

# 中華人民共和国



中国の広さは日本の約 25 倍で世界でもトップ5に入るほど大きな国です。そのため、赤道地帯、熱帯、亜熱帯、暖温帯、温帯、寒温帯という6つの温度帯に分かれています。そんな中国の料理が日本へ広まったのは江戸時代であり、その後正式な国交は日中共同声明からです。今では日本国内に中国料理店が36万軒以上あるほど親しまれています。

## ★ 食文化 ★

ひとくちに中国料理といっても、地域によって味も調理法も多彩です。そこで、大きく東西南北に分けて、北京・上海・四川・広東の中国四大料理の特徴を紹介します。

- ①北京料理… 中国の首都である北京は長年にわたり文化の中心であったため、満州族・モンゴル族などの少数民族とも融合し、中国各地の風味を吸収した繊細な宮廷料理として発展しました。油をよく使い、塩辛くて、こってりとした味が特徴です。
- ②上海料理… 長江の流れに沿って大小の湖沼が点在する東方地域はエビ・カニ・淡水魚といった魚介類が豊富です。そのため、水産物を活かした料理が多く、酸っぱくて、甘く濃厚な味が特徴です。
- ③四川料理… 長江の中・上流域、湿度の高い盆地にある四川を中心とした西方地域は、湿気が多いので汗を流して体調を整えるために、香辛料を多用した辛味と酸味が特徴です。
- ④広東料理… 昔から「食は広東にあり」と言われるように食材や調理法が豊富で、素材の味を活かすために薄味なのが特徴です。また、広東は飲茶の発祥地であり、多様な点心を楽しむのが魅力です。

## ★ 料理 ★



### 北京料理（北方系）

アヒルを丸ごと炉で焼いたものを、薄切りにして、ネギ、キュウリや甜麵醬テンメンジャンと共に包んで食べる「北京ダック」や「炸醬麵ジャージャー」などがあります。

### 上海料理（東方系）

上海料理は魚介類を豊富に使ったものが多く、上海ガニや「八宝菜」「小籠包」などが有名です。



### 四川料理（西方系）

「麻婆豆腐」や「乾燒蝦仁カンジャオシャレン（エビのチリソース）」などがあります。

### 広東料理（南方系）

フカヒレ料理のほか、飲茶（中国茶を飲みながら点心という軽食を食べる習慣）も有名です。

## ★ 作ってみよう ★

### ギョウザ



※ ギョウザは、中国の昔のお金に形が似ていることから縁起のよいものとされ、日常以外でもお祝いごとや年越しの際に食べられています。具材に決まりはなく、季節の野菜を入れたり、魚介類を使ったりします。味も家庭によって様々です。中国ではギョウザをゆでて食べることが一般的です。

#### <材料：30個分>

##### 皮

強力粉 … 200g

水 … 100g

##### 具

豚ミンチ … 150g

エビ … 80g

ニラ … 100g

塩 … 少々

しょうゆ … 大さじ1

サラダ油 … 大さじ1

#### <下準備>

皮：強力粉に水を入れ、粉っぽさがなくなるまでこね、30分くらいねかせる。

エビ：背わたをとり、あらく刻む。

ニラ：0.5cm長さに切る。

#### <作り方>

① 豚肉に、塩、しょうゆ、エビ、ニラ、油を入れよく混ぜる。

② ギョウザの皮を作り、①の具を包む。

③ 沸騰した湯でギョウザをゆでる。

## ★ 給食に出てくる料理 ★



**麻婆豆腐**

麻婆豆腐は、四川料理のひとつで、さんしょうの実やんにく、しょうがのみじん切り、豆板醤という辛みそが入っていて、ピリピリとした辛さが特徴です。給食では、豆板醤は使わず、食べやすいように赤唐辛子を少しだけ入れて、仕上げています。



**八宝菜**

八宝菜は、上海料理のひとつで、肉類、魚介類、野菜、きのこ、ゆでたうすら卵など、たくさんの材料を炒めて味付けし、でんぷんでとろみをつけたものです。八宝菜の「八」は、「8種類」という意味ではなく、「たくさんの」という意味です。

## < 世界の料理 ～中国料理～ >

日時：平成30年7月25日（水）

場所：福岡市教育センター 調理実習室

講師：張曉燕氏

今回は、世界の料理第3弾として、中国料理を学びました。張曉燕氏を講師にお迎えし、「中国の家庭の味」をテーマに、中国の文化や家庭料理についてご講話いただき、実習、試食をしました。

出身地域で食べられている果物や、主食である山東大マントウなどの写真を見せていただき、普段どのような時に何を食べているのか、出身者ならではのお話も伺うことができました。



### <参加者の感想>

- インターネットや本などで世界の料理を調べることはあっても、家庭で食べられている料理を学ぶ機会はほとんどないため、よい経験になった。少ない材料で手軽に作ることができる料理を学ぶことができた。
- 一部地域の主食であるマントウは、見たことも食べたこともなかったため、今回作ったり食べたりできてよかった。
- ギョウザを皮から作るととてもおいしかった。先生のギョウザをこねたり伸ばしたりする手つきがすごく勉強になった。
- 中国という広い国での食の違いを改めて学べた。東西南北で主食が異なり、地域によって同じ料理でも材料や味付けが少しずつ異なることなどを知ることができた。

## 実習献立

- ・ギョウザ
- ・きゅうりの和え物
- ・じゃがいもの冷菜
- ・マントウ
- ・季節のフルーツ
- ・中国茶



### ギョウザ

<材料：30 個分>

#### 皮

強力粉	200 g
水	100 g

#### 具

豚ミンチ	150 g
エビ	80 g
ニラ	100 g
塩	少々
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ1

<下準備>

皮：強力粉に水を入れ、粉っぽさがなくなるまでこね、30分くらいねかせる  
エビ：背わたをとり、あらく刻む。  
ニラ：0.5cm 長さに切る。

<作り方>

- ①豚肉に塩、しょうゆ、エビ、ニラ、油を入れよく混ぜる。
- ②ギョウザの皮を作り、①の具を包む。
- ③沸騰した湯でギョウザをゆでる。

※ギョウザは、中国の昔のお金に形が似ていることから縁起のいいものとされ、日常以外でもお祝いごとや年越しの際に食べます。具材に決まりはなく、季節の野菜を入れたり、魚介類を使ったりします。味も家庭によって様々です。中国ではギョウザをゆでて食べるのが一般的です。



### きゅうりの和え物

<材料：6人分>

きゅうり	3本
塩	少々
しょうゆ	適量
ごま油	適量



<作り方>

- ①きゅうりをめん棒でたたき、食べやすい大きさにちぎる。
- ②塩、しょうゆ、ごま油であえて仕上げる。

## じゃがいもの冷菜

<材料：6人分>

じゃがいも	3個
塩	少々
鷹の爪	少々
ごま油	適量



<作り方>

- ①じゃがいもを千切りにし、ゆでて冷ます。
- ②フライパンでごま油を熱し、鷹の爪を炒め、火を止めて①をあえ、塩で調味する。

## マントウ

<材料：10個分>

中力粉	200g
ドライイースト	3g
ぬるま湯（40℃）	110ml
サラダ油	適量



<作り方>

- ①中力粉とドライイーストをよく混ぜ合わせる。
- ②ぬるま湯に砂糖を入れ溶かす。
- ③ボールに①と②を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせひとまとめにする。
- ④③の生地を打ち粉をした台に取り出し、手のひらの付け根に体重をかけこねる。  
(つやが出てなめらかになるまでしっかりとこねる)
- ⑤生地を丸めて薄く油を塗ったボールで1次発酵させる。(2倍の大きさになるくらい、1時間程度)
- ⑥発酵した生地を4～5等分に丸め、クッキングシートにのせて蒸し器に並べる。  
フタをして2次発酵(15分程度)させ、5分程度蒸して出来上がり。

※マントウは主食としておかずと一緒に食べるものです。大きく作って家族で分け合って食べます。  
山東大マントウが有名です。中国では、干して乾燥させたとうもろこしの皮にマントウをのせて蒸します。  
とうもろこしの皮は余計な水分を吸収してくれるため、クッキングシートよりも美味しく仕上がります。

## 季節のフルーツ（西瓜）



## 茉莉花（ジャスミン）茶

