

留学生活での食生活

北清 康二

1月14日、15日と期末試験が実施されました。次の16日に試験の結果と問題の解説を受けました。結果——、1: 閲読 85点、2: 精読 90点、3: 聴力 62点、3: 会話 78点でした。聴力のテスト結果が良くなかったので、先生が聴力のテキストと音声(MP3)を寄越してきました。休みの間、しっかり勉強しろということでしょうか？

さて、海外に出た日本人がよく、しばらく経つと「日本食を食べたい」と言うのを聞いたことがあります。食事は一種の習慣です。では、他の国の留学生はここでどんな食事をとっているのでしょうか。興味のあるところです。

留学生の国籍は多様ですが、宿舎に居住するのは、タジキスタンの若者二人、アルメニアの若い女の子が二人、韓国の若い女の子が二人と年配者が一人、タイの若者が一人、それ以外は日本人の留学生です。

タジキスタンの若者は、クラスが違う、部屋の階が違うので直接ではなく他の日本の留学生から聞いたところではほとんど「ケンタッキー」で食べているそうです。

アルメニアの女の子は宿舎の厨房でほとんどの食事を自炊しています。部屋の階が同じで出会う機会も多いので、中国料理は食べないのかと質問したところ、当地の料理は口に合わない、しょっぱいと言います。彼女たちは何を食べているのか？多く目にするのは野菜と肉を煮込むスープ、それと、じゃがいもをスティック上に刻んでフライパンで炒めたものです。

日本の多くの留学生は当地の学生食堂で食べたり、自炊したりです。

私ともう一人の年寄り組は、当初もっぱら学生食堂で食事をとっていました。食べているご飯ものを一品紹介します。ご飯に肉と野菜の炒めものをぶっかけたものです。値段は6.5元(14円換算で91円)というところです。若い学生向けなので結構な量があります。



この他に、麺があります。値段は4元から6元程度になります。味は悪いということはないのですが、

- 1、何を食べても似た濃い味付け。
- 2、ご飯、麺の量は十分すぎるが野菜が少ない。
- 3、塩気が強い。
- 4、油っぽい。

という特徴があります。

山西省の料理は、一体全体どんなものなのだろうか？ネットを探していると次の文に当たりました。

山西人の飲食習慣

山西人の飲食習慣は北方地区で大変独特です。経済、地理、人文環境等の特殊性が山西独特の麵食文化を形作っています。また麵食文化が山西人の特殊な飲食習慣を育んできました。特に汁（スープ）麵食を好みます。

山西人は特に麵食を好みます。とりわけ汁（スープ）麵を好みます。この習慣は長い歴史があります。山西省は南部地方を除き、各地の住民の多くはこのような習慣です。山西省の大部分は長年、乾燥し風が吹きます。農民は「日の出と共に畑作に出て、日没に仕事を終え帰ります。」、上半身裸で、珠のような汗が滴り落ちる、農業はきつい労働で、水やお茶を飲む条件がとても少なく、食事のときに汁（スープ）で補充します。しかも、かつて山西人は食事時に食べる野菜が少なく、塩と酢に依存してました、塩酢味に偏り、生理的に多くの水分を必要とします。そこで食事時に汁（スープ）で補充していました。山西の民間にこんな言葉があります。「食事時にまず汁（スープ）を飲めば一生病気をしない」。「原湯化原食」、は昔から伝わった食事の教訓です。多くの農家に代々伝えられ、今日もこの習慣を保っています。

塩酢味、辛い味を好む。

山西の民間人は塩酢味を好みます。長い歴史を持ち、広い地域に渡っています。これは当地の水、土地の特徴、気候から多くの人が雑穀を食べることと直接の関係があります。たとえば、きつい労働の後、体は多くの塩分補給が必要で、貧しい食卓は、全て塩と酢の味付けに頼ります。山西人は食事中に多くの酢を使います。この習慣は広く知られています。山西の水は硬水です。アルカリ性が強く、加えて雑穀が主食です。たとえば高粱、燕麦面など、いずれも消化しにくく、酢で中和し消化を促進します。酢の栄養価は大変高いです。そしてある程度の食事療養の作用があります。山西の各地にはその地の名産酢があります。その中でも「山西老陳酢」は特に味が良く、調味料の一品と言われています。

山西の民間の日常の食事の塩分はとても多いです。巷では、「塩味が旨い、塩味が旨い、塩味がしないのは旨くない」と言います。民謡に「出かけるにはお金が欠かせない、五味に塩は欠かせない。」を歌われています。山西の人々が塩を重視するのはこのようなわけです。山西の一般人は濃い味付けの食べ物を好み、おかずに味付けします。普通の農家の食卓では、50g程の塩漬けと酢漬けのおかずが出ます。4、5人の家族では、一回の食事に50g以上の

塩漬けか5、6本のきゅうりの漬物を食べるのは普通です。酢漬けは井の味を整え、ぶっかけになります（茹でた麺の上に煮た具材を汁と一緒にぶっかける）。地域にとってはご飯を意味します。まさに独特な食事習慣です。かつて、冬と春は新鮮な野菜がありませんでした。また野菜の鮮度を保つ手段もありませんでした。それらは全て塩漬けと酢漬けに頼っていました。各種の塩漬け、酢漬けは山西の人々の通年の必需品でした。山西人が濃い味付けの食べ物を食べる習慣は、今日に至っても大きな変化はありません。

原文に興味のある方は、次のページを参照してください。

<http://wenku.baidu.com/view/d1604b4b767f5acfa1c7cd79.html> （アクセス日時：2013年1月16日）

百度文庫> 專業資料> 人文社会> 社会学

「山西」飲食調査報告

” 家郷飲食－「麵食」調査報告” 作者 山西林学院 柳健康

山西の水はカルシウム分が多く結石を作りやすいと注意を受けたので、米酢と蜂蜜をお湯で薄めて飲むことで対応しています。

雑穀以外は肉食（豚肉、羊肉、鶏肉）が主になるそうです。よく言われる犬、猫、野生の鳥肉は当地では食べないそうです。そこで、飼い犬も多く、宿舎の周りの猫も人懐っこく、野生の鳥も身近でさえずっています。内陸なので、魚を食べることは少なく、いまでも農村では食べないそうです。

会話の授業で食習慣が話題になった際に、山西省にそば麺があると聞きました。どんなそば麺があるのか、スーパーマーケットを覗いてみました。ついでに、いろいろ歩いて日本食に使えるなものを集めてきました。総じて、値段は中国の調味料に比べ高めです。



早速、そばを茹でてみました。日本のそばより茹でる時間は長めにする必要がありそうです。ネギを刻み食しました。久しぶりのさっぱりした味にほっとしました。

調味料関係は1回だけの使用でおわらせるというのもなんなので、自炊の回数が増えました。嬉しいことに、近所の小さな野菜店は量り売りです。ここでは、まだ元の下単位（日本の銭）が日常的に使われています。



ささげ（上段真ん中）	11 元/kg（154 円）
お米（下段左）	6 元/kg（84 円）
タメネギ 1 個	2 元（28 円）
ささげ（二つかみ）	2 元
生卵三個	2 元
そのほか、	
豚肉（脂身付き）	35.8 元/kg（501 円）
鳥胸肉	25.6 元/kg（358 円）

毎度、2・3 回程度の量を買えるので便利です。

だんだんと、作る料理の種類が増えてきました。これまでに、そば、赤飯、山菜水煮炊き込みご飯、豚丼、親子丼、ツナマヨおにぎり、野菜炒め・・・などを作ってきました。最後に、短い滞在ですが、庶民の収入が増えてきて、消費行動が大きく変化しているように感じられます。特に、若い人たちの消費行動が大きく変わっているように見受けられます。多少値段は高めでも、清潔な店内装飾、愛想の良いサービス、安全（そうな）食材を提供する店は若者で溢れています。