

1. 中華料理が人に優しい理由

・医食同源

中国は秦の始皇帝以来、不老長寿の仙薬を探し続け現代に至っています。その長い月日の間に自然と身体に良い食べ物、丈夫にする食べ物が開発され医食同源の考え方（普段の食生活を気遣うことが最高の医療であること）が現代に引き継がれてきました。

・中華料理は油っこいという先入観

中華料理は油がどうもと言われることが多いが、中華料理に使われる油は主に植物油で、バター・ラード・ヘッド等動物性油脂ではなく、サラダ油・ゴマ油・大豆油を使っています。植物油には血中の余分なコレステロールを除く働きをするリノール酸やリノレン酸（不飽和脂肪酸）が豊富に含まれている他、ビタミンAの素となるカロチン（緑黄色野菜に豊富）の吸収を促す効果があり、むしろ摂取した方が身体に良いのです。また酸性食品である肉・魚などの動物性蛋白質に対しては、アルカリ性食品である緑黄色野菜を使い栄養価を活かします。炒める時も強火で短時間でやることによって、ビタミンB1・B2・Cが失うことなく更にビタミンA・D・Eなどは油と一緒に摂ることで吸収率が上がります。

・宴会料理

中華料理で宴会をすると、前菜に始まって炒め物・揚げもの・蒸しもの・スープ・デザートと身体のための栄養を配分し、緑黄色野菜を多く使い牛肉・豚肉・鶏肉を上手に使っています。軽いものから重いものへ、そして又軽いものへとバランス配分しています。薬膳と意識しないまでも、食べもので病気を防ぐという考え方で、中華料理はお客さまと付き合わせて頂いています。



発行：神奈川県中華料理業生活衛生同業組合

監修：張 学金

発行月：2024年1月

かながわ
中華豆知識

上巻



神奈川県中華料理業生活衛生同業組合
キャラクター
福くん
神奈川県中華料理業生活衛生同業組合
<http://kanagawa-chuuka-sakura.tv/>

神奈川県中華料理業生活衛生同業組合

2. 食文化

餃子というニンニクの匂いと言われるように、中身にニンニクが入っているのが普通になっている。中国では一切入っていないのに、戦後旧満州（現東北地方）から帰国された方々が、本来つけて食べるニンニクを具の中に入れて肉の少ない分を補った結果、日本各地に広まりました。まさに日本の食文化として定着した結果でしょう。

また、肉入中華まんを関東では肉まん、関西では豚まんと言われるのは、関西では肉と言え、主に牛肉を指すからです。和食の分野で静岡を境に東がカツオだしを使つての濃い目の味、西が昆布だしの薄目が好まれるのも歴史的、地理的背景があったからとされています。

現在中国での中華料理の原点は、シルクロードを通つてのペルシャの影響が大きいと言われ、それが日本の素材を使い、日本人の知恵で創意工夫され、本場中国とはひと味違った中華料理が確立しています。

日本の周りは海故、魚介類は新鮮なものを提供できるし、乾物にしても昔から日本の技術は優れていて、本場中国に負けていません。今ではナマコ、フカヒレ、アワビ等は勿論、中国野菜にしても、日本の方が品質的に上と言われている。

我々の先人は食の長い歴史の中を、絶えず知恵と発想を貪欲なまで追求し、それぞれの地でいろいろな食文化を築き、現在に辿り着いたものと言えます。

そこで我々の経営理念として、食育ということもあり、基本は安全、安心の食を提供し続けることで我々自身が食文化を創り上げていく気概、そして自信、さすればお客の信用は自ずと付いてくる。食を提供するからには、プロとして恥ずかしくない知識を持たなければなりません。「一国の食べものやその料理法は、その民族の歴史の深さや文化を知る物差しである」先人の教えを肝に銘じ、食を提供できる幸せと責任を感じながら営業しています。

3. 組合統一メニュー（名物一品）

〈かながわサンマー麺〉

・サンマーメンの由来

サンマー麺は戦前当時、調理人達のまかない料理で、とろみを付けた肉そばが原形になったと言われています。神奈川県横浜市中区の中華料理店から戦後（昭和22～23年頃）発祥したと云われおよそ60余年の歴史があります。醤油味がベースのスープに具は肉・もやし・白菜、その季節に有る具にあんをかけた簡単なものでした。しかし当時ではラーメンよりボリュームがあり美味しく、あんがかかっているから寒い季節は温まって元気が出てくることから徐々に商品化されお店にも並ぶようになってきたのです。

最近では見た目も鮮やかに料理の色合いと、栄養価を引き出す基本、白・黒・赤・黄・青（緑）の5色の食材もやし・白菜＝白 キクラゲ＝黒 豚肉・人参＝赤 たけのこ＝黄色 ニラ・葉物＝青（緑）などを載せ、栄養も考え合わせた美味しい調理法に変わってきました。この具の中で「もやし」の存在は欠かせません。材料費としても安くシャキシャキとして口当たりも良く、ボリュームもあるので一般のお店がサンマーメンを取り扱うようになってからは「もやし」が主体に使われるようになってきたのです。また麺料理の中に「もやしそば」があり、サンマーメンともやしそばは同じ商品と思われている人も少なくないようですが実は別な料理なのです。基本的な味付けも違いますが、サンマーメンはとろみを付けたもの。もやしそばにはとろみを付けないのが一般的ですので区別できるでしょう。

・かながわサンマー麺の会設立について

平成4年毎日新聞の記者からTELで質問がありその折、これからは具で味を出す。体に優しいラーメンとして横浜発祥のサンマー麺を説明し、それが夕刊に載ったのが最初の取材でした。同じ年の暮、日本テレビ朝6時の番組、ジパングアサ

の何でも探偵団が取材に来て、サンマーメンの由来等説明し、サンマー麺を作りました。後日放送され、結構反響があったので組合でサンマー麺を取り上げ、組織として動いてはと提案したが、当時はまだ景気が良く、耳を傾けてくれる者はいなかった。平成10年頃景気が悪くなって、サンマー麺を起爆剤にして、売上げ増を図ろうと、二年間かけて、準備、周知し、平成12年5月の中華組合総会でかながわサンマー麺の会を旗揚げしました。

サンマー麺の会 入会のご案内

神奈川県中華組合及び、かながわサンマー麺の会では、貴方のお店を応援しています！

サンマー麺の会では新規会員を募集しております。この機会に入会して貴方の自慢の腕を全国に轟かせましょう！

サンマー麺の会は、神奈川県中華組合に所属し、歴史のある美味しいサンマーメンをより多くのお客様に知って頂くため、全国にその名を轟かせようと日々努力を続けており、料理人として腕に自信を持った有志の集まりでございます。サンマー麺の会では販売促進に対しての指導やホームページの掲載、PRグッズの提供また調理講習会等々、会員に対しての多くの特典がございます。この機会に、中華料理界において腕に自信のある方やサンマーメンを勉強してみたいとお考えの方は是非当会までご一報下さいますよう、ご案内申し上げます。

◆ご入会申込み・問い合わせ◆

神奈川県中華組合本部事務局
TEL.045-273-2100
FAX.045-620-0032

横浜市神奈川区栄町88-1 5階



4. 中華料理の種類

日本に定着した中華料理は大雑把に分けて、次の四種類が基本になっており、現在はその基本から日本に合った中華料理に発展してきました。

・広東料理：

幅広く食材を用いて、その持ち味を上手に活かしている。

・上海料理：

魚介類を多く使った、こってりとした料理が多い。

・四川料理：

多くの香辛料、調味料を上手に使う。

・北京料理：

山東料理を土台とした華北の料理を集大成させた。



※戦前日本に渡って来た中国の料理人が戦後東京の有名店で多くの若い調理師を育て、その中で特に上海・広東・四川に優れた後継者が出て、東京・横浜を始め、日本各地に進出、現在の隆盛となりました。

今、各調理師たちは、お客さまの嗜好に合わせて、それぞれの料理を参考にしながら、特色あるオリジナルを開発して、お客さまに喜ばれるよう努力しています。

5. 餃子の種類

中国では揚子江を挟んで、北と南で位置付けが少し違う。北は一般的に言う餃子で、野菜と挽肉とを混ぜ合わせたものを、小麦粉の皮で包んで茹でて水餃子、蒸して蒸し餃子、焼いて鍋貼（焼餃子）とあり主食に近い。

南では海の幸が多いということもあって、エビ、フカヒレ等を使って小麦粉・浮き粉の皮で包んで蒸し点心として食べます。焼売・春巻と並んで飲茶の中心です。

北は小麦文化、南は米文化の流れでの結果だと思えます。中国では家庭も含めて水餃子が主流で宴会等では蒸餃子も多く出ます。残った餃子を焼いて賄いで食べていた、戦後中国から帰国した日本人がそれを商品化して今に繋がっています。

6. 中国茶・中国酒

・中国茶：

今、最もお酒落な飲物。酒を超える至福の快樂と言われる中国茶、烏龍茶・普洱茶には薬膳と言う寒の作用があり飲むことで熱気を解き、渴きを止め気分を爽快にします。又脂肪を分解させ、消化を助ける働きもあるので中華料理を食べた後に飲めばベストということです。又血圧を下げる効果もありますが、太った身体を痩せるまでは無理かと思えます。

①烏龍茶（ウーロン茶）

色が褐色で仕上がりの茶の形が龍の爪のように曲がっているところからこの名がある。茶の生葉を発酵途中で釜炒りする半発酵茶

福建省：武夷岩茶・安溪鉄観音

広東省：鳳凰単叢・水仙

台湾省：包種・凍頂

②普洱茶（プーアール茶）

緑茶に麴カビを繁殖させた発酵茶で黒い茶褐色を呈する。雲南省普洱山に産する茶。時間をかけて発酵させたものが高級、渋いような甘い香気が口の中に広がる。

③茉莉花茶（ジャスミン茶）

緑茶を乾燥させ、ジャスミンの花を加え、香りをつけたもの。飲むことで心休まる。

7. 中華調味料

・豆板醤（ドウバンジャン）

そら豆と赤唐辛子を発酵させたみそタイプの調味料、麻婆豆腐や干焼蝦仁等で有名。多く使いすぎると塩辛くなるので注意。ニンニクや生姜と同じく熱した鍋に油を入れよく炒めると辛みと独特な旨みが活かされます。

・豆鼓（ドウツ）

蒸した大豆を主原料に小麦粉、塩、種麴を加えて発酵させた黒い豆で、肉や魚を煮込み蒸し物に使うと香りと風味が出る。醤油のような使い方をする。

・蠔油（ハオヨウ）

オイスターソースの方が知られている。生牡蠣を塩漬けにして発酵させたもの。炒め物や煮物に

使い、少量の砂糖を加えることによって更に旨みを引き立てる。

・芝麻醤（ツマージャン）

白ごまを擦り潰し、油料を加えたもの、和えものや鍋もののに使う。棒々鶏（バンバンジー）のたれや冷し中華のたれに使う

・葱油（ツオンヨウ）

葱や玉葱に生姜等を加えて、植物油を熱して作ったもの。一般に香油としてゴマ油と共に料理の味を上げるのに使う。

・甜麵醤（ティエンメンジャン）

小麦粉に塩を加え何度も熱を高め発酵を促し、それを繰り返して作られた赤だし、麴みそみたいな中華味噌。

・蝦米（シャーマー）

（干しエビ）塩ゆでした小えびのむき身を乾燥させたもの。お湯に20分位浸けて軟らかくする。戻し汁はスープに。

・搾菜（ザーツアイ）

四川省のからし菜の軸のふくらんだ部分を漬けたもの。洗って塩出しの後、炒め物・煮物・スープ等に使う。今、浅漬けのものがあり、評判が良い（期間限定）

・干貝（ガンベイ）

平貝や帆立貝の貝柱を乾燥させたもの。水で洗って貝が隠れる位の水で一時蒸して煮物、蒸し物、スープなどに使う。戻し汁も是非使ってください。



・皮蛋（ピーダン）

あひるの卵をあく汁に漬けて特殊な泥ともみ殻などを使って貯蔵したもの。今は化学的な手法での皮蛋も有ります。



8. 身近な中華素材の効用

【野菜】

- ◎**長葱（ながねぎ）**：
ビタミン補給源・風邪に特効、発汗・去痰・喉の痛みに良い
- ◎**玉葱（たまねぎ）**：
血糖を下げる作用・疲労・食欲不振・精神不安定・精力減退に効く
- ◎**韭（にら）**：
補温作用・疲労回復・冷え性・神経痛・強精・強壯・脚気
- ◎**人参（にんじん）**：
肝臓機能補助・動脈硬化・潰瘍予防・脂質の酸化予防
- ◎**蓮根（れんこん）**：
コレステロールを低下させる。貧血・胃潰瘍・十二指腸潰瘍等に効く
- ◎**大蒜（にんにく）**：
疲労回復・脳の活性化・強精・強壯・殺菌・利尿・血液循環
- ◎**生姜（しょうが）**：
毒消し・匂い消し・唾液の分泌・発汗・去痰・消炎・保温作用・神経痛
- ◎**筍（たけのこ）**：
食物繊維が多く、便通にも有効
- ◎**菠薐草（ほうれんそう）**：
鉄分が多く生理活性物質・便秘・貧血・不妊・内分泌臓器の病気
- ◎**小松菜（こまつな）**：
肌荒れ予防・ガンの予防・歯の健康維持
- ◎**甘藍（きゃべつ）**：
胃・十二指腸潰瘍・去痰・鎮痛・鎮静
- ◎**白菜（はくさい）**：
保温作用のため風邪の予防・乳酸菌の有用な腸内細菌を作り整腸効果を高める
- ◎**青椒（ピーマン）**：
高血圧・肌荒れ・発毛・解毒・排泄機能
- ◎**蕃茄（トマト）**：
疲労回復・食欲増進・酸血症・感冒
- ◎**胡瓜（きゅうり）**：
暑気あたり・利尿作用・高血圧
- ◎**南瓜（かぼちゃ）**：
虚弱体質・糖尿病・肝臓病
- ◎**茄子（なす）**：
身体を冷やす作用・高血圧・悪酔い予防
- ◎**胡麻（ごま）**：
高蛋白・高脂肪の滋養強壮食品・動脈硬化予防・男性ホルモンの分泌・老化予防

- ◎**青梗菜（ちんげんさい）**：
ビタミンA含有量はピーマンの6倍～8倍
- ◎**香菜（シャンツァイ）**：
強い香りを活かしての薬味・風邪や肝臓病に有効
- ◎**豆芽（もやし）**：
ビタミンC・食物繊維が豊富・痛風予防・健腸・便秘・成人病予防
- ◎**椎茸（しいたけ）**：
コレステロールの低下・抗ガン作用・神経過敏症・糖尿病・便秘・成人病予防
- ◎**木耳（きくらげ）**：
動脈硬化・病弱者・虚弱者に効果
- ◎**甘藷（さつまいも）**：
整腸・大腸ガン予防・解熱・風邪
- ◎**紫蘇（しそ）**：
健胃薬・咳止め・解熱・利尿・防腐作用
- ◎**蘿蔔（大根）（だいこん）**：
健胃・冷え性・肩こり・咳止め・利尿
生食→胃炎・胃潰瘍・口内炎
煮→胃下垂・胃拡張

【その他】

- ◎**昆布（こんぶ）**：
甲状腺腫・高血圧・老人性気管支炎
- ◎**鹿尾菜（ひじき）**：
甲状腺腫・高血圧・精神安定
- ◎**豚肉（ぶたにく）**：
滋養強壮・足腰の衰え・関節の痛み・老化防止
- ◎**牛肉（ぎゅうにく）**：
体力増強・足腰・胃腸・骨を丈夫にする、消化液の分泌
- ◎**鶏肉（とりにく）**：
滋養強壮・妊婦の胎動に良い
皮・手羽先→美肌、
レバー→肝臓強化・増血、
砂肝→消化を助け強精



- ◎**豆腐（とうふ）**：
動脈硬化・脂肪肝・老人性痴呆症・便秘
- ◎**蜆（しじみ）**：
肝臓の活性化→解毒作用
※最近の調べで、紹興酒640ml 1瓶1本にオリニチン含有量がしじみ200コ分有るとのこと
- ◎**蝦（えび）**：
身体を温めて良質の蛋白源・精力減退・足腰の衰えに効く
- ◎**烏賊（いか）**：
脳軟化症・糖尿病・墨は狭心症に効く



神奈川県中華料理業生活衛生同業組合のご案内

神奈川県中華料理業生活衛生同業組合は、環境衛生法に基づいて昭和40年に改正された政令により厚生労働省の許可を得て発足、活動している団体です。現在、加盟組合員は約100名余りを有し、環境衛生の徹底及びボランティア活動を含め、地域に密着した組合員の活性化に努めております。

主な活動

- 5月** 総会
- 8月** 移動理事会（青葉支部）
- 10月** 全中連 東京大会
組合員、指定商社掲載名簿発行
- 11月** 関東地区役員研修会
（料理講習、経営講習）
指定商社懇談会と㈱日本政策金融公庫融資課長を囲む研修会
- 12月** 移動理事会（横須賀支部）
- 1月** 広報等啓発事業実施
（かながわ中華豆知識発行）
- 2月** 賀詞交歓会

※その他組合員向けの料理講習会や経営に関する講習、融資や補助金に関する情報提供などを行っています。