

湖南こんなとこなんじょ 湖南料理グルメ特集

ご存知だと思いますが、辛い中華料理といえば、四川料理と湖南料理は必ず頭に浮かんでくるでしょう。第 2 号の「湖南こんなとこなんじょ」での湖南省張家界の美しい風景に続き、今回は湖南料理についてご紹介させていただきたいと思います。

一、湖南料理とは



湖南料理^①

湖南料理は、よく「湖南菜」（フーナンツァイ）また湘菜（シアンツァイ）と言われ、中国湖南省の郷土料理で、中国の八大料理の一つです。湖南省出身の毛沢東がこよなく愛した料理としても知られており、「毛家菜」（マオジアツァイ）という言い方もあります。四川料理、貴州料理と同じくトウガラシを多用し、辛い中華料理の代表格とされ、極端なものでは、大きなトウガラシを小さなトウガラシとトウチ（豆鼓）で炒めた料理もあります。四川料理と異なるところは、四川の「麻辣」（マールー、山椒をきかせた舌がしびれるような辛さ）に対して「酸辣」（スワンラー）と言われ、酸っぱい辛いのが特徴です。「鮮辣」の強烈な風味から「中国で一番辛い料理」と言われることもあります。もちろん全ての料理が辛いわけではありません。

また、辛味と酸味といった特徴に加えて、16 種類もあると言われる見事な包丁使いが有名で、その表現力豊かな形状や盛り付けが美しいことでも知られます。立体的に盛ったり、黄色や赤色の野菜を組み込んで彩り良く仕上げたり、器選びにこだわったりするのも湖南料理の基本です。それに、「爆炒」（強い火力で短時間に炒めること）も湖南料理の特徴で

^① 出所： http://pic.nipic.com/20100429/1366653_120426021079_2.jpg

す。湖南料理はご飯に合わせて食べるために作られました。すべての湖南人が辛いものに強いわけではありませんが、料理する時はトウガラシをたくさん入れたため、ご飯もたくさん食べるようになりました。湖南地元の家庭料理はご飯によく合うと言われています。

二、湖南料理の由来、風土と文化



朝天椒^②（トウガラシの一種）

湖南省は山が多く、多湿の気候であることから、昔から山で取れる動植物を使った辛い料理が発展してきました。湖南省は北部に平原、西部に山間部、東南部に丘陵と盆地があり、中国国内で二番目に大きい淡水湖である「洞庭湖」の南に位置しているため、山の幸だけでなく、農業や牧畜、漁業も盛んであり、たくさんの食材に恵まれています。さらに、湖南省のなかでも地理的状況の異なる三つの地域にそれぞれの料理の技法や味の特徴が見られます。湘江流域は辛さや酸味のきいた料理で知られ、洞庭湖周辺の地域は河川の新鮮な魚介を活かした煮込み料理や蒸し焼きが特徴で、湖南省西部の山間部は肉の燻製や塩漬けが得意です。

湖南の地理と気候によって、ほとんどの地域で稲作が盛んであり、日常生活の食事でお米が主食となっています。しかし、湖南省の山間部、特に北の山間部では、穀物とイモ科しか栽培されていないので、トウモロコシ、サツマイモやジャガイモなどがよく食べられます。都市にしても農村にしても、一日必ず三回の食事を取りますが、都市では、夜と週末の食事が一番大切にされています。それに対して、農村では、朝・昼・晩の食事で大差はありませんが、旧暦の祝日や二十四節気となると、都市部より重要視され、盛大に行われます。また、どんな家庭でも、季節によって旬の野菜で、漬け物、干物、酢物、野菜の燻製などを作っておいて、お客さんを招待する際に出すことにより、主婦の腕と家計の切盛りの上手さを競います。

^② 出所：<http://temp3.jinnong.cn/image/20150805/20150805085027602760.gif>



トウガラシの干物^③

トウガラシの原産地は南アメリカの熱帯地域で、明の末期に中国に伝わってきたそうです。湖南省は昔から「卑湿の地」といわれ、雨が多くて湿度が高いです。そのため、湖南人は一年中お米を主食としていますが、トウガラシを食べることで食欲が増進します。トウガラシを食べる人が多くなってきて、辛さを好む習慣が根付いてきました。トウガラシの食べ方も様々です。

①トウガラシをつぼに入れて、塩水に漬け、酸味が出るまで発酵させるのは「酸辣（酸っぱ辛い）」

②トウガラシをサンショウ、ニンニクとともに炒めるのは「麻辣（しびれる辛さ）」

③トウガラシを小粒に刻んで、つぼで塩水に漬けるのは「塩辣（しょっぱくて辛い）」

④トウガラシをひき碎き、ニンニクとトウチを混ぜてから、茶油*（ティーオイル）を入れて出来上がるのは「油辣（油辛い）」

⑤トウガラシを火で焼いて皮を剥いてから、ゴマ油と醤油を入れて混ぜる、辛さに甘みがあるのは「鮮辣（香りのある辛さ）」

そのほか、トウガラシそのものも、調味料としていろいろな料理でよく使われています。中でも、湖南省西部のトン族やミャオ族がお客さまを招待する時、トウガラシの干物と豚肉の煮物がよく出されます。トン族やミャオ族の人々は、肉でなくむしろトウガラシをよくお客さまに勧めます。

三、湖南料理と湖南人

中国では俗に「四川人は辛いのを恐れず、湖南人は辛くないのを恐れる」と言われるように、「辛さ」だけをとってみると湖南料理は四川料理の上をいくようです。老若男女問わず、

^③ 出所：http://pic63.nipic.com/file/20150408/13428442_162822621000_2.jpg

* 茶油：茶の種子からとる油。中国では古くから使われており、不老長寿の油とも言われています。

辛さに強い愛着を抱いています。普段の食事でも、祝い事の宴会でも、夜の食事会でも、辛い料理が欠かせません。強烈な味のためか、湖南省の住民は気性が激しいといわれ、「湖南人と喧嘩をしてはいけない」という冗談も存在します。

また、湖南において、「食事」には様々な社会的な意義が込められています。冠婚葬祭の時は、「食事」が一番重要視され、大切にされます。例えば、結婚の時は「お祝いの酒を飲む」、葬式の時は「肉を食う*」、赤ちゃんが生まれる時は「満月宴*を行う」、誕生日の時は「目玉焼きや長寿麺*を食べる」などが挙げられます。また、「食事」は人間関係を維持するために欠かせません。中国では、友達、知り合いと出会う時の挨拶はいつも「ごはんは食べましたか」からです。誰かに招待された時、十品以上の料理を出してくれることは最高の「おもてなし」となります。

鳴門市国際交流員、湖南省出身の翟羽佳さんから一言

① トウガラシへの愛着について

子供の時、トウガラシは調味料ではなくて料理としてよく食べていました。当時、トウガラシを大きな陶磁器のつぼに入れ、酸っぱ辛いトウガラシの漬物を作るのが一般的でした。料理を作る時、そのトウガラシの漬物を調味料として入れて一緒に炒めます。もしおかずがなければ、トウガラシを直接ご飯に混ぜて食べます。どんな料理であっても、トウガラシを入れないと、やはり何か足りないという気がして、食べたくなります。家で料理を作る際、必ずトウガラシを入れます。周りの湖南人にはトウガラシを食べない人はおらず、激辛料理でも楽しく味わう友人がいます。



② トウガラシの種類について

湖南の地元の人は自分の家で細長いトウガラシを栽培することが多いです。栽培しない場合、八百屋で買って置いて、料理の時に使います。現在、八百屋でいろんなものが売られており、トウガラシもあればまったく辛くないピーマンもありますが、家でピーマンを栽培することはほとんどなく、栽培するのはトウガラシと決まっています。

四、湖南料理グルメ

湖南料理は辛い中華料理として全国に広まっており、北京、上海などの大都市はもちろん、

* 肉を食う：葬式は中国では「白い祝いごと」であり、料理に使う肉や油は普段よりもずっと多くするのが、客に対する心のこもったおもてなしだとされています。

* 満月宴：また満月酒と言います。中国では子どもが生まれて1ヶ月経ったお祝いのことを満月宴と言い、身内や親戚を集めて宴会をします。

* 長寿麺：麺類は細長い形をしている上、「麺」と「綿」（長く続くという意）は同音であることから、誕生日に麺類を食べると長生きできると言われています。

中小都市でも湖南料理専門店が多く存在し、台湾、香港、日本などにも専門店が開かれています。また、国内だけでなく、欧米や東南アジアでも人気があります。特にアメリカ人とカナダ人は美味しくて辛い湖南料理が好きです。アメリカの湖南料理店では、よくトウガラシの形にした大きな看板がぶら下がって、「湖南辣椒」と書いてあります。店員のエプロンにもトウガラシ模様の刺繍が見られます。

次は、湖南料理のうち、代表的なものと人気のあるものをいくつかご紹介したいと思います。



毛氏紅燒肉^④（豚肉の醤油煮（毛沢東の大好物））

湖南省は毛沢東の生まれ故郷で、その毛氏が好んだ中華風豚の角煮が、毛氏紅燒肉です。湖南料理の代表格。辛さで有名な湖南料理でも、この豚肉の角煮は辛くありません。ほのかに甘みと醤油で柔らかく煮込まれた、優しい味の料理です。

^④ 出所：湖南省旅行局オフィシャルサイト

<http://www.visitkonan.jp/uploadfile/2010/0711/20100711021413356.jpg>



剁椒魚頭^⑤（トウガラシと魚の頭の蒸し物）

湖南料理の定番の蒸し魚料理で、中国では鯢魚（レンギョ、白鯢、黒鯢、日本では利根川、霞ヶ浦水系に生息している）という大きな川魚の頭が使われることが多いです。剁椒（ドウ・ジャオ）は、トウガラシの発酵調味料のことです。味わいも見目のインパクトに負けず劣らず、川魚特有のツルリとしたカマ肉にトウガラシの辛味や旨味が染みて、実に刺激的です。いずれもトウガラシは風味をつけるためのもので、そのまま食べるとひどい目に遭います。トウガラシを外して魚を食べてください。



左宗棠鶏^⑥

左宗棠鶏またはツォ將軍のチキンは、揚げた鶏肉に甘辛いタレとトウガラシをかけた、アメリカやカナダの中華料理店もしくはアジア料理店でよく見られる中華料理の一つです。一般的に湖南料理と捉えられていますが、料理名は清朝末期の政治家、左宗棠から名付けら

^⑤ 出所：湖南省旅行局オフィシャルサイト

<http://www.visitkonan.jp/uploadfile/2010/0711/20100711021011948.jpg>

^⑥ 出所：<http://img.chnrecipes.com/w750/7c5690487d4011e5ba58b82a72e00100.jpg>

れているものの、左宗棠と料理の関連を示す記録は見つかっていません。また、左自身は現代の左宗棠鶏のような料理を食しておらず、左の故郷である湘陰県にも同様の料理はありません。



黒臭豆腐^⑦（黒い臭豆腐の揚げ物）

中国の食文化に詳しい方は、中国には臭豆腐と呼ばれる食品があることをご存知でしょう。発酵液に漬けて作る臭豆腐は湖南省の郷土食でしたが、現在すでに中国各地に定着しており、料理や軽食として人気があります。臭豆腐は「匂いは臭いが食べるとうまい」と言われていますが、人によって好みが分かれ、地元民であっても食べられない人もいます。調理法は様々で、揚げて食べるのが最も一般的で、カリッと揚げた黒い臭豆腐の真ん中に穴をあけて、ニンニクがきいた酸味のある少し辛いタレを入れて食べると絶品です。



酸豆角肉泥^⑧（ササゲの漬物と豚のひき肉の炒め）

発酵食品の技が随所に光る湖南料理。このササゲの漬物と豚のひき肉（酸豆角はササゲを

^⑦ 出所：http://il.ymfile.com/uploads/product/09/12/0912100137602981_670_553_87379.jpg

^⑧ 出所：湖南省旅行局オフィシャルサイト

<http://www.visitkonan.jp/uploadfile/2010/0930/20100930100846520.jpg>

塩水に漬け、酸味が出るまで発酵させたもの）をトウガラシ、ニンニクと共に炒めれば、酸っぱい味でご飯と一緒に食べるとやみつきになります。激辛と酸味が相まったこの料理、湖南に来たら、絶対に見逃さないでください。

以上、今回は湖南料理について皆様にご紹介させていただきました。グルメ天国の湖南省と親切でおもてなしが好きな湖南人が皆さんをお待ちしております。湖南省での観光やレジャーなどと一緒に湖南料理も思う存分にお楽しみください！

最後までお読みいただきありがとうございました。次回も湖南省のさらに面白くて新しい情報を詳しくご紹介しますので、ぜひご覧になってください。