

《翻 訳》

中日飲食文化比較研究

(第七章, 第八章)

古 田 朱 美 ・ 池 間 里 代 子

本稿は『中日飲食文化比較研究』（賈蕙萱著 1999年6月 北京大学出版社）全18章の第七章及び第八章を翻訳・注釈したものである。

著者は1966年北京大學東方言語文学部日本語科卒業。中日友好協会理事、友好交流部長などを歴任の後、北京大學教授、北京大學日本研究センター教授に就任。国際日本文化研究センター、国立民族博物館などで、客員教授をつとめる。主な著書に『日本風土人情』（北京大學出版社）、『中日文化交流大系 民俗卷』（共著、大修館）、『食をもって天と為す』（共著、平凡社）

等がある。

本著が日本と中国の食文化について比較研究を行ったことは先駆的なものである。従来は日本と中国はそれぞれの食文化が語られてきたに留まり、歴史的、民俗的に双方の関わりを論じたものは少ない。18章の中には示唆のみで今後の研究に委ねられるものや、資料・調査によってもっと掘り下げるべきものなど、興味がない。

本著全訳を目指し、注釈は各段落末尾に記した。

第七章 日中両国における麵食の民俗

I 麵食

米と麵（小麦粉）とは人類に欠くことのできない主食である。麵食の起源は中国といわれていて、中国人は非常に早くから小麦粉を食用にしていた。河北省の磁山遺跡や河南省の李崗遺跡から六千年前の石皿や石棒が出土していて、ともにきわめて原始的な製粉用具である。

また河南廟底溝遺跡では炭化した小麦が発見された。中央アジアのトルコやイラクは約千年後に小麦が発見されている。五千年前の甲骨文の中にも小麦を表す文字がある（訳者注1）。また、中国で古くから粉食が行われていたため、現在の粉食の種類はきわめて豊富多彩である。1956年出版された『中国小麦品種雑誌』の統計

によると小麦の品種は472種にも至り、また栽培面積の広さは米に続く、穀物類総生産量の24%も占めている。

中国は小麦粉の蛋白質（グルテン）を最初に発見し、餃子、饅頭、麵（うどん）などの麵食製品の発展に貢献したのである。

小麦は4世紀頃朝鮮経由で日本に伝わっている（訳者注2）。黄河と淮河に連なる華北平原は漢代以後小麦の主要産地であったため、その土地の人々は小麦を使って様々な麵食品を作った。そして、日本に伝来した。例えば、棋子麵（きしめん）や饅頭（こんとん）などである。

奈良時代、日本は大量の遣隋使、遣唐使を中国へ派遣し、多くの文化とともに唐の点心14種などを日本にもちかえった。饅頭はそのうちの一品であるが明治以後に日本の中華料理店に現

れ、当時多くの広東人が中華料理店の経営者なので広東語では餛飩のことを“雲吞”（ワンタン）と発音するために、その言葉がそのまま日本語になり定着したのである。

三国・魏の時代北京にはすでに麵食があり唐代で広まった。当時経済の繁栄により、小麦の栽培面積が拡大され、小麦の製粉技術も改良された。最初は人力あるいは牛馬の力で石臼を動かして小麦を粉にしていたが、その後水車が使われた。これによって小麦粉の価格が低下したので、庶民にも小麦粉が手に入りやすくなり、麵食の普及と発展とにつながった。当時は水洩餅、湯餅（おそらくすいとん）と呼ばれていた物、今で言う麵条（そば、うどん）などの麵類が洛陽の庶民の中に深く浸透した。唐代では長安市内に炸麵（揚げ麵）の屋台が現れたほかに細麵条や剪刀麵（訳者注3）などがある。宋代になると、鶏糸麵、三鮮麵（海老・イカ・貝類など）、うなぎ麵、羊肉麵などが全国に普及しはじめた。孟元老の『東京夢華録』（訳者注4）巻四の食店の条によると、軟羊麵、桐皮麵、插肉麵などの各種類が出現した（訳者注5）。さらに、合羹と単羹（訳者注6）の言葉が現れている。『夢粱録』（訳者注7）巻16麵食店の条によると、南宋初期の抗州では筍洗圓麵、桐皮麵、骨頭麵（訳者注8）などがある。宋の中期にいたって拉麵が現れ、中国の麵食文化が発展したである。

日本は古代から稲が作物の主役であり、麦は主として家畜の飼料用に作られている。室町時代（7世紀）、手で引き伸ばす中国の麵が索餅（さくべい：なわのように捻った餅）という名で日本にはいつてきたが、作り方が繁雑なので日中両国ともその後発展しなかった。しかし保存の容易な掛麵（干しうどん）は日中両国に広まった。奈良時代の平城京東市では掛麵を売っていたという記録がある。江戸時代になって掛麵の主流は今日の素麵となり、手打ちうどんやそばに比べてたやすく熱が通し易いことから、人々に速く受け入れた。機械で素麵を造れるようになってから、日本でも素麵が発展した。日本には中元と歳暮に贈り物する習慣があるが、今でも素

麵が主な贈り物である。

日本人はラーメンをよく食べるようだ。日本のラーメンは必ず片仮名で書く。なぜ漢字で書かないのか、また中国の拉麵と違うのはなぜなのか疑問に思う（訳者注9）。

80年代、中国は改革開放政策によって、各地に麵店が増加しその麵の種類も多種多様である。中国国内のみならず、外国の味も導入して新しい味を創造している。例えば：蘭州拉麵、カリフォルニア牛肉拉麵、日本の九州拉麵などである。

北京っ子は麵類が好物で、特に肉末炸醬麵（肉みそかけ麵）、打滷麵（肉あんかけ麵）を好む。麵の形には擀麵（生地を薄く延ばした麵）、切麵（生地を細く切った麵）、龍鬚麵（龍のひげのような細い麵）、麵片（ワンタンの皮のような麵）、など数限りなくある。南京っ子もまた麵類が好物である。現在は“大寬”、“二寬”、“小刀”など麵の太さの呼び方が加わったほかに、南京の老舗では一風変わった注文の仕方がある。例えば、固めの麵を食べたい時は“吃錢”といい、スープなしの麵を食べたい時は“干挑”といい、お酒のおつまみとして具を先に食べる時は“洗頭”または“過橋”といえはスベヤリブ、うなぎ、叉焼などが先に運ばれてくる、そしてお酒が飲み終わる頃に絶妙なタイミングで作らたての麵がはこばれてくる。

ここで特徴ある麵を二つ紹介する。一つは刀削麵、これは漢族の民間伝統食品で華北地方特に山西省が普遍である。これはかなり硬く練った麵の細長い塊を片手にのせ、片手に庖丁を持って削っていくのである。これを鍋の中の熱湯に落とし、煮えたらすくい上げてスープに入れる。削った麵は小魚の形をしているので、それがとぶように鍋に入る情景はなかなか面白いし、またかなりの技術を要するものである。またの名は双刀飛麵である。もう一つは揚州跳麵（訳者注10）で、跳麵とは跳躍して麵をこねる、特別の装置で麵をこねることで、麵台に麵を置き、さしわたした棒に料理人が腰をおろす格好で弾力をつけながらはね、棒を上下させがら、

麺生地をよりこしの強い状態にこねるのである。跳麺はすでに50年余りの歴史があり、特に「共和春」の跳麺は人気があり、はるばるこの技術を見学にくるほどである。まさに芸術である。

（訳者注1）甲骨文字や青銅器の銘文には「來」という字形で麦を意味する。施宣国等編著『中国文化辞典』上海科学院出版社

（訳者注2）日本の考古学が発見した最も古い小麦は1980年に愛媛県松山市石風呂町出土のもので、2200年前の弥生時代前期の遺物であると断定された。安達巖は、中国の戦国時代、戦乱を避けるために秦漢の人々が日本に渡ってきたときに麦の種を携えており、日本の農耕文化はそれ以後に始まったと考えている。彼は、麦はおおよそ縄文時代後期に日本列島に伝わったと記している。

（訳者注3）剪刀面は名によって想像すれば一種の切麺である。青木正児著『華国風味』。

（訳者注4）『東京夢華録』（とうけいむかろく）全10巻 南宋初期の随筆

著者は北宋朝の首都東京（現在の河南省開封市）の祭日や風俗等を記したものである。

（訳者注5）どんな麺類であるか不詳。

（訳者注6）合羹はうどんと肉とかが半々に入っているもの。単羹はうどんか肉の片方だけである。

（訳者注7）「むりょうろく」全20巻。元代初期の随筆。呉自牧の撰で、南宋朝の首都臨安（現在の杭州市）の年中行事・物産などについて記す。

（訳者注8）これらは麺の形状を示す品名である。

（訳者注9）中国の拉麺は上述のように伝統食品である。山東省でよく見られる両手で引き伸ばして作る麺である。それに対して、日本のラーメンは戦前のシナソバである。そば粉を少しも使わず、小麦粉だけでつくる麺をそばと呼ぶようになった理由はわからないが本式の中華麺から濃厚さを除き、醤油で味付けし、チャーシューとメンマ、海苔をのせた日本式のシナソバがラーメンの前身である。

（訳者注10）揚州：中国の江南地方は、古くから文化の開けた都市が、それぞれ料理の伝統をもっているが、なかでも代表的なのは淮揚菜（揚州

とその周辺の料理）で、仏教の伝統や富裕階級の嗜好から、手のこんだ料理技術や、美しい精進料理も、揚州を中心にして江南各地に影響をおよぼしている。

*中国語では「麵」は小麦粉そのものを指す。「餅」は小麦粉製品の事。現代中国語の「餅」とは小麦粉をこねて焼いたりして作った平たいパンのことである。

II 饅頭

宋代の高曾撰の『事物紀原』には、「諸葛亮が瀘水（今の金沙江）に南征した。人の首で神を祭る土俗が有り、諸葛亮は人頭を羊豚の頭で人頭に似せた面に代えるよう命令した。これが饅頭の名の始まりである」と書かれている。当時南部の人々を「蛮」と称していた。神を祭る饅頭は蛮人の頭部に似ており、肉の餡を包んだので、それを「蛮頭」と称した。その後「饅頭」になった。明代の朗瑛が書いた『七修類稿』に「當初書蛮頭，自諸葛侯始」（当初蛮頭を書いたのは諸葛亮に始まる）とある。

宋代、京都建仁寺の竜山禪師が中国に渡るが、林浄因という中国人が竜山禪師を師として崇拜し、その後竜山と一緒に日本に渡った。林は日本人の妻を娶り、日本で果実の形をした饅頭を作ったが、その独創性の評判が周囲に広まった。その次男惟天盛祐は、父の業を継承し、京都烏丸一条下町で饅頭の店を開いた。その後この地の名は饅頭屋町と改められた。息子紹紳は中国へ戻り、さらに饅頭の製作技術を学んだ。日本に戻った後、瀬村に居住し姓を塩瀬と改め、彼の饅頭は塩瀬饅頭と呼ばれるようになった。

徳川時代、徳川家の勝利を祈願して兜の中に饅頭を詰めて神に祭ると同時に、これを用いて兵士を労ったため、兜饅頭ともいった。饅頭の作り方は江戸などに伝えられ、日本全国に広まっていた（訳者注1）。

(訳者注1) 日本人は茶道の需要に応じるため、饅頭の中に小豆餡や果実を詰め、甘いお菓子として食べた。それを餡饅頭といい、肉餡を入れたものを肉饅頭といった。諸葛孔明の饅頭説は俗説であろう。饅頭の言葉が最初に見られたのは晋代(280-420年)東哲が書いた『餅賦』である。晋の盧諶(ろしん)『雜祭法』に、春の祭祀には「饅頭」がある、宋の『東京夢華録』には「生餡饅頭」が見られる。

饅頭の日本伝来については、安達巖著『日本食物文化の起源』によると三つの系統がある。一つはマントウと呼ばれるもので、これは肉饅頭、菜饅頭、包子などがある。その二は酒素(さかもと)饅頭であり、三つは菜饅頭である。

① 饅頭(まんとう) 元禄二年(1689)長崎に出現した“唐人屋敷”がその拠点である。蒸しパンで、マントウという。貝原益軒の『大和本草』(1705)はこれについて「蒸餅は麵にて作り甘酒にて製す。形まんじょうの如くにして大なり。長崎に作る。中華人特に山西省人朝夕の糧となす。味淡くして滞らず。病人食して妨げなくまた餡あるものもあり。味は日本のマンジュウに劣るれり。東鑑(あづまかがみ)の十字というはこの蒸饅頭なるべし」と述べている。これによると『東鑑』に饅頭が出ているので、これが鎌倉時代に禅僧によってもたらされたことになるが、菜饅頭はともかくとして、肉饅頭は疑いなく唐人屋敷が拠点であった。

② 酒素饅頭 仁治二年(1241)に宋から帰朝した聖一国師が、博多の住人に伝えたのが酒素饅頭であり、これが虎屋系の饅頭である。

③ 本文の塩瀬饅頭である。

Ⅲ 餃子

日本人は餃子(訳者注1)をよく食べる。餃子は中国から伝わったが、今日本で売られている餃子は、機械で作られているために、皮が薄く水餃子には使えないので、焼き餃子つまり鍋貼児である。

中国では特に北部の人々が餃子を好んで食べる。巷に流行する言葉に「好吃不如水餃」(餃子に勝るものはない)。餡は好みで何でも餡にでき、北京の人はよく餃子で客をもてなす。餡は基本的に葷菜類である、葷は主に豚肉や羊肉であり、菜は白菜や蕪にらが多く使われている。ほかに大根、冬瓜、干し菜、茄子などの季節の野菜を使う。餃子を水煮したのを水餃子、蒸籠で蒸したのを蒸し餃子といい、油で煎したのを鍋貼児、蒸して煎したのを蒸食炸と言う。

北京の人には除夕(除夜)に餃子は欠かせない最大の御馳走である。年越し餃子を食べるのが慣習である。また、餃子の中に小さな銀貨を入れる風習が古くからあり、その銀貨入りの餃子を食べた人には幸運と財氣とがもたらされるとされてきた。正月二日(訳者注2)神への供物は水餃子のほかに生きた鯉、豚の頭、羊肉を供えなければならない。ともかく、北方人は餃子を大事にしていて、現在南方人も餃子をよく食べるようになった。

*我が家〔訳者(古田)の父は山東省萊陽県の出身〕でもお正月によく餃子をつくってきた。餃子の形に、それぞれのお祝いにふさわしい意味をこめることがある。半月形の餃子は貨幣の一種、元宝に似せられ、来る年の金運が祈願された。綿の実や柿の形をしたものは、それらの音から(事事如意)万事順調という願い、車輪をかたどったものは「今年も前進しますように」というのである。また、母はよく餃子の中にきれいに洗った硬貨を入れた。元日に家族全員で卓を囲むとき、この硬貨の入った餃子にあたれば、今年は幸運になるというのである。とりわけ北

部の正月には餃子は欠かせなかった。

（訳者注1）餃子の「餃」という字が辞典に初出したのは明朝末の辞書の『正字通』である。1970年に新疆トルファンのアスターナ古墳群から唐代の餃子の実物が出土した。この出土で、古くても明代と考えられていた餃子の起源が千年余りもさかのぼることになるであろう。餃子が日本の料理書に最初に見られるのは『卓子調烹方』である。本書の刊行年は不明であるが、安永7年（1778）の献立が収録されている。

（訳者注2）中国で餃子が正月の縁起物として用いられるようになったのは、明末に書かれた劉若愚の『酌中志』に「正月一日に小点心を食べる。すなわち扁食（餃子の別名）なり。あるいはひそかに銀錢を一，二，内に包み，これを得たものは，もって一年の吉を占う」とある。

IV インスタントラーメンの誕生と発展

日本人は麺類が好きなようで、なかでもそばが一番好きだ。華道、茶道と同じように麺道もある。麺道を専門的に研究する機関まである。例えば日清食品の麺道研究会などがそうである。

日本人はそばに関して特別な感情があるように見える。咽の渴きを癒すようにそばを食べたり、また電車を待っているときも蕎麦を食べたり、残業で遅くなったりした時に蕎麦の出前をたのんだり、常に生活と密着している。そのためか、多くの日本人が中国へ訪れた時に、そばが食べられないことをとても残念に思うそうである。

毎年8月25日は日本の麺デー、なぜならこの日はインスタント麺が誕生した日である。日清食品会社の創業者である安藤百福氏は速く食べられる麺はないかと、さらに、温かく保存できる麺を日夜苦心し、1957年彼はてんぷらを揚げることからヒントを得てインスタントラーメン作りを始めた。てんぷらは日本の名菜の一つである。油の中に衣をつけた蝦、魚介類、野菜な

どをいれて揚げ、熱いうちに大根おろしが入っているつゆにつけて食べる。さくさくとして非常に美味しいものである。安藤氏は油で揚げることによって食物の水分が蒸発し半年保存できることを発見した。油で揚げた食品の表面に多くの小さな隙間ができる。そこに熱湯をかけると吸水性が高まり、食品がもとの形に戻ることができる。この発見によって安藤百福氏の研究がさらに進んだ。

彼は大阪市池田市の家でインスタントラーメンの製造のために、日夜不眠不休で研究・実験しついに翌年1958年8月25日に成功したので、この日を記念し麺デーと定めたのである。三分待てば麺がたべられる、このことは衝撃的な発明であり、日本人のテンポの速い生活にぴったりである。初年度で1300万個、2年目は7000万個、3年目には1億5千万個も売れた。安藤百福氏はさらに研究し、ビニール袋の中に麺を入れる代わりに、発泡スチロールの碗に変えた。そのまま熱湯を入れると食べることができる。かなり手間がはぶけたことによって、売上がまた増加した。

日本人は一年一人あたり平均インスタントラーメンを38個食べる。欧米人はかつてあまり麺類を食べなかったが、インスタントラーメンが普及につながり、アメリカ人は一年一人あたり平均インスタントラーメンを5個食べるようになった。中国人もまた生活の変化によりインスタントラーメンを食べる人が増え続けている。

インスタントラーメンは今では世界共通の食品である。60年代初期中国はインスタントラーメンを生産し始めた。1980年から1996年まで、中国は日本から100本以上の生産ルートを作った。上海、無錫、広州等の各地には40廠の生産工場があるだけだったが、1995年には2000廠以上に達したのである。年産量は100万トンにもなった。

ここ6年来総生産量は4倍に増加し、年増加率は70%にも達した。現在、中国のインスタントラーメン年生産量は120億個、アジア一位である。しかし、1人あたりの消費率は年10個に

過ぎず、韓国の8分の1、日本の4分の1である。しかし、近い将来に中国の生産量は150万吨以上に達する見込みである。1990年日本での調査によると、全世界の消費量は217億個である。従って、インスタントラーメンの出現は麺類食品の第一次革命と言われている。

V 日中そば食品とその習俗

1. そばの源

そばの原産地に関しては、中国の雲南省とする説があり、また東アジア北部とする説もあって、バイカル湖から中国北部の寒冷地帯すべてに植えられている。最近の専門家の研究で知り得たところでは、カシミール、ネパールから中国雲南省やタイ山間部の細長地帯に野生のそばが生育しているという。

中国のそばの主要生産地は雲南省・四川省・山西省などで、普通のそばのほかに苦そばと甜そばも生産している。貧弱な土地がより適している。春秋二回の収穫ができる。

中国のそばが朝鮮半島を経て日本に伝わったのは、縄文時代晩期頃であった。日本史書でそば(蕎麦)という文字が最初に見られたのは『続日本書記』である。本書によれば養老六年(722年)、日本は大干ばつに見舞われて飢饉に直面し、飢えをしのぐため朝廷はそばの栽培を命じた。現在の日本人のいうそばはそば粉で作った切り麺を指している。日本全土そば栽培に適しているが、中でも雪の多い信州地方産のそばが有名である。

そばには薬用効果がある。蛋白質とビタミンBとが豊富に含まれている。『本朝食鑑』の記載によるとそばの味は甘、微寒性、無毒、食後気を下げる作用あり、従って腸内の有害物資を体外に排出する働きもあり、水腫、下痢、腹痛、湿熱などの病状にも効くが、陰性食物なので消化されないまま胃の中に長時間滞留するため食べ過ぎは胃腸に負担がかかる。

2. 日中のそば食

中国のそば主要産地は雲南省、四川省、陝西省、河北省、山西省などである。雲南省と四川省は少数民族が住んでいるところで、彼らはそばに関して特別の風習を持っている。例えば、雲南省のリス族の主な農産物はそばであるが、種をまくとき、白い紙に鶏の卵の殻・米・塩・酒・薬を包んで、木の幹に縛ったり地面に差し込んだりして、鳥や獣がそばを踏み荒らさないように祈る。そばの食べ方は色々ある。例えば、甜そばを使って成粍粍(餅のようなもの)、疙瘩湯麺(すいとんのようなもの)、涼粉(ところてんのようなもの)を作った。苦そばは栄養価値が高く、しかも胃の治療やハンセン氏病の予防になる。四川省の羌族はそばを作るときそば粉の中に「野綿花」という山菜を加える。これを加えることにより、そばをもっと長く伸ばすことができるし、栄養価値も高められる。そばの長さで婦人の料理の腕前を競うのであった。そばには粘りがなく、長いそばをつくるにはかなりの技がいるようである。

そばの実は三角形で、ヤリの先に似ているため、古来よりそばは邪をさけることができると思われた。また、長く伸ばすことができる故、長寿のシンボルで人々に喜ばれている。河北省と陝西省北部はそば麵飴餡が有名である。そば麵飴餡とはそば粉でつくった生地を太い棒状にしてこれをいくつも穴がある木の箱に入れ、後ろから押し出して作る。陝北の人々はそば麵飴餡は吉祥を招くと信じ、結婚、新築などの慶事にはこれを必ず準備する。

日本人がそばを好む理由は、やはり吉祥を招くからである。確かに日本人に聞いた話によると、日本の金箔師は、周りに飛び散った金箔片を集めるのにそば粉を捏ねた生地を使ったため、人々はそばが金銀を集めるものとした。大晦日に年越しそばを食べるのは金銀が家に入ることを祈るためでもある。これは中国の北部の人たちが除夜に餃子を食べると同じ目的で、餃子の場合「餃子」と古銭の「角子」とが同じ発音だからである。

そばの実が三角形であることから、邪を避けることができると思われ、日本でも病を取り災害から免れるという民間信仰があり、祭日や慶事の際にそばや大豆を住居の周りにまいて平安

を祈願した。

勿論、日本でもそば粉をそば以外に、そばもちやそば饅頭などのお菓子にも作られている。

第八章 日中食文化の起源

日本料理は日本文化と同様、海外の影響を大きく受けており、後に日本で加工して日本的な味の料理になっていった。そこで、日本料理は外来型であり、土着のものが大変少ないという学者がいる。

日本料理は「日本料理」とか「和食」とか呼ばれる。日本料理は一日で形成されたのではなく、他国と同様長い時間がかかっているのだ。日本には「服は一代，住居は二代，食は三代」という諺がある。つまり、服装はその時代に相応しいかどうか。住居は二代住んでそのレベルがわかる。が、美味しい料理は三代の知恵があってこそ作り出す事ができるのだ。日本料理は中国料理と完全に風格が異なるが、中国料理の影響を最も受けており、料理名・内容・材料・調味料ともに中国文化の影響が見える。また、中国料理も日本料理の影響を受けている。

I. 日本料理略史

縄文時代から紀元前後まで、日本人は基本的に野性食物の採集と狩猟とが主であった。最初はまだ植物性食物を食べていただけであるが、後に鳥獣などの動物性食品に発展し、海で魚介を捕るまでになった。文明の発展に従って、火であぶったり、水で煮たり調味料を加えることができるようになった。

紀元頃から7世紀までに、日本人は遊牧から定住へと変化し、農耕生活が始まった。これは食生活に一大改革をもたらした。この時期に日本人は稲を植え、家畜を飼うことを覚えた。日

本人は主食と副食とを分ける条件を手にしたのである。コメなどの穀物が余れば酒を醸し、料理を作る時に調味料とした。つまりこの時期に日本料理の基礎ができたのである。

奈良時代になると日本の上層部は中国と交流を始め、中国の食文化や宴席習慣を持ち帰った。当時仏教はすでに日本に伝わっており、日本は肉食を禁じるようになっていた。栄養を補うために牛乳を飲んだり乳製品を取る人が増えてきた。食品はその種類が増えただけでなく、内容も豊富になった。人々は節句を祝ったり祭祀活動をする余力が出てきた。屠蘇酒などの節句食品が登場した。

平安時代になると、貴族勢力が興り、社会活動が頻繁に行なわれ、日本料理の形成を促した。食品に余剰があれば、保存する必要が生じた。保存に成功すれば、食品の種類は自ずと増加してくる。当時の『和名抄』には200あまりの記載がある。しかし交通が不便であったために先進的文化の吸収が阻まれ、貴族と庶民との食品レベルは相当の差があった。

鎌倉時代は、貴族が没落し、武士が台頭してきた。武士は莊園を経営し、農耕の発展を促したために物産が豊富になった。日本人は粗米から半精米を食べるようになった。生活改善のために漬物が作られ始めたが、これは美味しいからだけでなく、食品を保存するためでもあった。

後に戦争が起きたとき、長時間食品を保存する必要がでてきた。体質を増強するために、薬用食品をさがしたり茶でもって養生したりした。

室町時代は、禅宗と茶葉とが中国大陸から日本に伝えられ、日本料理の主流である懐石料理

が誕生している（訳者注1）。これは茶文化の産物で、そこから名を取って茶懐石という。日本料理はますます見栄え良く料理されるようになり、上流階級では食品を贈答するようになった。

国際交流において、日本も外国料理の長所を吸収してきた。当時中国人が八仙卓（訳者注2）を囲んで食事をする形式が日本に伝えられ、日本人はそれを「卓袱料理」と呼んだ。南蛮のテンプラも日本に伝えられ、この地に根付いた。

江戸時代は、日本料理の集大成期である。この時期に、それまであった食文化を発展させただけでなく、中国料理や南蛮料理の日本化がなされた。

江戸時代に出現した宴席料理は、日本では会席料理と呼ばれる。いく度も宴席を設けていくうちに、日本の食品が発展してきた。生活が豊かになり、神に供え物をしたり、祭祀を行ったりということが普遍化し、祭祀用食品が多数現われた。日本の食品は日増しに完全なものになっていった。1657年より路傍に料理屋ができた。

明治維新により日本人の飲食は解放された。日本人は西洋料理を自分達の生活に取り入れ、牛肉・パン・バターが日本の食卓に上った。1905年、日本人はビタミンを発見し、栄養食品が更に増した。豊富な食品は、文化と健康の向上に寄与したのである。

日本料理は種類が多く、いわゆる三教九流があり、各地方に地元の味がある。関東・関西料理の味も異なる。

関東料理は主に東京料理を指す。日本人は「江戸前」と呼び慣わし、江戸川の前を東京湾を指す。その海産物が新鮮で、美肴を作るのに適していた。江戸雑煮は代表的な関東料理である。関東料理は味が濃く、やや甘いのが特徴である。江戸時代は武士の天下であり、料理の上にも武士気質が現われているため、関東料理は男性的な料理だと言われる。

関西料理は主に京都・大阪を代表とする料理である。京都は水が特に良く、加えて千年の古

都であることから、寺が多く、従って料理には宮廷・寺の特徴が見える。蒸煮法で作られた料理はととても美味しい。例えば湯豆腐・野菜類の料理など。

大阪料理は京料理とやや異なる。大阪は商人の町である。朝、商人は客のもとに行かなければならず、そのため忙しく食事をとる時間すらない。このような生活環境のもとで時間節約になるお茶漬が誕生した。大阪の鍋物、うどん等にも特徴がある。

日本各地でその特徴を十分に利用し、特徴のある日本料理が発展したことは自慢すべきことである。

日本人はせっかちでスケジュールがつまっているので、即席・簡易食品が大いに発展した。日本の報道界の調査によると、カレーライスやうどんを食べる人が最も多いそうだ。このような料理は注文してから数分で出来上がり、30分もかけずに食べるという時間の問題を解決できる。

（訳者注1）茶が日本に広まるきっかけは臨済宗の禅僧栄西である。栄西は入宋して仏教を学んだと同時に茶を日本にもたらした。禅の修行に眠気覚ましとして用いられたのが広く浸透した。

（訳者注2）正方形の卓。八人が掛けられる。

II. 代表的な日本料理と食品

1. 懐石料理

懐石料理は飲茶文化に従って生まれた料理である。その名称は禅宗僧侶の修行行為から来ている。僧侶は温めた石を懐中に抱いてそのあたたかみで飢えを凌いだ。ここから懐石料理が生まれた。意味は簡単な食品ということであるが、後に宴席料理に発展した。

懐石食品は始めは茶会に現われた。後に普通集まるとき、例えば俳人が発表会をするときなどは「会席」という言葉を用いた。日本語では「懐石」と「会席」とは同じ読み方なのである。

ただし「会席料理」は広義で言えば人が集う時に供される料理，といえる。このような言い方に対し，創始者である禅宗信者は不本意なので，彼らは禅宗と関係のある，深い意味を持っている「懷石」の二文字を極力主張している。会席料理も後に宴席料理に発展した。両者の内容は同じで，ただ用いる文字が違うというだけである。

懷石料理は日本人が茶に向うのと同時に完成した。宋に渡った栄西は臨濟宗を修め，道元は曹洞宗を修めた。彼らは中国禅寺の生活様式をもって，日本禅寺を建設した。修行道場で茶を飲むのは日々の法会活動であり，仏に捧げるものであった。後に武家に伝わり，喫茶会は宴宴に匹敵した。奈良時代になると，名刹の僧侶村田珠光が飲茶の規範化を行なった。利休の代になると日本人の飲茶様式は系統化され，茶道と同時に懷石料理も正道となった。

初め懷石料理は一汁二菜または三菜で，もし酒がつくにしても度数の低いものであった。茶会は友情をつなぎ，精神を高めるのを目的とするもので，一期一会の心得で参加するものである。茶道の隆盛に従い，懷石料理も発展をみた。しかし，茶会料理の基準は豪華ではなく，料理の主流は煮たり焼いたりした食品である。

2. 普茶料理と卓袱料理

普茶料理と卓袱料理とはいづれも中国料理である。普茶料理は宇治の黄檗山万福寺を本山とする黄檗寺院の精進料理を指す。中国に隱元和尚という方がおられて，江戸初期の1654年宇治に來日し，黄檗禅宗と精進料理とを伝えた。

普茶料理は本来は黄檗寺院の法会の後に供される一種の点心である。普茶の「普」は「普通」の意味で，修行僧達に茶をたてることを指した。普茶料理は寺院から市井に発展した後は煩瑣に変わったが，基本的には中国風の精進料理で，日本ではそれを「精進料理」とも呼んでいる。

普茶料理の主な材料は大豆製品・麩・野菜である。味噌・豆腐・納豆は中国から日本に伝わったものである。（後述）麩も例外ではない。麩

は中国では麵筋と呼ばれる。6世紀に仏教と一緒に中国から伝わったのである。豆製品と同様，普茶料理の重要なタンパク源である。

卓袱料理：「卓袱」の日本語読みは中国の広東語である。「卓」は食卓を指し，「袱」はテーブル掛けを指している。卓袱は向かい合って食事をする日本の習慣からきた言葉である。日本人は一人づつ漆の膳に，飯・おかず・スープをその中に置き，たたみの上の低い机で食事をするが，これを「銘々膳」という。

卓袱料理は日本風の中国料理であり，また「和風中国料理」とも呼ばれ，後に日本料理の一種になった。17世紀の初頭，すなわち江戸幕府の創世期，当時中国は明末動乱の時期であり，中国人の中には長崎に移り住んだものもいて，その食習慣も当地の人に影響を与えた。日本人は中国人の料理法や用具を受け入れ，日本の材料で自分達の口にあうよう，あっさりした料理を作ったのである。そしてできた料理を卓上に置き，皆がテーブルを囲んで食事をするというのが新鮮だと思ったのである。これが卓袱料理の由来である。

中国と縁のある料理以外は，日本には格調の高い本膳料理と通常比較的凝っている宴会料理「会席料理」とがある。

3. 豆腐について

豆腐は2000余年前，前漢初年に現在の中国安徽省淮南市西北の八公山下で誕生した。当時漢の高祖劉邦がその地淮南国を治めていた。

漢の文帝16年（BC174年）劉邦の孫劉安が淮南王を継いだ。彼は『淮南子』を主編し，同時に八人の門下生を引き連れて城外の山に丹を練りに行った。これが為にこの山を八公山という。劉安は丹を練って行く過程で，皆の知恵を結集して豆腐を発明したが，作りやすく食べやすいので，上は皇帝から下は百姓に至るまで歓迎された。劉安が発明したのは豆腐であるが，当時の人々はそれを「淮南」と称した。このため，『齊民要術』や隋唐の農業書籍および料理書の中には豆腐という文字は見えない。

八公山のふもとに泉があり、こんこんと絶え間なく湧き出ており、まるで真珠のようである。劉安が豆腐を作る時に使ったのがその真珠泉水である。泉水は清らかで甘く、ひでりでも枯れないので、できた豆腐は玉のように白く、脂のようにきめ細かく、ぼろぼろにならない。料理する時、和えもの・煮込み・油炒め・揚げ物いづれも適している。後人はこの高タンパク質の豆腐を正宗八公山豆腐と尊称した。

現在では、八公山下の真珠泉とその泉に縁がある淮南王墓とは、観光客が訪れるスポットとなっている。

初めて豆腐という言葉が出現したのは宋代初期の陶谷が著わした『清異録』の中である。しかし、豆腐には多くの別名がある。宋人は豆腐の味が美しく・色が白く・軟らかいので、仔羊肉のうまさに比して、豆腐を「小宰羊」と称した。豆腐は色が真っ白なので、乳汁のようであり、軟らかいこと酥（牛・羊の乳から製したクリームを煮詰めて作った脂肪）のようであるので、古人は「脂酥」「豆乳」とも称した。挽いた豆を「皀」と言うので、豆腐をまた「豆皀」とも称する。豆類を「菽」とも言うので豆腐を「菽乳」と言う、等々。これは中国人が豆腐好きで、豆腐が広く食されているのでこのように多くの美称があるということを説明している。

豆腐は中国の「国粹」と称される。豆腐は真っ白で軟らかく、味が素晴らしいだけでなく、消化吸収しやすいタンパク質に富んでいる。豆腐の中に含まれるタンパク質は豚肉より5%、牛肉より3%高く、キグチ（訳者注1）を越えているので、「植物肉」の美称をつけられている。豆腐好きの孫文先生は豆腐を推奨してこう言った。「これは肉の役割を持っているが、肉の毒はない。」「延年種録」にこうある。「豆腐は皮膚に良く、血色に益し、骨髓を養い、気力を増す。」

豆腐の歴史は長いので、豆腐の歴史の中で多くの豆腐料理に関する物語がある。三国時代、蜀兵が負けを喫して、剣門関に退いた時は、危急存亡の時であった。この時蜀の將軍姜維は部

下に豆腐汁を振舞い、とりあえず関を閉めて戦わず、百姓に豆腐を大量に作らせ、兵士達をねぎらった。兵士達が豆腐を腹一杯食べて数日後、元気が出てきて、姜維が率いる兵は剣門関から突撃し、魏兵は大敗を喫した。ここから剣門豆腐と豆腐料理は天下に名を上げたのである。

豆腐は栄養価が高いだけでなく、利用性も多く、普通の食物とは比較できない。例えば、伸縮性があること、融通がきくことである。鍋場豆腐は外がこんがり中は軟らかいもので、砂鍋豆腐はすっきりしていて、羅漢豆腐はねばっこく、涼拌豆腐はさわやかで、麻婆豆腐は食欲をそそる……

豆腐はどの人にも平等に、体格にかかわらず、雅俗どちらも具え、大宴会にも出せるし家庭料理にも出来る。しかも嗅げば鼻が通り、噛むに力が要らず、食べて滑らか、飲みこんでも喉を通る。

豆腐の原料は大豆だけで、製作過程もちっとも複雑ではないので、中国の農村ではほとんどの家が作れる。元手が安く実質的であることから、大衆食卓の「常連」である。歴史はすでに2000年を越えているが、衰えることはない。

中国の豆腐料理は、その他の食饌と同様、多くの人に絶賛される種類がある。例えば銀魚豆腐である。浙江省嘉興市の王江泾小鎮は、大運河の傍らに位置するが、清らかな運河の水に多くの銀魚が育っている。毎年春になると、銀魚が急流に乗ってその鎮の長虹橋付近に来ると、漁民は網で捕獲し、活きている銀魚を竹籠の中にもぐり落とし、すぐに銀魚豆腐を作るレストランに売る。レストランの料理人はまず軟らかい豆腐を鍋の中で煮て、その後に銀魚を加えると、熱さをこらえきれなくなった銀魚が豆腐の中にもぐりこんでしまう。少しして鍋を火からおろすと、真っ白で魚の香りがついた銀魚豆腐料理がお客様の前に運ばれるという訳である。食べた人は皆こう言う：「この料理がテーブルにのぼると、お客は食べる前から涎が垂れ、その楽しさは神仙の心地である。」

豆腐の発明は、誠に中国人の食文化に対する

大きな貢献であった。

奈良時代豆腐は中国から日本に伝えられた。中国に留学した僧侶が持ち帰ったものである。初め豆腐は貴族や僧侶の食べ物であり、普通の庶民は豆腐を口にできなかった。室町時代後期になり、茶道が普及し、懐石料理が発展をみるようになると、豆腐を使った料理が増え、豆腐は多くの人に知られるようになった。主に寺院生活を描いた書籍の中に、豆腐に関する記述が多い。室町末期の『七十一番職人歌合』には婦人が豆腐を売る場面が描写されている。

日本は豆腐を「壁」「白壁」とも称したが、これは豆腐が白く、表面が滑らかで壁のようであるということから名付けられた。

豆腐はまず寺院に定着したので、寺院で発展をみた。寺院の多くは京都にあり、豆腐は美味しく、加えてかの地の水が良く、豆腐は京都の一大名物になった。今に至るまで、京都観光で南禅寺・嵐山などに行って湯豆腐を食べるのが好まれている。私は幸いにも日本人の案内で、中国訪日団と一緒に何回か味わう機会があったが、大変美味しい健康食品であると思った。

江戸時代になると、日本の戦乱は一息つき、農業が発展をみて、豆腐も推進されたので急速に庶民の中に普及した。日本人はあっさりした食品を好むので、豆腐は受け入れられた。

ある民族が好むものは、その民族の中で発展していくものである。日本人は長年の研究・実践を経て、豆腐の種類を増加させた。青菜豆腐・胡麻豆腐・海鮮豆腐があり、さらに小箱のような、涼粉で作ったような涼拌豆腐等々、およそ数百種ある。包装技術も発展しており、箱入り・袋入りが現われた。豆腐は保存しにくいだが、日本では半年保存できるものもある。同時にカンスイ・石膏を使って豆腐の形を作っていた伝統的な作法を変えて、形を作るのにはやく、タンパク質の損失が少ない新式凝固剤ーブドウ糖酸タイアルタラクトンに変えた。日本では、豆腐の生産過程も大いに改善された。豆を挽き、豆乳の濃度を測り、凝固剤を加え、豆腐を切り、包装する等、今では全てコンピューター制御・

操作で行ない、蛍光プレートで監視し、確実に安全に、また衛生的になっている。

日本人が豆腐を食べる量は多く、平均して毎年50億丁あまり消費され、毎年一人平均50丁あまり食べていることになり、さらには世界各地に輸出している。そこで、日本は欧米人に「豆腐大国」と称されている。日本には「笹乃雪」などのような豆腐専門の料理屋がある。それは東京都台東区根岸の、標準的な日本式建築物の中で営業している。窓の外には竹と滝とが見え、環境が素晴らしい。この店で作る豆腐は、笹の上の残雪のようであるので、「笹乃雪」と名付けられた。笹乃雪は江戸時代の老舗で、300年の歴史がある。その日に作った豆腐を用いて色々な料理を作り、宵越しの豆腐は使わない。私は以前日本での豆腐について知るために、笹乃雪で六種の豆腐料理を食べたことがある。とてもあっさりとして味良く、深い印象を得た。

中国でも北京駅近くの豆花飯庄、海淀の淮南豆腐宴餐館など主要料理が豆腐である豆腐料理店も少なくない。近年『豆腐料理200例』『家常豆腐』『巧作豆腐100種』などの豆腐料理書も出版されてきた。

18世紀後半に日本では『豆腐百珍』『豆腐百珍続編』『豆腐百珍余霊』など豆腐に関する本が陸続として刊行された。

豆腐食品の中で、日中の協力の結果、酸豆乳という新しい食品に新たな交流が始まった。1979年北京市食品研究所の女性科学家劉珏と黄玉燕は、偶然のきっかけで豆乳がすっぱくなると、凝固が起こり、まるで牛乳の様であることを発見した。彼女たちはこの現象から啓示を受け、酸豆乳の研究を始め、まもなく成功した。試販段階で日本の注目を引き、1982年7月、日本東京の太子食品工業株式会社が北京の酸豆乳を日本で宣伝することとなり、日本の消費者の関心の的となった。

酸豆乳は大豆を原料とし、発酵させて作る植物タンパクの新食品で、豆腐が持っている栄養の他に八種のアミノ酸と不飽和脂肪酸を含み、老人、特に高血圧・心血管病患者に理想的な栄

養食品である。ゆえに中国人は「豆乳は牛乳に勝る」と言っているのだ。

中国の消費者も酸豆乳を好み、需要を満足させるために、エンジニア王大鵬は三用缶を作った。豆乳を発酵させる過程での消毒・冷却・接種の3つを集めて、一つの密封した缶のなかで行なうようにした。手間が減り、しかも衛生的、さらに洗浄しやすいというこの専用設備も日中友好の使者として日本に伝えられた。

日中は豆腐以外に、豆腐加工製品や半加工品があり、副食として使われている。例えば豆腐皮・豆腐糸などである。が、製品や半製品の種類は中国の方が日本より多い。特に色々な燻豆腐乾は日本にない。

以上述べたように、中国と日本はいずれも豆腐大国である。日本は豆腐の美しい加工の面で豆腐の故郷を越えている。しかしながら、中国人は中国料理の技術で、ごく普通の豆腐を様々な豆腐料理に作り、豆腐のみを使った宴席を作る事ができる。あまり豆腐を食べない欧米人から中国の絶品と称されているのである。

(訳者注1) 原文「黄花魚」。

4. 納豆

(1) 納豆は日中両国を結ぶ。納豆の起源は中国である。納豆は中国の発酵豆・怪味豆に類似している。古書『和漢三才図説』の記載にこうある：「納豆は中国秦漢以来作られるようになった。」納豆は中国の豆豉を始めとする。

『食品文化・新鮮市場』(石毛直道著、101頁)の紹介によれば、二種の納豆はいずれも中国と縁があるようだ。とくに咸納豆は、およそ奈良・平安時代に禅僧によって日本に伝えられたのである。日本でもかつては納豆を「豉」と呼んでいて、平城京から出土した木簡にも「豉」字があり、現代中国人が食べている豆豉と同じ物である。豆豉は寺院の納所で作られた後にかめか桶に入れて貯蔵したので、日本人はそれを「唐納豆」とか「咸納豆」と呼んだ。日本は栄養食

品と調味料として用い、中国人は豆豉を鍋で炒ったり蒸したりして調味料として用いている。

納豆は日本に伝わってから、日本の風土に従って発展した。例えば日本は豆豉を用いずに大醬を使うか、あるいは醤油を用いて豉汁は使わない。しかも禅僧が中国から日本の寺院に伝えたので、納豆はまず寺で発展をみた。例えば天竜寺納豆・大徳寺納豆・一休納豆・大福寺の濱名納豆・悟真寺の八橋納豆など、いずれも寺の名物になっている。

日本人は納豆を食べるのが好きである。主として咸納豆と糸引き納豆を食べている。関西人は前者を好み、関東人は後者を好む。糸引き納豆は発酵方法が異なり、ねばねばとした糸があり、塩が入っていない。

糸引き納豆が中国から来たのかどうかは、日本の学者には異なる見方がある。しかし中国にも塩を入れない納豆があり、大豆発酵食品である。もちろん中国以外にネパール・ブータン・ミャンマー等の国にもある。しかしどこが発祥地なのだろうか？ 日本土着のものかもしれないし、まだ定説はない。が、塩納豆であれ糸引き納豆であれ、いずれも大豆を発酵させて作ったものである。大豆の原産は中国であり、大豆の発酵加工方法は遠く4000年前に中国大陸に出現しており、二種の納豆は中国と関係があるということは、疑いのないことである。

(2) 納豆の栄養価。近年来、日本の医学者・生理学者の研究によると、大豆のタンパク質は不溶解性を持っているが、納豆に作った後は可溶しかつアミノ酸を生産するようになり、しかも原料中に存在しない各種酵素を納豆菌及び関連細菌により発生させ、胃腸での消化吸収を助けるということがわかってきた。納豆の成分は：水分61.8%・粗タンパク19.26%・粗脂肪8.17%・炭水化合物6.09%・粗繊維2.2%・灰分1.86%で、植物性食品であり、粗タンパク・脂肪が大変豊富である。納豆は高タンパク滋養食品で、納豆中に含まれる酵素は、食べた後体内のコレステロールの一部を排除し、体内の酸化型脂質を分解し、異常血圧を正常に戻す働きがあ

る。（『身体科学』雑誌1994年1月号，日本評論社出版，4頁）

納豆は日本の風土に合っている。日本人の主食はコメであり，普通粒食している。納豆も粒状なので，日本人にとって親しみを感じ，しかも納豆を食べるとコメの消化を助け，精白米を好む日本人を脳血栓になりにくくしているのである。

納豆の食べ方は多い。買ってきた納豆には，普通からしと調味料とがついており，攪拌すればすぐに食べられ，たいていはご飯と一緒に食べる。また各人の好みでねぎのみじん・のり等を加えて食べる。その栄養価が明らかにされるにつれ，日増しに食べる人が増えている。

Ⅲ. 点心と菓子について

現在中国人が食べている点心を日本人は菓子と呼んでいる。点心は普通正餐の他に小腹ふさぎに食べるものの類で，ちょっとつまむもので，腹一杯に食べるものではない，ゆえに点心という。または料理の後の小吃のことで，主食の代わりにたべたりするものである。だから，点心と小吃とはその境界が定めにくい，點心は小吃の中に帰納させることができよう。1986年安徽省で出版された『中国小吃集萃』によると，小吃は少なくとも641種あり，主なものは糕類・餅類・麵類・餃子類・包子類・粽類・粥類・粍類・饅頭類この他に麻花・饊子・焼麦・餛飩・元宵などである。今では，科学技術の発展に従って，種類は益々多くなっている。

菓子のことになると，話しが長くなる。日本人は点心を菓子と呼ぶ。日本の点心を「和菓子」といい，欧米の点心を「洋菓子」，中国から伝わったものを「唐菓子」という。

中国にも本来「菓」という字はあるが，果物と木の実を指す。後に「菓」と「果」字とが通用して，略字として「果」字を使用するようになった。「餠」は日本の「菓」字と類似している。

日本の原始時代，菓子は果実を指し，主に栄養を調節する植物性補助食品であった。例えば野葡萄・桃・柿などである。紀元754年，唐の高僧鑑真和尚が日本に渡り，砂糖を孝謙天皇に献じたが，当時鑑真和尚は貴重な薬剤として日本に伝えたのである。

これよりしばらく前に，日本では無糖菓子を作れたことが，701年の大宝令中に見える。

唐菓子は奈良・平安時代に仏教と共に，遣唐使や日本に移り住んだ唐人が日本列島にもたらしたものである。このような中国の点心のほとんどは小麦粉で作られ，日本に伝えられてから，日本では米が盛んに作られていたので，一部を米に変えて作られた。当時は仏事の供物であったり，小吃として食べたりした。

日本人の祭祀・饗宴には唐菓子を欠かすことができない。平安時代の饗宴献立の中にも八種の唐菓子が見える。奈良・春日神社の供物中，八種の唐菓子の図と名称が描かれており，それらは，梅子枝・桃子枝・餠餠・桂心・黏臍・餠鏝・追子・団喜であった（訳者注1）（『飲食事典』98頁）。上述の八種の他に，さらに果餅類がある。餠餠・杯・餅・結果・捻頭・索餅・粉熟・餛飩・餅脍・饅餠・魚形・椿餅・餅餠・粒糰などである（訳者注2）。

鎌倉・室町時代になると，武士が実権を握り，特に禅宗を信仰した。その修行中，腹がすいて疲労を感じた時，茶を飲んだり点心を食べたりした。当時は一日二食で，茶と点心とは特に貴重なものであった。日本の戦国時代，武田信玄は唐菓子を戦場の兵糧とした。このような風潮はすみやかに民間に伝わった。ゆえに，日本人は当時を点心時代と呼ぶ。点心のことを「茶の子」とみなしていたのである。

日本が中国と往来をする時，広く大陸文化を吸収し，唐菓子の風味を掌握した後に模倣を開始した。唐菓子は神饌として用いられるだけでなく，民間にも普及した。その中のあるものは時間の推移とともに姿を消し，あるものは日本固有のもの，例えば雑餅のようになっていった。唐菓子の基礎の上に発展させた改造型日本食品，

例えば「福生菓」のようなものは、広く慶典に用いられた。中には演化するもの、例えば餛飩が日本の丸形のうどんに変化したり、饅頭が日本の郷土料理になったりしたものがあった（訳者注3）。のちには日本に唐菓子の作り方と名称だけが残し、実際は全く異なるものとなった。しかし、どのように変わっても、疑いなく、唐菓子は日本点心の基礎である。

日本人は甘いものを好み、鑑真が砂糖を日本にもたらした後、もっとおいしい点心と甘いものを食べられるように、日本ではまず奄美大島で甘薯を栽培し、13年後に琉球で砂糖の製造を開始した。これより、砂糖は点心と日本料理の調味料となった。

点心は徐々に日本人の生活を豊かにした。日本人は点心の外観を非常に重視し、点心から日本文化を判断・観賞することができると思っていたので、日本の風花月雪をみな点心の中に溶け込ませた。日本の食風俗中、毎日午前10時と午後3時には、子供に点心をやる習慣があり「おやつ」と呼ばれる。のちに大人にも発展し、お茶を飲んだり、点心を食べたりする時間を「おやつの時間」という。仕事をする人達もこの時間を利用して休息を取る。

点心があったために、日本人は茶道の前に、まず色とりどりの甘い点心を食べ、それは茶道芸術に文化的色彩を加えるだけでなく、抹茶の苦さをあまり感じさせない。

中国人が点心を食べたり用いたりする所は多い。多くの土地では点心を朝食の主食とし、早点を食べると呼ぶ。これは点心が便利で、種類が多いだけでなく、他の主食に比べて保存しやすいのが主たる原因である。中国の多くの土地では、たとえ点心を食べなくても、朝食を早点と言っているが、これも点心が人々の生活の中で相当に高い地位を得ていることを説明している。

中国各地には変わった点心がある。食べるのが大好きな広東人は、点心の種類が多く、しかも大宴会ではよく点心を主食の代わりにする。以前広州にある点心店があり、看板の中の「心」

字をわざと一点少なく書いた。見た人は心が空虚に感じ、点心を食べて補いたい気持ちがたまず、自主的に店に入って行くので、点心店は大繁盛したということである。この店長の知恵も点心がもてはやされたことを説明している。

中国人は点心を食べるだけでなく、供物ともみなしていた。冠婚葬祭の時、点心を祖先の霊に供えるのを忘れてはならない。仏前の供物もみな点心である。清明節あるいは故人の周年忌には、故人の好きだった点心を持って行って、黄泉の国で食べてもらおうと願うのである。

（訳者注1）

唐菓子：① 梅枝（ばいし）・② 桃子（とうし）

は、梅の枝・桃の枝に模して米粉の餅をゆでて形を整え、油で揚げたもの。枝の形によって二梅枝・三梅枝がある。

③ 「かっこ」は古くからの食用昆虫スクモシの形に揚げたもの。伝来当時はスクモシに米粉を衣としてフライにした。

④ 桂心（けいしん）は薬用の肉桂を混ぜて作ったモチ米の餅。三蔵法師のかぶる法冠のような形。

⑤ （てんせい）は臍をなめるという意味。みじん粉で作った餅に臍形のくぼみをつけ、油で揚げる。

⑥ 「ちひら」は花卉に似せて平たく薄くした円形。モチ米の粉で直径5cmくらいに焼く。

⑦ 「ついし」は頭を丸く細長くした芋の子のような蒸餅。みじん粉で作った餅を油で揚げる。

⑧ 団喜（だんき）は丸い餡入りだんごで「歓喜団」とも言う。小麦粉で作った今のシューマイのようなだんご。唐菓子の多くは神饌として伝わったが、団喜は仏供として残った。

（訳者注2）

果餅：① ふと ② まがり ③ かいなわ

④ むぎかた ⑤ むぎなわ ⑥ ふづく

⑦こんとん ⑧へいだん ⑨ほうとん (芋をすりおろして米の粉を混ぜてよくこね、めん棒で平たくして長さ6cmに切って豆の汁に浸して食べた。後世のウドンやホウトウに当たる。) ⑩ぎょけい ⑪つばいもち (ウルチ米のだんごに甘葛をかけて椿の葉で包んだもの。柏餅や桜餅の先祖。) ⑫へいこう ⑬こめ (和名を「おこしごめ」といい、米に蜜を混ぜ合わせつつ煎ったもの。いまの「岩おこし」の先祖。) ⑭いりもち (米あるいは麦の粉を練って焼いたもので、「せんべい・おかき」の先祖。

唐菓子や果餅はうるち米や小麦・豆の粉で作られ、塩またはあますらせん(ブドウ科のツタの汁を煮詰めた甘味料)で加味され、酢や胡麻なども使われ、油で煎ったものもあった。また、かりんとうも唐菓子のなごりといわれている。

(訳者注3) 現在の「ほうとう」といわれている。

IV. 調味料の交流

調味料とは何か? 調理中、原材料に調和・味を付け、香り・うま味を高め、色艶を増し、くさみやあくを除く材料をみな調味料と呼ぶ。調味料は大体7つに分類する。すなわち、塩味・酸味・甘味・鮮味(うま味)・辛味・異香味・苦味である。

1. 中国の醬と醬油

醬は中国では少なくとも2000年の歴史がある。醬の前身は豆豉で、中国の西域に生まれた。明朝の李時珍が編纂した『本草綱目』の記載に、豆豉には「煩熱・熱毒・寒熱虚勞を解き、発汗を調整し、関節を通じ、腥気を殺し、傷寒・寒を治す」効能があるという。豆豉は黒豆か大豆を用い、発酵させて作った調味料の一種である。『論語』の中に「その醬を得ずんば食らわず」と

いう記載がある。実際には当時、中国での醬は相当普及していた。しかし、当時の醬は塩漬けした肉醬であり、漢代になってから、「醢」の字で醬を表わした。その味は塩辛いものであった。

字書にいう：「醬は將と同じで、將軍のように諸害を防ぐことができる。」醬の栄養価に対する評価と言える。時が北宋初期になると、醬は中国八珍中の主役となった。八珍は中国古代伝説中の八種のごちそうである。ここから、醬の中国食文化中に占める地位がわかる。長い歴史の中で、醬はずっと中国料理の主たる調味料であった。

醬は多くのおいしい料理・醬菜・醬肉を作り出すことができる。加えて醬は主として大豆で作られているので、栄養に富み、大いに受け入れられている。

醬があったために、後に醬を使わない醬の名を冠した調味料が出てきたのである。例えば芝麻醬・花生醬・碓面醬・果醬など、人類の飲食文化を豊かにし、食品の味を高めている。

醬を種別すると、基本的には2つに分けられ、一つは魚肉を原料とする魚醬・蝦醬・蟹醬・肉醬である。それに豆類を原料とする豆瓣醬・黃醬などがある。この他にもその他の材料を原料とした色々な醬、例えば栗醬・果醬などがある。

2. 中国の醬油

醬油は醬を原料として作られた液体調味料である。醬の系列産品とも言える。最初は醬を作る時の保存液であった。6世紀の『齊民要術』中に醬油とあるのは青醬である。今では醬と醬油の製作は完全に分かれている。醬の起源は中国であり、もちろん醬油も中国で最初に出来あがった。醬油という言葉の初見は後漢崔寔の『四民月令』である。この本は歳時記で、4月に「鮪魚醬を作る」とある。元になると著名な文学家であり美食家の倪瓚(1301~1374)が編纂した『雲林堂飲食制度集』の中に、茶・酒・醬油の作り方が書いてある。

醬油の種類はそれほど多くなく、形状は固体・

粉末・液体の3つがある。色について言えば、黒紫の濃い味醤油と淡黄色の薄味醤油とがある。その他に減塩醤油があり、専ら糖尿病患者や老年病などの患者用となっている。

醤油の原料は普通絞ったあとの大豆カスと製粉した後の小麦麩などである。

中国料理もまた醬や醤油を沢山使って調理する。醤油が世に出るまでは醬が大変好まれた。『周礼』によると王に差し上げた醬は120種あった。

3. 日本の醬・味噌と醤油

醬をつくる技術は大体縄文時代末期に朝鮮半島を経由して日本に伝わったもので、後に日本人は知恵を絞って醬作りの技術を発展させ、大醬の種類を増加させた。

天平年間、鑿真和尚が日本に甜醬をもたらしたが、当時の日本は「甜豉」とした。この「甜」字はよい味を代表するもので、ただ日本の僧侶と上流階級の人が享受できたのである。

奈良・平安時代は、醬は日本料理の調味料として用いられた。日本語の「醬」の漢字は「味噌」である。鎌倉時代(1467~1573)になると、禅宗の普及により、特に武士階級の寵愛を受けた。

室町・鎌倉時代は、中国の粉碎道具「磨鉢」などが日本の禅宗寺院に伝わり、日本で醬湯、日本語の「味噌汁」の食用が始まった。

味噌汁は醬の基礎の上にだんだんと発展したもので、まず寺廟と宮廷内で流行したが、室町時代には一般の大衆が広く味噌汁を食用した。戦国時代、味噌汁は軍人食品として喜ばれた。同時に、味噌汁の栄養価を研究するものも現われた。これより後の味噌汁は宴席に運ばれるようになった。明治維新から現在まで、軍隊はずっと味噌汁という食品を大変重視していたが、その主たる原因は栄養が豊富で、携帯に便利で、すぐに加工でき、調理過程が簡便であるからである。現在日本には色々なインスタント味噌汁があり、湯を注ぐとすぐに飲めるものである。旅行用に携帯に便利な包装のものなどは、

よく売れている。

日本人が味噌と味噌汁とを非常に好むのは、大量のタンパク質と鉄分とを含み、しかも消化しやすく、老人や病人に食べさせるのに適しているからである。近年、日本の医学家の試験結果で、味噌汁を沢山飲むとガンを予防できると証明したので、なおさら評判がよくなった。日本には「ばかは味噌汁3杯飲む。」という言葉があるが、美味しいからといって飲みすぎるなという意味で、暴飲暴食を諫めているのである。しかし現在では多くの人々がばかになっても味噌汁を飲みたいと思っている。美味しく栄養豊富になるよう、日本人は海草や海の幸を味噌汁に入れるが、味が良くなるだけでなく、香りも良い。日本のサンプル調査によると、日本人は毎年平均400杯あまりの味噌汁を飲み、それは6キログラムの味噌に相当するそうだ。東京・横浜一帯では昔から朝食に味噌汁を飲む習慣がある。第二次世界大戦後、日本人の食生活は大きな変化を生じ、日増しに欧米化する傾向があったが、味噌と味噌汁とを好む習慣は変わっていない。古くから、日本人は味噌汁を「おふくろの味」と賛美し、ずっと日本の家庭で欠かすことのできないものであった。

最近味噌汁に関する新説が登場した。白米と味噌汁とは非常に相性の良い食べ合わせであるということである。穀物の中で、白米に含まれる熱量が最も高く、食べた後塩分摂取が必要となる。そして味噌汁の中には大量の塩分があるので、ちょうど米飯を消化するのに助けとなる。このため日本式の朝食——白米と味噌汁、もし梅干がちょっとあればさらに理想的だが——への回帰を主張する人もいる。

味噌汁の母体は味噌である。日本で味噌を作ったり用いたりする時、味噌から汁がしみ出ているのを見つけて、料理してみたり調味料として用いてみたりしたところ、美味しかった。当時はそれを「溜」「澄味噌」「垂味噌」「薄垂」などと言った。

室町後期に、京都で「醤油」という名称が出現したが、あまり多くは見られない。江戸初期

になると『大草家料理書』に「澄味噌」「垂味噌」に併用して「醤油」という名称が頻出する。後に日本で大いに発展し、世界の各国に伝わって行った。中国・日本・朝鮮・東南アジアの国々は味噌と醤油という二大調味料を欠かすことはできない。これが世にいう「醬」文化圏である。

4. 日中における醬と醤油

味噌や醤油が日本で発展したのは、多くの日本料理が醤油に浸して食べるからである。欧米人は日本料理は醤油の味がすると言っている。日本人の一日あたりの塩分摂取量の、27%が醤油で、16%が味噌である。味噌や醤油で作られる料理が多く、かつ日本の味噌や醤油は何回も改良を経ているので、その味は確かに良い。

日本の料理は様々な醤油につけて食べるので、醤油の種類は中国より多く、しかも摂取量も中国を超えている。日本の1986年の統計によると、醤油の総生産量は122.7万トンで、一人あたり毎年平均10.1キログラムの摂取量である。同じ年の中国では186.6万トンで、一人あたり年平均1.8キログラムで、日本のわずか20%でしかない。

近年来中国は醬の消費量が下降しており、醬より醤油を用いるほうが便利である。日本人は味噌汁を好むので、味噌を用いる数字は中国よりはるかに多い。

中国には日本のような味噌汁はないが、醤油を使った醬肉はごく普通にある。醬豚肉を例にとると、醬豚頭・豚爪・豚尾・豚肝・豚肘・豚耳など、何でも醬にできる。同様に、鹿肉・兎肉・ロバ肉も全て醬にして食べることができ、しかもたいへん美味である。醬肉以外に、紅焼肉及び一部の野菜にも醤油を用いる、例えば紅焼豆腐・茄子などであり、また格別の風味がある。

醤油は一般の人が想像するのと違い、ただ塩と水の混合物ではなく、相当多くの栄養があるのだ。醤油は大豆餅に麴を加えて発酵・水解を行なうので、多くのアミノ酸を含んでいる。生産過程で、さらに適量の麩皮などのデンプン質

原料を加えるので、糖分・ビタミンB₁とB₂・亜鉛・カルシウム・鉄・マンガンなど多種の微量元素を含んでいる。

近年来、中国各地では色々な風味の醤油が出てきた。醤油の風味といえば、療養に効果のある醤油があり、特徴は味が良く、また栄養が豊富なことである。いくつか例を挙げよう。

広東の冬菇醤油は、身体の新陳代謝を調節し、消化を促し、抵抗力を強める働きをする。

上海のビタミンB入り醤油は、特徴は常温下で保存でき、30分間加熱してもそのビタミンBが損なわれず、19日間連続して摂取すると、体内にビタミンB₂含量が正常の標準値に達する。

山東省の海苔醤油は、ヨウ素を含み、長く食用すると、甲状腺肥大・高血圧・結核病などを予防できる。

経済と科学技術の発展に従い、醤油は多様化され、良い味が自然と作られるようになってきた。日本の醤油はあっさりしていると皆言うが、美味しいし身体を損なわない。中国にはすでに日本の醤油や日中合資で作られた日本風味醤油が商店に現われている。例えば日本の和田寛食品有限会社と北京醤油工場合資の金寛醤油は、1996年夏中国のスーパーマーケットと副食商店に納入し、消費者の歓迎を受けている。普通醤油は20日あまりしか発酵させないが、金寛醤油は6ヶ月も発酵させているので、香り高く味良し、しかも細菌がわずかしこ含まれていないので、美味しくしかも衛生的な醤油である。

5. 醤油の風俗を比較する

中国の醬という字がつく食品は醬を使っているとは限らない。例えば、蝦醬・辛椒醬・果子醬(ジャム)・醬豆腐・醬瓜などである。日本ではそうではなく、醬を使っていなければ食品名に醬の字を使うことはない。しかし形容詞の時には、日中双方ともに使用する。ねばねばべとべとしているもの・泥状に切り刻まれたものは、いずれも「醬のようだ」という形容をする。日本人は「味噌味噌」と「醬」を重ねて使い、

物体が泥のように粉々になっている形容をする。

日本人は味噌を作ることと家運とは相通ずるものだという。もし家の主婦が作った味噌がかびたり異臭を放ったりすれば、主婦の名が廃るだけでなく、その家の不吉な前兆とされた。もし主婦が味噌作りの名人であれば、それは家の誇りである。この点が中国で耳にしないことである。

日本人は味噌汁を飲む習慣があり、遠出をする時や旅行をする時は、いつも味噌汁を携帯する。中国人もスープを飲むのが好きだが、味噌汁ではない。中国のスープ類は大変多いのである。この頃中国ではスープを飲むよう提唱している。調査研究により、スープを飲む者は好まない者よりも長命であるということだ。スープには胃を温める・痩せる・美容に良いという効能がある。特に食事前にスープを飲むと、胃腸の働きを調整する効果があり、消化を助ける。食事後にスープを飲むのより良い。食後のスープは胃液を薄め、消化に良くない。スープには仕事をする人々を慰める作用があり、熱々のスープは落ち着いた雰囲気をつくり、一日の疲労を取り去るだけでなく、家庭が和やかになるよう促進する。というのはスープの香りが鼻孔・口舌を刺激し、多くの矛盾や煩惱を忘れさせてくれるからである。スープをばかにしてはならない。それには無限の風情や魅力があるのである。どうかなるべくスープを飲んでみて欲しい。日本人が保温性に優れた漆器の碗で海鮮味噌汁を飲んでいるというのは、これは一種の非常に理想的な栄養食となっているのである。

V. 食塩とうまみ調味料

1. 塩

「塩」という漢字は中国から日本に伝わったものである。「塩」は象形文字で、繁体字では「鹽」と書くが「鹵」は塩の結晶体を表わす。塩の習俗は、両国が互いに影響しあっている。食塩は塩化ナトリウムである。五味の本、味の王である。五味のうち「咸」の主体は食塩であ

る。しかも、様々な味の基礎もまた食塩である。調味料の「酢」は酸味をもたすが、塩がなければ良い酢はできないのである。飲食中塩が最も多く用いられ、一人当たり一日12から20グラムの塩が必要である。もちろん塩分は主食や野菜・果物にも含まれている。

食塩は料理に味をつけ美味にするだけでなく、五味の中の他の味を突出させる助けもする。この点は日本人は大変上手に使っている。日本人はスイカやトマトをもっと素材を味わい、美味しくするために切断面に塩を少しつける。中国人は砂糖をつけ、甘味を増加させるが、糖分が多すぎて消化に悪く、糖尿病になりやすい。近年来日本のやり方に学んではいるが、塩の効能を理解しない人は依然として訳が分かっていない。

日本酒を飲む時、特におめでたい宴会では、荘厳な儀式のあと酒樽を開いて、杉の升で飲むときに、日本人は升の上に食塩を少し乗せ、飲む前に舌でちょっとなめてから飲むと、酒の香りが強調されるのである。李白が酒を飲む時に塩をつまみとしたことがあったそうだ。日本のこのやり方は中国から学んだものであるが、中国ではすでに失われていて、日本人の飲酒の習慣が、中国人から見るとかえって新鮮な感じを抱かせる。

日本の料理屋の戸口に、よく食塩を盛ってあったり、食塩を皿に入れておいてあったりすることがある。「塩」字と「縁」字とは日本語では同音なので、お客と縁を結び、いつもご愛顧頂きたいという意味なのである。

中国北方では、だれかの家に子供が生まれると、胡麻塩を用意し、お客に食べてもらう。これは「塩分」と「縁分」との音が近いので、子供と縁を結び、仲良くして下さいということなのである。

食塩が庶民の生活に深い根を下ろしているのので、日中ともに塩を宝物とみなしている。人が生命を維持するのに欠かすことのできないもので、人体には0.7%の食塩が含まれている。両国ともに食塩を制御したものが天下を取るとい

う説があり、塩の産地はきつと戦争の起きる場所なのである。ゆえに、食塩はずっと専売商品なのだ。日中の歴史で、公務員の給料を塩で払っていたこともあったし、ある地域では貨幣としていたこともあった。だから塩を神聖視し、塩は悪魔を駆除し、身体を浄化させるとみなしていた。この点は日本の習俗の中に比較的多く残っている。例えば、大相撲は立会いの前に塩を撒くし、競馬の前には馬の足に塩を撒く。邪気を払い、成功を祈る意味があるのだ。葬儀に参列した後、家に入る前に塩を撒くのは、死人など不幸な事が再び起こらないように、とのことである。

古代中国の婚俗に火の鉢に塩を撒き、パチパチという音をさせるものがあるが、厄や災難を除き、その場を浄化させるという意味で、これは塩を神聖視していた具体例である。

日常生活の習俗で、日中で同じものや似たものが少なくないが、これは両国文化交流の相互影響であるといえる。

『漢書・食貨志』に「それ塩は肴の将、酒は百薬の長。」とある。前句は料理するのに塩を欠かすことはできない、これは自明の理である。塩気のない料理はお客を満足させられないだろうし、無味乾燥であろう。

中国人は昔から塩で菌をみがいて、虫菌や菌周病予防をする生活の知恵があった。塩水で傷口の消毒をして化膿予防をしたのである。日本人は甘いものを好む。虫菌予防のため、菌磨き粉に塩を入れ、予防に一定の効果を見ている。

長い生活史の中で、日中ともに塩を上手に使う知恵を蓄積してきた。例えば野菜を洗う時、水に塩を少し入れれば虫が出てくるとか、麺を茹でる時少し塩を入れれば、麺にコシができ、口当たりが良いとか、塩水で桃を洗うと、桃の毛が簡単に取れるとか、塩水で洗顔・洗足すれば、皮膚に良いとかである。だから唐代には、玄宗の寵妃である楊貴妃は浴槽に塩を入れた云々。

塩は良いものである。食文化では一般の作用とは異なっている。塩は上等な調味料であるだ

けでなく、日常生活の宝物である。しかし、塩を取りすぎると高血圧などの文明病が現われやすく、一日10グラム以下の摂取にすべきである。今日中国の医者は塩の摂取量を少なく、用いる場面を多くしようと主張していて、塩の上手な使い方をたくさん開発し、使う角度から病気を予防したり、中の病気を外から治したりしている。例えば関節炎を治療するのに大粒の塩を、鉄鍋で炒って布袋に入れ、患部に当てる。熱の力と塩に含まれる多くの元素を利用して関節炎を治療するのである。同様の方法を用いて、熱い袋を踏むことによって脚気や足の病気を治療することができる。この方法は内服薬が胃を荒らすという副作用を避けることができる。

2. うまみ調味料

(1) うまみ調味料の登場

うまみ調味料は日本の鈴木製薬所が開発したものである。さらに具体的に言えばこの会社が東京大学教授で化学家の池田葡苗に研究を委託し、1908年に成功したものである。池田は海苔の味に啓発され、まず海苔を原料にして研究に成功した。当時の名称は「グルタミン酸」であった。後に原料を大豆と小麦のグルテンに変えうまみ調味料を作り、1953年9月29日に特許を取得した。1954年11月8日さらに「味の素」と改名した。調味の基本材料という意味で、また正式に登録し、同年12月始めに商品を生産し始めた。（『美食は文化』富田仁等著・白馬出版社・1988・356頁）

1958年にフィリピンに味の素工場を建て、欧米・東南アジア向けに輸出し、世界各地に伝播したが、中国もその時味の素に接触した。最初中国人はうまみ調味料をあまり信用しておらず、毒だと言う者すらいたほどで、70～80年代になってやっと理解した。日本文化が中国に伝わり、後に中国も生産を始め、今では広く使われている。中国では味精・味粉という人がいるが、味の精華という意味である。

(2) うまみ調味料の栄養価

うまみ調味料は植物性調味品で、普通グルタ

ミン酸を90%含み、濃厚な肉風味を持っている。もし2000~3000倍の水に溶かせば、うまみが味わえ、料理に味を添えるだけでなく、食欲も増させる。

うまみ調味料が胃に入ると、グルタミン酸を素早く分解する。グルタミン酸もまた人体に不可欠なアミノ酸の一種で、知力の発育に利する。(3) うまみ調味料の使用上の注意点

高温を避けること。70~90度の水温では、うまみ調味料の溶解度は最低である。調理時にももしも料理や煮立った油が120度に達していたら、うまみ調味料中のグルタミン酸が焦化グルタミン酸に変質してしまうおそれがあり、栄養や味が失われるだけでなく、毒性も発生してしまうので、高温での使用はタブーとする。一番良いのは鍋から出す直前にうまみ調味料を加えることである。

ソーダを使用している食物にもうまみ調味料は使えない。ソーダがアルカリ性で、溶解する時にうまみ調味料と出合うと、好ましくない気味ができて、うまみ調味料の作用を失ってしまう。

強火で手早く炒める料理や長時間煮込む料理にはうまみ調味料を多用しないことである。加熱の最中にうまみ調味料が焦化し、毒性が発生するのを避けるためである。

冷たいオードブルにはうまみ調味料は適さない。温度が低いと、うまみ調味料は溶解せず、うまみを作ることができない。

要は、うまみ調味料を正確に使えば、身体に益があり、大人でも子供でも食用できるということである。いかなる調味料も科学的に、適量使用すべきである。

3. 日中の調味料

いくつかの調味料に触れたが、日中共に使っている、関係性のあるものを主に選んでみた。実際は日本の調味料は中国よりもはるかに少ない。中国の調味料は古い中医と関係がある。医食同源だけでなく、医味も同源なのである。調味料の多くは食べられるものである。例えば腐

乳・蟹子・香糟などである。飲めるものもある。例えば黄酒・白酒・ビールなどである。元々漢方薬だったものもある。例えば砂仁・三七・桂皮など。

中国は植物の根・葉・花・皮をはじめある種の虫草でさえも調味料にしてしまう。例えば蓮葉・竹葉・陳皮・菊花・茴香シード・冬虫夏草・人參など。

中国と比べると、日本の調味料は種類が少ない。これは料理の制作方法と性質とに無関係ではない。

調味料の使用は正確・適量・適時を究める。

正確とは一つの料理にいくつかの味をつけるときに、主となる味をまずつけ、次に調味料を入れて、補助作用とすることである。

適量とは料理の状況を見ることである。料理の種類が多い大宴会では、濃い味はいくらも食べられないし、または口が重いと主食を多くたべられないので、あっさりさせ、塩分過多とならないようにする。客がもし美味しい料理を残したり、箸が進まないようでは、宴会が楽しく快適であるとは言いがたい。

適時とは主に季節の変化によって調味を変えることを指す。必要な味は季節の変化によって変わる。暑い時にはさっぱりとしたものが好まれるが、反対に寒い時には濃い味付けの料理が歓迎される。だから適時にすると客に受け入れられる。

調味料がかもし出す味は基本的には7種ある。つまり：塩辛い・甘い・すっぱい・辛い・香り高い・うまい・苦い。もちろん複合された味、例えば甘すっぱい・香り高く辛い・甘からい、などもある。