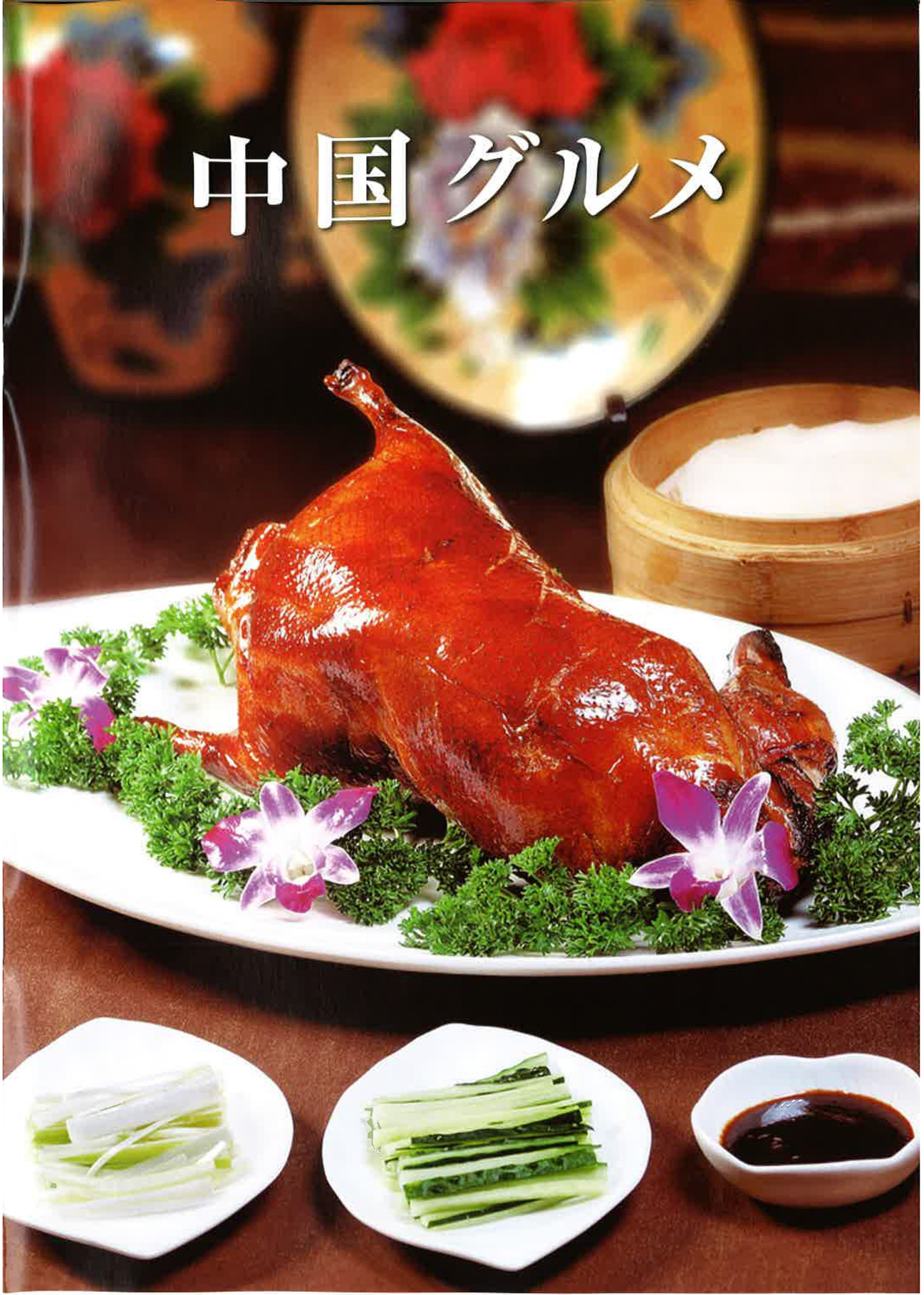
中国グルメ



目　次

前書き …… 01
中国MAP …… 表紙3

魯菜(山東料理)

山東料理 …… 3
済南料理 …… 4
長春料理 …… 4
北京料理 …… 5
天津料理 …… 6
青島料理 …… 6

川菜(四川料理)

四川料理 …… 8
成都料理 …… 9
貴州料理 …… 9
雲南料理 …… 10
チベット料理 …… 10

粤菜(広東料理)

広東料理 …… 12
広州料理 …… 13
順徳料理 …… 13
客家料理 …… 14
潮州料理 …… 14

閩菜(福建料理)

福建料理 …… 16
福州料理 …… 19
廈門（アモイ）料理 …… 19

蘇菜(江蘇料理)

江蘇料理 …… 20
淮揚料理 …… 21
南京料理 …… 22
蘇錫料理 …… 22

浙菜(浙江料理)

浙江料理 …… 24
杭州料理 …… 25
寧波料理 …… 25

湘菜(湖南料理)

湖南料理 …… 26
長沙料理 …… 27

徽菜(安徽料理)

安徽料理 …… 28
黄山料理 …… 29
合肥料理 …… 29

地方料理

敦煌料理 …… 30
西寧料理 …… 30
蘭州料理 …… 32
新疆料理 …… 32
西安料理 …… 34
鄭州料理 …… 35
太原料理 …… 35
上海料理 …… 36
武漢料理 …… 38
三亜料理 …… 38

前書き

中国料理は広大な中国の地方と漢民族をもとに、多彩な多民族料理を基層として世界三大料理の一つといわれている。又、地方によって歴史、文化、習慣、気候などが様々で、それに合わせて特色ある様々な料理が生まれた。最もよく知られているのが「八大料理」である。

中国の八大料理

1、魯菜（山東料理）

山東省に発祥した料理で、北宋の頃まで遡ります。明、清のころ宮廷料理として北京の宮廷で食され、北京料理、東北料理などの原型となった。

2、川菜（四川料理）

四川盆地で湿度が高い為、食欲を増進させるために辛い料理が発達した。周囲に海がないため、乾燥食品が多いのも特徴。他の中華にはない、麻・辣・香・酸・甜・鹹・苦といった七つの味がある。広義には共通の特徴をもつ雲南省、貴州省などの料理をも含みます。

3、粤（えつ）菜（広東料理）

広東地方、及び広東人の居住地区で食されている料理。広東語である飲茶［ヤムチャ］や、ワンタンが英語でも日本語でもそのまま使われていることからも分かるように代表的な中国料理です。

4、閩（びん）菜（福建料理）

福州、泉州、アモイなどの地方料理を起源として発達してきました。辛さが控えめで淡白な食べやすい料理です。福建は東南の沿海に位置しているため、ハモ、アゲマキ、イカ、イシモチ、ナマコなどの海鮮が豊富で、それらを原材料とした料理が主です。

5、蘇菜（江蘇料理）

南北朝時代に発祥し、唐・宋以降は浙江料理と覇を競って“南方食”の二大大黒柱となりました。蘇州、揚州、南京、鎮江の地方料理を中心に構成され、あっさりとした甘味のある塩味が特徴です。

6、浙菜（浙江料理）

杭州、寧波、紹興、温州などの地方料理を代表として発達してきたものです。淡白で香りが強く、歯ざわりのよさが特徴です。

7、湘菜（湖南料理）

湖南省の郷土料理で、四川以上の辛さが特徴。蒸し物や漬け物・薫製等の保存食が多い。

8、徽菜（安徽料理）

長江沿岸、淮河沿岸、徽洲の三地方料理を代表として構成されています。古風で質朴な北方健児にたとえられ、濃厚な味が特色。

山東料理

◎概況

山東省は気候がよく、沿海一帯は海産物が豊富であり、内陸では家畜、家禽、野菜、果実、淡水魚の種類が豊富で、広範な地域に分布している。山東地区における歴代の料理人は、その豊富な原材料を利用して高度な料理技術を培い、春秋戦国時代以来不断の発達をとげてきたとされている。また山東省の曲阜には孔子の本拠があり、孔子に捧げる料理を作るための調理法が独自に洗練されて、"魯菜"（山東料理）を完成され、又、こうした背景から"魯菜"は北京料理等の北方料理の原型でもあり。

◎料理法の特徴

得意とする料理法は以下の通りである。

① 湯で下茹でし、水分を取って高温で揚げ、油を抜いて他材料と炒める。

② 遠火焼き。炒め煮。煮炒め。

③ 油炒め。

④ 湯通し。衣揚げ。素揚げ。

味覚的特徴は淡白、新鮮なうまみ、歯ざわりのよさ、柔らかさに代表される。伝統料理として澄まし汁、白濁スープが有名である。

海鮮料理の料理法の特徴は以下の通りである。

① 湯で下茹でし、水分を取って高温で揚げ、油を抜いて他材料と炒める。

② 湯通し。衣揚げ。素揚げ。

③ とろ火での長時間煮込み料理。

④ 蒸しあげ料理。

味は新鮮で淡白なうまみに重点が置かれ、原材料の味に留意している。山東料理の総合的な特徴は料理の原材料の味を重視することであり、内陸では塩を利用したうまみの引き出し、沿海では鮮度の高さに塩を利用した旨みをその特徴としている。

◎特色のあるグルメ

蟹黄海参、白汁裙辺、干炸赤鱗魚、酢椒鱖魚、奶湯蒲菜、紅焼海蠍螺、焼蠣黄、鍋焼肘子などがある。

済南料理

◎概況

山東省の省都である済南市は山東省の中西部に位置し、済南料理は山東料理の粋であり、焼く、炒める、揚げることで知られている。種類はあっさりとした新鮮さ、色、香り、味、盛り付けをいずれも得意とし、一般に「一品の料理には一つの味があり、百種の料理には百種の味がある」と言われている。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　糖醋黄河鯉魚、清湯燕菜、九転大腸、奶湯浦菜、済南ダック、爆炒腰花（ブタのもつの強火炒め）、四喜丸子など。

糖醋黄河鯉魚（黄河産のコイの甘酢あんかけ）済南市の伝統名物料理。よく知られるコイの種類は黄河の竜門のコイであり、従来から「金鱗金翅（こがね色のうろことひれ）」と言われてきた。この料理には「鯉魚跳竜門」（立身出世すること）の意味がこめられており、泉城のさまざまな婚礼の宴の料理となっている。

済南ダック　済南料理のオーブンであぶられるダックは味が独特でおいしく、皮サクサクとも歯ざわりがよく、肉の質も新鮮で柔らかくおいしい。

長春料理

◎概況

長春市は吉林省の省都で、省全体の政治、経済、交通と観光の中心である。長春市のグルメは東西南北部の味を取り入れたもので、四川、山東、北京などの著名な料理系統の粋を融合させ、とくに特色のある地元の山の幸、菌類料理は内外の観光客の間で好評。

◎特色のあるグルメ

地三鮮　東北地区の民間では従来立夏の日に「地三鮮」、「樹三鮮」、「水三鮮」を食べる習慣がある。地三鮮とはトマト、茄子、唐辛子を一緒に炒めた旬の野菜料理のことである。

北京料理

◎概況

北京料理（ぺきんりょうり）は、山東料理をベースとして、首都北京の宮廷料理、北方民族の料理をルーツとしている。より広い意味合いとしては、山東省や山西省、河北省、さらに清と関わりの深い東北地方の料理も含める事がある（ただし、いわゆる東北三省にはめぼしい郷土料理や満族固有の料理は種類が少いため）。明清期に大成され、清朝崩壊による宮廷料理人の流出とともに中国全土に広まった。中国全土から各地の名物料理を集めたもので（例：四川料理のおこげ料理）、北京独特の料理ではないが、主に宮廷料理人によって洗練されたため、「北京料理」と言い習わされた。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　全聚徳の北京烤鴨、東来順の涮羊肉など。

天津料理

◎概況

天津市はグルメの町と言える。ずっと民間に伝わり、大通りや路地で生み出された独特な地方の味は長い歴史や伝統に裏打ちされている。大昔の頃海だったといわれる天津の海域では魚、エビ、カニがよくとれるため、従来から「魚やエビが食べたければ、天津で暮らすこと」と言われてきた。

天津市には山東、四川、広東、福建、蘇州、浙江、湖南、安徽の八大料理体系の料理および天津、北京、山西、イスラム料理、バーベキュー、海の幸、ゲテモノ料理、西洋料理、日本料理などを含むさまざまな料理と軽食百余種を賞味することができる。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　四大扒、八大碗、生薬大蝦、蟹黄魚翅、軟溜魚扇、鶏絲銀針など。

四大扒　「扒」とは味付け煮込みのことである。「四大扒」はひとつだけを取り上げても料理とは言えず、「八大碗」に対して言われる宴会のための料理で、四種類の料理しかないのではない。主に扒整鶏、扒整鴨、扒肘子、扒方肉、扒海参（ナマコ）、扒麺筋（グルテン料理）、扒魚などからなる。

八大碗　「八大碗」は粗大碗、細大碗に分かれている。粗大碗は濃厚な地方色のある炒青蝦仁、全燉蛋羹蟹黄からなり、お客様をもてなすごちそうである。1テーブル８名、八種類の料理があり、料理の盛り付けは、すべて同じ形の食器を使う。

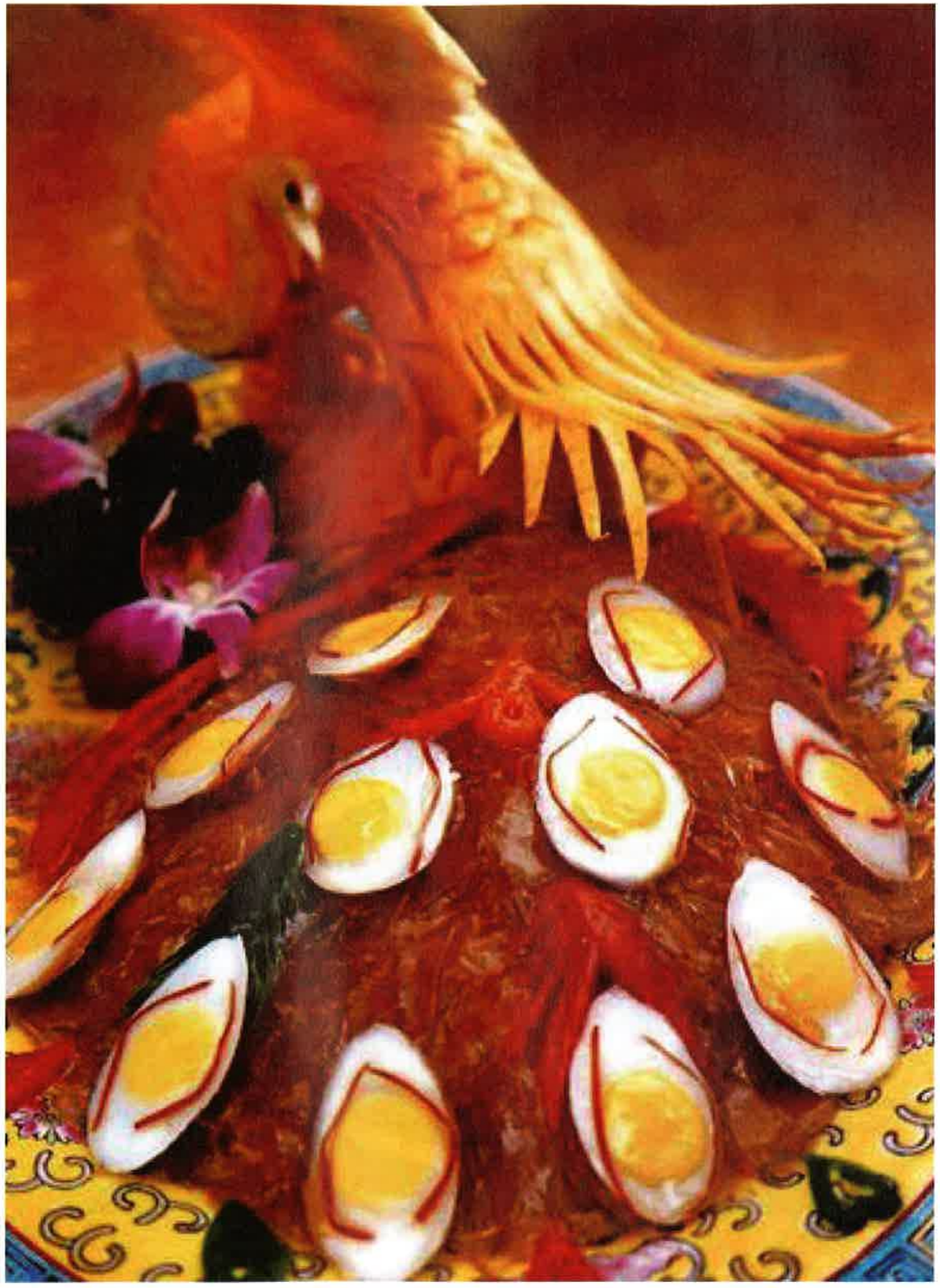
青島料理

◎概況

青島料理の特色は青島の地元の豊かな物産とかかわっている。食べ物は海産物の材料（高価なナマコ、ホタテガイ、アワビ、ホラガイ、クルマエビ、マダイなど）を主とし、材料の選択が精緻で、それにあわせる材料も色とりどりで、作り方も凝っており、薄味で、あっさりしていて、新鮮さをよく保っており、柔らかく、色彩感と盛り付けも重んじている。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　清蒸加吉魚、清蒸大蝦、炒蝦片、油爆海螺、金銀蠣黄、生嗆梭子蟹など。



四川料理

◎概況

四川料理は「川菜」とも言い、秦末から漢初期にかけて初期的に形成され、唐、宋代に急速に発展し、明、清代にはその名声が全国に広まり、現在では世界中に四川料理レストランを見出すことができる。正統四川料理は成都、重慶両地方の料理に代表される。

◎料理法の特徴

麻辣（しびれるほど辛い）味で得意とする料理法は以下の通りである。
精選された原材料、規格の重視、主従明確な盛付けの彩り、鮮やかなハーモニーを誇っている。
酸味、甘み、痺れ感、辛味、巧みな油味、濃厚な味付けが特徴で、調味料として三椒（唐辛子、胡椒、花山椒）
(1) 味付けを重視している。

調味料が複雑多様でこの点に大きな特徴があり、四川の調味料、四川の味を重視している。
調味料としては唐辛子、花山椒、胡椒、紹興酒の酒糟、豆瓣醤、葱、生姜、ニンニクなどを多用する。
(2) 料理方法としては炒め物、煎り物、煮込み、揚げ炒めなどに長じる。
このほか、四川料理はスープの作り方、使用方法を重視する。

◎特色のあるグルメ

麻婆豆腐、薬膳鍋、担担麺、回鍋肉、青椒肉絲、棒棒鶏、魚香肉絲などがある。

成都料理

◎概況

四川料理の本場は成都料理。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　陳麻婆（ちんまーぼー）豆腐。1862年、成都郊外で陳おばさんが始めたといわれる麻婆豆腐を今に伝える お店です。日本で食べるものとはひと味違った刺激的な味。

蜀九香（しょくきゅうこう）。火鍋（ひなべ）料理の地元の人気店。辛い紅湯と、川魚でだしをとった白湯の二種類のスープの組み合わせで。

貴州料理

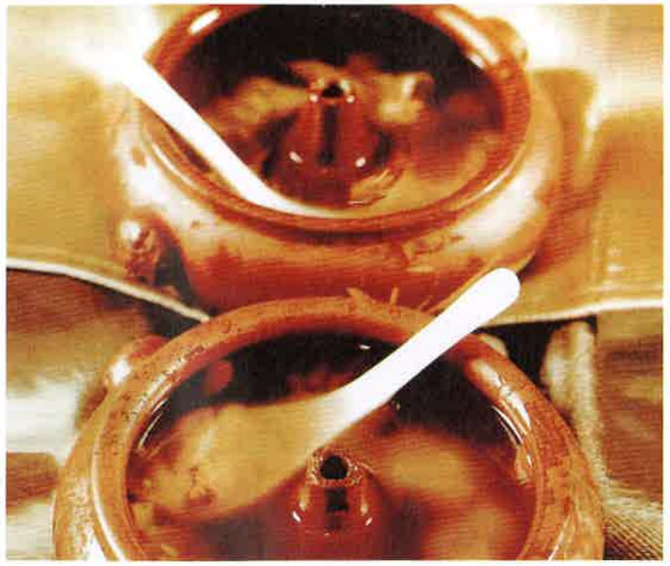
◎概況

貴州料理（きしゅうりょうり、中国語は黔（けん）菜）は、四川料理の唐辛子を用いた辛い料理が多いという特徴が共通しているためである。しかし、花椒を併用する四川料理が「麻辣」（しびれる辛さ）と表現されるのに対して、貴州料理は「酸辣」（すっぱく辛い）もしくは「香辣」（香り高く辛い）と表現されることが多く、酸味を加えた料理が好まれるという違いがある。貴州料理のもう一つの特徴は、「蘸水」（チャンスイ）と呼ぶつけだれを使う料理が多い事で、料理の種類に合わせて異なる味のたれを用意するのが当たり前となっている。主に、醤油、酢、トウガラシ、おろしニンニク、ショウガ、ネギ、コリアンダー、花椒、ドクダミなどを味付けに用い、トウチ、ウイキョウ、揚げた大豆、落花生、そぼろ肉などを入れることもある。調理方法としては、炒める、少量の油で揚げ焼きにする、煮込むという料理が多く、鍋料理も盛んである。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　宮保鶏丁、辣子鶏、屯堡大碗、坨坨肉など。

雲南料理



◎概況

雲南料理（うんなんりょうり滇菜）は四川料理に属し、唐辛子を多用するものが多いが、汽鍋鶏（チーグオジー）と呼ばれるスープ料理のように、あっさりした味付けの料理もある。食材として有名なものに各種のキノコがあり、オオシロアリタケ、ポルチーニ（ヤマドリタケ類）、マツタケなども使われる。出汁をとるのには鶏の他に、宣威火腿（雲南ハム）もよく利用される。

タイ族やペー族の料理も唐辛子を使うものが多く、共通性もある。また、昆虫食も行われており、ハチや竹虫の素揚げなどはレストランでも食べられる場合がある。

ペー族のルーシャン（乳扇）やルービン（乳餅）というチーズの一種も漢族料理にも取り入れられている。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　過橋米線、汽鍋鶏、宜良烤鴨、石屏豆腐、炸乳扇など。

チベット料理

◎概況

ラサ市はチベット自治区の区都であり、チベットの政治、経済、文化の中心でもある。チベット料理はあっさりしていて、口に合うことを重視し、塩、ネギ、ニンニクのほか、辛い調味料はあまり使わず食材本来の味を保つことを特色とする。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　ウシ・ヒツジの肉、乾し肉、奶渣糕など。

広東料理

◎概況

広東は東南沿海に位置し、気候は温暖で物産が豊富である。前漢時代にすでに粤菜の記載があり、明清時代に急速に発展し、さらに対外通商開始後は西洋料理の長所を吸収するとともに粤菜も世界に普及し始め、現在、ニューヨーク市だけでも数千の広東料理店を数えるに至っている。中国に広まった広東料理は広州料理、順徳料理、東江料理（客家料理）、潮州料理の四大料理で構成されている。海南と香港地区の料理も広東系料理の範疇に入る。

◎料理法の特徴

1、材料が極めて豊富で、特に海鮮料理に優れる。広東料理の素材対象は広範で、中国各料理系の中でトップである。新鮮な生きている素材を使用することが広東料理の特徴で、中でも潮州料理の海鮮が最高である。

2、包丁さばきは海鮮類の活けジメに優れている。技法は素朴自然を重んじ、他の料理系のような繊細さは無い。

3、さっぱりして淡白な広東料理はその爽やかさ、歯ざわりのよさ、旨み、柔らかさが特徴で、系列に共通する調理上の特徴である。東江料理の多くは家庭料理で塩味、酸味、辛味に特徴がある。

4、料理方法、調味方法は中国北方、西洋からの影響を大きく受けており、その他の料理系とは全く異なっている。

調理法はソテー、油炒め、とろ火煮込み、煮込み、柔らか煮、蒸しなどを多用する。

◎特色のあるグルメ

蠔油牛柳、両檸煎軟鶏、龍虎闘、八珍扒大鴨、潮州白鱔煲、清蒸大鮫魚などがある。

広州料理

◎概況

広州は「食は広州にあり」といわれるほどのグルメの王国である。広州料理は広東料理の主体と代表的なものとして、百軒のお店の長所を集めたものとも言え、調理法も特色があり、色、香り、味にともに優れているばかりか、材料の本来の汁、味を保っており栄養もたっぷり。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　八宝冬瓜盅、真味白切羊、脆皮果仁羊柳扒、烤乳猪、香辣蟹など。

順徳料理

◎概況

順徳料理は、広東省仏山順徳の地方料理。仏山は珠江デルタの奥まった場所にあり、川や池が多く、温暖な地にあるため、淡水魚や野菜などの食材が豊富な場所で、これらの素材の旨味をなるべく生かした味付けの料理である。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　豉汁蒸白鱔、陳皮鴨、大良炒牛奶など。

客家料理

◎概況

客家料理は、客家の人たちが最も集中している広東省東部、香港の新界、江西省南部、福建省西部の山地や丘陵地帯を中心に広範な地域で伝統的に食べられてきた料理である。また、流転の多い生活によって、携帯や保存の利く漬物、乾物、燻製をよく利用するようになった。「梅菜干」がよく料理に使われ、また、干しいも、干し大根、干し筍などの他、ブタやオオハタネズミの干し肉を食べる地域もある。労働での発汗による塩分を補給して体力を維持するため、脂こく、塩辛く、濃い味付けが多い。風味付けにトウガラシ、ショウガ、酒、醤油を多用する。一方で、スープなどは非常にあっさりしたものもある。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　梅菜扣肉　豚肉と漬け菜の蒸し物。三枚肉を茹で、醤油と砂糖を塗った後、軽く焼いてスライスし、干したセリホンの漬け物である「梅菜を水で戻して醤油と砂糖をまぶし、鍋で共に蒸した料理。

潮州料理

◎概況

広東省潮州市や汕頭市を中心に食べられている中華料理の中の地方料理。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　紅燉魚翅、凍紅蟹、鹵水鵝片など。

福建料理

◎概況

福建は中国東南部に位置し、気候は温暖で東は海に面し西は山を背負っている。山海の料理材料に富み、福建料理形成の条件を満たしている。福建料理は福州、閩南、閩西の酸地方料理で構成されるが、福州料理をもってその代表とする。

閩南料理は調味料を重んじ、甘み、辛味の味付けで名高く、唐辛子ソース、ピーナッツソース、マスタードソースをよく使用するが、中でもピーナッツソースの味付けは格別である。

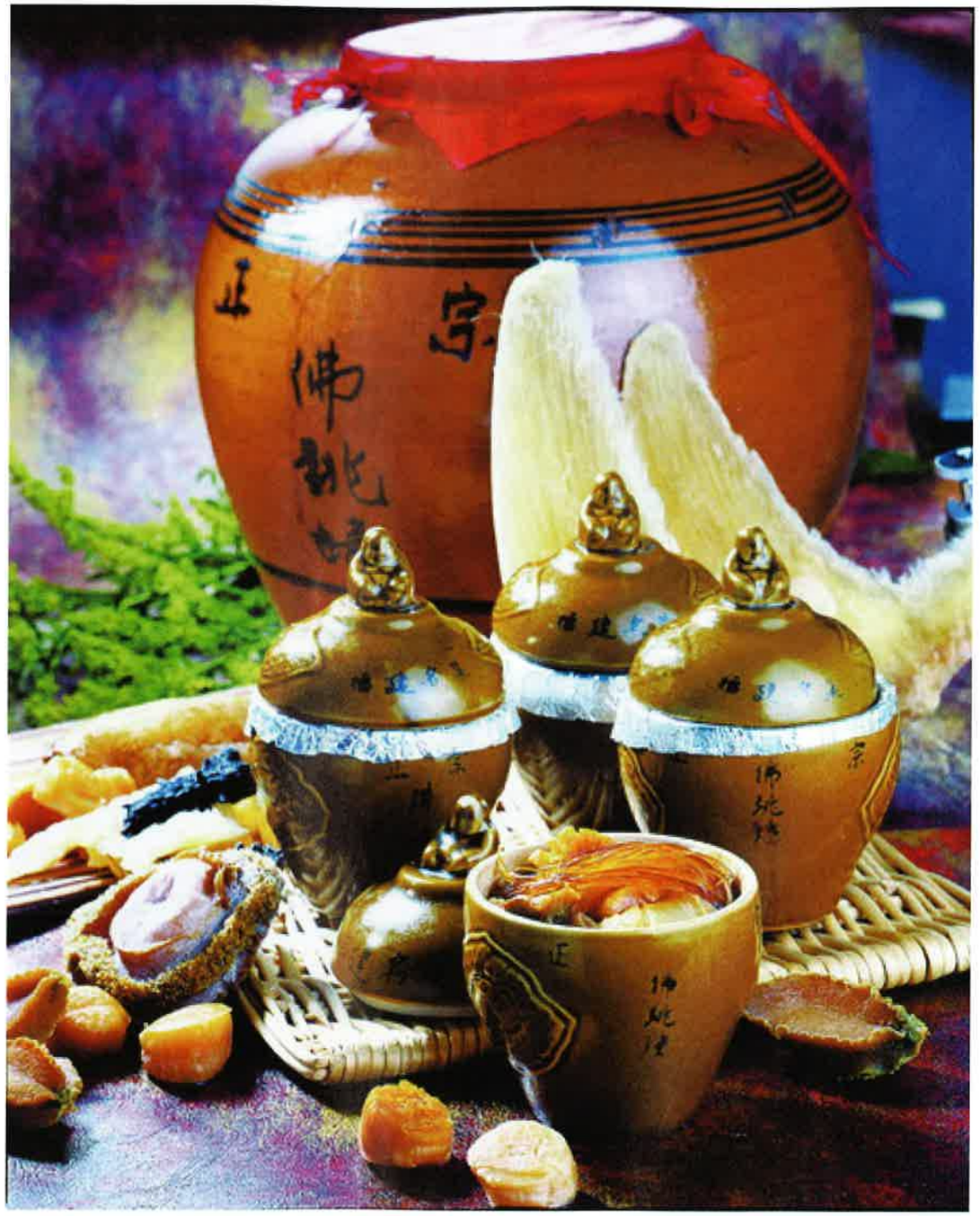
閩西料理はやや塩味に偏し、郷土料理の趣が深い。

◎料理法の特徴

山海の珍味を料理することで名高いが、特に海鮮料理に巧みである。色、香り、味、形のよさを前提とした上で、淡白な旨み、旨みのある柔らかさ、飽きが来ない風味があり、包丁さばきが見事で、独特の調味による味付けに趣があり、調理は丁寧であるが豪快さを感じさせる。調理法は餡かけ、下茹で炒め、揚げ、煮込み、から揚げに限らないが、特に炒め、下茹で炒め、とろ火煮込みに定評がある。材料の選定は厳格で、スープを重視し、材料のもどし方、火加減、調味が適切である。

◎特色のあるグルメ

佛跳墻、焼片糟鴨、太極明蝦、閩生果、小糟鶏丁、生炒黄螺（タニシ）片などがある。



福州料理

◎概況

福州市は福建省の省都であり、「閩菜」と略称される福建料理は中国の著名な料理体系の一つで、地方色に富み、念入りに材料を選び、調理法にも気を付け、色合いもきれいで、淡白で酸味、甘みに偏する。スープだしの調整、旨みの引き出しに拘り、スープの種類は多様である。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　「仏跳墻」は山や海の幸を広く集めた伝統名物料理であり、「閩菜」の代表格でもある。１００年以上の歴史があり、鄭春発という人が研さん重ねたうえでつくり出したもの。シイタケ、アワビ、ナマコ、ニワトリ、ウシの足の筋、貝柱、ふかひれなど２０余種類の山の幸や海の幸をとろ火で煮込んだもので、調理のプロセスも厳格である。

廈門（アモイ）料理

◎概況

廈門では海の幸もよくとれ、色とりどりのものがあり、品質も優れる。廈門料理は福建料理の重要な構成部分であり、あっさりしていて新鮮で、薄くて歯ざわりもよくてやや辛いという独特な特色がある。とくに海の幸、古代の料理をまねて作った薬膳、精進料理および特色のある軽食でよく知られている。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　海の幸、枸杞砕竜蝦、脆皮明蝦球、黄魚翅、蓮環鮑魚（アワビ）、沙拉香麻鰻（田ウナギ）、香酥魚紬排、 鷺島松子魚、吉利甘露球など。

海の幸料理　廈門市の名物料理は海の幸をメインとし、廈門産の石斑魚（ハタの一種）、紅蟹、本場のスルメイカで調理した海鮮料理は清の頃から本場の名物料理と見なされてきた。

江蘇料理

◎概況

江蘇の東は海に面し、西は沼沢に恵まれ、南は太湖に接し、長江が中部を貫流し、運河が縦横に走り、蜘蛛の巣のように河流が分岐し、湿地が数珠のように連なっている。さらに、寒暖のバランスもよく、土壌も肥沃なので、古来から“魚米の故郷”と称されている。一年中水産、肉類、野菜類が豊富で、この豊かな物産が江蘇料理の形成に好条件を提供した。江蘇料理は主に、淮揚、金陵、蘇錫、徐海の四地方料理によって構成され、その影響は長江中流、下流の広範な地域に及んでいる。

◎料理法の特徴

材料の選択は海鮮を中心とし、包丁裁きは精細で、火加減を重視し細火、燻し、蒸らし、遠火などに優れ、淡白新鮮な旨み素材本来の味を求め、塩味と甘味が程よく調和している。優雅な格調を有し、盛り付けの形と美味しさを併せ持ち、身離れよく仕上がっていても形は崩れず、柔らかく滑らかにその素材本来の味が味わえる。

◎特色のあるグルメ

松鼠桂魚、烤方、槍虎尾、水晶看蹄、野鴨菜飯などがある。

淮揚料理

◎概況

淮揚料理は揚州、両淮（淮安、淮陰）を中心に、大運河沿いを幹線として南は鎮江、北は洪沢湖周辺まで、東は下流の沿海にまで及んでいる。この一帯は水郷地帯であり、河川湖沼の周辺の物産は豊かで、その料理は淡白さに特徴があり、独特の旨み、南北各々の特徴がよく語られる。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　紅楼宴　小説『紅楼夢』の中で描かれている料理を改良したもの。著者曹雪芹がかつて一時期揚州で暮らしたことがある。『紅楼夢』の研究で有名な学者、馮其庸氏は、紅楼料理は実は揚州料理体系のことだとしている。

三頭宴　揚州市の伝統料理として、拆燴鰱魚頭、清燉獅子頭、扒焼整猪頭の三品の料理から発展してきた宴席料理。獅子頭、鰱魚頭、整猪頭などの料理はいずれも郷土色豊かなもの。

全藕宴　揚州市は従来から水郷や河川・湖沼の多いところといわれてきたばかりか、ハス池のレンコンの里とも言われてきた。先人から引き継がれた調理法に基づいて、５０余種類のレンコン料理がつくり出され、独特なレンコン料理からなる宴席は内外で大人気。

南京料理

◎概況

南京料理は金陵料理とも称され、南京を中心にした地方料理である。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　八鮮山菜　つまりカワラニンジン、マコモダケ、豌豆葉、食用ナズナ、タコ、コヨナメ、ウマゴヤシ、キクの花を食材としたものなど八種類の春の旬の野菜である。

南京板鴨、塩水鴨　南京板鴨は内外にその名を馳せており、その調理法にも６００年以上の歴史がある。塩水鴨は１０００余年の歴史があり、美味しくてさくさくしてやわらかいという特色がある。

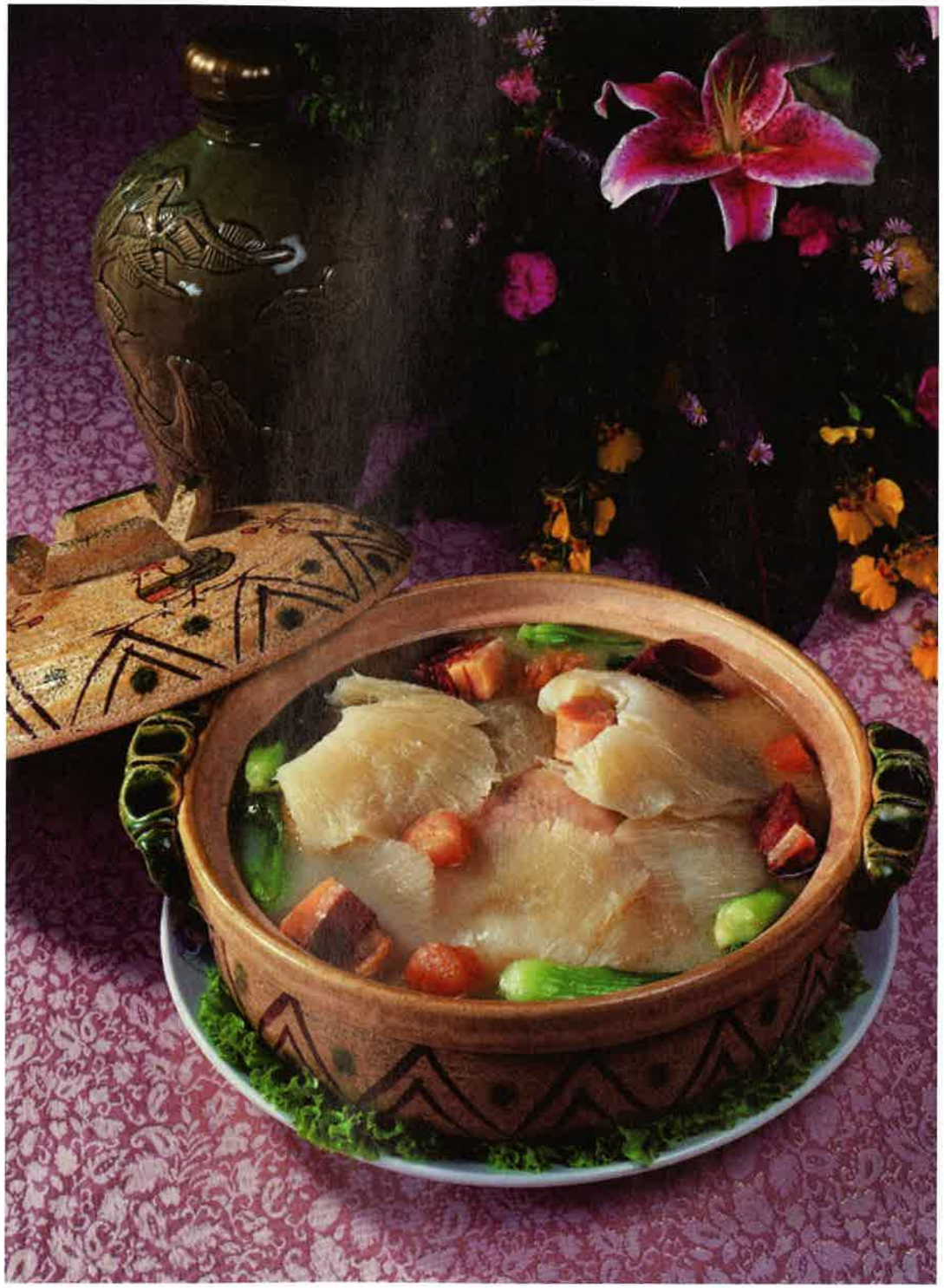
蘇錫料理

◎概況

蘇錫料理は蘇州料理、無錫料理を代表とする。伝統的な味は、口に入れた時に甘味を感じさせて後味を塩味でしめ、濃厚な油味と醤油の赤色を特徴としている。近代になって淡白な味へと発展し、濃淡のバランスが取れた味になっている。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　松鼠桂魚、叫化鶏、翡翠蝦闘、滷鴨、母油整鶏、清湯魚翅、太湖純菜湯など。



浙江料理

◎概況

浙江は東海に面している。北部は網の目の様に水路がめぐり魚米の里と称され、西南地域は丘陵が起伏し山の珍味が豊富で、沿海地域には格好の漁場が多く海産資源に恵まれている。浙江の人々はこの豊かな自然資源を利用し、数多くの浙江料理の傑作を作り出してきた。浙江料理の系譜は杭州、寧波、紹興の三地方料理系列からなっていて、杭州料理がその代表である。

◎料理法の特徴

杭州料理の調理法は細やかで変化に富み、煮炒め、炒め煮、油炒め、あんかけ、揚げ物を主としている。寧波料理は塩味と新鮮さを一体化させ、蒸し物、焼き物、煮込み料理に優れ、新鮮な柔らかさ、滑らかさを重視し、材料本来の味にこだわっている。紹興料理は河魚料理に長じ、柔らかくて歯ざわりがよく、スープは鮮度が高い濃厚な味で、郷土色豊かである。その他、浙江料理の味付けには料理酒、葱、生姜、砂糖、酢等がよく使用される。

盛付けが精緻細やかに徹し、優雅で美しい。多くの料理に様々な伝説が語り継がれており、こうした文化的特徴が浙江料理の特徴である。

◎特色のあるグルメ

西湖酢魚、干炸响鈴、雪菜黄魚、東坡肉、清湯越鶏、元江鮀莼羹、叫化鶏、生爆鱔片、龍井蝦仁、奉化揺蜡、南湖蟹粉などがある。

杭州料理

◎概況

杭州市は浙江省の省都であり、長い歴史のある飲食文化に恵まれている。杭州料理は中国の八大料理体系の中の浙江料理に属し、念入りに食材を選択し、料理法が精緻で、あっさりとしていて、色、香り、味がすべて揃っている。いまでは、中国全域でよく知られているようになった。杭州のめん類も特色があり、種類もたくさんある。小籠包は有名で全国にその名を馳せている。これはめん類の食べものをあまり好まない中国南部地域とっては珍しいと言える。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　西湖醋魚（西湖の淡水魚の甘酢かけ）色が鮮やかで、肉は新鮮で柔らかく、甘酸っぱくて口によく合い、よく熟して固くなく、新鮮なカニの肉のような味があり、杭州の伝統的名物料理である。また「叔嫂伝珍」とも言われ、昔、兄嫁が義弟に砂糖や酢を使って魚を料理したと言い伝えられている。

寧波料理

◎概況

東中国海に臨み、浙江省東南部にある長い歴史を誇る美しい景観、豊かな物産に恵まれている観光スポット、天然の良港である。寧波料理は海の幸を特色とし、盛付け、色彩がすばらしい。調理法のほとんどは爆、炒、溜などを生かし、独特なことで内外によく知られている。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　東坡肉、冰糖甲魚（スッポン料理）、小炒肉、拖黄魚、雪菜大黄魚、寧波風の咸鶏、寧波風の鱔魚、寧波風の烤菜、寧波風の蟹糊、蛤蜊黄魚羹など。

冰糖甲魚　寧波市の十大名物料理のトップ格。主な材料はスッポン、氷砂糖の粉末など。出来上がった料理は色合いが鮮やかで、香り、甘味、酸味、塩辛さがあり、柔らかくてふかふかしていて口によく合い、味も独特である。

湖南料理

◎概況

湖南は中南地区に位置し、気候は温暖で降雨量が多い。沅江、湘江、資江、澧江の４河川が貫流しており、自然条件に恵まれている。西部には山が多く竹の子、キノコをはじめとして山の珍味が豊富である。東南部の地勢は丘陵と盆地で農業、牧畜業が発達しており、北部は名高い洞庭湖平原で古くから魚米の故郷と称されている。湖南の人々はこの豊かな産物を背景にして、一連の湖南料理を作り出してきた。湖南料理は中部南部地区、洞庭湖地区、西部山岳地区の三地方料理で構成されている。中部、南部地区の料理は長沙、湘潭、衡陽を中心としており、湖南料理を代表している。

◎料理法の特徴

１、包丁捌きが見事で、盛り付け、形状が美しい。包丁使いは 16 種もあって、千変万化の趣がある。

２、調味上、酸味、辛口で有名である。原料に味がしっかり浸透することを重視し、調味は原材料の材質によって異なる。湖南料理は酸味、辛味で知られ、辛味を主として酸味はその中に潜めている。菜種油をよく使うのも湖南料理の特徴の一つである。

３、料理技法は多種多様だが、特に煮込み料理を重視し、煮込む技法が多いので、濃厚な味の料理が自然と多い。その他の技法としては炒め、揚げ、蒸、燻し等もよく湖南料理に使われる。

◎特色のあるグルメ

蒸南瓜、腊肉合蒸、東安子鶏、醤汁肘肉、麻辛子鶏、氷砂糖湘蓮、荷葉包蒸魚、油辣冬笋尖、湘西酸味肉、菊花魷魚などがある。

長沙料理

◎概況

湖南省の省都である長沙市は著名な歴史文化都市であり、その料理は湖南省の代表料理として、香り、新鮮さ、辛味、酸味という特色を主とし、こってりとした味で、地方色に富むものである。調理法は材料の持ち味が出るようにすることを重んじ、燉、煎、燜、炒、蒸、煨（とろ火で煮る）でよく知られている。魚とエビ、レンコン、スッポン、カメなど洞庭湖の特産で高級な料理を作りあげることになっている。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　蒸南瓜（蒸し力ボチャ）　蒸南瓜は香りもよく、材料の本来の色と味を保っており、湖南料理体系の中のおいしい料理である。

安徽料理

◎概況

安徽は華東西北部に位置し、省内は平原あり丘陵、山岳ありと変化に富み、長江、淮河が全省を東西に貫流し、その支流と湖沼が綾を織り成している。土地は肥沃で物産に富み、安徽料理形成の物的条件を満たしている。安徽料理は皖南、長江沿岸、淮河沿岸の三つの地方料理で構成されるが、皖南料理をその代表とする。

皖南料理は山海の珍味を調理することで知られ、煮込み、遠火焼きに長じ、火の使い方を重視する。スープだし本来の味を保ち、多くの料理が木炭で作られた練炭のとろ火で長時間煮込むので、そのスープは濃厚でコクがあり、煮込み鍋をテーブルに置けば素晴らしい香りが周囲に漂う。長江沿岸料理は蕪湖、安慶地方の料理を代表とし、川魚、家禽料理に長じる。包丁さばきを重視し、形、色を重んじる。砂糖の使用法に優れ、さらに燻製技術には格別なものがある。淮河沿岸料理は主として蚌埠、宿県、阜陽などの地方料理で構成され、一般に塩味の中に辛味がきき、スープは塩味がきつくコクがある。

◎料理法の特徴

1、現地の材料を使用し、材料選定は厳格で、新鮮で若く柔らかでなければならない。
2、独特の技巧で火を巧みに使い、彩り、旨みエキス、火の使用法を重視する。
3、遠火焼き、煮込みに長じ、濃淡のバランスがよい。
4、栄養補給を重視し、食を養生法とする。

◎特色のあるグルメ

紅焼頭尾、腌鮮鱖魚、毛峰燻鮭魚、符離集焼鶏、奶汁肥王魚、葡萄魚などがある。

黄山料理

◎概況

黄山は安徽料理の発祥の地であり、山の幸などの料理で知られている。食材を厳選し、新鮮で生きているものを求め、数をそろえるために不良品を混ぜてごまかすようなことは決してしない。調理法では火加減に工夫を凝らし、火加減を巧に生かすことに長じ、特に木炭（すみ）を使ってとろ火で煮込むなどを重んじ、色が濃くて脂っこいものにする調理法を特色とし、焼、燉、蒸に優れ、味加減もちょうどよい。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　徽州臭鱖魚（ケイギョ）　安徽の名物料理として、２００年余りの歴史がある。魚を塩漬けにしてから調理する。魚の肉は臭いようだが実は美味しく、柔らかくて、特殊な発酵の香りがする。

清蒸石鶏　徽州風の名物料理。石鶏は安徽料理の特色ある食材であり、ふたの付いた茶碗でそれを蒸すので本来の味を保っている。しょうゆなどの調味料で煮込む石鶏も同じように香りがある。

合肥料理

◎概況

安徽省は中国の穀倉地帯の一つで、名所旧跡がたくさん残っている。省都の合肥市は中国の優れた観光都市の一つであり、合肥料理は安徽料理の代表的なものであり、安徽料理の名物料理を集めたものでもある。この料理は安徽省の長江沿い一帯の料理、淮河沿い一帯の料理と徽州地方料理からなる。念入りに材料を選択し、火加減に工夫を凝らし、色が濃くて脂っこいものにし、味がこってりしていても、食材本来の味を保っている。安徽料理は山の幸や海の幸などを調理することでよく知られている。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　包公魚、曹操鶏、李鴻章大雑燴、符離集焼鶏、紅焼頭尾、紅焼劃水、ヒラコノシロ、奶汁肥王魚など。

地方料理

敦煌

◎概況

敦煌市は甘粛省の河西回廊の西側に位置し、著名な中国歴史文化都市の一つである。よく知られている敦煌の莫高窟は敦煌市の南東から 25 キロの鳴沙山の東側の絶壁に位置する。敦煌市では人々の 1 日三度の食事はほとんどうどんを主食としている。ヒツジ、ニワトリ、ウシの肉が好きで、あっさりしていることが特徴。めん類のつくり方にも工夫を凝らしている。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　油爆駝峰、絲路駝掌、駝峰炒五絲など。

西寧

◎概況

中国青海省の省都、西寧市の食事は中国の西北地域でもかなり知られている。地元の人びとのほとんどは地元でとれる特産品を材料とするので、独特な特色がある。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　清蒸羊羔肉、金魚髪菜、髪菜蒸蛋、清蒸牛蹄筋、湟源幹板魚、虫草雪鶏、紅扒駝峰、黄燜石羊肉、菊花湟魚、鍋塌羊肉、羊羔蓋被兒、白条手抓、紅焼羊肉串、人参羊筋など。

蘭州

◎概況

中国北西部にある甘粛省の省都は蘭州市。少数民族が集中して暮らしている都市でもあり、回族の人口が最も多く、町の至る所で清真のレストランを目にすることができる。また、蘭州のラーメンも有名である。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　朱家溝邦子熏鶏、唐汪手抓羊肉、烤全羊、金魚髪菜、金城白塔、百歳鶏など。

新疆

◎概況

ウルムチ市は天山の北麓、ジュンガル盆地の南側に位置し、新疆ウイグル自治区の区都であり、ウイグル、漢、カザフ、回、蒙古、シボ、ロシアなどの民族の人々がこの地で暮らしているため、濃厚な民族的特色のある料理やおいしい軽食を賞味することができる。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　新疆大盤鶏、烤全羊、羊肉抓飯など。

名物軽食シシカバブー、烤饢、拉条子、薄皮包子、涼麺、油塔子、曲曲、帕爾木丁など。

西安

◎概況

西安市は陝西省の省都であり、3000年以上の歴史のある古都でもある。西安市の飲食文化にも長い歴史があり、内容が豊かで、西北部地域の特色に富んでいる。西安市にはよく知られるレストランや著名な調理師が集まっており、名物料理、点心（菓子類）もたくさんあり、唐代の特色を受け継いだ伝統料理および陝西料理を主とする現代料理が形成されている。

◎特色のあるグルメ

西安料理の中、三つの絶品の名物料理は餃子宴、仿唐宴、牛羊肉泡漠など。

鄭州料理

◎概況

鄭州市は河南省の省都で、著名な歴史でもあり、数多くの観光スポットがある。河南料理系に属する鄭州料理は濃厚な地方色があるばかりか、さまざまな料理体系の長所も兼ね備えている。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　馬豫興桶子鶏　その年の生きたオンドリを材料とし、百年前から引き継がれてきた調理法で煮出した濃いスープ、優れた調味料をとり合わせて、「やわらかさがあって歯ざわりもよく、薄味の中によい香りもする」という特色があり、ニワトリの蒸し焼きの名物。

太原料理

◎概況

昔から晋陽と呼ばれていた太原は山西省の省都であり、山西省の中部に位置する。山西省の独特な自然条件がゆえに山西料理はさまざまな調理材料に恵まれている。山西料理は塩辛さ、香りを基本的な味とし、甘味、酸味を合わせるものである。料理は南部、北部、中部の三つの流派に分かれている。刀削面が有名である。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　過油肉、糖醋魚、鍋焼羊肉、葱爆柏籽羊肉、腐乳肉など。

上海料理

◎概況

近代的な大都市の経済、文化の発展によって、上海市の飲食業の繁栄がさらに促されるようになった。人びとの間で本邦菜といわれる上海料理は海派料理とも呼ばれ、上海料理は長江以南の風味、北京の風味、四川の風味、広東の風味、西洋の風味の海派料理や功徳林の精進料理の６つの部分からなり、だんだんと一大地方料理となっている。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　蝦子大烏参、扣三絲、生煽草頭、炒蟹黄油、幹焼冬筍、貴妃鶏、松仁玉米、醤爆茄子、素炒蟹粉、清蒸大閘蟹など。

蝦子大烏参　蝦子はつまりエビの卵を乾かしたもので、ナマコは中国の貴重な特産物である。黒くてつやがあり、さくさくして柔らかくて、味がこってりして香りがする。

清蒸大閘蟹　上海の名物料理。大閘蟹には長江下流の湖沢の特産で、この料理はカニの本来の形と味を強調し、従来から「宴会に出るカニ料理を食べると、その他のすべて美味しいを思えなくなる」と言われてきた。

武漢料理

◎概況

「湖も一千もある省」といわれる湖北省では大河川として雄大なスケールを誇る長江と漢水が省全域を流れるようになっており、用水路や港や埠頭があちこちにあり、河川網が縦横に交錯している。このよう独特な地理的環境のため、湖北料理は水産物を主な材料とし、数百種類の特色のある魚介類料理、幾十種類の魚の宴席があり、魚を材料として作ったスープの調理法も非常に有名。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　武漢の魚席　いまの武漢の魚席は主に二つの種類のものがある。一つは一種類の魚の宴席で、つまり宴席全体では一種類の魚を主な材料とし、前菜、炒め物、メインの料理、スープやめん類までもこの種類の魚を使っていることである。今ひとつは魚介類料理とそのほかの水産物を主な材料とし、家禽、タマゴ、肉、ミルク、野菜、果物、キノコ類、タケノコなどをそれに合わせる材料として構成された宴席である。

三亜料理（海南料理）

◎概況

海南省最南端の三亜市は中国の著名な漁港でもある。三亜の海の幸として、海南料理には長い歴史がある。リー族やミャオ族の飲食習慣を融合させ、料理、軽食、めん類、飲み物を含むグルメ体系が形成されることになった。料理の特色がはっきりしており、新鮮さ、生きた材料を使うことである。

◎特色のあるグルメ

地方の名物料理　海南の四宝蟹鉗、文昌鶏、東山羊、和楽蟹、加積鴨、石山扣羊肉、碧緑竜蝦球、海南の墨魚丸など。

中国MAP

黒龍江省
ハルビン
長春
吉林省
遼寧省
瀋陽
内モンゴル自治区
ウルムチ
新疆ウイグル自治区
フフホト
北京市
天津市
黄河
河北省
銀川
石家荘
太原
山西省
濟南
山東省
寧夏回族自治区
青海省
西寧
蘭州
甘粛省
西安
陝西省
鄭州
河南省
江蘇省
安徽省
南京
合肥
上海市
チベット自治区
湖北省
武漢
長江
杭州
浙江省
四川省
成都
ラサ
重慶市
南昌
湖南省
長沙
江西省
貴州省
貴陽
福州
福建省
台北
台湾省
昆明
雲南省
広西チワン族自治区
広州
広東省
香港
マカオ
南寧
海口
海南省

中国国家観光局大阪駐在事務所
TEL:06-6635-3280　FAX:06-6635-3281
〒556-0017　大阪市浪速区湊町1-4-1　OCATビル4F
http://www.cnta-osaka.jp

ご覧いただきありがとうございます！