

「省酸増甘」

肝と脾胃のバランス

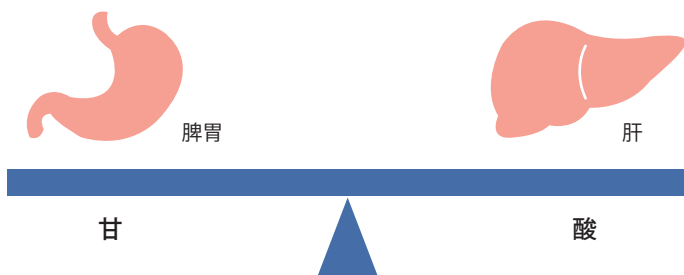


図9 春の食養

また酸っぱい物の摂りすぎは消化吸収にも影響を与えかねません。そのため、この時期はやや辛めで甘い食材、たとえばネギ・シヨウガ・ナツメ・コムギ・ソバ・トウモロコシなどを活用することが多いです。甘いといってもお菓子類を指すわけではありませんのでご注意ください。

④ バランスのよい食生活…暴飲暴食を控え、野菜・果物の摂取を忘れずに。また酒類は、少量なら体の陽気を高め、血の巡りを改善するのに役立ちますが、飲みすぎることはないように注意が必要です。

春の食べ物⁽²⁾ ⁽³⁾

(1) ナズナ (薺・ペンペン草)

日本では七草粥で使われますが、上海の野原でもよく見かける野草です(写真29・30)。春になる



写真 30 春には白い花が咲きます。



写真 29 ナズナはよく野原で見かけます。

と土手などでナズナを採取している人たちをよく見かけます。上海料理でも野菜としてよく使われ、ワンタンや餃子、肉まんの材料として、また野菜炒めやスープに入れたり、冷菜でも登場します。ナズナをみじん切りにして豚肉のミンチと合わせると非常に美味しいです。

【薬性】味甘・淡、性涼

【帰経】肝・脾・膀胱

【効能】涼血止血・平肝明目・清熱利湿

【主治】鼻血・血尿・咯血・眼の痛み・高血圧・浮腫など。

【用量】乾燥 15～30g、新鮮 60～120g（内服）、外用可。

（2）春筍^{しゅんじゅん}（写真31）

浙江省には竹林が多く、タケノコは日頃からよく食べられ、調理方法もいろいろとあります。上海では冬筍^{とうじゅん}と春筍の両方が珍重されますが、春筍は立春以降に掘り起こされ、色も白く、歯ごたえが柔らかいのが特徴です。旨みが強く、スー



写真 32 炒め物にしたり、スープに入れても美味しいです。コリコリとした歯ごたえも良好。



写真 31 市場でよく見かける春筍。



写真 33 上海浦東下沙の春筍焼売。

プに入れても炒めてもよし(写真32)。上海浦東エリアにある下沙というところでは、春限定の春筍入りシュウマイが登場します(写真33)が、熱々は汁がとても多くて美味しいです。ただし、人によってはアレルギーが出やすいので食べる時には注意が必要です。

【薬性】 味甘・性寒

【帰経】 肺・心・胃

【効能】 清熱解渴・化痰益氣・和胃利尿

【主治】 熱痰の咳・

口渴・浮腫・煩熱・

解酒。

【用量】 30～60g。



写真 35 エンドウ。



写真 34 ソラマメの炒め物。

(3) ソラマメ

中国語では「蚕豆」(candou)と呼びます。春になると市場でよく見かけますが、炒めてもよし、煮てもよし、揚げてもよし(写真34)。乾燥させて保存食にもします。中医学でも珍重され、脾胃の調子を整えるものとしてよく使われています。ただしソラマメ中毒には要注意。

【薬性】 味甘・微辛、性平

【婦経】 脾・胃

【効能】 健脾益気・利水消腫・解毒止血

【主治】 しゃっくり・食欲改善・胃腸の働き改善・浮腫など。

【用量】 60～120g。

(4) エンドウ(写真35)

中国語では「豌豆」(wandou)と呼びます。炒めたり、スープに入れたり、お粥に入れたり、粉にしたり、使い方は非常にたくさんあります(写真36)。上海の市場に行くと、おば



写真 37 馬蘭頭。



写真 36 エンドウ豆をサヤから出して炒めます。味付けも塩味程度でシンプルな上海料理。

中国語では「馬蘭」(malan)と表記し、その若葉を「馬蘭頭」(malantou)と呼びます。日本の野原にもよく生えている野菊の仲間です。安徽省・浙江省・上海では野菜としてよく使われます。上海の市場でも春先には登場します。上海では冷菜として食べる「香干馬蘭頭」が定番中の定番

(5) コヨメナ (写真37)

- 【薬性】 味甘・性平
 - 【婦経】 脾・胃
 - 【効能】 清熱解毒・利尿除湿、通乳消脹・和中下気
 - 【主治】 熱毒瘡瘍(化膿性炎症)・嘔吐下痢・乳汁分泌不全。
 - 【用量】 15～60g。
- ちゃんたちが皮からエンドウ豆を出してくれていて、すぐに料理に使うことができます。ほのかに甘みがあり、卵炒めともよく合います。ただし、食べすぎると腹部膨満感を感じるがあるのでご注意ください。



写真 39 香椿。



写真 38 上海料理では非常に細かく切り刻んで食べます。

で、細かく刻まれたコヨメナのシャキシヤキとした歯ごたえがたまりません（写真38）。食べる前に湯通しすると苦みが減ります。

【薬性】 味辛・性涼

【婦経】 肺・胃・肝・腎・大腸

【効能】 清熱利湿・解毒消腫・涼血止血

【主治】 感冒・咳・咽頭痛・痔瘡・鼻血など。

【用量】 15～250g。

（6）チャンチン（写真39）

春は特に新芽を食べることが多いですが、チャンチンはその代表でしょう。中国語では「香椿」（xiangchun）と呼ばれます。代表的な料理は卵炒めです（写真40）。ちょっと苦みがありますが、クセになる味です。上海の市場やスーパーなどで普通に見かける春を感じる食材の一つです。

【薬性】 味苦辛・性温



写真 41 とにかく茎が太いのが特徴。しかし、茎は料理すると柔らかくなり美味しいです。



写真 40 香椿をみじん切りにして卵炒めにしました。

【帰経】 胃・大腸・腎

【効能】 開胃理気・解毒療瘡

【主治】 食欲不振・夢精・おりもの過多・痔瘡・

便血・下痢・尿道炎など。

【用量】 10～30g。

(7) ステムレタス(写真41)

葉も食べられますが、上海では茎をよく食べるので、「茎レタス」とも呼ばれます。中国語では「莴苣」(woju)や「莴筍」(wosun)といいます。緑色が美しく、料理のなかに入れると引き立ちます。春になると市場によく並ぶ野菜の一つです。炒めたりスープに入れたりするほか、生でも食べられます。

【薬性】 味苦甘・性涼

【帰経】 胃・肝・腎



写真 42 地面にクローバーのようにびっしりと生えていることが多いです。

【効能】 清熱解毒・利尿通乳

【主治】 尿の出が悪い、母乳の出が悪い、瘡瘍など皮膚の化膿性疾患。

【注意】 脾胃が冷える人は食べるのを控えるように。

(8) ウマゴヤシ (写真42)

春によく見かける雑草ですが、「草頭」(caotou)や「苜蓿」(muxu)とも呼ばれ、白酒で味付け

して炒めることが多いです。中医学では、南京中医药大学が編纂した『中薬大辞典』にも薬草として収録されています。若い芽が食べやすく美味しいのですが、あまり成長しすぎたものを選ばないのがポイントです。

【薬性】 味苦甘・性涼

【帰経】 肺・胃・腎

【効能】 清熱利湿・通淋排石

【主治】 湿熱による黄疸・下痢・腎臓結石・浮腫・痔瘡による出血。

【用量】 新鮮であれば90～150g。

(9) 青团

清明節の頃、上海を含む江南地域で非常によく食べられるお餅です(写真43)。日本のよもぎ餅に近いです。ヨモギ汁やヨモギを切り刻んだものをもち米粉のなかに入れて捏ねます。なかに、アズキの餡やハスの実と黒砂糖でつくった「芙蓉」と呼ばれる餡を入れます。春のヨモギの香りは格別です。上海で食べられる餡は、総じて日本の和菓子系より甘さが控えめな感じがします。青团は

春には欠かせない点心で、ヨモギは若い芽を収穫するタイミングが難しいですが(写真44)、美味しくいただけます。



写真 43 上海式のわが家のよもぎ餅、青团。



写真 44 柔らかくて香りのよいヨモギを見つけってくるのがポイント。