

中国史いろいろ 中国の食の話

戸田奈緒子

衣食足りて礼節を知る、と『管子』に言います。そして、儒学の経書の中でも特に重要とされる、四書五経の一つである『書経』の洪範篇にも、「一にいわく食、二にいわく貨」とあり、『漢書』以降では財政経済に関する記録を「食貨志」の名でまとめられているように、食事は生活の基本です。中国において、その食に本草的効能を求める薬食同源思想があり、日本の医食同源の元になった考え方です。当然、その思想に則り養生を目的とした書が存在がありました。唐の管仲の『食医心鑑』、元の忽思慧の『飲膳正要』等がそれにあたります。また、調理方法を主に述べた、所謂レシピ本的な料理書もやはり古くからあります。現存する最古の農書である、北魏の賈思勰の『齊民要術』には詳細な料理法の記述があります。

中華料理、と聞くと何を思い浮かべるでしょうか。炒飯や麺類の主食、餃子や焼売、春巻などの点心、麻婆豆腐を代表とする香辛料を多用した辛い料理、都市の名前を冠した北京烤鴨や上海蟹、月餅や杏仁豆腐、芒果布丁などの菓子類、色々あるでしょう。炒め物や揚げ物が多い現代の中華料理の原点は、石炭を加工した骸炭が広く普及し、磁器製作だけでなく料理用の炉でも使用することにより火力が著しく向上した、宋代に見られます。焼、が料理用語に加えられたのも宋代以降です。それ以前では、「羹に懲りて膾を吹く」という諺にある通り、蒸し物や炙り物、汁物等以外にも、今はあまり見られない生食もありました。「人口に膾炙する」という言い方があるように、膾と炙りは『孟子』でも美味しいものの代表とされていました。日本では酢の和え物に使われる言葉である膾は本来、薄切りにした生の肉や魚を付け合わせの調味料で食べることであり、その風習が廃れたのは、元代以降のようです。また、それまでの豆豉（塩辛納豆の類）に代わり、醬が調味料の中心に使われるのも宋からになります。

我々にとっても身近な料理である餃子の歴史は古く、山東省にある春秋時代の墓から、炭化した餃子状の食物が発掘されています。シルクロードで有名な敦煌では、唐代墓から乾燥

状態の餃子が出土しています（餛飩説もあります）。この「餃子」という名称が見られるのは明代からで、それ以前の文献には「角兒（子）」の名で載っています。宋代には基本的には蒸餅に分類されて蒸籠で蒸したものでしたが、元代には焼いたり揚げたりしたものも見られました。

また、麵の本字である麩とは本来、小麦粉を指すと『説文』にあり、それで作られた食品は全て「餅」と称されていました。餃子も麵類も饅頭も同じく餅、だったのがこれも宋代に茹でるものを湯餅類と分けられ、以降、独立して麵と称されるようになりました。麵の形状や作り方等で色々な種類があり、掛け汁や具から品名がつけられたのは、イタリアの Pasta と似ています。

日本では基本的小菓子である饅頭ですが、中国では「マントウ」と読み、冬のコンビニ等でもお馴染みの中華まんがそれです。その由来とされる伝説では、三国時代の諸葛亮が、川の氾濫を治めるために人の首を切り落として捧げていた風習を改めようと、練った小麦粉の皮に羊や豚の肉を詰めたものを代わりにしたのが始まり、とされています。頭という文字が入っているのはそのため、元々はかなり大きかったものようです。現在の中国では、時代の変遷を経て元々の餡を包んだ饅頭を包子、かつて蒸餅と呼ばれていた蒸しパン状のものを饅頭と呼びますが、江南地方では包子と饅頭を区別せずに全て饅頭といいます。ちなみに昔の包兒（子）は、饅頭と違い、包む生地を発酵させずに作られたものでした。

現代の観点からすると、昔の人々の食生活は、今よりもはるかに質素なものだったと思いがちですが、文献を探っていくと、想像以上に豊かな食生活が垣間見えます。俗に、中国四千年の歴史などと言われる中華料理。実際の美味だけでなく、その歴史もまた、味わい深いものです。

■参考文献

中村喬編訳『中国の食譜』（平凡社東洋文庫594）

とだ なおこ（司書・管理運営課）