

# 中国雲南省少数民族の食を訪ねて —日本調理科学会九州支部研修旅行報告—

成 清 ヨシエ

(佐賀短期大学食物栄養学科)

(平成15年10月31日受理)

The field trip to investigate the food and cuisine of minority race  
In the province of YUNNAN, the People's Republic of China. :  
A Report of the Inspection Tour of The Japan Society of Cookery Science, Kyushu Branch.

Yoshie NARIKIYO

*(Department of Food and Nutrition, Saga Junior College)*

(Accepted October 31, 2003)

## Abstract

The province of YUNNAN that stands in the southern part of Mainland China, belongs in the temperate and the subtropical zone with fertility for the agricultural products. The minority races reside in the region of Xishuangbanna, YUNNAN in particular. We carried out an inspection tour to investigate the traditional and ethnic cuisine inherited from the old time.

The Thai race had brought about wet-rice cultivation into this region in ancient time and rice farming have been flourishing until today. The people of this region have fermented SUSHI and glutinous rice wine as the fermentation products. And besides rice, they also have puercha, YUNNAN HAM, furu as the main farm products.

I prepare a report on site inspection through visiting farm, practice cooking, the specialty cookery in which used plenty food materials of that region.

**Key words :** Yunnan Province 雲南省  
the Thai tribe(tribesmen) タイ族  
traditional food 伝統食  
fermented 発酵食品  
fermented rice "sushi" 馴れずし

## 1. はじめに

雲南、四川、貴州の3省は中国の西南部といわれる地方で、雲南省は中国南部に位置している。中国は56の民族からなる多民族国家であり、中でも雲南省は25の民族が居住し少数民族の最も多い省である。今回訪れた雲南省西双版纳(シーサンパンナ)も、少数民族が住む地域である。少数民族は民族同士の交わりが濃く、現在も他民族との交流が薄いところから、各民族独自の伝統保持が比較的なされている。しかし今や雲南の少数民族がまったく固有の食生活をしているわけではなく、伝統的なものがちらほらと残存しているという現況である。

雲南省の気候は温暖で農作物の生育に適し、年間を通して食材の豊富な恵まれた地域である。乾季と雨季の2期にわかれた高温多湿の気候は、多様な食材生育と食品の発酵にも適し、さまざまな発酵食品が発達し発酵食品の発祥の地と言われている。発酵食品には、米を使った「馴れずし」、「穀物酒」などがある。他に「雲南火腿(雲南ハム)」、「普洱茶(プアール茶)」、「納豆味噌」、「腐乳」などがみられる。雲南省西双版纳を訪ね、この地域の食材を生かした食文化を訪ねる目的で研修旅行を行った。

旅行中の記録と帰国後、文献による資料をまとめ研修旅行の報告とする。文献に用いた参考図書は、最後に一括して記載させてもらった。

## 2. 研修日程と研修地について

研修参加者は日本調理科学会九州支部会員15名で、平成15年8月に次の行程で見学・研修並びに試食を行った。  
第1日目(8月18日)

福岡空港—広州 広州—昆明へ

24時間型ファーストフード店 「宣和巨漿大王」にて夜食

第2日目(8月19日)

昆明

朝食 佳華広場酒店(宿泊ホテル内ダイニングルーム)

自由市場見学 西山龍門石窟見学

昼食は「昆明飲食服務学校」(日本の調理師学校に相当する)の教師との懇談会食

昆明より空路西双版纳へ タイ族名物料理賞味とタイ舞踊鑑賞

第3日目(8月20日)

朝食 泰園酒店(宿泊ホテル内)

西双版纳 市場見学

タイ族村「曼乱点」訪問(馴れずし、納豆味噌作り見学並びに試食)

景洪(ケイコウ)の郊外、基諾(ジノウ)山麓での野性茶の老木を見学

「中国医学院西双版纳薬物研究所天然薬物展示中心

(センター)」見学

ハニ族の名物料理賞味と舞踊鑑賞

第4日目(8月21日)

西双版纳より昆明へ 昼食はホテル内「佳宁那」

レストランで潮州料理

昆明より広州へ 老舗「泮溪酒店(パンシーチウティエン)」にて夕食会

第5日目(8月22日)

広州より帰国

## 3. 研修地について

### 3.1 雲南省昆明

初日の目的地昆明は雲南省の省都である。1999年世界花の博覧会が開催されたことから、街もホテルも花が豊富であった。標高1700Mの高地にあり、気候は四季の変化が少なく年中春のようで春城とも呼ばれ、日本からはスポーツ選手が高地キャンプを実施する場所である。当日も真夏の暑さを忘れる爽やかさであった。

### 3.2 雲南省西双版纳(シーサンパンナ)

西双版纳は雲南省の南部に位置し、ベトナム、ラオス、ミャンマー3国に隣接し、中央を瀾滄江が流れベトナムではメコン川と名前を変える。タイ族自治州があり、タイ族が人口の1/3を占める。タイ族は「もち米」嗜好が強く米、粟、とうもろこしも粘性の強いもち種が好まれる。気候は年間の温度差が小さく高温多湿で、乾季と雨季の2期があり平均気温は摂氏20~26度の温暖な土地であり、かつてヒマラヤ山麓から、ブータン、アッサム、雲南省の西双版纳一帯、そして宮崎県綾町にかけての照葉樹林帯を形作っていた地帯である。開発が進み、今では照葉樹林が見られる処が少なく西双版纳はその一部である。

照葉樹林帯には農耕文化複合があるとされ、照葉樹林が存在している場所には肥沃な土地と農作物が収穫できるとされている。

## 4. 雲南省と少数民族の発酵食品

雲南省は山岳部が多く耕地面積が狭く陸稲であったが、10世紀頃タイ族が水稲を伝え米作が栄えた。

温暖な気候から、米作は2期作或いは3期作が可能であるが、連作の米は旨味に欠け、粉に加工される。中国南方の粉食は小麦粉より米粉の利用が多い。味噌や納豆などの発酵食品、麴を用いての酒の醸造、蒸した糯米と魚や獣肉とを交互に桶に漬け込み、発酵させた馴れずし等があり、日本の伝統食との関連がうかがえる。また焼畑での、稗、粟等の雑穀、芋類の栽培を経て、水田耕作による稲の栽培など、稲作の日本への伝来にも深く関わっている。

今回は雲南省西双版纳の発酵食品、糯米咸鱼(淡水魚

魚の馴れずし)、雲南火腿(雲南ハム)、普洱茶(プアール茶)、味噌納豆(大豆加工品)、穀物酒についてまとめた。糯米咸魚と納豆味噌は実演見学をし、試食を行った。

雲南火腿、普洱茶については、市場見学、試飲体験を行い文献による資料をまとめた。以下これらについて報告する。

#### 4. 1 糯米咸魚(馴れずし)

糯米咸魚は主に淡水魚を塩と飯で発酵させたもので、「すし」の原型といわれている。酢を使わず魚介類を発酵させて、自然の酸味で食すもので、日本には東南アジアから中国を通して水田耕作と共に伝播したと考えられている。穀類の乳酸発酵を利用して腐敗を防ぎ、長期保存させるために考えられた発酵保存食である。雲南省近辺の貴州省、湖南省あたりでは淡水魚以外に豚肉、野生の渡り鳥の馴れずしが作られ、中国北部は漢民族が多く牛肉を食さないため「豚の馴れずし」、南部はタイの影響を受け魚、牛肉、川魚が利用される。いずれも飯を食べず漬けた材料を食べる動物性たんぱく質の貯蔵法である。日本にも琵琶湖周辺で作られる「鮒ずし」をはじめ、ハタハタや鮭を漬けた「いずし」、金沢の寒ぶりとかぶらを漬けた「かぶらずし」など多くの馴れずしがみられる。

今回見学したタイ族の村、曼乱点(マンランテン)の「馴れずし作り」の玉約さんと「納豆味噌作り」の玉康さんの家は、西双版纳からバスで2時間程の距離であった。「糯米咸魚(馴れずし)」と「日本の馴れずし」の作り方には違いが見られた。

馴れずしの作り方は、養殖した川魚に塩をまぶし臼で突いた香辛料、旨味調味料と水洗いした飯を混ぜ、容器に詰めて保存する。実演された魚は切身であったが内臓を除去した姿のまま加工される。日本との違いを(表1)に示した。大きな違いは馴れずしに、麴が使われな

表1 糯米咸魚と日本のなれずしの違い

	西双版纳の糯米咸魚	日本のなれずし
主材料	新鮮な川魚 肉類(豚肉・牛肉)	鮒、鮎などの川魚 鮭や鯖など
副材料	塩 香辛料(にんにく・しょうが・唐辛子) 旨味調味料	塩 (麴)
米	糯米	うるち米
保存容器	竹筒・瓶・壺	樽・桶(重石をする)
保存期間	1週間から9日または数年漬け込む	1週間・1年
食べ方	そのまま	そのまま酒肴・飯のおかず

い事とにんにく、唐辛子、しょうがなどの香辛料が多量に使用されることである。馴れずしは発酵食品であるから、出来上がるまでに長期間を要する。雲南省では30年以上も保存されたものが貴重なものとして、祝いの席

や祭りなどで食されるという。

市場ではこれらの加工品が量り売りをされていた。

#### 4. 2 納豆味噌

焼畑農法時代より雑穀、芋、豆の栽培が行われてきた。大豆製品として市場には多種類の豆腐が並んでいた。また大豆は味噌、納豆、醤油などの発酵食品としても利用してきた。これらは麴菌を利用した発酵食品であり、日本でも伝統的発酵食品として現代も使用されている。

今回、タイ族村「曼乱点」の玉康さんの納豆味噌の作り方の実演と試食を体験した。(写真1)



写真1 馴れずし作り

「納豆味噌」の作り方は、煮た大豆に塩と臼で潰したにんにく、唐辛子と旨味調味料を加え保存する。発酵して固形状になった納豆餅(ピン)が市場で販売されていた。糸を引かない納豆で味噌に類似し、出来たてをピーナツ入りのおこわに付けて試食した。麴菌を加えない製法であったが、長年使いこんだ道具の杵と臼には麴菌の付着が考えられた。市場には、大豆を使った発酵食品として納豆餅、腐乳等多様なものが売られていた。

#### 4. 3 火腿(フォートエイ)

中国のハムは豚の腿肉を加工した発酵食品である。「雲南火腿」は、浙江省の金華火腿・貴州省の貴州火腿と並んで中国の三大ハムと称され生ハムである。豚の後足(腿)を整形・塩漬け・洗浄・日干し・洗浄・発酵させて作った非加熱食肉発酵食品である。(写真2)

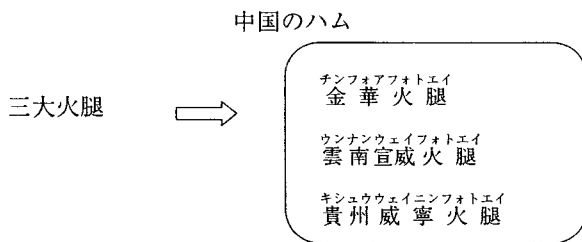
発酵させることにより、香り、旨味が増す。表面にはカビが生えているが、中は透き通るような赤い色をしている。料理の主材料としてではなく、旨味を増す副材料として炒め物・煮込み・蒸し物・スープの出し汁に使われる。主材料は雲南、貴州では黒豚が使用され、金華地方は両頭烏(リヤントウウ)と呼ばれる頭と尻が黒く小型で成長が早い加工用の品種が使用され、皮下脂肪が少



写真2 市場の火腿

なく、赤身が多いことが特徴である。洋ハムとともに、三つの比較を（表2）にまとめた。雲南火腿が金華火腿に劣る理由は、盆地気候による高湿度のため肉質が劣ること、塩分量が高いこと、アミノ酸含有が少なく旨味に欠けるなどから価格は金華ハムの1/10で、1kgが800円である。

表2 火腿（フォートエイ）



ハムの比較

	雲南・貴州ハム	金華ハム	洋ハム
主材料	黒豚の腿	両頭烏豚の腿	豚の腿・肩・ロース肉
副材料	塩を繰り返し使い、さらに防腐効果のある砂仁を使う	塩	塩、硝石、亜硝酸塩
加工方法	焼酎を塗り、塩を数回まぶし、吊り下げて熟成させる	塩漬け後、天日干しをし、吊り下げて発酵熟成させる	塩漬けをし、ポイル又は燻製
利用方法	調味料的に炒め物等に使うことが多い汁物の材料や具材	雲南ハムと同様に使うが、蒸したり茹でてそのまま食す	そのまま食する

#### 4.4 普洱茶（プアール茶）

茶はツバキ科の常緑樹で、雲南省が原産地とされている。茶の原産地は諸説あり、インドのアッサム地方でも野性の茶の大木が発見されている。

中国茶は、半発酵茶の烏龍茶（ウーロンチャ）をはじめ様々な種類がある（表3）。町の茶館では茶葉の販売が行いながら、作法に従って茶をいれ試飲させてくれる。

表3 中国茶の種類

種類	発酵	代表的な茶名	製造工程
緑茶	非発酵茶	龍井茶(浙江省) 黄山毛峰(安徽省) 碧螺春(江蘇省)	茶葉に熱処理>もむ>乾燥
紅茶	完全発酵茶	祁門(安徽省) 英徳(広東省) 滇紅(雲南省)	茶を萎れさせる>もむ>100%発酵乾燥
青茶	半発酵茶	安溪鉄観音(福建省南部) 武夷岩茶(福建省国部) 凍頂烏龍茶(台湾・台中) 鳳凰単攪(広東省)	茶を萎れさせる>釜炒り>もむ>乾燥
黄茶	弱発酵茶	君山銀針(湖南省)	茶葉に熱処理>もむ>火入れ乾燥を繰り返す>堆積し発酵>乾燥
白茶		白毫銀針(福建省) 白牡丹(福建省)	葉を萎れさせる>乾燥
黒茶	後発酵茶	普洱茶(雲南省) (散茶、餅茶、方茶、沱茶、竹筒茶など)	茶葉に熱処理>火入れ乾燥>麴菌を付ける>堆積>もむ>火入れ乾燥

雲南省の代表的な普洱茶（プアール茶）は、黒茶に属する後発酵茶である。雲南南部、昆明の南西およそ300kmにある普洱という地の名産品である。普洱の町は茶の集積地であって、茶の栽培が盛んなわけではない。普洱茶の特徴は摘んだ茶葉に麹菌（アスペルギルス・コッカス属）をまぶし、2～3年ねかせて発酵し硬く固め、他省への運搬を可能にするために考えられた保存固形茶である。その形状から餅茶、とう茶、磚茶等がある。西双版纳にはこの他、糯の香りがするオームの葉を乾燥させた「糯米香茶」や「ミエン」という葉茶を漬物状にして食べる茶などがある。

今回は景洪郊外の基諾（ジノウ）山麓を訪ねて、茶の野性樹木を見学した。茶の木は背丈よりはるかに高く、300年以上の老木で急斜面に自生していた。春茶の摘み取りをしなかった木は、花をつける。白いツバキの花に似ている。

#### 4. 5 穀物酒

糯米を使用した糯米酒は、この地の気温が高いため発酵が早く、40日で熟成する。雑穀で作られることも多く、高粱、小麦、大麦、トウモロコシ、黍などで麹を用いて醸造した酒が、市場に並んでいるのが見られた（写真3）。市場には、米から作る甘酒も量り売りがされていた。

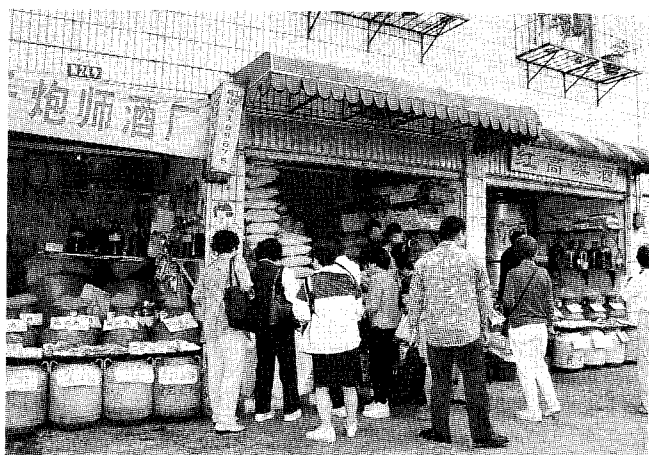


写真3 穀類酒の店

### 5. 見学会

#### 5. 1 雲南省昆明・西双版纳の自由市場見学

昆明や西双版纳の自由市場は規模的異なりはあるが、そこに並ぶ多彩な食品の様子は同様であった。市場の中は穀類、豆類、野菜類、卵類、調味料、発酵食品（写真4）などのコーナーが大まかに区切られており、それらが発する臭い、発酵臭の強烈な臭いは日本では体験できない。野菜類は日本の四季が同時に来たような豊富な種類が並び、形状は全て大ぶりである（写真5）。果物は南国の強い太陽の恩恵をうけ、色鮮やかで多色、形は様々で目を見張るものであった。



写真4 自由市場（発酵食品売り場）



写真5 自由市場（野菜売り場）

#### 5. 2 「中国医学院西双版纳薬物研究所薬物展示中心（センター）」

雲南省は植物の宝庫ともいわれ、食用にされる植物の種類も多いが、薬物になる植物も多い。少数民族は薬用植物にも詳しく、山から薬草を採取して収入を得ることも多いと言われる。これらの薬草などが陳列されていた。

リュウマチの特効薬とされている漢方薬の龍血樹は、このセンターで開発されている。

### 6. 研修地での食べもの

#### 6. 1 昆明にて

##### 6. 1. 1 (1日目・夜食)

ファーストフード店「宣和巨漿大王」

福岡空港より広州へ、中国国内線で広州から昆明へ。

中国南方航空は、福岡空港での出発が伸び、その後も乗り継ぐ度に出発時刻は遅れ、目的地到着は夜遅かった。予定の「佳華広場酒店」を変更して24時間営業のファーストフード店「宣和巨漿大王」で夜食をとった。甜豆漿（濃厚な甘い豆乳）、菜包子（椎茸・人参・キャベツなどの野菜蒸しパン）、三鮮米銭（米の粉の麺）の三品であった。夫々量が多く安価である。菜包子1個3.5元（約50円）であった。

## 6. 1. 2（2日目）

### ①朝食・宿泊ホテル「昆明佳華広場酒店」

新築のホテルで、建物の周りには多数の幟がたっていた。朝食はバイキングで、お粥・油条・饅頭（マントウ）類・腐乳・豚、魚の胃袋・髪菜・たくさんの果物などがあつた。粥はトッピングが多種であった。

### ②昼食・「昆明飲食服務学校」教師との交流会と会食

服務学校は日本の専門学校を指す。献立は次のようであった。

糯米肥腸（豚腸の糯米詰め蒸し）、青椒牛肝菌（ピーマンと茸の炒物）、酥紅豆（煮小豆の揚物）、荷叶粉蒸肉（豚肉の糯米粉まぶし蓮の葉巻き蒸し）、五色冬瓜宴（冬瓜と雲南ハム、卵黄薄焼きなどの五色重ね）、宣良焼鴨（雲南の地あひる焼き）、汽鍋鷄（雲南郷土料理で鶏の汽鍋蒸し）、橋渡りビーフン、デザート（竜眼、ひしの実）

雲南の特殊食材がふんだんに使用され、茸類、雲南ハム、地あひるなど独特の調理法と特殊な器具（汽鍋）を使つての料理など、現地ならではの異文化に触れた。全体的に美味であつたが、特においしかったものは煮小豆を油で揚げた家庭料理であつた。

## 6. 2 西双版纳にて

### 6. 2. 1（2日目・夕食）

#### ①タイ族民族料理

西双版纳の現地の人々が利用するレストランで、ショーを観ながら夕食をとる。

烤鸭（骨付アヒルの焼物）、烤排骨（スペアリブ）、烤里背肉（黒豚ローススパイス焼）、炸猪排（骨付き豚肉の唐揚げ）菠蘿飯（ポールオフアン：パイナップル飯）、包焼酸牛肉（牛肉のなれずし）、琅炸青苔（メコン川でのみ採取される岩のりの素揚げ）、凍粉湯（こんにやく入スープ）、臭葉煎蛋（葉草入りの卵焼き）、煮米干（炊り米を煮たもの）、黄爪喃味（きゅうりの冷菜）、野菜湯（青菜入スープ）タイ族豆鼓、紫糯米（赤米おこわ）、白糯米（白米おこわ）

パイナップルを繰り抜いた中に、糯米と刻みパイナップルを入れて蒸すパイナップルライスは、果汁の甘味のみでさっぱりとおいしかった。

夜は瀾滄江沿いの屋台見学をする。蛙、蛇、豚の尻尾など食欲とは遠い食材が並び、深夜まで人々が行き交う。

## 6. 2. 2（3日目・夕食）

### ①ハニ族民族料理

ハニ族のショーを観ながら夕食をとる。

竹筒鶏（竹筒に鶏肉を詰めた焼き物）、鶏肉稀飯（鶏入粥）、石頭湯（焼石を入れたスープ）、焼芭蕉花（芭蕉の花の煮物）、手抓飯（赤米飯を手でつまみ牛肉他をはさんで食す）、春牛肉干（干牛肉を割いたもの）、包焼蕨菜（ワラビの焼き物）、炸知了（蟬の幼虫の揚物）、甜菜煮瓜茨（うりの甘露煮）、春猪肉（ポークジャッキー）、包谷粑子（とうもろこしのパンケーキ）

ハニ族料理は、芭蕉の花や蟬の幼虫など珍品があり味つけは酸味を感じるものが多かった。

## 6. 3 昆明にて（4日目・昼食）

### ①潮州（チャオチョウ）料理：昆明「佳宁那」レストランにて

潮州大魚翅（たっぷりのフカヒレスープ）、香煎琅雷魚（雷魚の揚げ煮）、涼瓜排骨煲（苦瓜スープ仕立て・椎茸、骨付き肉、大豆入）、皮蛋瘦肉粥（ピータン入りお粥）、青瓜魚肚煲（魚の胃袋入スープ・きゅうり、鶏ミンチ、マッシュルーム、ねぎ等）、西芹炒百合（ゆり根、セロリ、ヤングコーン、きゅうりの炒物）、水晶包（小豆、芋、くるみ餡の葛餅）、芋茸油果（タロイモ餡の皮包み揚げ）

潮州は広東省東部の沿岸地域をさし、特徴は海産物の料理が特徴で、素材を生かし塩と胡椒で味付けした薄味のおっさりした料理であつた。

## 6. 4 広州にて（4日目・夕食）

広東料理：泮溪酒家（パンシーチウティエン）

（広州の老舗レストラン御三家のひとつ）

片皮焼乳猪（子豚の丸焼き）、八宝冬瓜盅（冬瓜の五目蒸スープ）、丹鳳朝陽（茄子の魚すり身挟み揚げ）太白醉翁蝦（紹興酒蒸しエビ）、煎粮双宝（あひるの胃袋と魚の浮袋の炒物）、威饨海鮮卷（海鮮挽身とタロイモの湯葉巻揚げ）、北菘火腩春菜、泮溪炒飯、鳳凰馬蹄露（鳳凰単横茶とクワイでんぷんのゼリー）、美点双輝（フルーツ二種盛）

研修旅行最後の夕食は、子豚の丸焼き、冬瓜の蒸しスープ、紹興酒蒸しエビなど素材も調味も口に合い、中国料理の醍醐味を賞味した。

現在の広州酒家御三家は、泮溪酒家・北園酒家・広州酒家と言われる。

## 7. まとめ

今回の研修では、中国雲南省の一部を覗いたに過ぎず、報告としてまとめるにはおこがましいが、短期間で存分に駆け回った記録をまとめさせてもらった。研修後の資料の整理、関連の図書を調べることで、今回の研修がより有意義で充実をしたものになった。

今回の研修報告の一部は、平成15年度沖縄で開催され

た日本調理科学会九州支部大会で発表した。

最後に、この研修をコーディネートされ、現地では丁寧な解説を頂いた北九州市立大学の板谷秀子先生に深謝します。

また、学会発表の資料作成、総括にご尽力を頂きました香蘭女子短期大学の金子小千枝先生、西南女学院短期大学の池田博子先生に深く御礼申し上げます。

## 参考文献

- 1) 布目潮渾：中国名茶紀行，(1993) (新潮選書)
- 2) 周達生：中国の食文化，(1989) (創元社)
- 3) 茶の世界史，(1992) 八坂書房
- 4) 山西貞：お茶の科学，(1993) 裳華房
- 5) 村松敬一郎：茶の科学，(1995) 朝倉書店
- 6) 周達生：中国茶の世界，(1994) 保育社
- 7) 朝日百科：世界の食べもの，69・70・71・129・130  
(1979～80) 朝日新聞社
- 8) 陳建民，大城広喜，田中静一，谷口昌介：中国料理  
百科事典4・5，(1998) 同朋舎
- 9) 大石惇・森誠：中国少数民族 農と食の智慧，  
(2002) 明石書店
- 10) 伊藤真理：雲南の豚と人々，(2001) J T B
- 11) マグロンヌ・トウサン＝サマ，玉村豊男訳：世界  
食物百科，(1998) 原書房
- 12) スージー・ワード，クレア・クリフトン，ジェニー・  
ステイシー，難波恒雄監修：世界食文化図鑑，(2003)  
東洋書林
- 13) 大森正司，加藤みゆき，難波敦子，宮川金二郎：日  
本の後発酵茶，(1994) さんえい出版