

一つの鍋がつなぐ中国の味と文化

皆さん、こんにちは。今年4月から三重県庁で国際交流員として勤務している沈春妍（シン・シュンケン）です。中国・河南省の出身です。どうぞよろしくお願いいたします。

今回ご紹介したいテーマは、中国を代表する料理の一つである「火鍋」です。火鍋は、さまざまな食材を一つの鍋で煮て、みんなで楽しむ料理です。

中国では、火鍋はただの料理ではなく、人と人とのコミュニケーションの場でもあります。家族や友人が一つの鍋を囲み、食事をしながら会話を楽しみ、一緒に楽しい時間を過ごします。

中国はとても広く、地域によって気候や自然環境が大きく異なります。そのため、火鍋のスープや具材、食べ方にも地域ごとの特色があります。今回は、代表的な火鍋を通して、中国各地の風土や文化をご紹介します。

■ 北京銅鍋涮肉 — 伝統の味

北京の火鍋といえば、多くの人が伝統的な「銅鍋涮肉（トングオシュアンロウ）」を思い浮かべます。

銅鍋の中央には煙突があり、下で炭を使って温めます。スープはとてもシンプルで、水にねぎと生姜を加えて煮るだけです。薄切りの羊肉をさっとくぐらせ、ごまだれをベースに、腐乳（豆腐の発酵食品）やパクチーなどを加えたつけだれにつけて食べるのが定番です。

北京の冬は寒く、気温が氷点下まで下がることもあります。そのため、体を温める羊肉は昔から人々に親しまれてきました。また、北京は宮廷料理の影響も受けており、素材そのもののおいしさを大切にする食文化があります。

一見シンプルな火鍋ですが、北京の食文化が大切にしてきた「素材の味を生かす」という考え方が表れています。



■ 四川麻辣火鍋 — 刺激にある奥深さ

四川火鍋と聞くと、まず「辛い」というイメージを持つ人が多いでしょう。しかし、その魅力は辛さだけではありません。

唐辛子だけでなく、花椒（中国原産の山椒）や八角（スターアニス）など、さまざまな香辛料が豊かな香りと独特の味わいを生み出しています。しびれ、辛さ、うま味、香りが重なり合い、一口ごとにさまざまな味が楽しめます。

四川は盆地に位置し、湿度の高い地域です。昔からさまざまな香辛料を使う食文化があり、それが現在の麻辣火鍋へとつながりました。

四川では、家族や友人が丸いテーブルを囲み、熱々の赤いスープの火鍋を楽しむ風景が、日常となっています。





■ 潮汕牛肉火鍋 — 新鮮へのこだわり

中国の南に位置する潮汕地域では、食材の新鮮さを何より大切にしています。

牛肉火鍋に使われる牛肉は、その日にさばいたものを部位ごとに切り分けて並べます。部位によって最適なゆで時間が異なり、数秒で食べごろになるものもあります。潮汕では、「一頭の牛には、それぞれ一番おいしい食べ方がある」と考えられています。部位ごとの食感や味の違いを楽しむことも、この火鍋の魅力です。

食材を大切にし、そのおいしさを最大限に生かそうとする考え方が、潮汕牛肉火鍋に込められています。



■ 海南椰子鶏火鍋 — 南国の恵み

海南島は一年を通して温暖な気候に恵まれ、ココナッツの名産地として知られています。

椰子鶏（イエズーギー）火鍋の最大の特徴は、水ではなく新鮮なココナッツウォーターをスープに使うことです。そこに地元で育てられた鶏肉を入れて煮込むと、鶏肉のうま味とココナッツの自然な甘みが少しずつ溶け合い、あっさりとしていながら深い味わいになります。

複雑な味付けをせず、海南ならではの豊かな自然の恵みをそのまま味わえる火鍋です。



■ 雲南きのこ火鍋 — 山の味わい

雲南省は中国南西部に位置し、「植物王国」と呼ばれるほど自然が豊かな地域です。きのこの季節になると、市場にはさまざまな天然きのこが並びます。

雲南の人々は昔から山とともに暮らし、自然の恵みを大切にしてきました。きのこ火鍋は、その土地を代表する料理の一つです。

さまざまな種類のきのこを鍋で煮込み、きのこの香りとうま味がスープに溶け込み、豊かな味わいになります。この一つの鍋には、雲南の豊かな自然と、人々が自然とともに暮らしてきた姿が映し出されています。



■ 最後に — 鍋から広がる世界

同じ「火鍋」でも、それぞれの地域ならではの暮らしが息づいています。しかし、どの地域の火鍋にも共通していることがあります。それは、一つの鍋を囲みながら、家族や友人と食事を楽しみ、語り合い、温かい時間を過ごすことです。火鍋の魅力は、おいしさだけではなく、人と人とのつながりを生み出すところにもあります。

料理には、その地域の自然や歴史、人々の暮らしや思いが込められています。土地が違えば料理の味も異なり、暮らし方も異なります。そうした違いが、世界をより豊かで魅力あるものになっているのではないのでしょうか。

火鍋をきっかけに、世界のさまざまな国や地域の食文化にも目を向けてみませんか。料理との出会いを通して、世界の多様な文化に触れ、新たな発見につながるかもしれません。





三重県に勤務する国際交流員が毎月
異なるテーマを取り上げ、それぞれ
の文化について紹介します。
ぜひご覧ください。



M u l t i c u l t u r a l M i e