

第11回（8月）「雲南料理」

石井夏月

今回の研修員だよりでは、私が特に好きだった雲南料理について紹介していきたいと思います！



雲南料理の特徴としてはまず辛いというのがあります。基本的にどの料理も辛く、辛くないものを探すのが少し大変でした。また、雲南料理は油を多く使う炒め物が多いという印象もあります。まず初めに紹介するのは饵块と呼ばれている、簡単に言えば餅の一種です。ライスペーパーのような形のものや、四角い形のもの、麺のような形のものなど様々な形状のものがあります。また、焼いたり炒めたりなど食べ方や味付けもいろいろあります。炒めて食べるものは、醤油系の味に少し辛味を足し



たものが多いです。ライスペーパー状のものは一般的に屋台で買うことができます。中に入れる具材とソースを選ぶことができます。ソースは、少し甘めの甜醬か辛めの辣醬の二種類から選ぶことができます。個人的には、雲南省では珍しい甘めの甜醬で食べるほうが好きでした！

次は米线について紹介します。米线とは日本語ではビーフンと訳されます。雲南の方はビーフンをとてもよく食べます。朝、昼、夜だったり、小腹がすいた時に食べたりなどどんなタイミングでも食べます。お店によって羊肉がメインだったり、牛肉、鶏肉がメインだったりと使われている具材が全然違うのでお店を変えれば味に飽きることはありません。1杯で出てくるビーフンが一般的ですが、过桥米线（過橋米線）と呼ばれる



具材を自分で入れていくスタイルのビーフンもとても人気があります。値段も安いものであれば1杯約10元（200円）、高いものだと約40~50元（800~1000円）程度で食べることができます。少し歩けば何軒もビーフンのお店があるので、何を食べるか迷った場合はビーフンにするのがおすすめです。

次に烧烤について紹介します。烧烤は一般的には焼き肉と訳されることが多いですがそれは前に自助という単語が付く場合であり、日本の食べ物で一番近いのは串焼きのように感じました。この烧烤は中国のどこでも食べることができ、雲南独自の料理というわけではないのですが、中国の北の方の串焼きに比べると串に刺さっている具材の大きさが小さいという特徴があります。この烧烤のお店に行くと机に小さなガス台のようなものがあるので、自分で焼くのかと始めは思ってしまうのですが、焼きあがった串の保温のために置かれているのでお店の方が焼いてから提供してもらえます。お肉だったり、いろんな種類の野菜だったりたくさんの種類の串があります。1



本1本は小さいのですが、安いものは1本3~4元(約60~80円)ほどです。何本からしか頼めないというのもなく1本から注文できるので1回の食事でいろんな種類の串焼きを食べることができます。

次は料理ではないのですが、雲南省の果物について紹介します。雲南省は中国の南に位置しており、たくさんの種類の果物が1年中売られています。基本的には、自分の欲しい分だけ袋に入れて重さに合わせて値段が決まります。ちなみに、スイカやメロンなどは、4分の1や8分の1切れほどに切られているものから自分でほしいものを選ぶとその場で1口大の大きさまで切ってもらえます。ですが、容器に入れてもらえるわけではなくダイレクトにビニール袋に入れられます。初めて見た時はとても衝撃的でした。



また学校付近には水果捞という自分の好きな果物を入れ物に入れていき、自分の好みでヨーグルトなどのトッピングを乗せていくことができるお店がありました。1人で食べられる分を買わなければいけないので1度にいろいろな種類の果物を買うことは難しいですが、この水果捞があるお店はすでに皮やヘタが処理されているものや、切ってあるものが並べられていて自分の好きな果物を好きな分だけ買うことができます。1個単位で選べるので、とりあえずいろいろな果物が食べたいときはよく利用していました。小さい入れ物だと、満杯に入れても10元(約200円)しないほどで買うことができます。日本ではあまり見かけないシステムのお店なので中国へ行った際はぜひ立ち寄ってみてください！

