

香港の民間食 お粥

香港駐在員事務所

秘書 Hau Siu Yun, June

日本では病中あるいは病後に消化の良い食事としてお粥がよく出てきます。ところが香港ではお粥に対する認識が日本とは少々異なり、主食として香港の日常生活に浸透しています。消化が良く即エネルギーとなるお粥は朝食や昼食にうってつけのメニューです。香港の人々にとって健康に良いものであれば“食”と“薬”の境界はなく、“医食同源”の最たるものがお粥と言えるでしょう。

中華粥の特徴

作り方としては、あらかじめ油でまぶした米を沸騰した湯に入れて、ダシを加えます。湯の量は日本のお粥と比べて香港のお粥のほうが多く、米粒がトロトロの状態となるまで炊き込みます。ダシは鶏や魚から取ることもありますが多くは貝柱から取っており、中には貝柱そのものが入っている場合もあります。このようにして出来上がったお粥を“瑤柱白粥”と言い、香港のお粥の基本形となります。これに様々な具が加わりバラエティに富んだものになります。

具の種類

香港式お粥が初心者の方々には、お粥の具材として北菇鮮鶏（シイタケと鶏）や蝦球（エビ）がお勧めです。少々値段は高くなりますが鮑魚（アワビ）も人気があります。少し趣向を変えて鮮魚片（白身魚）や鮮豬潤（豚レバー）等もよろしいのではないのでしょうか。なお、香港の人々は皮蛋瘦肉（ピータンと豚肉）と鱈魚球（魚のつみれ）を特に好んでいるようです。また、具材としてはポピュラーですが名前から想像し辛いものとして、以下の2品があります。

まず、豚の腸、胃、レバーにピーナッツを混ぜ合わせた具材として“及第”があります。“及第”とは「古来中国の官吏登用試験に合格すること（＝出世して偉くなること）」を意味しています。次に、イカ、貝柱、肉団子に内臓類などを混ぜ合わせた“艇仔”という具材があります。“艇仔”の名前は、昔、ジャンク船の船上生活者が好んで食べていたことに由来しており、“及第”と同様に味わい深いお粥として有名です。

お粥の友

お粥だけでは物足りない時に登場するのが“油炸鬼”です。これは30cm程の長さの揚げパンで、そのまま食べても結構ですがお粥の中にちぎって入れて食べることをお勧めします。お粥と揚げパンの香ばしさとがマッチして、お粥全体の味がまるやかになります。そのほか米の粉を溶かして平らに延べた“腸粉”や“ちまき”もお勧めです。日本で食べるものとはまったく違う、未知のお粥の世界に出会えるはずですよ！

図1 皮蛋瘦肉粥

「皮蛋」はピータンで「瘦肉」とは脂身の少ない豚肉の意味。2種類の具が楽しめ、香港ではポピュラーなお粥として有名です。



図2 油炸鬼

「油炸鬼」と言われる揚げパンのようなものをちぎってお粥に浮かべて食べます。香港式の朝食には欠かせないメニューです。

