

## 揚州グルメ

揚州は中国四大料理の一つである淮揚料理発祥の地であり、飲食文化の歴史は非常に長いのです。淮揚料理は材料を厳しく選別し、調理は精密で、元々「東南第一佳味」（東南一の美味）と称賛されていました。朱自清も「揚州是吃得好的地方、・个保你没錯兒。」（揚州はグルメの地であり、それは間違いない）と述べています。

### 有名な宴席料理



#### 紅樓宴

『紅樓夢』と揚州の関係は相当深く、『紅樓夢』に出てくる料理・点心・お茶や飲み物の多くは淮揚風です。揚州の料理人は紅学家（紅樓夢を専門に研究する学者）である馮其庸氏などの専門家の指導の下、『紅樓夢』に書かれている美食の名称・原料と調理方法に基づき、淮揚料理の基礎の上に、丹念に紅樓宴の宴席料理を開発しました。それは国内外から称賛され、紅学界（『紅樓夢』を研究する学界）・料理界からも公認されました。

#### 乾隆宴

乾隆帝は在位中、六回の南方視察を行い、毎回最も長期滞在したのが揚州であり、揚州グルメを一通り食べ尽くしてしまいました。揚州の料理界は乾隆帝の生活習慣と飲食の特徴を基に、乾隆宴の宴席料理を生み出しました。それは高（高レベル）・精（繊細）・素（シンプル）・補（栄養豊富）などの面から全体的に組み合わせられ、風格がありかつ豪華です。

#### 三頭宴

「三頭」は獅子頭（大きな肉団子）・ハクレンの頭の煮込み・豚の頭の醤油煮を指します。この三つの料理は普通とても生臭い食材をメインとし、淮揚料理が得意とする繊細で巧みなとろ火煮込みの特徴を生かし、普通の食材をスペシャルなものに変え、ずば抜けて美味しい美食へと昇華させています。この「三頭」を中心に、旬の料理や点心を添えたのが、人々に親しまれてきた三頭宴の宴席料理です。



#### 鑑真素宴

唐時代の高僧であった鑑真和尚は、元々大明寺の住職でしたが、仏法を広めるため、六回の渡航を試み、ようやく日本へ渡りました。同時に盛唐の時代の飲食スタイルも日本に伝わりました。唐から清まで、大明寺素宴の名は広く知れ渡り、人々から重んじられていました。鑑真素宴はその中でも優雅で簡潔な料理を集めて組み合わせられたものです。

#### 少游宴

秦少游は宋词の婉約派を代表する人物の一人で、彼は特に揚州グルメをいたく気に入り、蘇東坡が揚州で開いた多くの飲食イベントに参加していました。高郵の料理界は秦少游の飲食に関連する詩詞を基に、伝統料理や酒の肴のレシピを組み合わせ、少游宴の宴席料理を生み出しました。

#### 揚州八怪宴

揚州八怪の飲食に関連する詩・絵のタイトルや奥書をヒントに、数々の揚州のグルメを結びつけ、八怪文化と淮揚グルメ文化を融合させたものです。

## 満漢全席

満漢全席は中国宴席料理の傑作であり、『揚州画舫録』には揚州の官僚・地元有権者が乾隆帝及びその一行をもてなした際の満漢全席の全メニューが記載されています。満席(満州族の宴席料理)は北方遊牧民の特色を備え、炙り焼きを得意とし、漢席(漢族の宴席料理)は淮揚料理をメインとし、江南のグルメの粋を集めたものです。満漢全席は壮麗で堂々とした風格に満ち、料理の集大成です。



## 盧氏家宴 (盧家の家庭料理)

揚州の塩商人の食事へのこだわりは強く、盧氏家宴は明・清以来揚州の塩商人が食してきた料理の代表格を、四季のメニューに基づいて再編し宴席料理としたものです。盧氏塩商旧邸で食べることができます。



## 煙花三月宴

李白・欧陽修・蘇東坡から朱自清・汪曾祺まで、皆淮揚グルメを称賛していました。揚州料理界と専門家は『揚州画舫録』を基に、爽やかで上品かつトレンドで健康にも良い煙花三月宴を生み出しました。その中には揚州の春の有名料理・点心が含まれています。

## 有名料理



## 獅子頭 (肉団子)

言い伝えによると、獅子頭の誕生は隋の煬帝と関係があるということです。この料理は包丁技術・火加減への要求が高く、脂身4:赤身6の割合の豚肉を使用し、包丁でミンチ状にし、カン味噌・エビなどを加えて混ぜ、弱火で長時間煮込んでようやく完成します。脂身が溶け出してその部分が凹み、赤身が突出した形が獅子の頭に似ていることから、この名前がつけました。

◎お勧めレストラン / 獅子楼

◎所在地 / 邗江中路338号

## 文思豆腐

清の時代からあるもので、乾隆年間に揚州天寧寺の文思和尚が考案した事で、この名前がつけました。文思豆腐は柔らかい豆腐と熟成されたハムなどを用いて作り、豆腐の白と青菜の緑が相まって美しく、豆腐はきめ細かく柔らかく、スープはすっきりとした美味しさです。この料理では豆腐を髪の毛のように細かく切らなければならず、その包丁技術には驚かされます。

◎お勧めレストラン / 衆順和

◎所在地 / 揚州市徐凝門大街51号

(何園の向い側)



## 大煮乾絲

白豆腐乾(外側の白い押し豆腐)を髪の毛のように細く切ります。そして鶏がらスープに入れ弱火にしてきつね色になるまで煮ます。さらに同じ細さに切ったハム、筍、鶏、そして一握みの小エビを加え、食べる時に混ぜます。滑らかさの中に歯ごたえがあり、爽やかさの中によくよかな旨みを感じられます。

◎ お勧めレストラン / 富春茶社

◎ 所在地 / 揚州市広陵区徳勝橋35号

## 三套鴨

アヒル、野性の鴨、鳩を選び、骨を取り除いた後にそれらの肉を被せて行くのですが、この料理の難しいところは骨を抜いてもその形を保つことにあり、食べると違った味が次々と現れて飽きません。

◎ お勧めレストラン / 盧氏塩商旧邸

◎ 所在地 / 揚州市広陵区康山街22号

## 有名な屋台グルメ



### 鍋貼（焼き餃子に似たもの）

精製した小麦粉で皮を作り、肉餡を包み、フライパンで表面がきつね色に、底がパリとするまで焼きます。外はパリッ、中はフワッとして、香りが鼻をくすぐります。

◎ お勧めレストラン / 蔣家橋餃麵店

◎ 所在地 / 国慶路東関街交差点

### 葱油火焼（小麦粉で作った平たいパン）

精製した小麦粉に葱とラードを混ぜ込み、炉の中で焼き上げます。きつね色で、表面はパリッとし、濃厚な葱油の味がします。

◎ お勧めレストラン / 葉記火焼

◎ 所在地 / 蘭苑小区内



### 炸臭乾（臭豆腐乾）

臭豆腐乾を熱した油できつね色かつパリッとするまで揚げ、細かく切った後たれをかけ、もやし・パクチー（シャンツァイ）などをトッピングします。濃厚な香りが鼻をくすぐり、口に入れた時のパリッとした食感は忘れられません。

◎ お勧めレストラン / 小東門橋炸臭乾

◎ 所在地 / 甘泉路中段小東門橋

### 蝦籽餃麵（蝦の卵の入ったワンタン麵）

餃麵の”餃”は、ワンタンのことを指し、肉の多い餡が入っていて大きく、麵はコシがありスルッとしたのど越しです。蝦の卵でスープを作り、その上にニンニクのみじん切りをトッピングすると、その香りが鼻をくすぐります。

◎ お勧めレストラン / 共和春

◎ 所在地 / 甘泉路79号



## 有名な点心



### 三丁包子（肉まん）

揚州の肉まんは生地が発酵と餡の繊細さがポイントであり、生地の表面は白く、きめ細かく美しいものが良いとされます。三丁包子はさいの目に切った鶏肉、豚肉と筍で餡を作り、その粒の大きさも鶏肉が一番大きく、次が豚肉、筍を一番小さく切ります。それぞれの粒は素材本来の食感を残し、味は溶け合って雑味がなく、豊かな味わいで脂っこさがなく、「包中之宝」（肉まん界の宝）の名に相応しいものです。

### 翡翠焼売

千層油糕と共に揚州点心の双壁と称されています。菊花状の皮に青菜の餡を包み、形はザクロのようで、底は銅銭の如く円形で、突出した先端は蓮のがく（花托）に似ており、色は翡翠のようで、飾りとして少しハムを載せたもので、見た目が美しくすっきりした美味しさです。

### 千層油糕（蒸しパン）

揚州点心の代表格で、油と砂糖が層になっており、菱形に切り出され、表面に少し紅緑絲（みかんの皮などをシロップにや着色料に浸して乾燥させ細く切ったもの）をトッピングしたもので、食感はフワフワとして甘く、各層の味がはっきりしています。

### 月牙蒸餃（蒸し餃子）

揚州の蒸し餃子は三日月型のため、月牙蒸餃という名がつけました。月牙蒸餃は皮が薄く餡は多く、肉餡は美味しく、肉汁があふれ出、揚州四大点心の一つに数えられます。



揚州の有名な点心 お勧めレストラン / 富春・冶春・趣園・錦春などの茶楼

◎ 富春所在地 / 揚州市徳勝橋35号 ◎ 冶春所在地 / 揚州市豊楽下街8号

◎ 趣園所在地 / 揚州市長春路(迎賓館北門) ◎ 錦春所在地 / 揚州市泰州路59号