

海南島食譜

南 廣子・安部公子・糟屋優子

Studies on Cooking in Hainan, China

Hiroko MINAMI, Kimiko ABE and Yuko KASUYA

はじめに

1984年8月、中国広東省海南島の食物・作物及びその加工食品・調理まで調査する機会を得た。海南島の食物に関する資料や報告はわが国では殆どみられない。そこで、中国料理の分類では広東料理系統の地方色豊かな海南島料理について、8日間の滞在期間中に調査した食品・調理について報告する。

海南島の概要

海南島の位置は北緯18度9分から30度11分、東経108度36分から113度3分の間にある。面積は34,377km²である。中国では台湾に次ぐ二番目に大きな島であり、日本の九州とほぼ同じくらいの面積である。海岸線は1,477km、島の中央部に五指山（海拔1,867m）が、伏した釜の様な形でそびえ、その他、1,000m級の山々が峰をなしている。気候的には熱帯海洋性気候に属し、多種多様な熱帯・亜熱帯性の植物が成育している¹⁾。

海南島は広東省の一部であるが、海南行政区として省に準じた自治体をなしている。行政区は2市16県、少数民族の居住区は、黎族^{リー}、苗族^{ミャオ}自治州がある。海南行政区の中心地は海口市で、経済的、文化的にもリードしている。

全島の人口は約540万人、そのうち海口市23万人、黎族60万人、苗族34,000人、回族^{フイ}4,000人及びわずかな壮族^{チワン}、残りの大多数が漢族²⁾である。

海南島の漢族支配の歴史は古く、前2世紀の終わり前漢の武帝が海南島を平定したとされている。宋の時代『蘇東坡』がこの島に流刑されたことは有名である。

調査方法

1. 調査期間……1984年8月1日から8日間
2. 調査項目……調理のための食品材料・調味料、し好性

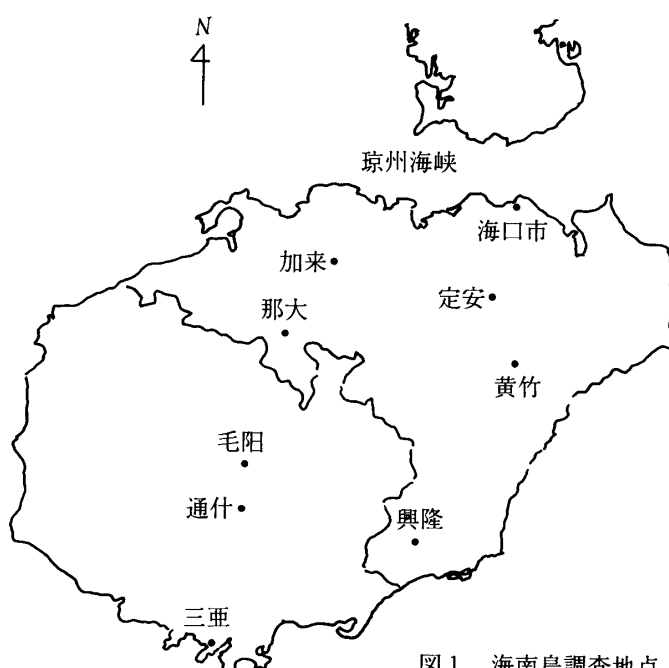


図1 海南島調査地点

飲料と全日程の食事の菜譜について

3. 調査地区……海南島の6地点 (那大, 通什, 三亚, 興隆, 定安, 海口……地図参照)
 広州市等の自由市場, 賓館, 招待所及び民家

結果及び考察

今回調査した地点での全菜譜を地域別食事と料理数としてまとめ表1に示した。ここで記録した菜譜をもとに次の考察を行った。

1. 献立構成からみた特徴

中国の料理は宴席(筵席)用と一般的な日常食(家常便飯)に分けることができる。宴席(筵席)料理の基本的な献立構成は、食前のおつまみ(京果, 蜜餞), 前菜(冷葷, 熱葷), 大菜(大件=メインディッシュ)やその他, 熱菜, 湯菜, 甜菜, 腌菜), 点心, 果物, 酒類, 茶がほどよく供される。筆者らは宴席料理について, 調査期間中の

表1 地域別食事と料理数

地域別 料理数	広 東 省		海 南 島							計	
	広 州		那大	通什	三亚	興隆	定安	海口			
	南湖賓館	広州中心 交際庁	北園酒家	白雲賓館	熱科招 帯学待 作物院所	五賓 指 山館	鹿 回 頭	興 隆 賓 館	国 農 營 南 海 場		華 僑 大 廈
朝食 料理数	7			5	9	9 (4)	8	7		3	52
昼食 料理数		8			13		10	7	11	8	57
夕食 料理数	7		12		13	8	9	7		8	64
計		39					134				173

()は自由市場での購入品

全菜譜を調理学的に分類し考察を行ってみた。その結果を箇条書きにして次に述べる。

- 1) 調査期間中の献立では、基本的なフルコースの場合は2回であった。その他の場合は、つまみ, 前菜が省略か, 簡略化されているようにみられたがこれは、この地方の特色かもしれない。
- 2) 食事の量は、一卓を囲む人数により料理数がほぼ決まってくる。一般的には一人約一皿の割合で準備され、それは適当な分量と思われた。
- 3) 中国料理における加熱調理法は、種類が多く変化にとんだ技法も特色と言える。すなわち、加熱時間の長短, 熱媒体(油, 水, 蒸気, 直火など)の種類, 汁, 油量の多少等によっても調理法が分けられている。しかし、一調理操作だけでなく、炒めたり、蒸したりといういくつかの調理を組み合わせる場合が多いので、単純に調理法を分類しにくい料理もある。今回は主として最終段階の調理法をもとに、調査期間中の全菜譜を表2に示す6つの調理法に分類した⁹⁾。

まず、油を熱の媒体にした調理、すなわち炒め物(代表的な例をあげると菲王炒肉糸, 香菇炒肉片, 素炒糸瓜, 干煎大明蝦, 笋炒田鶏)・揚げ物(炸茄盒, 炸鮮蝦, 糖醋昌魚)料理が全昼・夕食の約55%を占めている。もちろん、溜菜のあんかけ料理も含まれている。水を熱の媒体とした調理は醤油煮などの焼菜(紅焼穿山甲, 塩焗鶏, 姜沖蟹, 白灼海蝦)が約16%, 蒸気を熱の媒体にした蒸し物調理(白切鶏, 清蒸龍蝦, 蒸糕蟹)が約9%, 直火焼き又はオープン料理(五香脆皮鶏, 牛肉干)は約5%と少なくなる。油を熱の媒体とした料理は短時間, 高温処理により手早く味, 色も鮮やかに仕上げる事ができる方法としては最も良い調理と言うことができよう。

湯菜(スープ)は約14%で、毎昼・夕食平均一品の簡略型であるが、一度だけ正餐の献立構成の羹として一品、最後に飯とすましスープという形で一品というように2回出たことがあった。

前菜は全期間を通して約2%, 2回のみであったが孔雀開屏, 七彩拼盤は、大学や生産工場

での招待所の方が、レストランや賓館よりもいずれも美味しいものであった。

2. 海南島料理の素材と調理法の特徴

海南島だけに限らず、中国では食品・食糧の流通機構が今一步、完備されていないため、その土地で栽培、収穫したものや、海・川・池・山野にて捕獲したものを使用することが

表2 海南島料理の分類

月日	前菜	湯菜	油を熱の媒体にする炒, 炸, 爆・溜, 前菜などの調理	水を熱の媒体にする焼, 焗, 燜扒, 焗, 焗, 焗菜などの料理	蒸気を熱の媒体にする蒸, 扣, 燉菜などの調理	直火, 気体を熱の媒体にする烤, 燻, 烙, 乾菜などの調理	朝食 点心
8/1	0	1	2	3	0	0	0
2	0	2	11	2	1	1	7
3	0	2	11	2	1	2	9
4	0	2	5	3	4	0	12
5	0	1	7	4	1	0	8
6	1	2	11	1	1	2	7
7	1	4	9	1	1	0	3
8	0	0	0	0	0	0	7
計	2	14	56	16	9	5	53
割合%	1.9	13.7	54.9	15.7	8.9	4.9	—

多い。すなわち、現地調達の商品を用いて調理されることが基本原則である。次に海南島料理に用いられる食品素材とその調理法の特徴について述べる。

1) 食品材料からみた特徴

a 主な動物性食品材料^{4,5)}

- (1) 家畜・家禽類の種類が多く、飼育も盛んで、鶏、鴨、鵝鳥（がちょう）、田鶏（カエル）、豚、水牛などを用いた料理が32%もあった。
- (2) 海産物を使用した料理も多く、生鮮魚貝類……蝦、螃蟹（かに）、鮑魚（あわび）、蛤蜊（はまぐり）、銀鯧（まながつお）、刀魚（たちうお）やその素乾品、塩蔵品の調理素材が豊富であり、これらの魚類は著者らが食べた食品中の37%を占めた。

b 主な植物性食品材料^{4,6,7)}

- (1) 穀類は米（水・陸稲があり二毛作）が主で、白飯・粥・ちまき、その他、粉にして点心類にも用いられる。次に玉米（とうもろこし）が主であった。
- (2) 芋類は馬鈴薯と地瓜（さつまいも）が主であった。
- (3) 蔬菜類は非常に少なく、韭菜（にら）、香菇（しいたけ）、マッシュルーム、茄子ぐらいで、葉菜類は数える程で、その料理も炒め物が一度出ただけであった。瓜類は南瓜、冬瓜が多く野菜料理の主材料として利用されていた。
- (4) 豆類は黄豆（大豆—豆腐ともやしの原料）、黑豆、落花生（小粒であるが油で揚げ、おつまみとする）があり、胡麻は芝麻といい、白、黒とも利用する。
- (5) 果物類は椰子（ココナッツミルクや果肉を使うココナッツ）、香蕉（バナナ）橘子（オレンジ）、苹果（リンゴ）、荔枝（レイシ）、龍眼（リュウガン）、波羅（パイナップル）などがある。
- (6) 香辛料では胡椒が、嗜好飲料では咖啡、紅茶（CTC タイプ）が生産されている。ピンロウ^{1,6)}は、海南島の主要産物であり、皮・実は嗜好品や薬用に使用され、東アジアのガムとも呼ばれている。

2) 食品材料と加工調理について

海南島の全菜譜の献立を食品材料別に分類し、中国名、拼音、日本語訳^{9,10,11)}を記し、表3-1~3にまとめた。このことより海南島における食品材料とその調理法の特徴を考察した。

表3-1 材料別献立名 (大菜)

中 国 名	拼 音	日 本 語 訳
鶏 金華玉樹鶏一羽 五味脆皮鶏 椰乳炖鶏塊 白切鶏 油泡鶏丸子 紅燒鶏 干煎鶏脯 鶏球 珈喱鶏 豉油鶏 鶏絲魚肚羹 塩焗鶏 鮮菇鶏球	jī jīn huá yù shù jī yī yǔ wǔ xiāng cuì pí jī yē rǔ dùn jī kuài bái qiē jī yóu pào jī wán zǐ hóng shāo jī gān jiān jī fǔ (pú) jī qiú jiā lí jī chǐ yóu jī jī sī yú dù gēng yán jú jī xiān gū jī qiú	鶏肉とハムの蒸し物 五香味鶏のやき物 鶏とココヤシミルクのスープ 鶏肉の蒸し物 鶏肉団子の揚げ物 鶏肉の醤油煮 鶏肉の油焼き 鶏肉とマッシュルームの炒め物 鶏肉のカレー煮込み 鶏肉と豆豉炒め 魚肚と鶏のスープ 塩茹での鶏 鶏肉とフクロダケの炒め煮
鴨 脱皮鴨 炖鴨湯	yā tuō pí yā dùn yā tāng	鴨皮焼物 鴨とはくさいのスープ
鵝鳥 燒鵝 滷鵝	lǚ niǎo shāo é lǚ é	鵝鳥の醤油煮 鵝鳥の香煮
田鶏 炒田鶏 笋炒田鶏 笋炒田鶏腿	tián jī chǎo tián jī sǔn chǎo tián jī sǔn chǎo tián jī tuǐ	蛙の炒め物 蛙と筍の炒め物 蛙の腿肉と筍の炒め物
猪肉 椒塩猪扒 菲王炒肉絲 酸甜肉 雲菇炒肉片 香菇炒肉片 菜根炒肉片 白木耳肉 肉丸湯 咕滷肉	zhū ròu jiāo yán zhū bā fēi wáng chǎo ròu sī suān tián ròu yún gū chǎo ròu piàn xiāng gū chǎo ròu piàn cài gēn chǎo ròu piàn bái mù ěr ròu ròu wán tāng gū lǚ ròu	豚肉のとうがらし炒め 黄ニラと豚肉線切り炒め 豚肉揚物甘酢あんかけ 豚肉とマッシュルーム炒め 豚肉としいたけの炒め物 豚肉と野菜炒め 白きくらげと豚肉の炒め煮 肉団子のスープ 酢豚
牛肉 牛肉炒土豆片 紅燒牛肉 波蘿炒牛肉片 葱節牛肉丸 牛肉干	niú ròu niú ròu chǎo tǔ dòu piàn hóng shāo niú ròu bō luó chǎo niú ròu piàn cōng jiē niú ròu wán niú ròu gān	牛肉とジャガイモの炒め煮 牛肉のうま煮 牛肉とパイナップルの炒め煮 ニラとミートボールの炒め煮 牛肉の干もの (醤油味)

表3-2

中国語	拼音	日本語訳
卵 炸糖醋五柳蛋 香菇蛋花湯 荷包蛋 (芙蓉蛋) 炒蛋 (散蛋)	dàn zhá táng cù wǔ liǔ dàn xiāng gū dàn huā tāng hé bāo dàn (shí róng dàn) chǎo dàn (sǎn dàn)	揚げ卵の甘酢あんかけ しいたけと卵のスープ 卵焼き 炒り卵
その他 孔雀開屏 (前菜) 炒竹肝	kǒng què kāi pīng (qián cài) chǎo zhú gān	孔雀の形に仕立てた前菜 筍と肝の炒め物
蟹・蝦 炸鮮蝦 鳳尾蝦 炒蝦珠 塩水蝦 清蒸龍蝦 串蝦 白灼海蝦 炸蝦丸 千煎大明蝦 千煎蝦珠 群魚追月 姜沖蟹 清蒸糕蟹 螃蟹 炸胞皮魚丸 雪耳珍魚丸 三彩魚丸 三彩魷魚花 油泡生魚珠 清蒸鮮魚 清蒸昌魚 糖醋昌魚 糖醋松子魚 葱節墨魚花 葱節淋海參 葱節生魚丸 葱節炒魚片 魚片炒洋葱 墨魚湯	xiè xiā zhá xiān xiā fèng wěi xiā chǎo xiā zhū yán shuǐ xiā qīng zhēng lóng xiā chuàn xiā bái zhuó hǎi xiā zhá xiā wán gān jiān dà míng xiā gān jiān xiā zhū qún yú zhuī yuè jiāng chōng xiè qīng zhēng gāo xiè páng xiè zhā bāo pí yú wán xuě ěr zhēn yú wán sān cǎi yú wán sān cǎi yóu yú huā yóu pào shēng yú zhū qīng zhēng xiān yú qīng zhēng chāng yú táng cù chāng yú táng cù sōng zǐ yú cōng jié mò yú huā cōng jié lín hǎi shēn cōng jié shēng yú wán cōng jié chǎo yú piàn yú piàn chǎo yáng cōng mò yú tāng	エビの揚物 イセエビの鳳凰風 エビとキュウリの炒め物 塩ゆでエビ イセエビの蒸物 エビ炒め エビの炒め物 エビ団子の揚物 エビのいり煮 エビボール エビのすりみと揚げ卵 ゆでカニ 蒸カニ ケガニの蒸物 魚団子の揚物 白きくらげと魚団子 すりみ団子と野菜の炒め物 花型切りイカの炒め煮 魚団子の揚物 魚の姿蒸し マナガツオの姿蒸し マナガツオの甘酢あんかけ 魚の丸揚げ甘酢あんかけ ニラとイカの炒め物 ニラとナマコの煮物 ニラと魚団子の炒め物 ニラと魚の炒め物 魚とタマネギの炒め煮 イカのスープ
貝 海白湯 炒鮮鮑魚	bèi hǎi bái tāng chǎo xiān bào yú	ハマグリのスープ アワビの炒め物

表3-3

中国名	拼音	日本語訳	
淡水魚	dàn shuǐ yú		
蒸魚	zhēng yú	草魚の蒸物	
紅燒魚	hóng shāo yú	草魚の醤油煮	
紫芳湯	zǐ fāng tāng	ノリと卵のスープ	
蔬菜	shū cài		
素炒絲瓜	sù chǎo sī guā	ヘチマの炒め物	
炸茄合	zhā qié hé	ナスのはさみ揚げ	
油泡青菜	yóu pào qīng cài	何れも青菜の炒め物	
油泡芳心	yóu pào fāng xīn		
炒三絲	chǎo sān sī		
炒素菜	chǎo sù cài		
青菜	qīng cài		
油菜	yóu cài		
炸菜	zhā cài		
花生米	huā shēng mǐ		揚げピーナッツ
醬菜	jiāng cài		ダイコンとアオトウガラシの漬物

家畜・家禽類の飼育は何処も盛んであり、とりわけ豚、鵝鳥、鶏、鴨、田鶏などが多い。豚肉は他の食品との取り合わせがよいため、あらゆる料理に使用される。近年、牛肉の利用も多くなり、「牛肉炒土豆片」という「牛肉と馬鈴薯の炒め煮」は、醤油味で家庭的な料理と言える。鵝鳥は、客膳料理として「焼鵝」、「鹵鵝」といわれる姿のまま醤油煮や香り煮などに調理される場合が多い。しかし、鵝鳥⁴⁾は、青草を1日2kgも食べるといわれ、狭い場所での飼育はできない。また、1年間の産卵数は40～60個と少なく、しかも晩熟なため農家にとっては経済的とはいえない食材料である。鶏は文昌（地名）のものが美味といわれ、名菜の「金華玉樹鶏一羽」⁸⁾をはじめ表3-1に示すような多彩な料理群があるが、中国では鶏をどこでも放し飼いにしているため、時速70～80kmの走行車の通る道路を駆けめぐり、人、畜・車が渾然一体となっている。したがって、運動を充分にしているため、筋肉が引き締まり味わいがでる。鴨は成長がはやく毛は羽毛に、卵は皮蛋に、丸ごと焼いて烤鸭子に、足先の水掻きはスープにと利用され、商品的価値の高いものである。田鶏は、鶏肉と似た食味で、くせないサッパリとした素材であるため「炸田鶏」、「笋炒田鶏腿」という揚げ物や炒め物として、また蛋白質源としても有用である。穿山甲⁴⁾（オオアリクイ）は中国中南部に産する、体長（成獣）が50～100cm位で体全体鱗甲でおおわれており、蟻の中でも白蟻を捕食してくれるので有益動物として大切にされている。鱗甲は乾燥し漢方薬に、肉質は食用とする。肉質は赤肉で組織は粗く、歯ごたえがある。「紅燒穿山甲」は醤油味でこっくりと煮たもので、くせがなく美味であった。

海南島においては、自然的条件からみて海産物中心の料理が多いといえる。魚貝類の中で蝦（いせえび、くるまえび、大正えび、芝えびなど）、螃蟹、鮑魚、雑色鮑（とこぶし）、蛤蜊、その他小さな貝類、魷魚（いか）、銀鯧（まながつお）等の鮮魚を調理したもの、また、乾燥品の魚肚（いしもちの胃袋）、海參（なまこ）、魷魚（スルメ）、塩蔵品は刀魚や小魚類が用いられる。これらの塩蔵魚類は、加熱するとうま味や芳香性が出てくるという。自由市場では上

等の魚は少なく、小魚や塩蔵品が所狭しと並べられ、買い手も多かった。特に珍しかったのは、紫菜と呼ばれる生のりを塩漬けにしたもので、スープによく用いられた。魚肉加工品は、魚のすり身を魚肉団子（フィッシュボール）にして揚げ物、炒め物、スープによく用いる。淡水魚では、鯉、草魚類が多く、蒸し物に用いられていた。

要 約

中国、海南島は熱帯海洋性気候に属し、多種多様な食用植物を見ることができ、また少数民族も多く居住し、それぞれの風俗、食習慣を今に伝えている。この海南島の食品・調理について調査した結果、次のような特徴がみられた。

1. 献立構成（宴席料理の場合）からみた特徴

朝食の形式は点心類、粥と腌菜（つけもの）、そして茶、咖啡であった。

昼・夕食の献立形式は、おつまみ（京果、蜜餞）、前菜（冷葷、熱葷）などは殆ど組み込まれていなかった。つまり、大菜（大件＝メインディッシュやその他、熱菜、湯菜、甜菜、腌菜）と点心類、果物であった。酒類は昼・夕食時には必ずビールが供され、茶は時には出ないこともあった。

昼・夕食の摂取量は概ね一人一皿という配分量のようであった。

2. 献立の調理法別分類

油を熱の媒体とした調理法が約55%であった。その中で炒菜が最も多く、次いで炸菜、爆菜、前菜、溜菜などであった。

水を熱の媒体とした調理法が約16%で、焼菜の醤油煮が殆どであった。

蒸気を熱の媒体とした調理法が約9%で、蒸菜そのものであった。

直火焼きはオープン料理で約5%と少なかった。

3. 食品素材の特徴

家畜・家禽類の種類も多く、飼育も盛んで、鶏、鴨、鵝鳥、猪、水牛などを用いた料理が多く、また穿山甲のような特殊な材料もあった。

海産物も豊富で、生鮮魚貝類（蝦、螃蟹、鮑魚、蛤蜊、魷魚、銀鯧、刀魚）、その素乾品、塩蔵品が調理に広く利用されている。

穀類・芋類では二毛作の米、玉米・馬鈴薯・地瓜が主で、野菜類は少なく蕪菜、香菇、マッシュルーム、茄子、竹筍、瓜類の西瓜、南瓜、冬瓜が主で、葉菜類はあまりみかけられなかった。

果物は椰子の実、香蕉、橘子、苹果、荔枝、龍眼、波蘿などが豊富であった。

嗜好飲料の茶は、紅茶が生産されていた。

その他、咖啡、胡椒なども生産され、食料ではないがゴムの木から天然ゴムの生産も盛んであった。

文 献

- 1) 井出季和太：改訂海南島誌，松山房（1943）
- 2) 鈴木正崇：中国南部少数民族誌，三和書房（1985）
- 3) 中山時子監修：中国食文化事典，P.202，角川書店（1988）
- 4) 田中静一・中山登起子他：中国食品事典，書籍文物流通会（1970）
- 5) 原田 治：中国料理素材事典・魚介，柴田書店（1979）

- 6) 家永泰光：穀物文化の起源, P.147, 古今書店 (1982)
- 7) 原田 治：中国料理素材事典・野菜・果実, 柴田書店 (1979)
- 8) 広州市月務局烹食王教研組編：広東菜, 広東科技出版社 (1983)
- 9) 中山時子, 原田 治：中國名菜譜・南方編, 柴田書店 (1976)
- 10) 中山時子, 原田 治：中國名菜譜総索引, 材料用語編, 柴田書店 (1974)
- 11) 遠藤紹徳：グルメ中国語, 図書刊行会 (1987)