

下関市国際交流員 李 佳琦  
(中国山東省青島市派遣)

### 「冬はぼかぼか火鍋」

下関市国際交流員の李佳琦（リ カキ）です。本格的な冬が到来し、皆様はいかがお過ごしでしょうか。このような寒さの中で、最近私がどうしても食べたいものがあります。それは…火鍋！身体をぼかぼか温めてくれる火鍋は、寒い日にぴったりの料理です。今回は中国の火鍋を紹介いたします！

まずは質問です！皆様がイメージされる中国の火鍋とはどのような感じでしょうか。おそらく、下の図のように、半分は白いスープ、半分は辛そうな赤色の鍋でしょう。



鴛鴦鍋と太極

これは「<sup>yuānyāng guō</sup>鴛鴦鍋 (ユアンヤングォ、<sup>おしどり</sup>鴛鴦鍋)」といって、菊花の吸い物鍋とセンマイ（牛の胃袋）のラー油鍋を太極のような形にして入れた火鍋です。名前の「鴛鴦」という鳥はいつも夫婦仲良く2羽そろっているので、この鍋に名付けられたと言われています。鴛鴦鍋は中国の川渝（川とは四川省、渝とは重慶省）地域が発祥で、1983年に中国の料理コンクールで愛新覚羅・溥傑（愛新覚羅・溥儀の兄弟、コンクールの顧問をつとめた）から高い評判を受けて以来、中国で革新的な火鍋ブームを巻き起こし、全国に広がっていきました。今の「鴛鴦鍋」は基本的に牛油鍋（牛の脂と唐辛子でできた固体のラー油の素）や清油鍋（植物油と唐辛子でできた液体のラー油のもと）などの「辛い系」とパイタン（白湯）などの「辛くない系」で構成されています。



牛油



清油

鸳鸯鍋は南派火鍋の代表として、中国は基より世界的に有名になりました。日本でも（中国でも）「火鍋なら鸳鸯鍋」とイメージする方が多いようですが、それはどうでしょうか。「南派」があれば必ず「北派」もあります。では、「北派」はどんな火鍋でしょうか。また、火鍋は辛いものと辛くないものの2種類だけでしょうか。つけだれ（蘸料）は何を使っているのでしょうか。肉や野菜のほかにどんな食材が入っているのでしょうか。これらを理解するために、まずは火鍋文化から話していきましょう。

中国の火鍋文化の始まりは約2000年前で、出土された器から、当時火鍋が作られていたことがわかっています。また、『魏書』（約1500年前作成）という資料によると、三国時代（約1700年前）から火鍋のような調理法で肉を料理したという記録が残されています。宋朝（約1000年前）では、民間のみならず皇室でも火鍋を食べるようになりました。室町時代（約650年前）に火鍋は日本にも伝わり、そこから日本独自のすき焼きになり、それが中国に逆輸入され人気を集めたとも言われています。



2000年前の火鍋の器



皇室が使う琺瑯鍋

名前の由来については、もともと沸騰したお湯に食材を入れたとき、「コト  
ン」と音を立てることから「骨董羹（古董羹）」と、似たような発音の漢字で

呼ばれていました。「火锅（フウオグウオ、火鍋）」という名前は清朝末期から呼ばれ始めたそうです。

火鍋の種類については今のところ定説がなく、北京の「銅鍋涮肉」という北派火鍋と、川渝の「毛肚火锅」という南派火鍋と地域により大きく2種類に分けられますが、その味からも何種類に分けることもできます。今回は、代表的な数種類の火鍋を紹介します。

まずは老北京涮羊肉（ラウベイジンシュウアンヤンロウ、北京風ラム肉しゃぶしゃぶ）や「銅鍋涮肉（トングウオシュウアンロウ、銅鍋しゃぶしゃぶ）」と呼ばれる、北京の名物火鍋を紹介します。それは銅製の特別な鍋に水を沸騰させ、ラム肉をしゃぶしゃぶする料理です。つけだれは「ゴマ味噌+味噌豆腐+ニラ味噌（芝麻酱+豆腐乳+韭菜花）」のコンビネーションです。つけだれにより味も変わるため、つけだれは火鍋の魂と言われています。また、ラム肉は寒さをしのぎ体を暖めてくれるため、冬になると中国の食卓では定番の食材の一つです。



銅製の鍋



銅鍋しゃぶしゃぶのつけだれ

次は川渝の麻辣火锅（マーラーフウオグウオ）や「毛肚火锅（マオドゥフウオグウオ、センマイ鍋）」と呼ばれる火鍋で、牛油や清油に牛のセンマイ（毛肚）や肝（牛肝）、腎（牛腰）などの食材を入れて食べる火鍋です。つけだれは「ごま油+ガーリックおろし+パクチー（香油+蒜泥+香菜）」が定番ですが、「唐辛子粉+山椒粉+白ゴマ+ピーナッツ（辣椒粉+花椒粉+白芝麻+花生碎）」という辛みが増したつけだれも人気です。川渝地域は盆地で湿度が高く、また冬は寒いという地形上の理由から、唐辛子で汗をかくことにより老廃物を体外に排出し、

新陳代謝を高めるといふ、辛味好きな食文化が生まれたわけです。



たくさんの種類のセンマイ

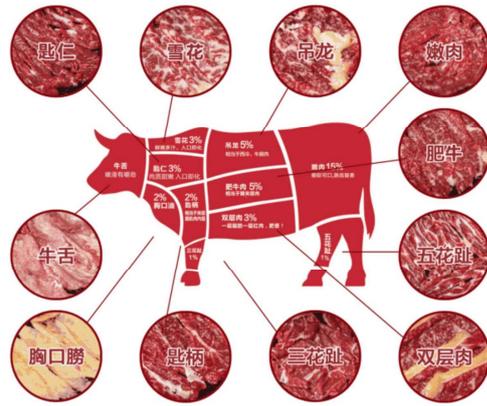


つけだれ

しかしながら、ラム肉はくせが強く、川渝地域の辛さもただ事ではないので、ガチ中華火鍋に挑戦しようと思ってもハートルが高いと感じる方もいらっしゃるでしょう。そこで、日本の方の口にも合いそうな火鍋も紹介します。

まずは広東省の<sup>cháoshàn niú ròu huǒ guō</sup>潮汕牛肉火鍋（チャーシャンニューロウフウオグウオ）で、

広東省潮州市の名物です。従来は、<sup>shā chá jiàng</sup>沙茶醬（（シャーチャージャン、エビ+醬油+ガーリック+玉ねぎ+ピーナッツでできた東南アジア風ソース）をもとに作りましたが、今は牛骨と大根で煮込んだスープをもとに牛肉の旨みを引き立てる作り方になっています。そして潮汕牛肉火鍋に不可欠な食材といえ、<sup>shǒu dǎ</sup>手打牛丸（<sup>niú wán</sup>ショウダーニューワン、手打ち牛肉団子）です。特に牛すじ入りの牛肉団子は、柔らかい牛肉を歯ごたえよくするための工夫がなされ、人気を博しています。店によっては、手打ち牛肉団子を作る現場を眺めながら火鍋を賞味することもでき、楽しさ倍増です。



広東の潮汕牛肉火鍋と手打ち牛肉団子

そして広東省の深セン市では椰子鸡<sup>yē zǐ jī</sup>（イエズージー、ココナッツチキン鍋）という名物があります。広東省と海峡を隔てた海南省の名物である文昌鶏を材料に、ココナッツウォーターで鶏肉、とうもろこし、里芋などの野菜を煮て出汁を取った鍋には、ココナッツの香りが漂います。食材を完食した後のスープは一番の楽しみです。ココナッツと野菜の甘さにあいまって、その文昌鶏の出汁は深センならではの味覚です。つけだれは、海鮮醤油にシークワサーと新鮮な唐辛子、生姜を混ぜた酸っぱ辛い味で、食材にマッチしています。



深センのココナッツチキン鍋

また雲南省は、世界の食用菌の半分以上が生息する「きのこ王国」と呼ばれる地域です。そのため、新鮮なきのこを使用した菌子火鍋<sup>jun zi huǒ guō</sup>（(ジュンズフウオ

グウオ、きのこ鍋) が美味しくておすすめです。ちなみにこの地域では、きのこのことを「<sup>mó gū</sup>蘑菇 (ムォグー)」(標準語)ではなく、「<sup>jūn zǐ</sup>菌子 (ジュンズ)」と呼びます。



雲南のきのこ鍋

他にも、例えば東北地域には<sup>suān cài huǒ guō</sup>酸菜火鍋 (スアンツアイフウオグウオ、白菜漬けに豚カルビとはるさめを煮込む鍋)、広東省には<sup>zhōu dǐ huǒ guō</sup>粥底火鍋 (ゾーディーフウオグウオ、魚やチキン、燻製ハムなどを入れ、おかゆと合わせ煮込む鍋) など、辛くもなくくせの強い食材も使わない火鍋もありますので、ぜひ試してみてください！



東北地方の白菜漬け火鍋



広東省のお粥鍋

最後は、火鍋通になりたいあなたに特別な火鍋を紹介します。それは、貴州の<sup>suān tāng yú</sup>酸汤鱼 (スアンタンユー、酸っぱい魚鍋) と<sup>niú biē huǒ guō</sup>牛瘪火锅 (ニュービェーフウオグウオ、牛の胃袋の食材で作った牛胃鍋) です。両方とも少数民族の名物です。

酸っぱい魚鍋は、野生トマトを発酵させて、唐辛子と一緒に炒めて酸味を作ります。貴州省の人々が酸味料理を好む理由ですが、貴州省には山々が連なり、山奥にある少数民族の村は塩に乏しく、塩味を酸味で代用する食文化が生まれたことによります。野生トマトがもととなる赤めのスープの他、お米で酸味を引き出した白めの酸っぱいスープもあります。

そして牛瘪火锅とは、牧草と漢方薬を飼料として飼われた牛の胃袋から消化していないものを取り出し、牛胆汁を加えて作る火鍋です。苦い薬味がする上に、牛の胃袋の匂いもすることから、苦手な人は少なくないですが、胃腸が不調の際に消化を助けてくれる薬膳効果のある料理です。不気味な緑色のスープはどう見ても怪しい雰囲気醸し出しているのですが、意外と牛肉の旨みを引き立てていますので、貴州省に行った際には、是非一度試してみてください。



貴州の酸っぱい魚鍋と牛胃鍋

様々な食材を活用し、当地の味覚に合わせた火鍋は中国人に愛されています。しかし、味以外にも火鍋が愛されている理由があると私は思っています。

それは、雰囲気です。

中国人は賑やか好きだと言われます。確かに中国の飲食店は基本的に賑やかですが、私は「賑やか好き」という表現より「団らん好き」のほうが的確ではないかと思っています。中国の食文化では個食より共食を重んじていることから、団らん好きな文化を垣間見ることができるでしょう。

火鍋料理は特に共食を楽しむ料理なので、火鍋を食べに行こうという誘いは、かなりの信頼関係を表しており、友だち同士でわいわい火鍋を楽しむことは、中国人にとってこの上ない喜びです。



火鍋を食べる団らんのシーン

中国には、「méi yǒu yí dùn huǒ guō jiě jué bù liǎo de shì没有一顿火锅解决不了的事」(火鍋を食べて解決できないことは一つもない)という言葉があります。人と人の間に何か揉め事があっても一緒

に火鍋を食べるだけで解決するよ、どうしても乗り越えられない困難があっても火鍋を食べるだけで何とかなるよと、火鍋の不思議な効果を表しています。その言葉からも、中国人の火鍋に対する深い気持ちを感じ取れるでしょう。

このように、食文化の体験としてもいいですし、現地の雰囲気を感じ取るのもいいですし、皆様もぜひ一度中国の火鍋のお店に行って、本格的な火鍋を食べてみてください！



中国火鍋地図