

第三十五回：中国の「零食」

常陽銀行上海駐在員事務所

中国人、特に女性には間食、お菓子が欠かせない存在です。間食を中国語では「零食（リンシー）」といいます。「零食」の意味は食事としての食べ物ではなくて、口が寂しいと感じるときの食べ物を指します。上海の食品ストアに入ると、いろいろな種類の「零食」がショーケースに並び、上海の街角や、地下鉄などでは、それを食べながら歩いている人をよく見かけます。今回は、「零食」についてレポートします。

上海では、今でも伝統的なお菓子がよく食べられています。中でもナッツ類、フルーツ類は種類が豊富です。小さい頃、親から5分や1角（中国の貨幣単位、1元＝10角、1角＝10分）をもらい、お菓子屋さんで甘酸っぱいドライフルーツを買った記憶は今でもよく覚えています。クラフト紙で包まれたお菓子をポケットに入れ、わくわくしながら友達と分け合っているのが一番の楽しみでした。

中国のお菓子を大きく分類すると以下のようになります。

ナッツ、豆類

●「奶油五香豆（ナイユーウーシアンドウ）」

上海土産のお菓子として有名なのがこの「上海奶油五香豆」です。そら豆をよく洗い、熱湯で2時間ぐらい茹でた後、塩、砂糖、八角など色々なスパイスと奶油（クリーム）を30分程じっくり混ぜ合わせてから乾燥させると完成です。

口に入れると、クリーミーな風味の中に、ふわーとスパイスの香りが広がり、咬むと甘みの中にちょっぴり塩の味がする香ばしい皮と実がとても旨いです。

地方から上海へ旅行に来た中国人が必ずお土産に買って帰るものです。有名な観光スポット豫園や大きな食品ストアに行けば簡単に見つかるお菓子です。日本人にとってちょっと硬いかもしれませんが、食べ慣れてくれば飽きないお菓子というのが本音でしょう。

●「小核桃（シアウーフータオ）」

直径2センチ程度と小ぶりでツルツルの表面を持つ小核桃はクルミの一種で、上海近郊、杭州市臨



中国の「零食」売場はいつも人がいっぱい、日本のデパ地下を連想させます。

安の特産品です。味は、奶油（クリーム）と椒塩（炒った山椒を細かく砕いて塩と混ぜたもの）の二種類です。しかし、皮は石のように硬く、器具を使わないと日本人にはなかなか食べられないものです。最近では手でも剥けるのが発売され始め、かなり人気です。あらかじめ皮を取り除いた「小核桃仁」もあります。

●「香瓜子（シアン－グァーズ）」

ひまわりの種のことで、ナッツ類の中では一番安く出回っています。スーパーで売られているものには炒ったものと茹でたものの二種類があります。

茹でたものといってもパリパリとした食感がして不思議です。ひまわりの種はコレステロールを下げ、動脈硬化や高血圧防止によく効きます。テレビを見ながらかじるのが最も好まれ、特にスポーツ観戦の時は、競技の激しさによってかじるスピードも変化するの中国人ならではかもしれません。日本の煎餅のように、香瓜子は家庭の常備菓子になっています。

●「糖炒栗子（タン－チャオーリーズ）」

日本人に「中国の食べ物」と聞けば、たいていの人が「天津甘栗」と答えるかもしれません。「甘栗」という品種があるのではなく、栗を砂糖といっしょに炒って照からせる“糖炒”という方法から付いた名前です。日本で売られている甘栗はほとんどが河北省産ですが、上海の街角で売られている甘栗は北京の良郷産か安徽省産が大半です。

良郷栗は日本で売られている天津甘栗に似ていますが、安徽省の栗は天津甘栗よりかなり大ぶりです。秋になると大きな鍋を通りの脇に置き、炒めながら栗を売ります。出来立ての栗は、ピカピカ光る皮の中に柔らかくて甘い実が黄金色に輝いており、食べ始めたらやめられません。栗の季節になると、美味しい栗屋には長い行列ができてしまいます。

ドライフルーツ類

●「桃板（タオーバン）」

「南匯水蜜桃」が上海の名物として広く知られています。新鮮な桃を乾燥させて、甘味料等をたっぷり染み込ませて出来るお菓子です。甘いのが、ちょっと辛いのが、また塩辛いのもあるので人それぞれ好みに合わせて選べます。普段、新鮮な桃なら一個だけでお腹がいっぱいになりますが、桃板ならたくさん食べられます。

●「話梅（ファーメイ）」

日本人もよく梅干を食べますが、上海では梅干の事を「話梅」といいます。「話梅」は日本の梅干と違って、甘酸っぱい味です。一口目は少しすっぱい味がしますが、次第に甘くなってくるのが特徴です。中国では広東の「広式話梅」と蘇州の「蘇式話梅」が有名です。

「蘇式話梅」（江蘇スタイル）は見た目は日本の梅干に似ていますが、半乾燥したもので、味は最初甘く、だんだんすっぱくなってきます。

「広式話梅」（広東スタイル）は「蘇式話梅」よりさらに乾燥させたもので、口に入れた瞬間は「す



左が小核桃。右の袋は皮剥き済の「小核桃仁」



蘇式話梅（左上）、広島話梅（右上）、陳皮（下）。



「大白兔 奶糖」（上）の包装紙には白いウサギのイラストが描かれて、子供の頃の私にはとてもかわいく見えたものです。下は「花生牛軋糖」

るな味で特に「花生牛軋糖」はバターとピーナッツを混ぜてできた不思議な食感で、言葉では表現できないぐらいの美味さです。

「大白兔 奶糖」は普通のミルクソフトキャンディーです。昔、ミルクを配給券でしか買えない時代、一個の「大白兔 奶糖」には七杯のミルクが含まれていると言われ、一気に全国で有名になったものです。

っぱい」と感じますが、だんだん甘くなってきて、不思議です。

個人的には味が濃い「広島話梅」を好みますが、梅干への愛着がある日本人には「蘇式話梅」の方が口に合うかもしれません。

●「陳皮（チンピー）」

中国人はよく何でも食べると言われていますが、果物の皮も例外ではありません。中国でもみかんはとってもメジャーな果物で、その皮を乾燥させ、塩、砂糖、レモン汁等に漬けてできたものが「陳皮」です。この陳皮は、胃がムカムカする時食べると、胃の調子がよくなると言われ、のどが痛い時に一つ口に入れると、みかんの味が口の中で広がってさっぱりします。お茶の中に少し入れると、みかんの香りが程良く出てきます。また、梅干のかわりに「紹興酒」に入れるのもおすすめです。

他のドライフルーツと違って、種がないため、とても食べやすく、美容のために女性が良く食べます。

飴類

●「大白兔 奶糖（ダーバイター ナイタン）」、「花生牛軋糖（ファーサンニューカータン）」

懐かしい上海の飴というのと、まず浮かんでくるのが子供の頃からよく食べていた「大白兔 奶糖」と「花生牛軋糖」です。両方ともソフトキャンディーで、中国全土でも有名です。シンプ

●「潤喉糖（ルン－ホータン）」

日本ではフルーツ味ののど飴が多いですが、中国ののど飴はいずれも中国漢方を取り入れた本格的なものです。最も有名なのは「金嗓子（ジンサンズ）」ののど飴です。CMにはサッカーブラジル代表のロナウド選手がキャラクターとして出演していました。飴を口に入れると漢方の香りが広がり、効き目は抜群です。

また、中国では、のどの調子が悪い時に「枇杷止咳糖漿」というビワのシロップ薬を飲みますが、味という点ではお菓子（のど飴）との区別がつきません。

肉類

●「牛肉乾（ニューローカン）」

日本でも大人気のビーフジャーキーは中国人にも愛されています。日本で売られているものと違って、こちらの「牛肉乾」にはいろんな中国の香辛料を混ぜて、最後に乾燥させて仕上げます。大きさは食べやすいサイコロサイズです。お腹が空いたとき、ぴり辛の牛肉乾を食べると、あっという間に一袋なくなってしまうのですが、その後の食事もちょうど食べられるのは、あくまで零食だからなのかもしれません。



「牛肉乾」（左上）、「猪肉脯」（右上）、「鴨肫」（左下）、「鴨頭」（右下）はビールのおつまみとしても最高です。

●「猪肉脯（ジューロープ）」

蜂蜜と塩に漬けた豚肉のスライスを乾燥させたもので、牛肉乾ほど硬くありません。カルシウムが豊富で、そして食感が軟らかいため、子供や年寄りに人気があります。

●「鴨肫（ヤージン－）」、「鴨頭（ヤージン－）」

その他、茹でた鴨の砂肝や頸（首）などもOLに人気です。鴨の砂肝と頸を色々なスパイスと紹興酒、醤油などの調味料に漬け込んで茹でると出来上りです。形は砂肝と頸のままですので、見た目はちょっと気持ち悪いかもしれませんが食べ慣れるとやみつきになります。

おわりに

中国の菓子市場の販売量は沿海部地域が販売総量の70%を占めています。また最近、沿海部地域の菓子販売総額が前年比約6倍の伸びを示しています。

中国の菓子メーカーも新商品開発に力を入れてきています。抹茶味やチョコレート味などを加え種類を増やし、食感も各年齢層に受け入れられやすい様に工夫しています。

一方、外国菓子メーカーもスナックを中心に販売を強化しており、スーパーではポテトチップスやチョコレートなどが売場を大きく占めるようになりました。同様に日系企業が現地生産したお菓子も一般のスーパー、コンビニなどで購入出来るようになってきました。

生産者が互いに切磋琢磨することで、伝統的な中国のお菓子、世界各国のお菓子が普通に食べられることは、一般消費者にとって喜ばしい限りです。

（除 曉韻／じょ あかね）