

通訳案内士試験道場 中国語で学ぶ日本⑪食文化

米中心の食文化

- 1 稲の苗や耕作技術
- 2 米やアワ
- 3 母乳/お乳を飲む以外に、重湯ものむ。
- 4 米を原料として作ったモチは神様に供えるための食べ物だ。
- 5 五谷丰登 五穀豊穰
- 6 普段は一日中ため息をついている貧しい人でさえ、家財をなげうっても（有り金をはたいても）雑穀を混ぜない白米、または米の粉で作ったモチを食べたものだ。
- 7モチとは粘り気のあるモチ米で作ったもので、まずモチ米を蒸し、杵と臼でついてモチになるのだ。
- 8それは魚や肉、野菜とモチを一緒に煮たモチのスープである。
- 9 酩酊大醉 酔いつぶれる
- 10 米を原料に醸造したものだ。
- 11 節句（お祝い、行事）の日になるたび、日本人はにぎやかな雰囲気の中でお腹いっぱいご飯やモチや日本酒（清酒）をいただく。
- 12 日本人は無意識のうちに（潜在的に）米を神聖視し、一粒たりとも粗末にしない（残さない）のだ。

魚中心の料理

- ① 日本の食文化の歴史においてかなり長い間肉食を禁じ、菜食をとってきた。
- ② 神道でも動物の肉を「けがれ」とみなした。
- ③ イノシシ、スッポン、クジラ
- ④ 魚料理はごちそうとみなされるのだ。
- ⑤ カレイやサバなどに醤油、みりん、料理酒、砂糖をいれ、弱火（とろ火）で煮こんだものである。
- ⑥ 普通は片栗粉を使わない。
- ⑦ 調理した尾頭付きの魚なら、盛り付けるときに身の厚い背中部分を外に、腹の部分は客に（手前に）向け、魚の頭は左にする。
- ⑧ これは左手で頭を押さえ、右手で箸を持って食べやすくするためである。
- ⑨ アユ、ナマズ、フナなどの川魚をよく/好んで食べる。
- ⑩ 和食が重視する/重きをおくのは手を加えすぎない/調理し過ぎないことである。
- ⑪ 例えば春のほうれん草、夏の豌豆、秋のサツマイモ、冬のにんじんなどのよ

うに、旬の新鮮な料理を食べるのだ。

- ⑫ グルメの口癖
- ⑬ 鰹節でうまみを出す/だしをとる
- ⑭ 新鮮な魚を薄切りに(スライス)して、醤油とわさびにつければ食べられる。
- ⑮ 火を通さない料理というと、日本人はサラダもよく食べ、特にトーストを食べる時ハムエッグと一緒に食べるのだ。
- ⑯ 美中不足　　玉にきず

刺身と寿司

- ① 出来上がった(握った)寿司/鮓をベルトコンベアの上に載せる。
- ② 包丁さばきが主であり、煮たり焼いたりに従(その次)である。
- ③ 国が異なれば、魚の種類も色々異なる。
- ④ マグロのように大きな魚は、生で食べるものの筆頭/生が一番といえよう。
- ⑤ そして一部の小魚、例えばイワシなどのような青魚は足が速い(くさりやすい)。
- ⑥ ウロコとはらわたを事前にとることは、食材の新鮮さ以上に大切であろう。
- ⑦ 魚をさばく/おろすときには、包丁はもちろん板前(料理人)の両手とまな板、包丁の柄まで清潔にしなければならないのはいうまでもない。
- ⑧ さしみ、あるいは火の通った魚を酢飯の上にのせて一口サイズに握った鮓
- ⑨ 塩か酢でしめる。
- ⑩ 白魚、車エビ、ハマチ(ブリ)、ヒラメなど。
- ⑪ その日本語の発音は「めでたい」という発音と通ずるからである。
- ⑫ 瘦死的骆驼比马大　腐っても鯛
- ⑬ 魚料理がもつ本当のおいしさを中国のみなさんにも味わっていただければ幸いです。

発酵食品

- ① キムチ
- ② アミノ酸を含んだ副食品とアツアツ(ほかほか)の白いご飯
- ③ できあいのおかず(惣菜)でも
- ④ 大豆を発酵させた食品で、ねばねばし、独特のにおい(味)もある。
- ⑤ 日本人は納豆をおかずにしてごはん一膳をすっきりたいらげるのだ。
- ⑥ 肉類にもひけをとらない(匹敵する・遜色ない)
- ⑦ そして大豆にはイソフラボンが含まれる。
- ⑧ それには女性ホルモンに似た作用が備わっている。

- ⑨ 中高年女性の骨粗しょう症を予防するのに役立つ。
- ⑩ そのネバネバする系には血栓を予防する成分が含まれる。
- ⑪ 梅を砂糖や塩で漬けた加工食品の一種
- ⑫ 欲速則不达 急がば回れ/急いては事をし損ずる
- ⑬ 梅干しは防腐効果もあり、食欲もわく（をそそる）ので、日本人が弁当やおにぎりを持っていく時には必ず梅干しをご飯に入れるのだ。
- ⑭ 喉を通らないという中国人も少なくない。
- ⑮ 黒ごまは脳を活性化させることができる。
- ⑯ （ユネスコの）無形文化遺産に指定された和食は、長生きさせてくれる栄養の宝庫といえるのだ。

しゃぶしゃぶ

- ① 薄切りにしたヒレ肉、春雨（しらたき）、豆腐、色々な野菜を沸き（煮え）立っただし汁にいれて軽く湯がき（くぐらせ）、とりだしてタレにつけて食べる。
- ② それはすき焼きとともに海外でも知られる日本料理である。
- ③ この種の牛肉は細い糸のような脂身（さし）が入っている。その最もおいしい食べ方がしゃぶしゃぶなのだ。
- ④ 肉を沸き上がっただし汁でさっとゆがく（にさっとくぐらせる）。牛肉に八割がた火が通ったらとてもやわらかくなり、口に入れるとうまさが広がり、何とも言えないおいしさだ。
- ⑤ 大阪のあるレストランが北京のマトン（羊）のしゃぶしゃぶからヒントを得て、
- ⑥ しゃぶしゃぶという名前の語源は、強火でぐらぐら沸き立っただし汁の中で牛肉を湯がく擬音語だというが、定説ではない。
- ⑦ 土鍋
- ⑧ だし汁は牛肉や野菜を煮だしたものだが、昆布でだしをとってもよい。
- ⑨ ゴマをすりつぶして醤油などに混ぜたゴマだれや、かんきつ類の果汁と醤油をまぜ合わせて作ったポン酢など
- ⑩ 寒い季節に、家族や仲間たちと一緒に鍋を囲み、おいしいしゃぶしゃぶを食べる（に舌鼓をうつ）と、体もあたたまり、雰囲気も盛り上がる。

日本人と麺類

- ① 麺類に目がない
- ② 日本では地域ごとに料理が全般的に異なるということはないが、麺だけの特徴がある。
- ③ さつま揚げ/練り物の天ぷら

- ④ 「時は金なり」をモットーとする大阪人が油揚げののった「きつねうどん」を考案した。
- ⑤ コシ/歯ごたえがある食感で人気である。
- ⑥ 刻みネギをかけたぶっかけうどん
- ⑦ 地元の人はやはりうどんである。
- ⑧ ゆで汁/そば湯は消化を助ける
- ⑨ そばつゆにそば湯を入れて飲み干してしまう
- ⑩ そばで一杯やる
- ⑪ 扇子を箸に見立ててそばをすする音を出し、食べながらしゃべり、盛り上がったところで話をしめるのである。
- ⑫ そばを冷水でさらした後、おろしたばかりのワサビを入れたそばつゆにつけて食べる戸隠そば
- ⑬ 誰も知らない/無名である
- ⑭ ここでは醤油ラーメン屋以外の飲食店を探すのは困難だ。
- ⑮ 敗戦後に中国から引き揚げてきた人
- ⑯ 地元の在日朝鮮人が広めた盛岡冷麺
- ⑰ ソーキ（豚のあばら骨）や三枚肉、テビチ（豚足）などをのせた沖縄そば
- ⑱ 太くて厚い手延べ/手打ち麺にカボチャなどの野菜類をのせたほうとう
- ⑲ 地元の人はこれらをうどんの一種だと分類するのに抵抗を感じる。ここからもいかに麺類に愛着を持っているかがわかる。
- ⑳ よそから来た人にとって麺類というのは地元の B 級グルメかもしれないが、故郷を遠く離れた人々にとってはふるさとの味/ソウルフードなのである。

中国語で学ぶ日本⑪食文化 単語表現帳 氏名

1 稲の苗/耕作/2粟 ^{あわ}	
3 お乳を飲む/重湯/5 五穀豊穡（成語）	
6 ため息をつく/有り金をはたく（各成語）	
6 雑穀を混ぜない白米/7 粘り気のあるもち米	
7 臼と杵について餅にする	
8 ^{ぞうに} 雑煮（20 字前後の中国語で説明せよ）	
9 酔っ払う（成語）/10 醸造/11 日本酒	
12 無意識のうち/	
1 菜食/2 けがれ 3 イノシシ/スッポン/クジラ	
5 カレイ/サバ/みりん/とろ火で煮る	
6 片栗粉/7 尾頭付きで調理した魚/盛り付け	
9 アユ、ナマズ、フナなどの川魚をよく食べる	
11 旬の新鮮な食べ物/ほうれん草/えんどう豆	
12 グルメ/口癖/15 火を通さない料理	
15 サラダ/トースト/ハムエッグ/16 玉に傷	
1 握ったすし/ベルトコンベア/2 包丁さばき	
5 ^{いわし} 鰯 などのような青魚は足が速い	
6 ウロコとはらわたを事前に取り	
7 魚をさばく/板前/まな板/包丁の柄	

8 酢飯/9 塩か酢でしめる	
10 白魚/車エビ/ハマチ/ヒラメ	
11 めでたい/12 腐っても鯛（各成語）	
1 キムチ 2 アミノ酸/アツアツの白いご飯	
4 納豆（30 字前後の中国語で説明せよ）	
5 納豆をおかずにご飯一膳をすっきり平らげる。	
6 肉類にひけを取らない	
7 イソフラボン/8 女性ホルモン/9 骨粗鬆症 ^{こつそそうしょう}	
11 梅干（20 字前後の中国語で説明せよ）	
12 急がば回れ（成語）/13 おにぎり	
14 喉を通らない/15 脳を活性化する	
16 世界無形遺産/長生きする（成語）/栄養の宝庫	
1 薄切りにしたヒレ肉/（食材の）春雨/タレ	
2 すき焼きとともに海外でも知られる和食	
3 脂身/5 北京の「涮羊肉」からヒントを得る。	
6 強火でぐらぐら沸き立っただし汁の中で肉をゆがく。	
6 擬音語/7 土鍋/8 昆布でだしをとる/	
9 すりつぶしたごま/ポン酢	
10 体も温まり、雰囲気も盛り上がる	
1 麺類に目がない/2 地域ごと異なる料理の体系	

3 さつま揚げ/4「時は金なり」をモットーとする人	
4 きつねうどん（10 字前後の中国語で説明）	
5 コシがある/6 刻みネギ/8 ゆで汁は消化を助ける	
9 そばつゆ/そば湯/10 そばで一杯やる	
12 そばを冷水でさらす/13 無名だ（成語）	
15 中国から引き揚げてくる/16 在日朝鮮人	
17 豚のあばら骨/三枚肉/豚足/	
18 太くて厚い手打ちうどん/	
19 これをうどんの一種に分類するのに抵抗を感じる。	
19 ここからもいかに麺類に愛着を持っているかわかる。	
20 B 級グルメ/故郷を遠く離れる/ソウルフード	