

### 1) 北方系 (北京料理)

北京を中心に山東省から太原・鄭州周辺までの料理で、山東料理を主体に、首都に集まる人々によって伝えられた各地の素材や調理法が取り入れられ、独自の料理に発展した。烤鴨子カオヤーツを代表とするぜいたくな宮廷料理も生まれた。この地方は冬の寒さが厳しいため、炸チャー、爆パオ、溜りウ、抓ヅォワなどの調理法による油やみそを使った高カロリーの料理が多くみられる。また、小麦など穀類の産物を利用した餃子、饅頭などの粉類の加工料理が目立ち、蛋白源としては畜肉が多く用いられ内臓もよく使われる。羊肉を用いることもこの地方の特徴で、蒙古民族の影響によるものである。代表的な料理としては、烤鴨子カオヤーツ、烤羊肉カオヤンロウ、醬爆鶏丁ジャンバオヂイディン、炸醬麵チャーチャンミエヌなどがある。

### 2) 南方系 (広東料理)

広東省を中心とした広西・福建地方の料理で、恵まれた気候風土のもと「食は広州に在り」といわれるほど新鮮で豊富な山海の産物を利用した料理が発達している。料理の特徴としては、加熱の程度、油の使用量、味つけを控え、素材のもち味を生かした調理法があげられる。また、古くから外国との交易が盛んであったため、西洋の影響を受け、バター、牛乳、トマトケチャップなどもよく使われる。飲茶が盛んなこともこの地方の特色である。特殊な素材を用いることも特徴の一つで、蛇、山猫などが使われることもある。日本と近い位置にあり、来日した中国人はこの地方出身の人が多かったため、咕咾肉ゲーラオロウ、八宝菜バアバオツァイ、芙蓉蟹フウロンシエ、叉焼肉チャーシャオロウなど日本でもなじみの深い料理が多い。

### 3) 西方系 (四川料理)

四川省を中心に貴州、雲南、湖南、湖北地方の料理で、盆地特有の厳しい気候風土を反映して、とうがらし、しょうが、にんにくなどの香辛料を使った刺激の強い料理が多い。この地方は、気候は厳しいが“天府の国”と呼ばれ、揚子江の川魚、流域の肥沃な土地に恵まれた農産物が豊富である。反面、新鮮な海産物は少なくおもに乾物で入手するため、乾物をもどして調理する技術に優れている。また、産出する良質の岩塩を利用した榨菜チャーツァイなどの漬け物や肉魚の塩蔵法が発達している。代表的な料理には、麻婆豆腐マーポードウフウ、棒棒鶏バンバンヂイ、回鍋肉ホイグオロウ、乾焼明蝦ガヌシャオミンシャなどがある。

### 4) 東方系 (上海料理)

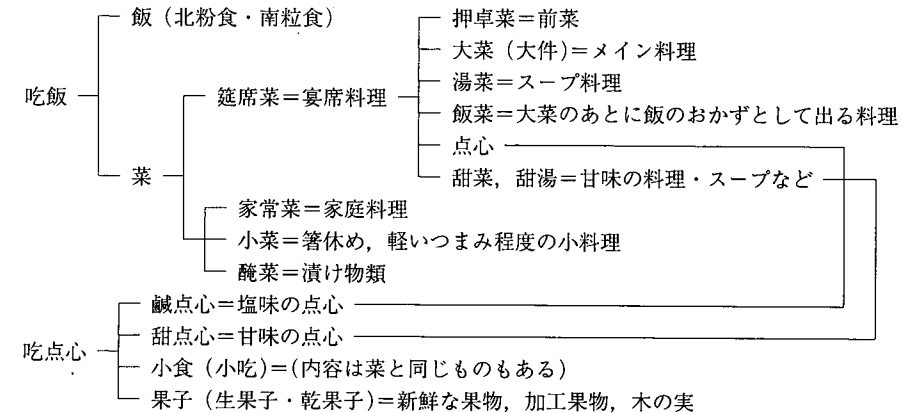
中国東部の江蘇省、浙江省には、上海料理、蘇州料理、揚州料理など特徴のある料理が多いが、それらを中心に安徽、江西地方までの料理を総称して上海料理と呼ぶ。この地方は温暖な気候で、海に面し川や湖も多く、農産物、水産物とも豊富で、とくに魚を使った料理が多くみられ、頭から尾まで利用する工夫がなされている。農産物では、米と醬油チャンイウの主産地であるため、醬油と砂糖で甘からく味つけた料理が多い。概して濃い味つけと油気が強いのが特徴である。点心、宴会料理に優れ、色鮮やかに飾ることが多いのも特徴の一つである。代表的な料理としては、醉蟹

ゾイシエ、醬炒青蟹ジャンチャオチンシエ、紅焼魚ホンシャオユイなどがある。



## 2. 中国人の食生活体系と献立構成

### 1) 食生活体系



(楊均堯、中山時子：点心、柴田書店)

中国人の食生活体系