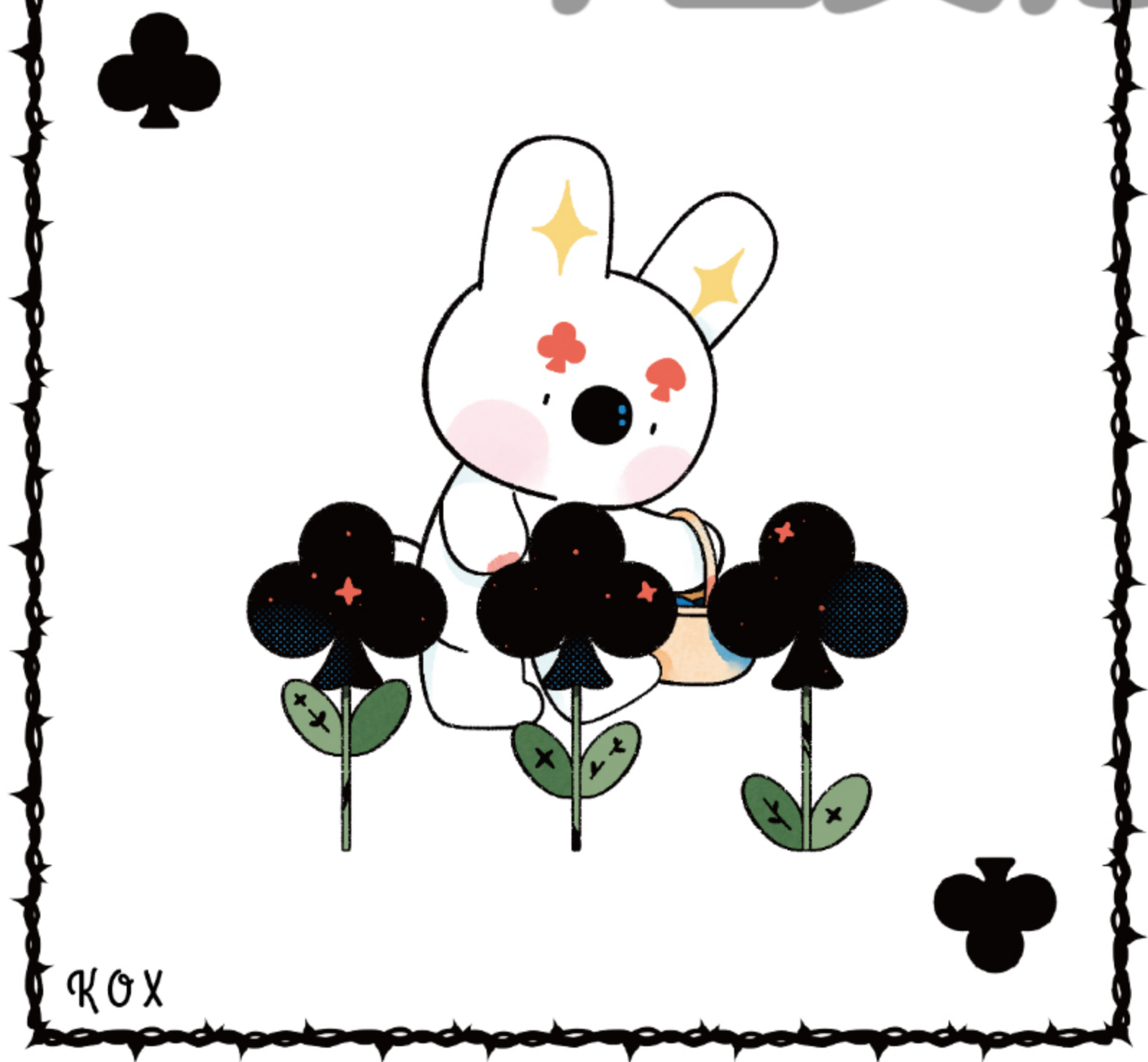


わくわく中国文化



KOX

Illustration by KOX_HSL(instagram)

中国の朝ご飯 文化

3月になり、世間万物が蘇ります。中国語には、春に関する諺があります。一年之计在于春，一日之计在于晨（yī nián zhī jì zài yú chūn, yī rì zhī jì zài yú chén）。日本語に訳すと、「一年の計は元旦にあり、一日の計は朝にあり」という意味です。

こんなに大切な朝、人にとって朝ごはんは心身の大切な糧です。みんな美味しい朝ごはんを食べ、リフレッシュします。

——•日本人が思った中国の朝ご飯•——



日本人が抱く中国の朝ご飯に対するイメージは、包子（bāo zi）豆浆（dòu jiāng）油条（yóu tiáo）かもしれませんが、実際の中国の朝ご飯は、地域によって異なります。

北京

北京の人は、朝ごはんとして炒肝儿（chǎo gān er）豆汁儿（dòu zhī er）焦圈儿（jiāo quān er）を食べます。



豆汁儿と焦圈儿



炒肝儿

天津

天津の人は、嘎巴菜 (gā bā cài) 煎饼果子 (jiān bǐng guǒ zi) を食べます。



嘎巴菜



煎饼果子

上海

上海の人は、粢饭 (cī fàn) 葱油饼 (cōng yóu bǐng) 生煎包 (shēng jiān bāo) をよく食べます。



粢饭



葱油饼



生煎包

河南省

河南省の人は、胡辣汤 (hú là tāng) 水煎包 (shuǐ jiān bāo) 菜盒 (cài hé) を食べます。



胡辣汤



水煎包



菜盒

陕西省

陕西省の人は、肉夹馍 (ròu jiā mó) 菜夹馍 (cài jiā mó) 甑糕 (zèng gāo) 油茶麻花 (yóu chá má huā) 豆腐脑 (dòu fǔ nǎo) をよく食べます。



肉夹馍



菜夹馍



甑糕



油茶麻花



豆腐脑

湖北省、湖南省、貴州省、広西チワン族自治区の人はみんなビーフンが好きです。

湖南省

湖南省の人は、津市米粉 (jīn shì mǐ fěn) 长沙米粉 (cháng shā mǐ fěn) 邵阳米粉 (shào yáng mǐ fěn) をよく食べます。



津市米粉



长沙米粉



邵阳米粉

貴州省

貴州省の人は、牛肉粉 (niú ròu fěn) 羊肉粉 (yáng ròu fěn) 辣鸡粉 (là jī fěn) 肠旺面 (cháng wàng miàn) 豆花面 (dòu huā miàn) を食べます。



牛肉粉



羊肉粉



辣鸡粉



肠旺面



豆花面

広西チワン族自治区

広西チワン族自治区の人は朝、桂林米粉 (guì lín mǐ fěn) 螺蛳粉 (luó sī fěn) 老友粉 (lǎo yǒu fěn) 卷筒粉 (juǎn tǒng fěn) 生榨米粉 (shēng zhà mǐ fěn) 烧鸭粉 (shāo yā fěn) 猪脚粉 (zhū jiǎo fěn) を食べます。ところで、現在中国全土にわたって流行っているのは、螺蛳粉 (luó sī fěn) です。匂いに少し癖がありますが、から酸っぱい味付けで、食べたらやみつきになります。



桂林米粉



螺蛳粉



老友粉



卷筒粉



生榨米粉



烤鸭粉

湖北省

湖北省の人は、牛肉粉 (niú ròu fěn) 糊汤粉 (hù tāng fěn) 热干面 (rè gān miàn) をよく食べます。



糊汤粉



热干面

内モンゴル自治区

内モンゴル自治区の人は、朝から羊肉を食べ始めます。羊杂碎 (yáng zá suì) 焙子 (bèi zi) をよく食べます。



羊杂碎



焙子

新疆ウイグル自治区

新疆ウイグル自治区の人は、咸奶茶 (xián nǎi chá) 饕 (náng) 烤包子 (kǎo bāo zi) 薄皮包子 (báo pí bāo zi) を食べます。



咸奶茶



饕



烤包子

甘肃省

甘肃省の人は蘭州ラーメンをよく食べます。蘭州ラーメンは中国麺類のNO.1といわれています。



兰州牛肉面

日本でも有名になった広東省の飲茶文化です。この飲茶文化というのは、主にお茶を飲みながら朝ごはんを食べるということです。

広東省

広東省の人は朝から、云吞 (yún tūn) 虾饺 (xiā jiǎo) 叉烧包 (chā shāo bāo) 艇仔粥 (tǐng zǎi zhōu) 肠粉 (cháng fěn) を食べます。



云吞



虾饺



叉烧包



艇仔粥



肠粉

中国に旅行したら、ぜひ早起きして旅行先の朝ごはんを味わってください。その土地の歴史や文化の一面は食べ物に現れていると思います。