

香港の食事情視察報告

福永峰子・梅原頼子

要旨

平成 28 年度三重県私立大学高専協会主催の海外助成金により、海外視察の機会を得たため、香港の食事情について調査を行った。香港では食べることが最大の喜びであるともいわれているように、北京料理や上海料理など大陸各地の中国料理や、飲茶料理、粥、麺、中国茶の店が多い。なかでも、飲茶料理は香港の代表的な料理であり、「お茶を飲みながら点心を食べる」という独特のスタイルである。

そこで、今回は香港の食文化および香港で点心とともによく飲まれる中国茶について種類と効能について調べるとともに、香港で特に人気が高く高級茶のひとつである普洱茶（プーアール茶：以下は普洱茶と示す）について、飲用以外に抽出液の利用方法について紹介する。

キーワード：香港、食事情、飲茶、中国茶、普洱茶（プーアール茶）

1. はじめに

筆者らは、平成 18 年 9 月に中国内モンゴル自治区において、モンゴル族の食生活や遊牧民族の伝統的な住居であるパオを視察し、一般家庭の食生活やパオの食文化について本学紀要で報告した^{1) 2)}。また、平成 27 年 9 月には中国青海省西寧の衛生技術専門学校を訪問し、厨房や食堂を視察、給食に使用されている食材や作業工程、衛生管理などを見学した。2 回の中国の食に関する視察をとおり、さらに中国の食事情に関心を深めた。今回は、平成 28 年度三重県私立大学高専協会主催の海外助成金により、香港の食事情について視察の機会を得た。

香港では外食が生活習慣の一部になりやすい核家族が増えて、女性の社会進出も進み、主婦が料理をつくる機会が減少している³⁾、香港は、もともと食事は外で食べるのが基本⁴⁾である、また、香港人は「食得係福」（食べることは福につながり幸せである）という考えをもっている、食べるなら単においしいだけではなく体に良いものを食べようと「医食同源」を基本としており、消化によく体を温め、栄養のバランスが取れたメニューを選んで食事をしている⁵⁾、など食に関する報告が多いことから、香港では食が生活の源であることが伺える。香港のガイ

ドブックを開くと、どのガイドブックも香港グルメとして飲茶が取り上げられている。飲茶は「お茶を飲みながら点心を食べること」で、中国の広州の茶楼で広まったスタイルだといわれており、オーダーシート式、注文式、ワゴン式の 3 通りの注文の仕方がある⁶⁾。飲茶でいただく中国茶は種類も多く、それぞれのお茶で香りや効能が異なり、お茶の入れ方も日本とは違い香港独自の作法がある。今回の視察においても中国茶専門の喫茶店（茶芸店と呼ばれている）をたびたび見かけた。

そこで、今回は香港の食文化として歴史があり、現地で楽しまれている飲茶としてだけでなく、リラックス効果や健康増進、ダイエットなどを目的に各国の観光客にも親しまれている中国茶について、種類や香り、効能、お茶の入れ方について文献をもとに調べるとともに、現地で購入した普洱茶の料理への活用を試みたので報告する。

2. 香港の概要

香港の正式名称は、中華人民共和国香港特別行政区であり、外務省の香港基礎データ⁷⁾によると、面積は 1,103 平方キロメートル、人口は約 729 万人（2015 年 7 月）である。民族は約

95%が漢民族である。使用言語は、広東語、英語、北京語などである。日常生活では広東語を使用することが一般的で、英語はビジネスを中心に使用されている³⁾。香港は国際的な自由貿易港であり、150年にわたりイギリスの植民地であった。現在も、英国統治時代の伝統を受け継ぎ、高級ホテルなどで本格的なアフタヌーンティーとして、紅茶や焼き菓子を提供している。

3. 香港の食事情

3.1 香港の食文化

香港では、食は最大の喜びとされており、食に対する欲求も強く美食家が多いといわれている³⁾。香港の代表的な料理は広東料理である。広東料理は中国南部の広東省周辺の料理で、海鮮や肉、野菜など多くの食材を使い、味付けも濃く、料理の種類も豊富な中国料理である。他には、北京ダックが代表的な料理であり宮廷料理でもあった北京料理、上海ガニが有名な上海料理、麻婆豆腐や青椒肉絲など、花椒や唐辛子など様々な辛みの強い香辛料を使用した料理が多い四川料理⁵⁾などがあり、なかには大陸各地の伝統料理や郷土料理として、乾物や蒸し物が多い客家料理、きのこ料理が有名な雲南料理、素材の味を生かし盛り付けも美しいのが特徴である杭州料理⁶⁾など豊かな食文化を誇る。

3.2 香港の食習慣

香港では、女性の社会進出などから共稼ぎ家庭が多く主婦が料理を作る機会が減少していることや住宅街とレストランが近接していること、外食が安価であること、レストランが夜遅くまで営業されていることなどから気軽に外食が利用される。日常の食生活は、朝食は外でとってから職場に向かい、家族揃っての食事は夕食だけ⁸⁾が一般的である。食事内容では、朝食は粥で済ます人が多く、昼間は飲茶が習慣となっている。飲茶は、お茶を楽しみながら点心を食べる香港ならではの習慣である。

また、香港にはアフタヌーンティーの習慣がある。アフタヌーンティーは、イギリスのお茶文化である。アフタヌーンティーの始まりは、

中世のイギリス貴族のサロンである⁹⁾といわれている。先にも述べたように、香港は長くイギリスの統治下にあったため、英国文化が現在も残っている。紅茶を飲みながらスコーンなど食べやすい焼き菓子をつまみ、午後のひとときを優雅に過ごすことが現在も習慣として残っている。

4. お茶の種類と効能

中国はお茶の発祥地といわれ、生産地域も中国南部の雲南省、西部の四川省、北部の陝西省、山東省、江蘇省、浙江省、福建省、広東省など広大である¹⁰⁾。

中国では、地方によってお茶の飲み方は様々であり、中国西南部のチベット族は「バター茶」を、北部のモンゴル族は煮出したお茶にミルクと塩を入れた「奶茶」を飲む習慣がある。香港では、先に述べたように、お茶は飲茶として点心とともに飲用する、多種多様なお茶が揃っている茶芸館で会話を楽しみながら飲むのが一般的である。

中国茶は茶葉の酸化発酵の程度により、緑茶、白茶、黄茶、青茶、紅茶、黒茶の6種類に分類されている。その他に再加工茶としてジャスミン茶のような花茶がある⁹⁾。日本でも人気があり日常生活でよく飲用されているウーロン茶は青茶である。それぞれのお茶に香りがあり、効能も異なることから、香港の茶芸店でお茶をオーダーする際には香りと効能で茶葉を選ぶのが一般的である⁶⁾⁹⁾。香港人に好まれているお茶は豊かな香りと深い味わいと称され高級茶で知られる普洱茶である。普洱茶は、中国雲南省を原産地とした中国茶に一種で、年代が経つほど深みのある味に変化し、ビンテージとして価値も出てくる。普洱茶には、リパーゼが含まれ、摂取した脂肪分を体外に排出するという効能があり、1日5回食事をする香港人には欠かせないといわれている⁹⁾。保存時間が5年未満の茶葉が飲みやすい⁶⁾といわれている。また、中国茶の他に1950年代から香港で人気の高い飲み物に香港ミルクティーがある。香港ミルクティーは、香港の食文化の象徴とされており、

スリランカ紅茶をエバミルクかコンデンスミルクと一緒に煎じたミルクティー¹¹⁾のことである。

お茶の種類と効能⁶⁾¹⁰⁾¹³⁾¹⁴⁾¹⁵⁾を表1に示した。

表1 お茶の種類と効能

種類	特徴	効能
緑茶 龍井 (ロンジン)	日本茶に似たすがすがしい香りと味	老化防止
緑茶 碧螺春 (ピロチュン)	早春の若芽をつんだもの。香り高い	老化防止
白茶 白牡丹 (パイムータン)	弱発酵。草のように爽やかな香り	夏バテ防止
白茶 白毫銀針 (ハクゴウギンシン)	色牡丹の一種。甘味がある	夏バテ防止
黄茶 君山銀針 (クンザンギンシン)	弱発酵。一芯一葉の芯の部分を使用	リラククス効果
青茶 鉄観音 (テツカンノン)	茶葉に鉄のような光沢がある。甘い香り	脂肪排泄
紅茶 祁門 (キーモン)	インドのダージリンとスリランカのウバともに世界三大紅茶	ストレス解消 リラククス効果
黒茶 普洱茶 (プーアール茶)	古いほど価値がある。豊かな香りと深い味わい	脂肪排泄
加工茶 茉莉花 (ジャスミン茶)	再加工茶。花の香り	リラククス効果 美肌効果

出典：まっふる 香港・マカオ

- ：東アジアのお茶文化 お茶ミュージアム
- ：中国茶の種類
- ：お茶百科
- ：中国茶の効能・入れ方・飲み方

5. 茶道具

中国茶を淹れるには、専用の茶道具を使用する。茶道具には、茶洗（チャーサイ：茶杯などを洗うための器）、茶杯（チャーパイ：お茶を注ぎ飲むための器）、茶壺（チャーウー：お茶を入れる急須）、茶盤（チャーブン：茶器を置くトレイ）、燭盅（コッチョン：急須を使わずにお茶を

淹れる蓋つきの器）、水盅（スイユウ：お湯や茶葉を捨てる湯こぼし）、茶海（チャーホイ：お茶を冷ましたり、濃さを均一にしたりするための器）、茶則（チャーチャツ：茶葉をすくうもの）、茶杓（チャーソツ：茶の量を調整するもの）、茶挾（チャーヒップ：茶杯を挟んで茶洗を洗う際に使うもの）がある。茶器は金魚や花をモチーフにした模様や色使いが特徴である⁶⁾。また、道具の種類は多いが、どの茶器もコンパクトであるため、茶器とポットがあれば場所を選ばずにお茶を楽しむことができる。

6. お茶の淹れ方

中国茶の茶葉にはそれぞれ香りや味に個性があり、その良さを十分に引き出すお茶の入れ方がある。多くの茶葉の中からその日の体調に合わせて選ぶ。

香港では普洱茶の人気の高い。高級なものは固型茶（餅形）で販売されていることが多い。固形茶を使用する際には、予め飲む分量を崩しておく¹²⁾。

お茶の淹れ方⁶⁾の手順は次のとおりである。

- (1) 茶壺や茶器を温める
- (2) 茶壺に茶葉を入れる
- (3) 洗茶
- (4) 茶壺に熱湯を注ぐ
- (5) 茶海にお茶を注ぐ
- (6) 茶杯にお茶を均等に注ぐ
- (7) 出来上がり

7. 普洱茶

香港で人気のある普洱茶であるが、緑茶や紅茶などとは大きく異なり、微生物発酵工程を経て作られたもので、中国の六大茶類の一つである「黒茶」に属する¹⁶⁾。発酵の方法によって、普洱茶を生普洱茶と熟普洱茶の二つに分けることができる。日本で販売されている普洱茶のほとんどは熟普洱茶である¹⁷⁾。製造には茶葉がばらばらになっている散茶の製造と、茶葉を圧縮した緊圧茶の製造の二つの過程がある¹⁶⁾。

普洱茶の歴史を見ると、500年ほど前に遡る十六世紀初期には、あらゆる階層の人に飲まれ

ていたようである。しかしその品質については低い評価であった。その後の出版書物には、普洱茶は、脂肪を分解する、痰が切れやすくなる、消化を助ける、お通じをよくする、酒の酔いを覚ます、食欲を高めるなどの優れた効用についての記載や、普洱茶の名は天下に伝わり、その味はとても濃く、都ではとても大事にされているなどの記載があり、普洱茶は献上品としてとても有名になっていたことがわかる¹⁸⁾。現在では、普洱茶はカテキンが少ないにもかかわらず抗肥満作用のあることや普洱茶の浸出液は血小板凝集に対する抑制効果があるなど保健効果が報告されている¹⁹⁾²⁰⁾。

8. 普洱茶の利用

現在の茶の利用は、茶葉を煮出して抽出液を飲むことが一般的であるが、古くは茶樹を様々な香辛料や生姜、木犀と一緒に煮込んで飲んでいた。また茶葉を煮出して飲むだけでなく、茶葉そのものを食べるという文化も存在していた²¹⁾²²⁾。茶を飲むと一煎目で可溶成分の約60%は溶出され、二煎目では80%が溶出するが、残りは茶葉に残ったままになっている²³⁾。近年は「食べる茶」が注目を集めており、茶葉を直接食べれば残った栄養素をすべて摂れるとして、消費者に過度に効能を掲げる一方で、カフェインの大量摂取は、神経過敏、イライラ感、不安感の上昇と関連するとして危険視する風潮もある²⁴⁾。

茶葉を使った料理には、茶葉をそのまま使ったもの、茶葉を粉末にしたもの、茶の浸出液を用いたもの、茶殻を使ったものなどがある²⁵⁾。これらの中で普洱茶の抽出液の利用方法について紹介する。普洱茶は香港で購入したものを使用し、材料、分量などは書籍を参考にしてアレンジを加えた²⁶⁾。

■普洱茶卵レシピ (5ヶ分)

材料

ゆで卵(5ヶ)、普洱茶(大さじ1)、水(300ml)、しょうゆ(60ml)、さとう(大さじ3)、八角(1ヶ)

作り方

- (1) 好みの固さにゆで卵をつくり、たたいて殻にヒビを入れる。
- (2) 鍋に水、普洱茶、しょうゆ、さとう、八角を入れて煮立たせ、卵を入れて5分程煮る。
- (3) 煮汁に漬けたまま冷蔵庫で保存する(10日くらい保存できる)。
- (4) 食べる前に殻をむく。



■普洱ゼリーレシピ (1人分)

材料

普洱茶(2g)、洗茶用湯(50ml)、煮出し用湯(100ml)、さとう(10g)、はちみつ(10g)、ゼラチン(3g)、水(20ml)、きなこ(適量)

作り方

- (1) 分量の水にゼラチンを振り入れ、しばらく置く。
- (2) 洗茶用の湯に普洱茶を入れて5分程置いて、湯を捨てる。
- (3) 煮出し用の湯を沸かし、洗った普洱茶を入れて5分程煮込む。
- (4) その鍋へふやかしたゼラチンを入れて溶かす。
- (5) 器を水で濡らし、普洱茶溶液を流し入れて冷ます。
- (6) 冷蔵庫で冷やし固める。

※食べる直前に好みできなこやシロップ、ジャムなど好みのものをかけるとよい。



■普洱茶漬けレシピ（1人分）

材料

ごはん（適量）、普洱茶（適量）、湯（適量）、その他、好みでのりや梅干、わさびなどを入れてもよい。

作り方

（1）温かいごはんに普洱茶をかけて好みのトッピングをする。



■使用した普洱茶（缶）



■使用した普洱茶（茶葉）



9. おわりに

筆者らは、これまで中国を中心に食生活状況や食文化などについて調査を実施してきた。今回の香港視察では、北京料理や上海料理、四川料理など中国大陸各地から中国料理を代表する料理の店が数多くみられたこと、また、飲茶料理でお茶を飲みながら点心を食すこと、英国文化が現在も残り、アフタヌーンティーとして焼き菓子をつまみながら紅茶を飲むこと、香港の食文化の象徴ともいわれている香港ミルクティーを飲む習慣があるなど、様々なお茶文化があり、「お茶」は香港市民にとっては欠かすことのできない習慣であることがわかった。

今後は、香港の伝統料理や新たな食文化について調査し、日本の伝統料理とともにそれらの摂取状況について調べ、講義に反映させていきたい。

【文献】

- 1) 久保さつき他（2007）：中国内モンゴル自治区パオの食文化について，鈴鹿短期大学紀要，27，pp.105-115
- 2) 前澤いすず他（2008）：中国内モンゴル自治区モンゴル族の食生活と身体状況，鈴鹿短期大学紀要，28，pp.223-232
- 3) 国土交通省 PDF，4．香港
<http://www.mlit.go.jp/common/000116955.pdf>
（2017年4月28日アクセス）
- 4) 地球の歩き方
<http://www.arukikata.co.jp/guide/HK/prices/2.html>
（2017年4月28日アクセス）

- 5) 第7回香港の食文化「食べることは幸せ」に触れて
<http://www.nttdata-getronics.co.jp/csr/lits-cafe/sato/hong-kong.html>
 (2017年4月28日アクセス)
- 6) 黒田茂夫(2017年) まっふる 香港・マカオ, 昭文社, p.2, pp.40-41, p.97
- 7) 外務省香港基礎データ
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/area/hongkong/data.html>
 (2017年4月28日アクセス)
- 8) 香港・マカオ食文化視察旅行記
<http://www5a.biglobe.ne.jp/~yk4413/honkonmakao.html>
 (2017年3月1日アクセス)
- 9) 須田剛(2016年) ハレ旅香港&マカオ, 朝日新聞出版, pp.66-67, pp.122-125
- 10) 東アジアのお茶文化 お茶ミュージアム
<http://museum.ichikawaen.co.jp/knowledge/east-asia.php>
 (2017年5月19日アクセス)
- 11) 香港政府観光局 香港式ミルクティー
<http://www.discoverhongkong.com/jp/dine-drink/what-to-eat/must-eat/hong-kong-style>
 (2017年4月28日アクセス)
- 12) プーアル茶の淹れ方
<http://www.puer-cha.com/sencha.htm>
 (2017年5月18日アクセス)
- 13) 中国茶の種類
<http://chinatea-susume.com/category2/entry21.html>
 (2017年5月29日アクセス)
- 14) 中国茶の効能・入れ方・飲み方
<http://www.chinese-tea.info/01w/index.html>
 (2017年6月23日アクセス)
- 15) お茶百科
http://www.ocha.tv/varieties/chinesetea_varieties/
 (2017年6月23日アクセス)
- 16) 郭雲飛・呂毅・駱少君・坂田完三(2004): 黒茶—微生物発酵を取り入れた茶, *Nippon Shokuhin Kagaku Kogaku Kaishi*, 51, pp.323-331
- 17) 李家華・周紅傑・清水圭一・坂田祐介・橋本文雄(2008): 雲南熟プーアル茶の発酵過程におけるポリフェノールおよびカフェインの変化, *農業生産技術管理学会誌*, 15, pp.73-79
- 18) 郭雲飛・呂毅・駱少君・坂田完三(2003): 不思議な茶, “黒茶”—食文化の視点から, *日本調理科学会誌*, 36, pp.436-442
- 19) 奥田拓道・韓立坤・木村善行(2001): 健康茶の抗肥満作用(第1報) 各健康茶素材のラット脂肪細胞における脂肪分解および膵臓リパーゼ活性に及ぼす影響, *日本体質学雑誌*, 63, pp.60-65
- 20) 並木和子・山中みどり・立山千草・五十嵐紀子・並木満夫(1991): 茶浸出液の血小板凝集抑制作用, *Nippon Shokuhin Kogyo Gakkaishi*, 38, pp.189-195
- 21) 増田厚之(2011): 中国雲南の西南地域における茶の商品化—明清期の普洱・シプソンパンナーを中心に—, 周縁の文化交渉学シリーズ 1『東アジアの茶飲文化と茶業』, pp.129-145
- 22) 難波敦子・成暁・宮川金二郎(1998): 中国雲南省の食べる茶「涼拌茶」, *日本家政学会誌*, 49, pp.187-191
- 23) 加藤みゆき・田村朝子・斉藤ひろみ・大森正司(1997): 調科, 30, p.248
- 24) 栗原久(2016): 日常生活の中におけるカフェイン摂取—作用機序と安全性評価—, *東京福祉大学・大学院紀要*, 6, pp.109-125
- 25) 岡野節子・水谷令子・森口文(1995): 茶を使った料理, *鈴鹿短期大学紀要*, 15, pp.165-171
- 26) 有本香(2007): 茶葉料理, *インフォレスト株式会社*, p.24, p.87
- 福永峰子(ふくながみねこ) 食生活学
fukunagam@suzuka-jc.ac.jp
 梅原頼子(うめはらよりこ) 食生活学
umeharay@suzuka-jc.ac.jp