京空港から貴陽竜洞堡国際空港まで3時間半、空港から貴陽市内まで30分から1時間、貴陽市に一泊して威寧まで高速道路を車で5～6時間走る。

何時間もかかってやって来ると、それはそうだろうと思う。なので、足元を見ると赤い土だ。その赤土の土質がどうなのかはわれわれには分からない。

工場に案内されて見学すると、苦蕎麦のお茶、乾麺の製造が盛んなことがよく分かった。

なお、日本で言っている「ダツタン蕎麦」のことを中国では「苦蕎麦」と呼んでいる。本稿は中国レポートであるため、「苦蕎麦」と表記することにする。

(ほしひかる)



## \* 貴州省咸寧地区の苦蕎麦畑見学

標高 2000 メートル以上の高地の奥に広大な苦蕎麦畑がある。

案内してくれたのは東方神谷有限責任会社の社長さんと、回族の村長さん。

土地や気候に適した苦蕎麦栽培で原始的な手刈りで収穫する方式のようだ。

途中の畑は蕎麦畑が野菜畑（ブロッコリーなど）に切り替えるようなところもあるという。



東方神谷有限責任会社の苦蕎麦  
(佐藤俊司)

## 2) 蕎麦粉販売



青岩古鎮で見かけた蕎麦粉(苦・甜)販売  
(ほしひかる)

## 3) 貴州の蕎麦料理

### \* おいしい《チャオグーダ》《ジグイン》

《茶疙瘩 チャグーダ》は驚きの蕎麦料理だった。作り方は、

- 1) 笊に苦蕎麦粉を広げ徐々に加水しながら手早く指先で小さな蕎麦玉を作る。
- 2) さらに篩目のある笊を使いもっと細かい蕎麦玉にしていく。
- 3) 粒の揃った蕎麦玉を蒸し器で蒸し水で良く締める。



これはかなり高度な技術の手作りの方法だと思う。ただ今回は工場で機械を使って作られたものを食べた。これに米の飯を混ぜ炒飯にしたものがカラフルな色の《金裏銀 ズングーイン》、大切な客を招いた時の食べ物だそうだが、とにかくこの炒飯は本当においしい。

日本人は白を浮かせる技術を使って殻を剥くことができたために、蕎麦米＝蕎麦の実のイメージがあるが、インド・ラダックでは蕎麦の殻は剥けない。また中国でも蕎麦(実の)粥はあまり食卓に出てこない。

そんなだから、こんなに手を掛けた蕎麦飯を作るとは！と感心する。《蕎麦飯》は乾燥させて保存食としても使える食品なのだろうか。米作のない、2000mを超える山間地のならではの発想と努力に驚くしかない。

そんな貴州だから、蕎麦茶も蕎麦の実の加工より蕎麦粉の加工で作ることを考えたのは自然の流れだったと思えてくる。

中国とは西に東に、北・南と行くところに「なんじゃこりゃ！」という食べ物に出会う気がしてこの旅を続けてしまう自分がいる。

### \* 《苦蕎麦乾麺》

シンポジウムに参加していた「金蕎麦」を中心とする重慶の加工会社も、今回訪ねた《黒苦蕎麦》の貴州の会社も、みな《苦蕎麦乾麺》を商品化して販売していた。もちろんお店でも《苦蕎麦麺》を頂いた。



### \* 《苦蕎麦スープ》



苦蕎麦の綺麗な黄色で、とろみのある粒のないスープである。

←好みで砂糖も

### \* 苦蕎麦の粉茶《苦蕎麦茶》

四川省・雲南省と隣り合わせる貴州省は苦蕎麦の産地。日本ではこの苦蕎麦を「韃靼蕎麦茶」と呼んで広く飲まれている。勿論ここ貴陽でも《苦蕎麦茶》は作られ、きれいな黄色の茶として飲まれているが、日本のように蕎麦の実を炒ったものよりも粉を加工しているものが多い。普通の《苦蕎麦茶》、黒い甘皮の《苦蕎麦茶》は共に粉を加工して穴から押し出したものを乾燥させている。《苦蕎麦 胚芽茶》は蕎麦の実を炒っている。



彼らが言うに「蕎麦の実を炒ったものは1~2回茶を抽出すると味がなくなる、その点、黒い甘皮の苦蕎麦を粉にして加工した茶は成分も異なり、最高級品で何度でも抽出できる」のだそうです。

因みに《黒苦蕎麦茶》の実をかじってみたら中は白かった。甘皮だけが真っ黒なようだ。

## \* 《蕎麦まんじゅう》



もちろんこれも苦蕎麦である。  
ふわふわな蒸しパン(写真左)で内側に窪みがあり、添えられた具を窪みに入れて頂く(写真右)。  
アイデアだと思った。

←窪みに肉を

## \* 《蕎麦餅》



厚みがあってふっくらと蒸された後、表面を焼いていた。蒸して焼くとは、いかにも中国の料理法だと思った。

(以上、佐藤悦子)

## 4) 貴州・苦蕎麦を料理する

### \* 《馬鈴薯＋苦蕎麦飯》を作る

貴州省威寧で昼食に《苦蕎麦飯》と《苦蕎麦飯と白米を混ぜたチャーハン》が出された。《チャオグータ》と呼ばれる《苦蕎麦飯》はそれだけだとかなり苦みがある。苦蕎麦そのものの味だ。それがチャーハンにすると苦みが全くなく食べやすかった。

その日の午後に訪れた食品工場(東方神谷有限責任公司)の製品《馬鈴薯＋苦蕎麦飯》をおみやげに頂いた  
ので、日本に戻ってから作ってみた。

作り方は炊飯器で白米を炊くのと同様のやり方でできる。

《苦蕎麦飯》の味は中国で食べたのと同様苦みが強く、白米と混ぜるのがいい。パッケージに食用方法として(温水に3~5分浸し 温める)とあったので試してみたが、炊飯器の方がいいかもしれない。



ところで、この辺りでは蕎麦の実でなく粉にしたものを蕎麦飯にしたり、蕎麦茶にしている。理由は、俣野敏子『そば大全』によると、苦蕎麦は皮が剥けないから粉化して活用するとのこと。これも地元の知恵だろう。

(赤尾吉一)

## \*苦蕎麦料理を作る

### 《苦蕎麦スープ》 (4人分)

苦蕎麦粉	50 g
水	800 cc
砂糖	

◎苦蕎麦粉を鍋に入れ、600ccの水を少しずつ注ぎだまにならぬようによくかき混ぜる。火に掛けるととろみが増してくるので残りの水(200cc)を適宜加え好みの硬さに調整する。



### 《苦蕎麦炒飯》

苦蕎麦飯	100 g
※ 焼き豚かベーコン	30 g
※ パプリカ(赤)	2/5 個
※ ピーマン	1 個
※ 葱の白い部分	15 cm
飯	140 g (米 60 g)
油	大 1 と 1/3
創味シャンタン	小 1



- ①※ 印の食材をそれぞれ細か〜いみじん切りにする。
- ②苦蕎麦飯は熱湯に5~10分漬け、箆にあげ水で洗っておく。
- ③飯も箆に入れて水で洗っておく。
- ④鍋に油をひき低温で葱の白い部分の香りを引き出し、ベーコン・ピーマン・パプリカを加え炒める。
- ⑤④の鍋に苦蕎麦飯を加え、創味シャンタンで味をやや濃いめに整える。
- ⑥最後に③の飯を加え軽く混ぜる。

### 《苦蕎麦乾麺(黒苦蕎麦 細麺・苦蕎麦 平麺)》

東方神谷有限責任会社からおみやげに頂いた乾麺を茹でた。乾麺は黒苦蕎麦の細麺と苦蕎麦の平麺の二種であった。貴州のレストランで食べた時の汁がよくよわからなかったのので、日本式のつゆで食べた。他に、先述の貴州式苦蕎麦スープに日本式つゆを混ぜて食べたところ、独特の食べ物になった。



### 《トマト煮》

厚切りの牛肉	80 g
トマト(大)	1 個
玉葱(中)	1/2 個
カットトマト(缶詰)	150cc
ケチャップ	大 4
細葱	4 本
片栗粉	少々
大蒜	1 かけ
コンソメ(顆粒)	7 g (大匙 1 弱)



水 300cc  
油 適量  
砂糖（好みで調整）

- ① トマトは湯むきし、くし形に 12 等分にしておく。大蒜は薄切り。  
玉葱は 4 等分のくし形に切り、外側の大きい部分は半分にする。
- ② 肉に塩胡椒をし、表面に薄く片栗粉をまぶす。
- ③ 鍋に油をひき大蒜を炒め取り出し、そこに肉を入れて炒めこれも一端皿に取り出しておく。
- ④ 更にその鍋に玉葱を入れ軽く炒め肉・水・コンソメ・カットトマト・ケチャップを加えて玉葱に火が通るまで煮込む。
- ⑤ くし形に切ったトマトを加え軽く煮込んだら味を調える。

（ら第三次北京プロジェクト+ウナン会の会）

※このうちの《トマト煮》は苦蕎麦料理ではありませんが、北京・貴州の各地で美味しく頂いたので、作りました。

※以上は、帰国後にウナン会にて作りました。

料理監修：木崎利江子氏・佐藤悦子氏

料理：第三次北京プロジェクト+ウナン会の会

（ウナン会の会：一ノ瀬静男、小島末夫、宮本学、田口清美、本多恵子、齋藤利恵、三遊亭金也、高野美子）



〔Ⅲ.へ続く〕