



## 中華メニューの解読法

【A】-----

### 熬

【熬】[読み]アオ [ピンイン]áo

小さく切った材料をたっぷりの水分で煮こむ調理法。具たくさんで、柔らかくして煮汁に材料のうまみを引き出した料理。

- ・乾蝦熬白菜(干しエビ入り白菜の炒め煮)

【B】-----

### 拌

【拌】[読み]バン [ピンイン]bàn

食材と調味料を混ぜたり和えたりする冷菜技法。

- ・拌麵(和え麵) ・蛤子拌炒麵(アサリと葱の和え焼き麵)

### 煲

【煲】[読み]バオ [ピンイン]bāo [広東語読み]ボウ [粵拼]bou1

元々は土鍋(煲仔;ボウチャイ)に入れて弱火でじっくり煮こむ広東料理の調理法。転じて、土鍋に盛りつけた料理も表す。

- ・栗子鷄粒煲飯(栗と地鷄の炊き込みご飯)

### 爆

【爆】[読み]バオ [ピンイン]bào

熱い油や熱湯で、瞬時に火を通す。

- ・油爆蝦(殻付き川海老の強火炒め)

### 拔絲

【拔絲/拔丝】[読み]バー スウ [ピンイン]bá sī

食材を揚げ、艶やかに飴がけした料理のこと。主にバナナ、さつまいもなどで作られる、デザートのようなお料理。

- ・拔絲紅薯(サツマイモの飴がけ) ・拔絲草莓(イチゴの飴がけ)

### 扁食

【扁食】[読み]ビエンシー [ピンイン]biǎn shí

福建・台湾でのワンタンのこと。⇒餛飩(hún tún)に同じ。

【C】-----

抄手

【抄手】[読み]チャオ ショウ [ピンイン]chāo shǒu

四川でのワンタンのこと。⇒餛飩(hún tún)に同じ。

川

【川】[読み]チュアン [ピンイン]chuān

四川省の略称。川菜＝四川料理。

- ・ 川味碎魚麵(白身魚入り四川風辛子和え麵)

脆

【脆】[読み]ツイ [ピンイン]cuì

調理法に関わらず、カリッ、サクッ、パリッとした食感を表す。

- ・ 脆皮鸡啤(鶏もも肉のパリパリ揚げスパイシーソース)

【D】-----

丁

【丁】[読み]ディン [ピンイン]dīng

(切り方)賽の目切り。

- ・ 蕃茄魚丁(白身魚の賽の目切りトマトソース炒め)

凍

【凍/冻】[読み]ドン [ピンイン]dòng

寒天などで固めたり、ゼラチン質の多いものを煮て、冷やし固める調理法。ゼリーや、煮こごりなど。

- ・ 鯊魚凍三珍(鱻の三種ゼリー寄せ)

段

【段】[読み]ドウァン [ピンイン]duàn

細長いもののぶつ切り。

- ・ 油淋鰻魚段(鰻の唐揚げ 薬味甘酢ソースかけ)

燉

【燉/炖】[読み]ドゥァン [ピンイン]dùn

下加熱した材料とスープを器に入れて、蓋をして蒸す。(隔水燉)

- ・ 酸白菜燉鶏(発酸白菜と丸鶏蒸しスープ)

下加熱した材料とスープを土鍋等に入れて弱火で長時間加熱する。

(不隔水燉)

【F】

# 肥 粉 絲

【肥】[読み]フェイ [ピンイン]féi

脂がのっている。脂肪分が多い。

- ・松茸肥牛排骨(マツタケと骨付きカルビの炒め)

【粉絲】[読み]フェンスー [ピンイン]fěn sī

春雨(ハルサメ)。

- ・梭子蟹粉絲(ワタリ蟹と春雨のじっくり辛み煮込み)

【G】

# 干 焼 糕 羹

【干焼／干焼】[読み]ガン シャオ [ピンイン]gān shāo

水分と調味料を加えて沸騰させ、弱火～中火で加熱しながら味を浸透させた後、強火で煮汁を煮詰めて仕上げる焼法。

- ・干焼明蝦(車海老の辛味煮詰め／エビチリ)

【糕】[読み]ガオ [ピンイン]gāo

米粉、小麦粉などを溶いて蒸し固めて作る、ケーキ・カステラ・ムース・餅など。

- ・馬拉糕(中国風蒸しカステラ) ・蘿蔔糕(大根モチ)

【羹】[読み]ゴン [ピンイン]gēng

食材を小さく切り揃え、スープ(出汁)を加えて調味し、加熱した後くず引き(とろみづけ)して仕上げる調理技法。

- ・翡翠海鮮羹(海鮮とろみスープの翡翠仕立て)

# 宮 保

【宮保／宮保】[読み]ゴン バオ [ピンイン]gōng bǎo

清朝の役人・丁宮保(ディン ゴンバオ)の名前に由来する料理法。

- ・宮保鶏丁(鶏とピーナッツのピリ辛甘酢炒め)

【H】

# 紅 焼 滬 餛 飩

【紅焼／紅焼】[読み]ホン シャオ [ピンイン]hóng shāo

艶やかなあめ色をした、とろみのある醤油風味の煮込みで、上海料理の代表的な調味法。

- ・紅焼肉(豚バラ肉の醤油煮込み)・紅焼排翅(ふかひれの醤油煮込み)

【滬／沪】[読み]フー [ピンイン]hù

上海市の略称。滬菜(沪菜)=上海料理。

【餛飩／馄饨】[読み]フントウン [ピンイン]hún tún

餛飩(フントウン)・抄手(チャオショウ)・扁食(ビエンシー)。これら全て雲呑(ワントン)の別名。

【J】

# 家 常

【家常】[読み]ジャー チャン [ピンイン]jiā cháng

その地域の家庭にある調味料や手に入りやすい食材を用いて調理された、よくある味付け。

- ・家常焼豆腐(揚げ豆腐の四川家庭風煮込み)

# 煎 醬 京 焗

【煎】[読み]ジェン [ピンイン]jiān

少量の油で両面焼く、煎り焼き。

- ・煎餃（焼き餃子）・生煎包（焼き小籠包）

【醬／酱】[読み]ジャン [ピンイン]jiàng

タレに漬けこんでから煮しめて、味と香りをつける冷菜の調理法。

- ・醬牛肉（短角牛スネ肉の香味煮 冷製）

【京】[読み]ジン [ピンイン]jīng

北京市の略称。京菜＝北京料理。

- ・京式涼拌麵（北京風冷麵）

【焗】[読み]ジュ [ピンイン]jú [広東語読み]ゴツ [粵拼]guk6

広東料理の調理法で、蒸し焼きにしたり、スープ・酒・食材自身の汁気などで蒸し煮する。香りよく、色よい仕上がり。

- ・塩包焗香肉（ハーブ豚のハスの葉包み岩塩焼き）

【K】

# 烤 扣 塊

【烤】[読み]カオ [ピンイン]kǎo

炎の熱や、炎で温められた空気を媒介として加熱する調理方法。

- ・北京烤鴨（北京ダック）

【扣】[読み]コウ [ピンイン]kòu

器につめたものをひっくり返して盛り付ける。

- ・蔬菜扣乾蠣（干し牡蠣と野菜の飾り蒸し）

【塊／块】[読み]クアイ [ピンイン]kuài

（切り方）ぶつ切り。

- ・滷肉塊飯（角煮あんかけごはん）

【L】

# 腊 烙 溜 魯

【腊／臘】[読み]ラー [ピンイン]là

調味料に漬けて干した魚や鳥・豚などの肉の干物。もともとは旧暦 12 月の別称で、冬に作る干物のことも指すようになった。

- ・腊肉（干し肉）⇒[広東語]臘腸（ラップチョン）＝腸詰

【烙】[読み]ラオ [ピンイン]lào

粉物をこねて平らにして平底鍋で焼く。

- ・煎南瓜烙（潮洲風かぼちゃのおやき）

【溜（溜）】[読み]リウ [ピンイン]liū

あんかけ。火を通し調理した食材を、くずびきした餡とからませる調理法。

- ・蟹肉溜高菜（雲仙こぶ高菜のタラバ蟹のあんかけ）

【魯／鲁】[読み]ルー [ピンイン]lǔ

山東省の略称。魯菜（魯菜）＝山東料理。

# 滷

【滷／鹵／鹵】[読み]ルー [ピンイン]lǔ

香辛料で作った調味タレの滷水で煮しめ、食材に味と香りを染みこませる冷菜の調理法。

- ・五香滷猪肚(豚の胃袋のひき肉詰め前菜)

-----【M】-----

# 麻辣

【麻辣】[読み]マーラー [ピンイン]má là

麻(舌がしびれる、しびれさせる)×辣(舌がヒリヒリする、ヒリヒリさせる)の調味。・麻辣煎牛肉(黒蜜牛のたたき マーラーソースがけ)

# 燜

【燜／煨】[読み]メン [ピンイン]mèn

材料を下加熱した後、スープや調味料を加えて蓋をし、弱火でじっくり煮込むことで、濃縮された煮汁で、食材にもよく味をしみ込ませる調理法。トンポーロー(東坡燜肉)の調理法もこちら。

- ・栗子燜肘子(豚ヒジ肉と栗のやわらか煮)

# 閩末

【閩／閩】[読み]ミン [ピンイン]mǐn

福建省の略称。閩菜(閩菜)=福建料理。

【末】[読み]モー [ピンイン]mò

(切り方)みじん切り。

- ・肉末空芯餅(北京風穴あきお焼き)

-----【N】-----

# 奶

【奶】[読み]ナイ [ピンイン]nǎi

ミルク⇒ 牛奶=牛乳。羊奶=羊の乳。

乳製品⇒ 奶油=バター、クリーム。奶酪=チーズ。奶黄・奶皇=カスタード。

酸奶=ヨーグルト。

- ・芝麻乾炸奶(ミルクの唐揚げ胡麻風味)

# 嫩

【嫩】[読み]ネン [ピンイン]nèn

(新鮮で)柔らかい。(火を通し過ぎず)柔らかい。

- ・嫩姜炒魚皮(やわらか生姜と鮫の皮の炒め合わせ)

# 泥

【泥】[読み]ニー [ピンイン]ní

すり身やペーストなど、すりつぶした状態。

- ・酸菜腐泥(崩し豆腐と高菜の醤油煮込み)

# 釀

【釀／釀／釀】[読み]ニァン [ピンイン]niàng

すり身を塗る、詰める。⇒瓢[ráng]、鑲／鑲[xiāng]も同じ。

- ・百花釀竹筴(生キヌガサタケのエビすり身詰め蒸し)

-----【P】-----

# 扒

【扒】[読み]パー [ピンイン]pá

弱火～中火で長時間加熱して、とろみを付け、整った形にきれいに盛り付ける。

# 片

・ 豉汁扒三層(野菜と豆腐のミルフィーユ黒豆ソース)

【片】[読み]ピエン [ピンイン]piàn

(切り方)薄切り。

・ 蒜泥鰻魚片(ウナギのスモーク 蒜泥ソースがけ)

【Q】

# 炆

【炆/炆】[読み]チァン [ピンイン]qiàng

小さく切った食材を加熱して、温かいうちに花椒油などの風味のある調味料と和えて味を染みこませる、冷菜の調理法。

・ 炆黃瓜(キュウリの醤油炒め)

# 清

【清】[読み]チン [ピンイン]qīng

味を付けず、またはあっさりとした味付けの調理。

・ 蛋清炒飯(シンプルな卵チャーハン)

【R】

# 茸

【茸】[読み]ロン [ピンイン]rōng

柔らかく、ふかふかした状態。すり身。

・ 雪花冬瓜茸(カニ肉入りトウガンの淡雪炒め)

【S】

# 沙律

【沙律】[広東語読み]サーロツ(ト) [粵拼]saa1 leot6

広東語で「サラダ」の音訳 ⇒[北京語]沙拉

・ 香菜什景沙律(コリアンダー入り桜えびサラダ)

# 砂鍋

【砂鍋/砂鍋】[語読み]シャグウォ [ピンイン]shā guō

土鍋料理。(同)沙鍋。

・ 砂鍋獅子頭(肉団子の土鍋煮込み)

# 沙拉

【沙拉】[語読み]シャーラー [ピンイン]shā lā

北京語で「サラダ」の音訳 ⇒[広東語]沙律

・ 鬱金海三宝沙拉(ターメリック入りシーフードサラダ)

# 涮

【涮】[読み]シュァン [ピンイン]shuàn

沸騰しているお湯やスープにさっと湯通しして加熱する。

しゃぶしゃぶ。

・ 冷涮海鰻(ハモの冷シャブ)

# 絲

【絲/丝】[読み]スー [ピンイン]sī

(切り方)細切り。

・ 紋絲豆腐(極細豆腐の翡翠スープ)

# 鬆

【鬆/松】[読み]ソン [ピンイン]sòng

(切り方)みじん切り。

・ 生菜鷄鬆(鶏と野菜のレタス包み)

# 酥

【酥】[読み]スウ [ピンイン]sū

パイやクッキーに使われている「サクサクした歯ざわり」

- ・ 鳳凰入酥捲 (卵と野菜のパイ包み焼き)

【T】-----

# 湯

【湯/汤】[読み]タン [ピンイン]tāng

スープ。

- ・ 蘿卜辣牛尾湯 (牛テールと大根のピリ辛煮込みスープ)

# 燙

【燙/烫】[読み]タン [ピンイン]tàng

熱湯につけて食材に火を通す調理法。湯通し

- ・ 麻辣燙 (マーラータン)

# 糖醋

【糖醋】[読み]タン ツウ [ピンイン]táng cù

糖 (砂糖) と醋 (酢) で作られた甘酢風味。酢豚の味付け。

- ・ 糖醋肉 (スブタ)

# 条

【条/條】[読み]ティアオ [ピンイン]tiáo

(切り方) 短冊切り。拍子木切り。

- ・ 雙路笋口条 (二種のアスパラと牛タンのコショウ炒め)

【W】-----

# 雲吞

【雲吞】[広東語] [読み]ワン タン [粵拼]wan4 tan1

日本語のワンタンは広東語の雲吞より。

⇒ 餛飩 (hún tún) に同じ。

# 煨

【煨】[読み]ウェイ [ピンイン]wēi

材料が柔らかくなるまで弱火でじっくり煮込み、スープにもとろみのついた煮込み。

- ・ 文蛤蓮白煨麵 (活ハマグリと春キャベツの煮込み麵)

※注意【煨烤】泥焼き。食材を粘土で密封して火中で蒸し焼く。

「杭州煨鸡」⇒ 杭州名物「叫化鸡」(コジキ鶏) の別称で、煮物でなく蒸し焼きにした料理。

# 炆

【炆】[読み]ウエン [ピンイン]wén [広東語読み]マン [粵拼]man1

弱火でゆっくりと時間をかけて煮込む広東料理の調理法。

- ・ 牛筋炆冬瓜 (牛すじとトウガンの緑茶煮込み)

【X】-----

# 湘

【湘】[語読み]シァン [ピンイン]xiāng

湖南省の略称。湘菜 = 湖南料理。

# 雪糕

【雪糕】[語読み]シュエ ガオ [ピンイン]xuě gāo

アイスクリーム。⇒ 冰淇淋 (ビン チー リン / bīng qí lín) に同じ。

- ・ 老酒雪糕 (紹興酒のアイスクリーム)



# 燻

【燻／熏】[読み]シュン [ピンイン]xūn

いぶす。燻製にする。そのことで食材に火を通し、香りよくする。

- ・米燻鶏(スモークチキン)

【Y】-----

# 醃

【醃／腌】[読み]イェン [ピンイン]yān

調味料などに漬けて、その味をしみこませる。

下準備、短時間ですぐ食べる、長期保存と適用範囲は広い。

腌菜[yān cài]=漬け物

糖腌[táng yān]=砂糖漬け、盐腌[yán yān]=塩漬け、

糟腌[zāo yān]=酒粕漬け、醉腌[zùi yān]=酒漬け。

# 鴛鴦

【鴛鴦／鸳鸯】[読み]ヤンユェン [ピンイン]yāng yuān

鴛鴦(オシドリ)の雌雄がいつも一緒にいることから、2種の異なる料理を一皿に合わせたものなどに用いられる。

- ・鴛鴦明蝦球(大正えびの二種味)

# 油淋

【油淋】[読み]ヨウリン [ピンイン]yóu lín

熱々の油をおたまですくいかけながら、食材の表面をパリパリッとさせる。

- ・油淋鶏(手羽先の中国風酢醤油のソースかけ/ユーリンチー)

# 魚香

【魚香／鱼香】[読み]ユィシャン [ピンイン]yú xiāng

豆板醤、ニンニク、ネギ、ショウガに軽い甘酢を合わせて作られる、四川省の調味法。

- ・魚香茄子(ナスのニンニク辛味炒め)

# 粵

【粵】[読み]ユェ [ピンイン]yuè

広東省の略称。粵菜=広東料理。

【Z】-----

# 炸

【炸】[読み]ジャー [ピンイン]zhá

油で揚げる。

- ・紅醋酥炸牡蠣(厚岸産大カキのサクサク揚げ 広州紅酢ソース)

# 蒸

【蒸】[読み]ヂォン [ピンイン]zhēng

蒸気で加熱する調理法。型崩れさせず、煮詰まったり、焦げ付いたりすることなく仕上げられる。

- ・清蒸茄子(茄子の蒸し物 特製ソースかけ)

# 芝麻

【芝麻】[読み]ヂーマー [ピンイン]zhī má

胡麻(ごま)。

- ・芝麻湯圓(ゴマあんの白玉団子)



灼

【灼】[読み]ヂュオ [ピンイン]zhuó

熱湯でさっと茹でる。広東料理の海鮮料理で主に用いられる調理法。

- ・白灼牛百頁(センマイの湯引き ピリ辛ソースがけ)

醉

【醉／酔】[読み]ズイ [ピンイン]zùi

酒に漬けて、酒の風味を染みこませる調理法。

- ・紹酒醉甜紅蝦(甘エビの紹興酒漬け)



<http://80c.jp/>