

特集

「台湾素食」〜野菜で健康になり、福が来る〜

最近の健康食ブームから、現在注目が集まっている台湾素食について今回はレポートいたします。

素食とは、台湾風菜食

料理の事です。肉、魚及び古来より五臓に良くないとされているニラ、ニンニク、ネギ、ラッキョウ、アサツキ(五葷)などを使わず、野菜、大豆たんぱく、グルテン、ゆば、こんにゃく等を素材に作る料理で、日本という昔の精進料理にあたります。

ただ、大きく違うのは、日本の精進料理が質素を旨としているのに対し、台湾の素食は見た目や味、ボリューム感が普通の中国料理とほとんど変わらない「豪華料理」であることです。大豆やグルテン、ゆばなどの菌ざわりや風味が、あたかも本物の肉や魚、鶏肉のように酢豚や青椒肉絲、ハム、餃子、北京ダック、海老、ラーメンなどといったおなじみの料理に変身させます。食べる人も、素材を知らなければ、少しあつさり目の中国料理という感じを受けるだけのはずで

現代病は「野菜不足の病」といわれ、野菜の摂取は料理の付け合せ程度のものでしか活かされていない現状にあるようです。しかし、野菜のビタミンAは抗癌作用があり、油と一緒に摂ることで吸収率が高くなります。その他ビタミンC・ビタミンB・鉄分・カルシウムなどを多く含んでおり、見直されるべき食品なのです。これらは清浄なる血液をつくり、穏やかな心の源となるのです。

健全な心は、健全な食生活からといわれている現在です。人は昔から、健康でバランスの良い食事の必要性を、生活の知恵の中から知って、調和をはかってきました。エネルギーの過剰摂取は過食となり、肥満を引き起こします。肥満は高脂血症、糖尿病、痛風、脂肪肝等の原因となり、これらは動脈硬化症の誘因となります。さらには脳、心筋の梗塞や腎臓病等を引き起こす可能性もあるのです。

世界各地でヘルシーな料理がもてはやされるなか、台湾では精進料理が大ブーム。

● どうしてネギ、ニンニク、ニラ等の野菜を使わないのか

「五行説」によると、ネギ、ニンニク、ニラ、ラッキョウ、アサツキの野菜は陰性の気が強く、体内に入れば五臓(心臓、肺臓、肝臓、腎臓、脾臓)を傷つけてしまうのです。また、それだけではなく人の心にも影響を及ぼすといわれています。ネギが多ければ落ち込みやすくなり、ニンニクが多いと気ままになりやすくなり、ニラが多いと欲が強くなり、ラッキョウが多ければ怒りやすくなり、アサツキが多ければ落ち着きがなくなります。それで佛家ヨガ(ヨーガの実践者)や禅宗のお坊さんは、修道や座禅の妨げになるとして生臭いものだけでなくこれらも口にしないのです。

昔から「病は気から」という言葉があり、精神的ストレスは生活習慣病の原因の一つであると認識されている今日では、病気の心理的な側面を見逃すことはできません。

日本では、刺激的なネギ、ニンニク、ニラなどは体を元気にする考え方があります。しかしそれはあくまでも人間の心や感情、意識を刺激する興奮剤のような成分があるのです。また、神経を刺激して脳に障害を与え、一時的な興奮がおこりますが、これを元氣と錯覚してしまいます。

これらの理由で、素食料理は食されるお客様の心と体の健康を考え、高い精神をもつため、二硫化物油脂を含まれているネギ、ニンニク、ニラ、ラッキョウ、アサツキの野菜は料理には使わないのです。

中国小知识

这次要介绍的是中国料理的分类和在中国的名称。

中国本土所谓的四大料理并不是在日本被分为的(北京、上海、四川、广东)的四大料理。其实在中国鲁菜、苏菜、粤菜、川菜、才是我国最早且最有影响的地方菜,后称“四大菜系”。

随着饮食业的进一步发展,到了清末时期,加入浙、闽、湘、徽地方菜成为“八大菜系”,以后再增京、沪便有“十大菜系”之说。

这次让我们把中国从古代就有的八大料理来分门别类一下