

〔研究ノート〕

中日食文化の比較と相違

刘 明
鷺 尾 紀 吉

- <目次> はじめに
- 1 食文化の起源
 - 2 中日食文化の特徴
 - 3 食文化の違い
 - 3.1 食思想の違い
 - 3.2 食材の違い
 - 3.3 味見の違い
 - 3.4 調理方法の違い
 - 3.5 食事の器具の違い
 - 3.6 食習慣の違い
 - 3.7 食養の違い
- おわりに

はじめに

食文化は、両国文化の中で一つの重要な部分である。食文化について、両国の歴史背景、地理的な位置、さらには宗教思想などによって、両国の間で大きな相違がある。従って、両国の食文化を研究するに当たっては、2つの食文化を対比しながら研究することが必要である。両国の食文化を分析することによって、その文化を深く理解することもできる。

昔から、食文化は人々の生活と密接した関係がある。食文化と人間の誕生が同時に発生し、それに人類社会の発展によって食文化も進展してきた。食文化は、最も時代性と伝統性をもっており、また一国のアイデンティティ、多くの民族の特徴を反映している。両国の食文化の研究に基づいて、両国の国民性も探求できる。従って、食文化を研究することは深い意義をもっている。従来の研究の多くは、日本と中国それぞれの食文化について個別的に論じられてきたが、本論文は両国の食文化を比較し、その相違を7つの方面から考察するものである。

1 食文化の起源

人類は動物界に離れて直立して以来、つまり、猿から人類に進化した後、最低限の生活を維持するために、皆が力を出し、知恵を利用し、一緒に労働しながら食べ物をみつけてきた。このための生活手段は、収集、狩りそれに漁獲することである。

中日両国は一衣帯水の隣国でありながら、自然環境が全然違い、それに文明開化期も同じではない。収集や漁獲という古代の飲食手段を取ってきたが、それぞれの特徴がある。中国は大陸の国家として、収集と狩りによって獲た物が日本より多い。日本は島国であり、漁獲で捕えたものが多い。長い実践活動の中で、人類は、農産物を植える規律と特徴を身につけ、これをき

っかけに、農産物を産みだし、農耕文化もできた。このことによって、現代農業に巨大な進歩がもたらされたと同時に、現代飲食文化の発展の基となった。人類は長い獲る活動の中で、家畜や鳥類を囲んで飼うことで現代飲食文化に深く貢献した。

日本の飲食は、戦後行われた民主改革に伴い、今までと完全に違う特徴が現れている。飲食が多種多様になり、中華料理、西洋料理および日本料理など3つの柱が支えている光景となった。それと同時に、外来文化の影響により、伝統的な日本料理と違うけれども、日本の伝統文化を失わずに新しい形の日本料理をつくり出した。今の日本料理は、多元の主体をもつ特徴となっている。換言すれば、芸術文化などいろいろな文化と同じように、日本の飲食文化は今までの単一形式にこだわらずに、寛容と包容な態度でこの多元性を受け取った。日本の伝統性を受け継いだ上で、中国と欧米の思想と理念を取り入れ、飲食文化を形成してきた。

2 中日食文化の特徴

徐静波という教授は、彼の著書『日本食文化の歴史と現実』で、伝統的な日本料理の特徴を以下の3点をまとめた。即ち、一つは、食べ物の初のとそれなりの季節を感じる。代表的な料理は刺身である。上等で新鮮な食材、それに腕のうまい調理人の刀工によって魚のあっさりした味を味わうことができる。2つは、食べ物の形と色の高度に講究していること。具体的には、食材の盛り合わせ、つまり、“盛付”である。3つは、器具の品質と食環境を追求していること。

昔から、日本料理は、“5つの味、5つの色および5つの方の料理”といわれる。“5つの味”というのは酸、甘さ、苦さ、辛さおよび塩辛さなどである。“5つの色”は白、黄色、赤、緑、黒のことである。“5つの方”とは料理の作り方、つまり、生で、煮る、焼く、揚げるおよび蒸すなど5つの作り方である。従って、日本料理は、“目の料理”といわれることがある。

しかしながら、中国では、長く愛された飲食は中国の五千年の文化でどのような地位を占めたのか、言い表されていない。中華料理の作り方は、全体の調和を講究し、それぞれの料理を長い時間をかけて作る、煮る、炒る、揚げる、さらには焼くなどさまざまな過程を通じることが食材の味がおいしくなる要因であると考えられている。

3 食文化の違い

3.1 食思想の違い

日本の統治の指導者が歴史の中で飲食に関する評価をしているのはほとんどみられない。江戸時代になり、武士の飲食の禁欲が後世に深い影響を及ぼした。特に男性にとって、飲食の話しをするのは、はしたないと思われていた。日本では、“武士は食わねど高楊枝”という話がある。当時の武士は食べなくても食べたふりをして、食事する話を避けるという意味である。日本では、大和民族のところが強いから、一旦ある観念が形成されると、それが深く根ざして変わりにくくなるようになる。飲食思想もそういうことである。これは、日本の自然環境、政治制度、宗教や民俗習慣などが繋がっているからである。例えば、宗教が日本へ伝えられた後で、宗教の“禪”という精神が日本人の生活に滲み、宗教の規律に従わなければならない、素朴な生活に暮らすべきだという変化ができた。その結果、日本の膳食が主食として主に植物食品となる。権力をもっている人でも、普通の人よりそれほど高級ではない。この点は中国と全く違い、中国では古代の皇帝は栄養バランスのたっぷりな食べ物を真面目に準備させた。

中国の地域は幅広く、南北の温度差が大きい。島や湖、平原や丘陵、高原や森林などの地形があるので、多種の植物食品と海産物、動物加工品のような様々な食べ物資源を人々に与えられる。それに、日本と比較してみれば、中国は昔から飲食を重視してきた。特に、中国を統治する階級は権力をもつ

ているから、山珍海味を得やすく、飲食をもっと講究するようになった。政治上での腐敗を招いたが、客観的に中国の飲食発展を促した。普通の人の生活からみると、来客時や訪問時には、中国人にとって一緒に食べることは礼儀で、友好的交流の方式にもなる。中国人は人に会う時、“もう御飯食べた？”と相手に挨拶するが、それは、飲食が中国人にとって重要性と人間関係の潤滑油になることがわかっているからである。

3.2 食材の違い

暖かい気候、豊富な雨量、そして肥沃な土壤に恵まれた日本は米を主食にし、野菜と魚を副食にする習慣を養っている。日本の食卓に欠かすことのできないものは米、お味噌汁と漬物である。パンを食べている家庭も次第に増えている。海に囲まれる影響で、日本人は海産物を好む。特に刺身である。日本人も麺類が大好きで、それにはラーメンやそば麺なども含まれている。日本人が、大晦日や立春前夜に年越そばを食べる習慣があり、蕎麦が細いのは、寿命の延長と家の運命縁起を象徴するからである。これは、日本人特有な文化で、新年への寄託である。中国北方の一部の省においても麺食が好きであるが、これは、自然環境の制限によるもので、日本のような何か特別の象徴の意味はない。

中国北方の主食は小麦や雑穀を中心としている。麺食は「マントウ」、「煎餅」、「花巻」などの清祥食品と「ユウティアオ」、「揚げソンピョン」などの揚げ物食品がある。一方、南方の主食は米であり、よくみかけるのは細長い米である。また、正月に餃子を食べる習慣があり、中国人が大晦日に餃子を食べる理由は餃子の形状が金元宝の形であって、それは人々に旧正月に財宝をもたらす意味をもつ。また、人々は各種の吉祥の食材を餃子に包んで、人々に新年の祈福を祈るのもよくみかける。

中国人は肉が特に好きである。豚肉を素材にした料理も多い。冬に犬の肉を食べるのは健康によいといわれ、食べる人も多い。それ以外に、カモ、カエル、蛇を食材としたり、動物の内臓、血と軟骨も食材となる。なぜかとい

うと、中国は多民族国家であり、多種多様の生活習慣や地理環境の中で、このような多種多様の物を食材にしたからである。

3.3 味見の違い

中日両国の間には、味についての違いについて、それぞれの鮮明性を有している。中国では、だいたい甘さ、酸っぱさ、塩辛さ、辛さおよび苦さという5つの味がある。しかしながら、日本特有なかつおぶしの甘さは、日本人の味覚からみると、上記5つの味の上にある第6の味ではないかと思われる。現代の日本の生活には、化学調味料が徐々に日常生活に滲んでいるが、日本人は依然として自然的、特殊なかつおぶしの味を相変わらず保っている。

3.3.1 油を入れる量からみる

日本料理といえば、一番著しい特徴は新鮮であることと思われる。刺身などを生のままに食べることでわかる。それに、日本人が料理を作る時、油、調味料などをできるだけ控え、新鮮な味を維持する。日本では“油断大敵”という諺があるが、文字通り、油が終わったら、災が来るだろうという意味である。だから、現在のようなあっさりした風味がつくり出された。

中国料理に人が生のままに食べられる物がないというわけではないが、種類が非常に少ない。内陸部の人々に食べられることができるように、海産物を運ぶ前に一応晒し、食べる時、元の形を戻すために水の中に浸す。しかし、こうすると、新鮮な味を損い、従って、元味と美味しさを追求するために、大量の油を使い、様々な香辛料、調味料を加え、油濃く、味の濃い料理ができたわけである。日本料理で摂取される栄養にははるかに及ばない。

3.3.2 甘さと塩辛さからみる

中華料理は、主食と副食が主に塩辛い。江南地方では甘い食品もあり、料理を作る時に砂糖や蜂蜜を入れる。料理にいい味を出すためであろう。それでもなお、塩辛い味である。それは、乾燥な空気での水分が蒸発しやすく、適量の塩を補わなければならないからである。

これに対し、日本人は日常生活で、塩の使用は少なく、酢と砂糖を常に使う。日本の酢は、保存されていた酒が偶然に変化してできたのが始まりで、人類が最初につくり始めた調味料である。「百薬の長」といわれる酒から生まれた酢が、不老不死の薬として古来より大切に用いられ、日本国家の基盤であった米税と同等に扱われるほど貴重なものだった。『中薬大辞典』によると、酢は「肝と胃系に入る」とある。これは、消化吸収作用と血液浄化作用に特効があるということである。また、甘いものが日本人の好みである。甘いものを食べると、体を緩め、緊張をほぐし、痛みを和らげ、滋養強壮とすることができる。これも、日本人が長寿に暮らしていることと関わっているだろう。

3.3.3 温かい料理と冷たい料理から見る

中国人は温かい料理が好きである。冷たいものと生ものをめったに食べない。宴席での冷たいもののだとしても、だいたいお湯で煮られ、冷やしてから食べる。日本では冷たいものが数多い。加工せず、または半加工しても、新鮮さ維持しながら、ビタミンを損っていない。

3.4 調理方法の違い

日本では、天麩羅以外に油濃い料理がない。日本料理は、生のまま食べる、蒸す、煮る、焼く、漬けるなど5つの基本的な調理法で構成されている。こういう特徴は日本料理の名前からみることができる。例えば、「焼き物」、「揚げ物」、「煮物」、「漬物」など。そこで、日本料理は「水料理」と「煮炊き文化」とも呼ばれる。日本人に誇れる刺身は上手な刀工によってなされていることからみれば、日本料理は「刀工の文化」でもある。

中国の地域は広く、歴史は悠久なので、調理方法の種類も多様で豊富である。基本的な調理法以外に、焼き、蒸し、煎じる、炒め、すすぎなどがある。火を使うことから分けると、「炒め」、「煮る」、「蒸す」、「蓋をしっかりとろ火で煮る」、「食品をとろ火でゆっくり煮る」など20種類の方法がある。日本よりもはるかに凌ぐ調理法である。要するに、油濃い料理が多く、

そして使っているスパイスの種類も豊富である。日本人が知っている唐辛子の他に、茴香、八角、陳皮なども含まれている。日本料理はあまり加熱する必要がない。生食することも多い。主要な調味料は醤油、お酒、醋、砂糖である。中国料理にくらべると、日本の調味料はそれほど多くない。

3.5 食事の器具の違い

中国人が料理の味を重視しているとするれば、日本人は外観を重視しているといえる。そこで、特に食器のことをもっと講究する必要があると考えられる。

3.5.1 鍋と包丁

中華料理は一つの鍋でつくられ、日本にくらべ器具の種類と形が少ない。料理をつくる時、油が鍋から溢れないように深い鍋をつくったが、日本料理は蒸し物が多く、めったに炒め料理をつくらないので、日本人は浅い鍋をつくった。

島国で暮らしているから、日本人は海産物を好みとし、生のままで食べる習慣がある。食材の新鮮さを保ち、元味を維持するために、野菜、魚、肉などの食材によって違う形の包丁を使う。しかしながら、中国では、調理人は一つの包丁を使って、違った形と味の食品をつくる。

3.5.2 食器の材料と季節感

日本の食器は、多くが磁器、陶器と木器である。この点から、日常生活の食器として碗、箸、スプーンなどみられる。中国の食器は磁器、陶器がよく使われる。また、日本料理の盛り合わせは、色取りの組み合わせが大事である。日本料理の色の取り組みは季節と調和している。料理と季節の違いによって、違った器を選ぶことが普通で、日本料理の些細な特徴が表われている。美味しい味見を楽しみ、元味を追求する日本人は四季の代わりによって食材と味見の変わりも考える。例えば、春と夏の時、海鮮と野菜を季節の料理とする。その上、その季節で咲いている花も用いられる。秋と冬は、銀杏、松枝など飾り物によって、見てやわらか、気持ちいい感じをさせている。

日本料理の器と同じように、盛り合わせについて考えなければならないことが多くある。山、川、船や島などの図形のように盛り合わせ、3、5、7の単数で置き、量が少ないが種類は多い。磁器と木材による器は上品、素朴なものとして様々な形につくられた。食器の色、形、材質もさまざまで、盛りつけにも繊細な配慮が加えられる。これは、日本料理が舌だけでなく目で楽しむことも大切にしているからである。

3.5.3 箸

箸といえば、食事する食器によって、世界の食文化を指文化圏、ナイフとフォーク文化圏および箸文化圏の3つに分けられる。箸文化圏は、中国、韓国、日本、ベトナム、タイ、シンガポールなどで28%を占めている。中日両国はいずれも箸文化圏に属する。

中日両国は箸を使うが、それぞれに特色がある。日本の箸は中国から伝わってきたが、その形や材質はいずれも違う。中国の箸は長く、普通が25センチであり、先端が丸く、今日まで箸の全体の変化はほとんどみられない。油濃いのものが挟みやすいからである。材料は木と竹の他にも、玉や象牙などが含まれている。

日本の箸は中国より短く、だいたい20センチで、箸の前部は細くてとがっていて、末もほぼ同じである。魚類などの海産物を食べる時、刺を抜きやすいからである。材質が木や竹などである。日本人は、その多くが食べる前に大皿にライス、野菜、スープの全てを目の前に取って食べるから、箸が短くてもかまわない。中国人は、皆で共同なものを共同で取るという食事するから、箸が長くて太くないと、なかなか取れないのである。

3.6 食習慣の違い

長い実践活動の中で、中国人が舌で味わい、日本人が目で楽しむことがわかる。当然、日本の国土面積が狭く、人口が多い、美味しい料理を自然の花束と見られ、生活飾り物と見られる。広い中国では、資源が豊かであるので、味覚の楽しみを満足するために、新しい物を食べてみる習慣を養った。

3.6.1 「聚食制」と「分餐制」

中国人は、常に大きな鍋で煮た物を共同に食べる「聚食制」という中国独特の制度をもっている。つまり、多くの人が食卓を囲んで一緒に食事をする方式である。このような方式が長く流行しているということは、中国人が血縁親族の関係という家庭観念を重視する考え方の反応であるといえるだろう。これに対して、日本人は、「分餐制」という制度をもっている。事前に料理を分け、定食ができ、食べる人を挟むのではなく、徐々に特殊な“平均主義”という制度が形成されてきた。

3.6.2 テーブルマナー

中国人はテーブルマナーが悪いといわれるどころか、テーブルマナーがないとまでいわれる。日本では、食べ散らかすと汚いといわれ、嫌な顔をされたり、怒られたりする。しかし、中国では食べ散らかすのが礼儀なのである。余計なことは考えず、食事を楽しむ、食べ散らかすことが食事を用意してくれた人、食事に誘ってくれた人への礼儀なのである。それが中国のテーブルマナーである。日本人風に、綺麗にちまちま食べていると、中国人は、「料理が美味しくないですか？」と聞いてくる。また、日本では、食べられるあらゆる食品を神からの賜り物と考える日本人は、食事する前に神に深甚に祈りしなければならない。“いただきます”といい、食べた後、箸を碗のそばに置いて辞儀しながら、“ご馳走様でした”という習慣がある。好き嫌いをいわずに、口に合うかどうか考えずに、料理をつくった人に苦勞した気持ちを深く感謝する。

3.6.3 家で客を持ってなす場合

中国人が食事するとき、先輩への尊敬する気持ち、友達への感謝する気配を表すために、相手の人に料理を取りあげてやる習慣がある。中国人にとって、客を持ってなすとき、足りないより残した方がいいという考え方をもっている。つまり、主人と客の必要以上の分を準備している。残した料理が多ければ多いほど、主人は誠意をもっているとみられる。また、残ることも年々の余裕であり、富貴だという意味である。日本では、相手の人に取ってあげ

ることではなく、おかわりする時、自分で手を動かし、そうでないとお腹がもういっぱいになった意味となる。ちなみに、第1碗の時、食べ終わらず、わずかに残したとする。日本人が客を招待するとき、料理を準備し、残されると、もったいなかったと考える。

3.6.4 会社で食事する場合

中国人が友達に食事をおごるとき、“さあ、食事に行きましょう”というように相手を誘う。こういう場合は、誘う人が食事代を払うのが当然だと思われる。しかも、2、3時間かけて食事を終えることもある。しかしながら、日本人がそのように誘われたら、食べた後、お互いに遠慮しないで割り勘である。また、日本の会社では、社員が昼ごはんを簡単なうどん、あるいは弁当にして、短い時間で速く食べることも多くみられる。

3.6.5 飲酒する場合

宴席の時、中国人が白酒、ビール、ワインをよく飲む、飲酒の場合にも、中日両国の違いがある。日本人は酒を勧めない。“ちょうどいいところで止める”という、“もういいです”とよく返事される。主人と客はこのくらいの飲酒で終わる。しかし、中国人は、“酒に酔さえすれば何よりいい”と客に酒を勧める。日本人は飲酒と仕事に分かれており、仕事時間中に飲酒することが禁止となっている。普通飲んでいるとき、相手の仕事に関わっている話題はできるだけ触れない。会社が行ったレセプションだとしても、慎重に飲むよう注意しなければならない。これに対して、中国人は仕事のために飲み、飲まなかったら取引が進まないという観念がある。

3.7 食養の違い

食養というのは食事療法とも呼ばれ、医食同源の原理を基礎にし、食べ物の性質と薬用価値を利用し、病を防ぐ、治すという効果を目指すことである。中日両国をくらべてみると、食養の思想は、中国で重要なポジションを占めしていることが分かる。

3.7.1 日本の食養方法

日本では、古代社会の中で、特に奈良時代に唐代の文化を取り入れる風潮が盛り上がった。中国の漢方医学と食文化の粋が朝鮮半島を経て、日本列島へ伝えられた。「黄帝内経」、「本草綱目」など中国医学の典籍が、その時日本に伝来した。その後、漢方医学が日本で広がり、食養もより一層栄えた。最初は薬物の名前だけで覚えられ、その後一般の人の中へ流れ、日常の食事になった。例えば、屠蘇酒、七草粥やヨーグルトなどである。

屠蘇酒は、正式には「屠蘇延命散」あるいは、「屠蘇散」といい、十種類近くの薬草を合わせたので、日本酒やみりんに浸してつくる。屠蘇に含まれている薬草には、風邪を防ぎ、消化機能を整え、身体を暖める効果があることから、お正月に「この一年間を家族全員が無病息災でありますように」と願って飲む薬膳酒となった。元旦にこれを飲めば、一年の邪気を払ってくれるといわれている。

七草粥は、日本では毎年の1月7日に食べる習慣がある。文字通り、7つの野菜を入れてつくる粥である。この七草は春で一番早く萌える草として「若菜」ともいわれ、強い生命力をもつことを象徴し、一年間では災いを追い払うことを祈る意味をあらわしている。普通、日本人はせり、御形、ほとけのぎ、すずな（カブ）、ナズナ、はこべら、すずしろを7種類の野菜と思っている。

日本は、中国の漢方医学の魅力を発揮させるだけでなく、先進的な技術を利用し、食べ物の成分を分析し、人類にいい栄養因子が見つかるための研究をしている。現在、同年でない年に合うヨーグルトができています。積極的にSOD因子、ビタミンEやビタミンCなどを研究し、食べ物の中に入れ、癌を防ぎ、治す要となることを目指している。ほかに、アロエが高い薬用価値をもち、外用であるが、内服することもできる。アロエ入り酸乳が日本人にとって人気がある。

3.7.2 中国の食養方法

中国食養は漢方医学と飲食文化の粋を結び、流行している科学でもある。

実は、中国は日本より食養のことをさらに重視し、豊富な資源、悠久な医学史、多くの医学著作などが、食餌療法に非常に役立っている。食事をできるだけ控え、五行思想に応じて“五味で五臓を大事にする”。この五味が「酸っぱさ、甘さ、辛さ、苦さ、塩辛さ」のことであり、それぞれは五臓の肝、脾、肺、心、腎のことに関係する。

漢方薬は、中国で非常に重要なポジションを占めている。普通にみられるのが枸杞子、とうき、棗、山芋、生姜などである。中国では、漢方薬の種類も多く、お湯、丸薬、散薬や膏薬などで、症状によって違う形の漢方薬を用いる。病を癒すだけでなく、防ぐ効果と養生効果があるから、人々の中で広く行われている。

薬膳というのは、食べ物と薬物を原材としてつくった食療効果のある膳食である。中国の独特な料理技術と医学理論がうまく融合している。普通の漢方方剤、飲食と違って、治療効果、美味しさを兼ねる特殊な膳食であると思われる。薬入り粥が薬膳の中で一番つくり易いものであり、古代から行われていた。今までこれと関係する研究や著作が絶えずつくられ、すでに体系化された。季節ごとに美味しい粥が食べられることが中国の特色である。春は野菜入り粥、夏は緑豆いりのお粥、秋は蓮根入りお粥、冬は羊肉入粥というように。

薬膳の著しい特徴といえば、まずは漢方薬理論を基礎としてつくる。次は、伝統的な料理技術とうまく利用する。3つは、病を癒し、身体を鍛え、体が丈夫になる効果があるということである。

おわりに

経済が発展するに伴い、中国人は現在の物質生活に満足するのではなく、物質より精神的の気持ちをさらに重視してきているので、飲食に対する観念も変わってきた。家で食事することからレストランで飲食したり、ファストフードを利用するようになった人が増加してきた。時間や金の無駄遣いだけでなく、自分の体の健康に責任を果たさない行動である。これに対して、日

本は米を主食とし、野菜、魚類、肉類や牛乳を副食とする栄養バランスのよい「日本人らしい食生活」が流行している。

飲食文化は、世界各地で各民族の食文化が衝突し、融合し、徐々に発展してきて出来上がったものである。本論文は、主に7つの角度から中日両国の飲食文化の違いを述べたが、中日両国は確かに味で違いがあるばかりでなく、日本は多くの食文化を吸収し、“粗末を捨て、粋を取り入れ”ということで、自国の文化と外来文化を相互に融合させてきた。絶えず変化する時代に従いながら、日本の飲食文化を世界に栄えさせている。それと同時に、日本人は自然を追求し、崇め、守る習慣を持っていることが重要な特徴といえる。また、日本は長寿な国民といわれ、平均寿命が世界で一位になっている。この要因には、確かに自然環境等が重要な役割を演じているが、日本人の飲食習慣もこれに深い関係があると考ええる。

中日両国の飲食文化には違いがあるが、お互いに食文化の精華部分を吸収し合えば、両国民にとって健康に役立つであろう。

参考文献

- [1] 徐静波『日本飲食文化歴史と現実』上海復旦大学出版社，2009年1月。
- [2] 南京中医薬大学『中薬大辞典』上海科学技術出版社，2006年3月。
- [3] 贾蕙萱『中日飲食文化比較研究』北京大学出版社，1999年6月。
- [4] 方海燕『从饮食看日本文化的特征：以中日饮食文化的关系为中心』SCIENCE&TECHNOLOGY INFORMATION，2008年4月。
- [5] 梁爱露『浅谈中日饮食文化差异』CIENCE&TECHNOLOGY INFORMATION，2007年，34刊。
- [6] 吉牧『中日饮食文化的差异及其形成原因分析』和田师范专科学校学报，2007年27刊第1期。