

# 人の道 蕎麦の道

## Ⅲ.貴州紀行 編

～ 江戸ソバリエ第三次北京プロジェクト・レポート ～

### 4.中国料理

#### \*冷たい食べ物

いつも話題になるのが、海外の人は冷たい物を食べないということである。ルイス・フロイスなどの記録によれば日本人は昔から冷たい物を食べていたようである。そういう日本人の特質を知ってもらうことも食文化交流の一つなのだから、日本人は冷たい《ざる蕎麦》が一番好きだということと、その理由を説明する務めがあると思っている。

ところが最近の寿司ブームなどから外国人も前よりか冷たい物を避けなくなってきた。そのせいか、私たちの話もだいぶ分かってもらうようになってきた。

別件だが、私の講演に対しても、北京大学の賈蕙萱先生は「出汁・旨味と湯(tang)・鮮(xian)の日中並列方式は分かりやすかった」とおっしゃってくださいました。

これも「旨味」をはじめとする日本の食文化が少なくとも食の専門家の間では、理解され始めてきたということだと思った。

そんなところへ、こんな質問を受けた。「私たちは冷たい物は身体によくないと教えられてきたから、そうやってきた。ところが、冷たい物を食べる日本人が長寿国の一つになっている。その理由は何ですか？」と。

これには困った。一応私なりの答はもっているが、その内容はあまり理論的であるとはいえない。それに、ここはフォーラムの会場であるから、仮説もどきの私見を述べるわけにはいかない。だから「分からない」と返事をするにとどめておいた。

(ほしひかる)

#### \*北京蟹島ホテルでの歓迎のもてなし料理

孫先生の熱烈歓迎の出迎えて北京空港の厳重な入国審査のイライラを忘れさせてくれた。ホテルに到着すると円卓に10数種の料理が運ばれてくる。慌てて写真に撮りながら次々に出てくる料理に舌鼓を打つ。また白酒(パイチュウ)を頂くが、何度も乾杯と言いながら注いでくれる。酒の度数が高く酔いのまわりが早い。

(佐藤俊司)

#### \*貴州の辛味と旨味

毎日毎食がフルコースのご馳走の連続であった。そんな中ポツカリ穴が空いたように貴陽市での夕食は自分たちでとることがあった。

私たちはホテルの前にあった「花溪牛肉粉」という店に入った。思い出せないが微かに憶えのある名前だった。何かのガイドブックに目にしていたのかもしれない。とすれば案の定というべきか、その店の《清湯牛肉粉》は牛肉が少々で野菜が多く、とてもおいしかった。

中国では小麦のメンを‘麵’といい、‘粉’というのは米のメンのことらしい。また米のメンは‘米線’と言ったりするが、亡き平林さんが気に入っていたメンだった。米線の発祥は、金沙江や瀾滄江や怒江に住む阿昌族だと聞いているが、阿昌族の住む近くまでやって来るとなるとお親近感がわいてくる。ただ‘米線’はやや太めだと思っていたが、この店の‘粉’は細めだった。皆さんも「メンも細くて」、「サッパリして日本人好み」、「記憶に残るおいしさ」との感想だった。

ところで、店には野菜の甘酢漬が置いてあって、自由にとっていいらしい。食べてみると、これも日本人好みの味である。それに各卓には写真のような調味料が設置してあった。とくに酢と唐辛子はどの店も置いてある。

そもそもが四川・貴州料理は何でも唐辛子が入っている。北京のフォーラムで、「四川料理では鹹、酸、辣(辛)、甜(甘)、麻、苦、香の七味をが美味の基準だ」と述べたが、まさにその通りで、ここでは辛さをおいしいとしているようだ。西洋の基準では辛味はメインではないが、ここでは重要視されている。「これでは日本の旨味は通用しないな」と思ったが、よく見るとメンの名前が《清湯牛肉粉》、つまり「湯=タン=出汁」とある。とすれば、やはり「タン=出汁 → 鮮=旨味」も意識にあるのではないかと思直した。



清湯牛肉粉



醤油・陳酢・大蒜・唐辛子

いずれにしる、各民族の味覚は一様ではないようだ…♪

(ほしひかる)

### \*貴陽は激辛料理の宝庫

今回は貴州省貴陽市を訪ねましたが、貴州料理は中華料理の四大料理の中で四川料理の系統に含まれる。これは四川省に接することと、唐辛子を用いた辛い料理が多いという特徴が共通しているためである。しかし、花椒を併用する四川料理が「麻辣」(しびれる辛さ)のに対して、貴州料理は「酸辣」(すっぱく辛い)もしくは「香辣」(香り高く辛い)と表現されることが多く、酸味を加えた料理が好まれるという。中国西南部の人の味覚に関する中国語の俗諺に、「四川人不怕辣，湖南人辣不怕，貴州人怕不辣」というものがあるそうで、「四川人は辛さを恐れず」、「湖南人は辣さで威すことはできず」、「貴州人は辛くないのを恐れる」という意味で、貴州の人が最も辛いもの好きであることを言っている。辛さに敏感な貴州では、辛い料理を1)「油辣」(ラー油の辛さ)、2)「糊辣」(焦がし唐辛子の辛さ)、3)「干辣」(干し唐辛子の辛さ)、4)「青辣」(青唐辛子の辛さ)、5)「糟辣」(糟漬け唐辛子の辛さ)、6)「酸辣」(すっぱく辛い)、7)「麻辣」(花椒でしびれるように辛い)、8)「蒜辣」(にんにくで辛い)の8分類が可能ともいわれる。「辛い!からい!」と家族にLINEを送ったのを思い出す。「辛い」にもこんなに深みがあったなんて帰国後に気付きました。

(佐藤悦子)

### \*貴陽で食べた麺

2000m以上の貴陽の地は全体が高低差の大きい山岳地帯、ホテル前の平らな広場の一角に《牛肉粉》の店があった、“粉”だから米粉の麺屋さん。麺好きの私たちはその日これまでのご馳走三昧を相殺しようと麺を食べたいと案内してもらった。ここの汁が美味しい!今回一番の美味しさの《清湯牛肉粉》を食べた。雲南省、貴州省は発酵食品のルーツの地、トッピングには発酵させた高菜のような漬物(信州すんき蕎麦を思い出すと角煮の牛肉、青菜に葱とあっさりとしたもの、後日2度目には上に大きな油揚げをトッピングして頂いた。

貴陽と言えば《腸旺麵 ちゃんオム》と書いているのは坂本一繁著『中国面食い紀行』。麺の上に豚の血を固めたものと腸とがのっていた。臭みの嫌な臭いもないが何しろ辛い!ご飯は自由に食べられるシステムで、皆も麺にご飯を添えて口の中の辛味を抑えた。でも辛い!エホ、エホとせき込む私、“辛さ”に弱いという弱点を思い知らされた。そしてもう一つ、にがりを入れる前の豆腐が麺にのった《豆花麵 トウオム》、添えられた汁につけて食べるつけ麺ですが、これも汁は辛いが何れも正しく貴陽の麺でした。



《清湯牛肉粉》



《腸旺麵》



《豆花麵》



《発酵させた菜》

(佐藤悦子)

### \*四川・貴州料理

貴州料理は四川料理系であるから、予想通り辛みが強く、川魚の鍋料理では口から火を噴くほどの体験をした。料理に出てくるお茶(苦蕎麦茶)は大変美味しい。貴陽市で《北京ダック》を食べることができ念願が叶った。ここでも蕎麦の白酒、果実の白酒を振舞われてほろ酔い気分になる。

(佐藤俊司)

### \*黄果樹瀑布での料理 2 種

黄果樹瀑布を見た日の昼食は、まさしくこの地の代表的な料理 2 種だった。

#### ・苗族の料理《凱里酸湯魚》(名物の酸っぱいトマトスープの魚鍋)

蟹の料理と見誤って注文した鍋だが、これが酸味のある辛旨！ 発酵されたトマトはこんなに味が深くなるのか！

運転手のローさんがお店の冷蔵庫から何度も山盛りの野菜を運んでくれた。

#### ・漢族の料理《涼拌折耳根》(ドクダミの根の唐辛子和え)

これも綺麗に洗われた薬効多き生のドクダミの根っこ。ドクダミの葉っぱのお茶は日本でもよく飲まれています。根っこは初めて食べました。勿論独特のにおいがしたがコリコリの食感はサラダ感覚で美味しくさえ感じてしまった。



(佐藤悦子)

### \*《山査子の甘煮》と《虫草花》

・消化吸収を助ける作用があるとされる山査子、デザートではなく料理の一品として甘煮で出された。

・魚料理の上ののっている細長い赤い食材



《山査子の甘煮》



《虫草花》

を確認すると、「虫草花」(冬虫夏草の仲間)だと聞いた「滋養強壮作用」「慢性疲

労や病後の回復」があると言われる漢方食材である。虫に寄生する茸と聞くとちょっと引くが苦みや臭みもない、病後の回復にも効くなどと聞いてはつい購入してきましたが、国立健康・栄養研究所の書いたものには、人間への効果について科学的立証はされていないと書かれていて少々残念。

(佐藤悦子)

\* 「I ♥ 莜」



中国の空港や街角で「I LOVE 莜(you)」の看板をよく目にした。中国で英字をを見るのは珍しいが、「莜」というのは莜麦(ユウマイ)で作った莜麵(ユウメン)である。

聞くとところによると、この「I LOVE 莜」は中国内の40都市に240以上の飲食店舗を展開するチェーン店の宣伝で、中国北西部料理をメインとするらしい。

昨年、内蒙古自治区の赤峰市に近い承德市を訪れた際に食し、また今年の5月に北京プロジェクトの仲間で試作したことがあるので、そんなに人気なのかと気になった。

※参考 『国境なき江戸ソバリエたち』2019.5.28「麵人讃歌」

(赤尾吉一)

\* 《莜麵》

中国は広し、第2次北京プロジェクトでは承德市で大麦の仲間の莜麦から作る蜂の巣状の《莜麵》に出会った衝撃は忘れられない。麵といっても、削る刀削麵や猫の耳と呼ばれる形、魚の泳ぐ姿の麵は想像できたが、この蜂の巣状の麵に出会うとは思ってもみませんでした。今回もまた、その感動の《莜麵》を頂いた。

私たち日本人にとって中国は広く、多くの民族の集合体であるためか未だ未だ知らない世界だと思い知らされた。それこそ旅の醍醐味、心惹かれる旅なわけです。

(佐藤悦子)

5. 中国の酒

\* 《蕎麦酒》 《刺梨酒》

中国には広大な国土があり多くの酒が存在する。その中で今回訪れた貴州省は中国十大名酒のうち、《茅台酒》をはじめとする六つの名酒の生産地が、「美酒河」とよばれる揚子江・赤水河流域に集中している酒の名産地である。

ツアーの目的は「蕎麦品種、栽培、料理」の調査であるから、「美酒河」には行けなかったが他の酒もあるだろうと期待した。

貴州省西部の威寧(彝族回族苗族自治州)では苦蕎麦に、**黒色蕎麦**と**茶色蕎麦**があると説明を受けた。貴陽で夕食にレストランに入ったら入り口に「(黒)苦蕎麦酒の看板」。宴席では《蕎麦酒》がまず出された。残念ながら蕎麦の風味はないが、52度、白色透明、口当たりがよく飲みやすい。

次に《刺梨酒》が出された。刺梨というから梨の酒かと思ったら、刺梨(ツリ)は貴州省特産の野生の薔薇で、薔薇の実は「ビタミンCの王」と呼ばれているとのこと。薄い黄色で甘みがあるが51度の酒である。瓶の裏にはビタミンCの含有量が記載されている。健康に良い酒ということか？

昨年訪れた北京の北では《杏酒》(51度)を味わった。中国にはまだ多くの酒があるので楽しみである。



《黒蕎麦酒》



《刺梨酒》



刺梨



《蕎麦酒》と《刺梨酒》

(赤尾吉一)

## \*《白酒》

北京到着のホテルでの歓迎の夕食に出された白酒は、《パイチュウ》という。

中国の蒸留酒とのこと。私も生まれて初めて飲んだ酒。度数は53度！歓迎や宴席での酒だとのことでグラスに少量注ぎ「カンペイ」と発して一気に飲み杯を持ち上げながらお互いの親睦を図っている。

無色透明で大変芳香が強く、口に含むと様々な香りが鼻から抜けてくる。料理を食しながらチビチビ飲むと意外に酒が進む？当然酔いも回っては来るのだが、気分は幸せ感が満ちてくる。

貴州では蕎麦を原料にしたものや、果樹を原料にした白酒も頂いたがそれぞれ香りの違いがあり、フルーティーな味で飲みやすく病みつきになりそうだ。

白酒は、広大な中国大陸の各地で生産されてきた深い歴史を持ち、それぞれの特産穀物や気候・土壌・微生物を生かし多様な味と香りを表現している。13世紀（元の時代）頃に醸造酒を蒸留して白酒の製造が始まったといわれている。

現代では広大な中国全土の各地で様々な白酒が造られ高級酒もあれば庶民向けのものもあり、広く一般に飲まれる酒のようである。

(佐藤俊司)

## \*刺梨

《刺梨酒》

についてのお話が出ましたが、私は貴州の空港で《刺梨



干》=刺梨(ツォーリー)のドライフルーツを買い求めました。食してみると野性的な味でした。《ツォーリー》は中国貴州省特産の野生の薔薇です。

貴州ではこの薔薇の実のことを「ビタミンCの王」と呼んでいます。

●種の蒔きかたは春～秋に鹿沼土(細土)の中に。1年目は部屋の中で育てたほうが安全。発芽は2～3割の確率だと思います。育て方としては将来果実が沢山ついたときの為に幹はまっすぐ1本立てにしておいて下さい。消毒は春に毛虫玉が付いた場合に毛虫が動き出す前に1度だけする。あとは不要。

(高橋 正)

## 6.貴州観光

### ☆草海

今回観光で印象に残った景色は威寧のホテルから車で1時間も走らない距離にあった草海という湖であった。貴州は秋から冬にかけては寒暖両気団の停滞で曇天や雨天が多く、「天に三日の晴れなし」といわれるらしいが、草海を見に行った朝はその通りで、どんよりと曇り、雨もぱらついていた。何より私が気に入ったのは岸から柳、葦、湖、空が墨絵のように黒のグレースケール一色混然としての景色であった。野鳥等の自然保護区になっているらしいが、水鳥もごく自然に溶け込み、それはそれは中国らしい素晴らしい景色であった。私はこの景色だけで貴陽が好きになった。

(高橋 正)



あまりに素晴らしい草海の景色に見とれてしまい、沼地に膝まで漬かってしまった。草海の水はとても冷たかった！！  
(赤尾吉一)

海のような広大な貴州最大の淡水湖典型的な高原湿地で国家級自然保護区。  
昔より固有の文化と風習を守って生活を営む少数民族の民芸店でショッピング。  
(佐藤俊司)

### ☆青岩古鎮



600年前の明代の街並みが完璧な形で残っており、石畳の道とその城壁や城は長い歴史と文化を忍ばせていた。城壁の頂上まで高橋龍太郎氏と登ったが、周囲の景色は素晴らしかった。しかし下りでは鉄の鎖をつかまなければ降りられないほどの急こう配で、引き返そうと思

ったがそれもかなわず、汗を掻きながら必死になって戻ってきた。

(佐藤俊司)

### ☆黄果樹瀑布



アジア最大の滝と言われている滝で、近くまでバス移動しエスカレーターで降りていかなければならないほどの、スケールの大きな滝。観光客も大勢集まっている。

(レンタカードライバーのローさんの気配・心配りが素晴らしい！感謝感謝！)

(佐藤俊司)

### ☆貴陽州民族博物館

毛沢東の巨大な肖像が出迎えてくれた。中国が公認されているもので55民族にのぼり、一億人近い多民族の自治を認めた多文化社会を目指した保護政策を採っているようだ。中国という国の広大な土地・人種・気候・言語などの違いの中で、一国として統治している現実を目の当たりにすることができた。発展途上の社会では、庶民は勢いがあり活気に満ちていた。その体制の中で若者は若者なりに、老人は老人なりにエンジョイしていると思われた。



民族衣装



貴陽州民族博物館

(佐藤俊司)

## ☆幻の古代夜郎国・昆明国

貴州省畢節市赫章県辺りの高速道路を走っていたときだった。小高い丘から私たちが観ている異様な巨人が突然現れた。

もちろんモニュメント(印象)であったが、同行してもらっている孫前進先生が「ここが古代夜郎国のあった所です」と説明してくれた。

夜郎国・・・、中国古代史を知る者ならドキドキするような国名である。

司馬遷の『史記』によれば、戦国時代から前漢時代(紀元前 523 年～前 27 年)の貴州・雲南・四川省辺りには西南夷諸国が存在していたという。その一つが夜郎国である。さらにこの先の雲南省には滇(昆明市辺り)や昆明(大理市辺り)という古代国も在ったらしい。

これらの小国は前漢の武帝によってほとんど滅ぼされたが、そのなかで最後まで抗戦したのが昆明人であったとされている。

昆明国、それは栽培蕎麦の起原地である三江地区をふくんでいるか、もしくは近い所である。人類が蕎麦を栽培し始めた時期は、大西近江先生によれば今から 5000 年前ごろだというのが、そのころはまだ中国も神話の時代である。どんな民族が栽培を始めたのかなんて分かってはくれない。

ただ一つ、2000 年と少し前の確かな史料『史記』に記録されている昆明人がそれに携わっていたということも考えられる。

そんなことを想うと、この度の北京:貴州 2000 kmの旅は「距離の旅」ではなく、遥かなる 2000 年を遡る「時間の旅」だったような気がしてくる。  
(ほしひかる)



【夜郎印象】ほしひかる:画



高橋正:撮影

## 7.最後に

今回の北京プロジェクトに参加し、様々な人々との「出会い」が私の世界観を幅広くさせてくれました。貴州観光もまた、孫前進先生のご配慮の賜物で緑豊かな大自然に恵まれた貴州省を満喫できました。様々な「感動体験」は、私の今後の行動に変化をもたらすと確信しています。

(佐藤俊司)

## ご参考に ～ 国境なき江戸ソバリエのための渡航条

私は、暫く海外の仕事に就いていたため、多少海外旅行に慣れています。そういうことから、この北京プロジェクトでは毎回手続担当を任されています。

せっかくですので、そのポイントを述べさせていただきます。

☆ 先ず旅行には二つの方法があります。

A.旅の企画・運用を専門業者が行うパッケージツアー：

行先、日程、価格など条件が合えば、全てお任せでお金を払って参加するだけで良い。

B.自分でプランを立て、航空券、宿泊先、ビザの手配等を行う：

諸々事前手配が必要で、海外旅行に慣れないと少しハードルが高いかもしれない。

(今回の第三次北京プロジェクトの場合、中国側のコーディネータに現地手配をしてもらったので、日本からの便と中国国内航空券手配のみで行った。)

☆ 次に渡航のポイントです。これは訪問する国、目的、時期、人数、滞在期間など諸条件で異なります。一般的には、

①航空券は、早めに手配購入した方が良い。出発する曜日により価格は多少違いがある。

国際線と国内便が同一航空会社だと、運賃の割引が適用になることが多い。

複数の航空会社の便があれば、価格や時間を比較検討する。一般的に、航空券は6カ月～4カ月前が最も割安なことが多い。

②宿泊先の手配は、泊まりたい場所、立地、ホテル設備とランク、価格などを複数サイトで比較検討する。休日を避け、早く予約する。支払い方法、キャンセル料を調べる。

③現地での移動手段やガイドの手配などは、必要に応じて訪問する目的地に強い専門旅行社とコンタクトするか、ネットで調べて現地ツアー会社と直接交渉する。

個人手配の醍醐味は「全てが自由」という事で、目的をシンプルに、自分の希望する内容を整理して取り組む、航空券とホテルは早めに手配すると良い。

④また、国境なき江戸ソバリエの皆さんは蕎麦粉や蕎麦切庖丁など一般の旅行者とは違った荷物を持参することが多いと思います。

税関で質問されたら、きちんと説明できる準備をしておくことや、現地の方とすぐ連絡が取れるようにしておいた方がいいでしょう。

⑤当然、緊急連絡先担当を決めて、旅行日程などを共有することが望ましいです。

以上、ご参考にして頂ければ幸いです。皆さま方のチャレンジを願っています♪

(高橋龍太郎)

.....



報告：江戸ソバリエ第三次北京プロジェクト

ほしひかる、高橋正、高橋龍太郎、赤尾吉一、佐藤俊司、佐藤悦子、木崎利江子

[完]