



もともと、

仏教や道教  
を信仰している  
人が多い理由で、ベ

ジタリアンの割合が多い台  
湾では、精進料理の店はたくさんあり  
ました。

最近の傾向は、さらに「体の調子を  
整えるために」「低カロリーだから」「美  
肌づくりに効果的」という健康志向  
から、若い女性などにも普及してきた  
ようです。ただ、菜食といつてもそこは  
食の大国。野菜や豆腐海藻などの限  
られた食材も、そのまま食べるだけで  
はなりません。どれをとっても日本の  
お寺で食べる精進料理からは想像も  
つかないボリュームのあるメニューばかり。



・ホイコーロー(乾燥大豆たんぱくスライス使用)

その理由は、小麦粉から取り出し  
た「グルテン」という食材や、大豆を素  
材にしたたんぱく質「大豆肉」をう  
まく使っているからです。これらを使  
えば色んな形や歯ざわりに加工でき  
るので、肉や魚のように見せたり、フカ  
ヒレや魚介類そっくりに作り、十分に  
満足感のある料理になっています。  
また実際に食べてみると、味や舌触  
りも本物とそっくりで驚くはずで  
す。調味料は肉、魚のダシの代わりに椎茸  
や昆布、野菜のうまみを利用し、ゴマ  
やピーナツ、大豆の油を使って味わい  
深く仕上げられています。これなら菜食  
主義でなくても、普通の料理として  
受け入れられるのは当たり前かもしれ  
ません。

●大豆・大豆製品の栄養価(100g当たり)五訂食品成分表より

大豆製品の種類	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)
大豆(水煮)	180	16.0	9.0	7.0	70
木綿豆腐	72	6.6	4.2	0.4	120
絹ごし豆腐	56	4.9	3.0	0.3	43
厚揚げ	150	10.7	11.3	0.7	240
納豆	200	16.5	10.0	6.7	90
テンペ	202	15.8	9.0	10.2	70
豆乳	46	3.6	2.0	0.2	15
おから	89	4.8	3.6	9.7	100
きな粉	437	35.5	23.4	16.9	250

●大豆たんぱく

現代の食生活は動物性脂肪や塩分、糖分の摂取が増え、成人だけではなく子供たち  
まで生活習慣病が増えてきました。  
日本では古くから良質な大豆たんぱくを上手に取り入れてきました。これには人間の  
生命維持に必要な必須アミノ酸がバランスよく含まれています。是非日々の生活に積  
極的に取り入れましょう。

☆大豆たんぱくの効用☆

- ・ 血中コレステロールを下げる
- ・ 肥満防止作用
- ・ 血圧降下作用
- ・ 老化防止作用
- ・ 活性酵素に有効に働く酸化防止作用

中華豆知識

今回は中国料理の分類と中国での呼名を紹介いたします  
中国本土で「中国四大料理」といえば日本で中国料理を分類するときによく使われる分類(北京・広東・上海・四川)ではなく、古から影響力のある、山東料理、四川料理、広東料理、  
江蘇料理です。  
食文化の発展につれて、清末期になると浙江料理、湖南料理、安徽料理、福建料理が加わり「中国八大料理」となりました。その後、北京料理、上海料理が更に加わり十大料理と称されるよ  
うになりました。それでは中国で古くから使われている八大料理で分類してみましょう。

