

## CIRレポート8月号（中国）

### 中国の夏の過ごし方

国際交流員 黄 艺（中国）

皆さん、こんにちは。中国の国際交流員黄艺です。8月に連日にわたる猛暑が続きましたが、皆さんは元気ですか？ 最近は涼しくなって気持ちいいですが、大好きな夏はもうすぐ終わりみたいですので、寂しいです。山口県で初めて体験した日本の夏に、市民総踊り、祇園祭、七夕提灯祭り、花火大会等色々な夏行事に参加して、すごくいい思い出を作りました！

中国は日本と違って、夏には端午節以外はあまり行事がないようです。では、中国人はどのように夏を過ごすのでしょうか？ 今回の CIR レポートは私の知る範囲で中国の夏の事情を紹介いたします。

#### 一、暑さを乗り切る！中国で夏によく食べられるもの

中国の大部分の地域は8月に入ると、夏本番の暑さを感じます。誰もが食欲をなくしがちな時期です。以下は中国で夏によく食べられる料理、食材等をご紹介します。

##### 1、凉拌菜（リャンバンツァイ）

日本の「お浸し」に似ているかな？ いろんな種類があります。例えば、水気の少ない豆腐を細切りにしたもの、湯葉、海藻などを細切りにしたもの、カリフラワー、キクラゲ、セロリ、キュウリ等、いろいろな食材を取ることができるので、栄養も豊富です。好きな種類を混ぜて、特別な醤油ベースのスープに、お好みでラー油を入れて、ピリ辛であっさりとした味付けです。料理を作りたくない人はよく店で買って持ち帰って食べます。



## 2、涼面（リャンミエン）、涼皮（リャンピー）、涼粉（リャンフェン）

涼は冷たいという意味で、同じような名前の麺料理ですが、麺が異なります。涼面は冷やし中華みたいに、一般的な小麦を使った麺です。涼皮は中国西安辺り発祥の、米の粉で作った透き通った平麺にキュウリの千切り、唐辛子油、酢などをかけたものです。涼粉は、主に緑豆のでんぷんで作ったところてん状のものを切って、その上に酢・ニンニク・ゴマペースト・しょうゆなどをまぶして食べます。涼面、涼皮と涼粉の麺の材料と形は地域によって少し違いがありますが、いずれも辛さ、酸味、いろんな香辛料の香ばしさが混じった味で、食欲を増進します。夏になると路地裏、団地の片隅でよく売られています。夏に外に出るのが面倒、軽く涼しいものを食べたい、そんな時に最適な麺です。



涼面（リャンミエン）



涼皮（リャンピー）



凉粉（リャンフェン）

### 3、凉拌西红柿（リャンバンシーホンシ）

凉拌西红柿という料理も夏によく食べられる料理です。この料理はトマトを切った上に真っ白な砂糖をかけて、冷蔵庫で冷やしただけでオッケー、とても簡単な料理です。砂糖をかけるというと、ほのかに甘いという程度で、フルーツのような感じです。お店でも食べられますが、特に家庭で前菜としてよく出る料理です。日本ではあまり馴染みがないと思いますが、暑い夏にはお勧めなので、ぜひ食べてみてください。





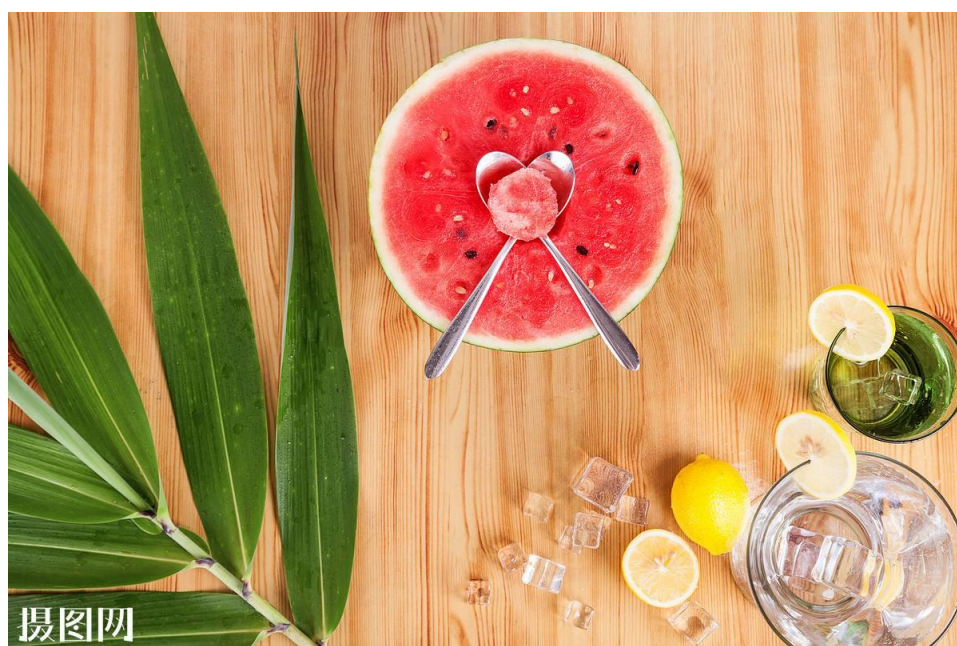
#### 4、中国医学上で夏に食べるのが適している食べ物

ご存知の方も多いかと思いますが、中国の人たちの食生活は中国医学の影響も受けており、春、夏、秋、冬それぞれの時期によって食べ物にも気を配っています。以下に挙げた食べ物は、中国医学上でも夏に食べるのが適しているといわれています。

キュウリ	解熱、各種毒素（病素）を対外へ排出する
苦瓜	解熱、視力向上、解毒
スイカ	解熱、利尿作用（お酒に酔った際にも効果的）、口内炎治療（ビタミンが含まれるため）
緑豆湯	解熱、のどを潤す、利尿作用（体内中の解毒が可能）、電子機器などが放射する輻射への抗体性を強める

どの食べ物も「解熱」効果があるため、夏に摂取をすると涼しく感じることができます。また、利尿作用のために体内の毒素を排出することができ、夏によく感じる「だるさ」も軽減できます。

夏はまるでスイカ食べ放題の季節です。中国の人たちも日本と同じようにそのまま切って食べていますが、半分にしてスプーンで食べる人も結構多いです。そして、日本の様に塩をかける習慣はなく、日本のこの食べ方は中国人として不思議です。



## 5、夏によく飲む飲み物

夏の飲み物なら緑豆湯（リウドウタン）と酸梅湯（スウアムエイタン）が人気です。緑豆湯は常温から少し冷えたところが最も美味しいです。酸梅湯は梅のほのかな酸味と甘みが喉を潤してくれて、美味しいだけでなく、食欲増進、食後の消化を助けます。

そして、「王老吉（ウアロウジ）」と「加多宝（ジァアツオボウ）」という名前の「涼茶（リャンチャ）」類の清涼飲料も人気です。「涼茶（リャンチャ）」は涼しいお茶ということで、冷たいお茶のことです。しかし、ただ冷たいお茶というだけではありません。このお茶は広東生まれの漢方茶です。材料は、主に砂糖、甘草、仙草、菊の花、スイカズラ、ウツボグサなどがあります。ほんのり甘味があるお茶です。中国人が夏によくこの涼茶を飲む理由は、この涼茶は体内にこもっている「熱」を除く効果があるとされているからなのです。



ちなみに、中国には「上火（シアンホウ）」という言葉があります。中国医学の用語として知られているこの言葉ですが、日本語で一つの単語に訳すのは難しいみたいです。一般に体の中に熱気があるということを指します。中国人は、便秘の時にも「あなた『上火』したのよ」、口内炎ができて「あなた『上火』したのよ」、頭痛がしても「あなた『上火』したのよ」と言われます。なかなか外国人には理解が難しい言葉ですが、中国ではとにかく体調不良の多くの原因は『上火』によると思われています。そして、中国医学では食べ物は冷属性のもの、熱属性

のもの、中性のものに分けられます。『上火』の場合は、冷属性の果物（スイカとか梨とか）を食べてよい、熱属性の果物（ミカンとかライチとか）はだめです。

そこで、特に夏には体に熱がこもらないように、またとても辛い料理を食べた後（辛いものを食べたら「上火」なりやすいと言われる）「王老吉」などを飲んで熱を除くようにします。この清涼飲料の「上火が怖いなら王老吉を飲もう！」というキャッチフレーズで知られているので、この飲み物を知らない中国人はほぼいません。

二、冬の病気を夏に治せ？冬病夏治（トンビンシャジ）と三伏貼（サンフウテイ）

「冬病夏治」とは中医学の考え方にもとづいて、冬にかかりやすい病気は夏に治療・予防という意味です。中国では、七月ごろ、多くの病院やクリニックの入り口に「三伏貼の季節です！只今予約受付中！」の看板が登場します。三伏とは、夏の最も暑い時期で、「初伏（夏至の後、3 回目の庚の日）」「中伏（夏至の後、4 回目の庚の日）」「末伏（立秋の後、最初の庚の日）」の総称です。初伏・中伏・末伏の午前 11 時までには、背中などにあるツボに中国伝統薬を張り付ける「三伏貼」治療が行われます。合計 3 回貼ったら一年の治療が終了です。3 年で 1 クールの治療です。特に、慢性疾患や呼吸器系の疾患（喘息、気管支炎）などには有効とされています。



ちなみに、藿香正気水も夏の常用薬です。夏に夏風邪、食欲不振、下痢、嘔吐などのような症状が出て、倦怠感がともなうとき、とくに有効です。





### 三、楽しい夏生活

#### 1、避暑旅行

##### 中国の避暑地



青海湖



桂林



千島湖



天山



莫干山



雁蕩山



鼓浪嶼



九寨溝



五台山



武夷山



普陀山



廬山



武当山



黃山



峨眉山

中国はたくさんの避暑勝地があるので、夏休みを利用して、子供を連れた家族旅行が人気です。

#### 2、海水浴

夏に海に行く人が多いです。有名な観光地なら、例えば、青島市の海水浴場は常に人が多くて、水中も混み合います。こういう現象に面白い名前を付けて、「下餃子（シャアジョウズ）（餃子を水に入れる）」と呼ばれています。



### 3、ビールと串焼き

夏と言えばビールと串焼きです！海辺の店や露天店で友達と一緒に、夜風にあたりながら豪快に食べるのがとても楽しいです。



### 4、今年の夏の人気ドラマ

今年の夏と言えば、宮廷ドラマ「延禧攻略 (story of Yanxi Palace)」がよく話題になっています。本作は多くの歴史資料を参考にし、多くの博物館を見学し、伝統手工芸品を作る民間の職人を取材して作られています。物語の展開に伴い、昆曲、刺繍、打鉄花（伝統技、高熱で鉄を溶かし、木の板に乗せ、空に向かって投げて見せる）、手織り芸術などの中国伝統文化要素も盛り込まれて、好評です。





打铁花





中国の夏のご紹介は以上です。言及していないこと、さらに私も知らないこともたくさんあります。ちょうど今は夏から秋への転換期ですので、皆さんはお体に気をつけてください。

## 在中国怎样过夏天

大家好，我是中国国际交流员黄艺。经过 8 月连续多日的酷暑，大家过得怎么样？最近变得凉爽舒服了很多，但是看样子我最喜欢的夏天马上就要结束了，还有点舍不得。今年在山口县第一次体验了日本的夏天，参加了市民舞蹈节、祇园祭、七夕灯笼节和花火大会等各种活动，留下了很多美好的回忆！

中国与日本不同，夏天除了端午节外好像基本没什么节日活动。那么中国人是怎样过夏天的呢？这次的 CIR 报告我想介绍一下我所知道的中国的夏天。

### 一、防暑降温！在中国夏天常吃的食物

中国大部分地区进入 8 月后就酷暑难耐，人也很容易没有食欲。下面主要介绍一下在中国夏天经常吃的食物、食材等。

#### 1、凉拌菜

凉拌菜可能与日本的日本の「浸し物（焯菜）」相似吧？种类很多。比如，豆腐丝、腐竹、海带丝、龙须、西兰花、木耳、芹菜、黄瓜等，很多食材都可以用来做凉拌菜，营养丰富。将喜欢的菜混合，加上特制的酱汁，按喜好加入辣油后，麻辣爽口。不想做饭的人经常从店里买回家吃。

#### 2、凉面、凉皮、凉粉

凉是凉的、冷的意思，虽然看起来名字好像一样，都是面食，但是面的种类不同。凉面类似于中华冷面，一般是用面粉制成的面。凉皮发祥于中国西安一带，在用米粉制成的通透的扁面上，加上黄瓜丝、辣椒油、醋等。凉粉主要是将用绿豆粉制成的胶状物切块后，加上醋、蒜、芝麻酱、酱油等后食用。虽然凉面、凉皮和凉粉的材料及形状因地制宜，但都有着香辣酸爽的口感，能促进食欲。一到夏天，路边街角就经常有摆摊卖的，夏天不想到处找地儿吃饭，想简单吃点清凉的东西的话，来上一碗最合适不过了。

#### 3、凉拌西红柿

凉拌西红柿也是夏天常吃的菜。这道菜主要是将西红柿切块、撒上白糖后放入冰箱冷藏一下就可以了，十分简单。要说撒上白糖，可能大家会觉得非常甜腻，但其实只是稍稍有些甜，有点像水果的口感。在店里也经常可以吃到，在家里通常被当作一道前菜。在日本大家可能对这道菜不太熟悉，但十分推荐大家在炎热的夏天



吃一下试试。

#### 4、中国医学上适合夏天吃的食物

可能很多人都知道，中国人的饮食受到中医影响，食物也会注意按春夏秋冬的时令来吃。以下列举的食物主要是中医上讲的适合夏天吃的食物。

黄瓜	清热解毒，排出毒素
苦瓜	清热解毒，提高视力
西瓜	清热利尿（对解酒有效）、治疗口腔炎（因含有维他命）
绿豆汤	清热润喉，利尿（可排出体内毒素）、防辐射

以上食物都有“清热”作用，夏天吃的话会觉得很清爽。同时，因为有利尿作用，可以排出体内毒素，减轻夏天常有的倦怠感。

夏天简直就是任性吃西瓜的季节。虽然中国也跟日本一样切着吃，但也有很多将西瓜切成两半用勺子挖着吃。而且，中国没有日本这种撒上盐吃的习惯，这种吃法对中国人来说很不可思议。

#### 5、夏天常喝的饮料

要说夏天的饮料的话绿豆汤和酸梅汤很受欢迎。绿豆汤有一点点冰凉的时候最好喝。酸梅汤带点梅子的酸甜口感，可以润喉，不仅美味，还能增进食欲，促进饭后消化。

同时，名叫“王老吉”和“加多宝”的凉茶类饮料也很有人气。凉茶是冷茶的意思，但又不仅仅只是冷的茶这么简单。凉茶是广东产的中医药方茶。材料主要有砂糖，甘草，仙草，菊花，西瓜皮，夏枯草等。有一点点甜味。中国人在夏天常喝凉茶是因为凉茶有祛除体内积热的效果。

顺便说一下，中国有一个词叫“上火”。是广为人知的中医词汇，但是要翻译成日语单词的话可能有些难。一般是指体内热气淤积。中国人在你便秘时会说“你上火了吧”，口腔发炎时也说“你上火了吧”，头疼时也说“你上火了吧”。外国人可能难以理解上火这个词，在中国，很多时候身体不舒服都被认为是由上火引起的。中医上还将食物分为凉性、热性、中性。“上火”的时候，吃凉性食物为好（如西瓜，梨），不能吃热性食物（如橘子，荔枝）。

因此，特别是夏天为了不让体内热气淤积，或者吃了很辣的饭菜后（吃辣据说容易上火）就喝王老吉等去火。这款饮料的广告词“怕上火就喝王老吉”广为流传，因此这款饮料几乎无人不知。

## 二、在夏天治冬天的病？冬病夏治和三伏贴

冬病夏治是基于中医学理论，在夏天对冬天容易得的疾病进行治疗和预防。在中国，每到七月份左右，很多医院和诊所门口都会出现“三伏贴开始接受预约”的字样。三伏是夏天最热的时期，是“初伏（夏至后的第三个庚日）”“中伏（第四个庚日）”“末伏（立秋后、最初的庚日）”的总称。通常在初伏·中伏·末伏当天上午11点前，在后背穴位上贴上中国传统膏药“三伏贴”进行治疗。一年共贴三次，三年为一疗程。特别是对慢性疾病和呼吸道疾病（哮喘，气管炎）等有效。

另外，藿香正气水也是夏天常用药。在夏天得了风热感冒或有食欲不振、腹泻呕吐等症状，以及浑身倦怠时服用，非常有效。

## 三、快乐的夏日生活

### 1、避暑旅行

因为中国有很多避暑胜地，很多人会利用暑假带着孩子出去旅游。

### 2、洗海藻

夏天去海边的人非常多。在有名的旅游地，比如青岛的海水浴场就经常人山人海的样子，就连水里也很拥挤。这种现象有一个有趣的名字，被笑称为“下饺子”。

### 3、啤酒撸串

要说夏天的话必须要有啤酒烤串！在海边或者露天店里跟朋友们一起吹着夜风痛快吃喝别提有多惬意了。

### 4、今年夏天大热的电视剧

要说今年夏天的话，宫廷剧“延禧攻略（story of Yanxi Palace）”经常成为热门话题。此剧是在参考众多史实，参观了众多博物馆，采访了很多民间传统手艺人的基础上制作而成。随着剧情的展开，还融入了昆曲，刺绣，打铁花（传统技

艺，高温下将铁熔化，用木板将铁水向空中抛出，使铁花飞溅)，手工艺术等众多中国传统文化元素，广受好评。

关于中国夏天就先介绍这么多了。没有提到的甚至我不知道的事情也还有很多。现在恰是夏秋交替之际，请大家注意保重身体。