



P.86
グルメ

P.92
レジビ



美麗島の味を形づくるもの — 移民の歴史と多様性が織りなす飲食文化 —

— 案内人 —
大岡響子

台湾は17世紀から20世紀のおよそ400年間にわたって、オランダ、明の鄭氏、清朝、日本、そして国民党という外来政権によって統治された。オランダ支配に始まる複層的な被支配の歴史は、台湾の飲食文化とも切り離せない。たとえば、台湾フルーツを代表するマンゴーはオランダ統治時代に持ち込まれたものだし、雲林県古坑郷にコーヒー園がつくられたのもこの頃で、茶葉とともにオランダ東インド会社の重要な輸出品となった。古坑はいまもコーヒーの名産地だ。

その後、「国性爺合戦」（近松門左衛門）の主人公のモデルである鄭成功を中心とする一族が、台湾を反清復明の拠点とするためにオランダを駆逐し、漢人の移民が増え始めた。鄭氏政権が支配した期間はわずか20年余りに過ぎないが、この間に漢人の人口は原住民族に匹敵するか、上回るほどになり、中国大陸の飲食文化や習慣が台湾に流入することになった。続く清朝統治下では、中国大陸から台湾への渡航は禁止されていたものの、福建省南部沿岸の泉州や漳州から「閩南人」が、広東省東部から「客家人」が台湾海峡を渡り、漢人移民はますます増加した。こうした経緯から、閩南料理とさっぱりしつづ甘い福州料理、そして油と塩気の強い客家料理が台湾料理の基底となっている。

では、台湾料理とはつまるところ福建料理と広東料理が混ざり合った「中華料理」ということなのか、というとそんなに単純なものでもない。ここからは、日本統治時代から現代まで時代を下りながら、万華鏡のようにさまざまな表情を持つ台湾の飲食文化について見ていこう。

「台湾料理」は、1895年の台湾領有以降、日本人が祖国の料理とはまったく異なる現地の料理を呼称するために使出した言葉である。日本人によるもっとも古い「台湾料理」の記録は『風俗画報』（1896年5月号）に掲載されたもので、焼鴨（焼きアヒル）、八宝菜、紅焼魚（魚の中華風醤油煮込み）、清湯魚翅（フカヒレスープ）、蓮子湯（蓮

の実スープ）など、現在の高級中華料理店でも目にする品々が並ぶ。こうした料理は料亭で供される高級料理で、とりわけ四大料亭と称された大稻埕の江山楼、東薈芳、春風樓、蓬萊閣は台北の料理文化を牽引した。

有名料亭は中国大陸から料理人を呼び寄せ、豪華絢爛な料理文化を開花させた。中国大陸諸地域をルーツとする中華料理がその中心であった一方で、台湾の食材を使ったり、日本人客の味覚にあった料理を提供したりすることを通じて、中国大陸の料理とは異なる味わいの料理になっていったと言われている。1920年代後半には、江山楼の主人・呉江山も「台湾料理」はすでに中国大陸の料理とは異なる料理として確立したと述べている。

一般家庭ではどのようなものが食卓に並んだのかといえば、主食は漢人が原住民族を問わず、さつまいも、タロイモ、そして米であった。主食のほか、食卓と調理の中核となったのは、野菜や豆類、果物の漬物である。漬物はおかずであるばかりではなく、調理に欠かせない調味料でもある。たとえば、現在でもバイナッブルを豆鼓で漬けた蔭鳳梨やシロウリを漬けた蔞瓜、冬瓜を甘くつけた醬冬瓜などはご飯のおともでもあり、調味料としても使われる。

日本時代に持ち込まれた代表的なものには、おでんに由来する黒輪や日本で言うところのさつま揚げである甜不辣がある。洋食やカフェ文化もこの頃台湾に渡った。また、台北帝国大学教授磯永吉の主導によって、小麦や稲などの品種改良が盛んに行なわれた。インディカ種が食べられていた台湾で、ジャポニカ種である「蓬莱米」の栽培に成功したのも、磯らの研究の賜物であった。じつは、この「蓬莱米」にはちょっとした逸話がある。「蓬莱米」はもともと台湾で栽培に成功した日本在来種のお米だったが、食味のいい品種を目指す過程で台湾在来種のDNAが知らないうちに混入し、インディカ種とジャポニカ種の交配種となった、というものだ。交配はほぼ不可能だとされていた



大岡響子 おおおか・きょうこ
国際基督教大学アジア文化研究所研究員

専門分野は、台湾史研究、文化人類学。台湾滞在中は、時間を見つけては街を歩き回り、市場めぐりをするのが趣味。数寄屋を数回に、陽明山の温泉で開催される謎の宴会に通ったのも留学中のいい思い出。朝ご飯の定番は、セブン・イレブンの茶葉蛋と屋台の蛋餅。チーズとベーコンをトッピングするようになったら、腰くんに体重が増えたこともいい思い出……？ 近年、台湾珈琲や豆花、小吃を出すお店がさまざま開店し、日本での台湾グルメブームがどうやら一過性のもではなくなったことにとっても嬉しい気持ちでいっぱいになっている。しかし、そろそろお気に入りの調味料も尽きるので、台湾に行きたくてたまらない日々を過ご中。台湾ラバー仲間にも本書が届きますように。

主な論文

- ・「植民地台湾における内地刊行雑誌の受容に関する一考察 『赤い島』読者会員名簿を手掛かりに」『リテラチャー史研究』14号、2021年
- ・「芦田恵之助の回想録と日記の比較から見る台湾表象と『国語』教育観」田中祐介・編『無数のひとりが紡ぐ歴史』文学通信、2022年

両種が交わり、現在栽培されている品種の基礎ともなったのだから、まさに奇跡のお米である。

戦後、国民党が台湾に移ると中国各地の料理が再び持ち込まれた。いまや台湾グルメの代名詞である小籠包は上海料理である。牛肉麵は、国民党の軍人とその家族が居住した眷村で食されていたものが一般化した。眷村の中には、国民党が台湾へ敗走したあと雲南のミャンマー国境付近やタイ北部に残留し戦った「泰緬孤軍」のためにつくられたものがあり、桃園龍岡一帯の眷村がそれに当たる。すでに眷村は取り壊されたが、現在はミャンマー街として知られるこの地区には雲南、ミャンマー、タイ料理の店々が軒を連ねる。雲南南部風の米麺である米干を台湾に持ち込んだのも、孤軍の人々である。また、華人ムスリムの多い雲南出身者が居住したことで、龍岡清真寺というモスクも建てられた。周辺には清真（ハラール）料理を提供する店も少なくない。

四川料理の麻辣火鍋、東北料理の酸菜白肉火鍋も戦後に伝わったものだ。しかし、火鍋店でもっともポピュラーな漬物である沙茶醬は、潮州（広東省）に由来する。沙茶はもともと東南アジアの串焼き料理で用いられるサテ・ソースを起源とし、広東・福建地方で独自に発展した。火鍋ひとつをとっても、その背後には移民の歴史があり、彼らを通じてやってきた中国諸地域の味覚が台湾という場所で融け合い、台湾の味を形成していることがわかる。

原住民族料理や客家料理も、台湾の飲食文化を構成する重要な要素である。しかし、その存在が見直されたのは、民主化が始まった1980年代後半以降のことである。原住民族の権利回復運動や客家の人々の母語保存運動が展開されていく中で、飲食文化もそれぞれの文化を特徴づけるものとして認識されていった。

1990年代以降に増加した結婚や出稼ぎをきっかけに台湾籍を取得した中国及び東南アジア諸国出身者である新住

民、そして外国人労働者の存在も台湾に新たな食文化をもたらした。台北周辺には規模の大小はあれ、インドネシア街、ミャンマー街、ベトナム街、フィリピン街とも言えるエリアが存在する。これらの「エスニック街」は、コロナ禍によって海外旅行がままならない3年弱の時間を経た現在、出国せずとも東南アジアの雰囲気味わえる場所として注目を集めたりもしている。

旅行者の楽しみである夜市、そして小吃も台湾の食風景を語る上で外せない。台湾を代表する現代詩人焦桐曰く「台湾の食といえば小吃に重きを置く」というほどに、小吃は日常の食に欠かせないものである。台湾各地の夜市には、その夜市を特徴づけるような小吃があり、夜市ごとの特色を形づくる「伝統美食」と称されることもある。

しばしばベジタリアン料理と紹介される素食は、もともと不殺生戒を実践する仏教徒の食事が、日常の延長線上にあると選んでいるものだ。信仰と関係なく、日々の食事として選択することも決して珍しくない。また近年は、食の安全、持続可能で倫理的な消費の追求と実践という現代的な社会問題にも、仏教はかかわっている。たとえば、台湾最大の有機農産物・食品の専門小売店である「里仁」は、オーガニックのお土産を売るスーパーとして紹介されるが、じつは仏教系NGO団体である慈心有機農業発展基金が母体である。

お茶やお酒、台湾スイーツなど、ここでは触れられなかった魅力的な台湾の食はまだたくさんある。知れば知るほど奥深い台湾の食には、複層的な被支配の歴史とともに、この島に元から住んでいた人々、そして移り住んださまざまなルーツを持つ人々の生活が織り込まれている。台湾の飲食文化におけるこうした多元性は、多様な人々が共生する社会を目指し、前進していくこととする現代台湾社会の原動力を感じさせる。

『味の台湾』

焦桐／川 浩二・訳

みすず書房 2021年 ¥3,300
ISBN: 9784622090458



本書は「何が台湾の味なのか」という簡単なようで、じつはとても難しい問いから出発する。明確な「答え」が示されるわけではない。だが、料理名を冠した一篇一篇を読み進めていくうちに、「ああ、これが台湾の味なのか」と思わせる、そんな滋味深い1冊である。美味しいスープが身体に染み込むような感覚にも似た読後感、文章に滲む著者の人柄と訳書の素晴らしい翻訳があってこそだろう。原書の『味道福爾摩莎』(2015年)に収録された160篇の中から、60篇が選集されている。

「うま味調味料は味の粉飾だ」とまで言い切る著者(葉振富)は、料理人ではなく、大学でも教鞭をとる、台湾を代表する現代詩人のひとりであり、出版社「二魚文化」を立ち上げた出版人でもある。

本書の魅力は、まず、台湾の日常に根づいた美味滋味の来歴やつくり方が、古典や文学作品を引きつつ示されていることにある。たとえば、いまでは日本のコンビニでも人気の「魯肉飯」の「魯」の字は誤用が定着したもので、正しくは「滷」(食材を煮汁の中に入れ、長時間火を入れること)であることが、北魏の

賈思勰が記した『齊民要術』、袁枚の『隨園食單』、董岳藩の『調鼎集』を引用しつつ説明される。そして、著者が美味しいと太鼓判を押した店には、次回台湾に行ったら絶対に行くのだ、と決意せずにはいられない磁力がある。

ただ、一番の魅力は何かと問われれば、各々の料理が1956年に台湾で生を受けた著者の人生の悲喜交々々と分かち難く結ばれていることにある。金門島で兵役中に啜った猪血湯(豚の血のスープ)、民主化の足音が聞こえ出した大学時代、活気あふれるかつての士林夜市で食べた生炒花枝(コウイカの甘酢炒め)、客家出身である彼女の実家で、呆れられるほど夢中になって頬張った白斬雞(蒸し鶏)。本書は、台湾の飲食文化を知るための好著であると同時に、戦後台湾の軌跡に触れる台湾文学の入門書に足りえる1冊である。

『台湾レトロ氷菓店』

あの頃の甘味と人びとをめぐる旅

ハリー・チェン／中村加代子・訳

グラフィック社 2019年 ¥1,870
ISBN: 9784766131949



「第一に氷売り、第二に医者(第一賣氷、第二做醫生)」は、冷凍技術が発達した日本時代によく聞かれた台湾語の言い回しで、氷売りは割りがよく、流行の商売だったことをいまに伝える。しかし、本書の著者であるハリー・チェン(陳高嵐)は割のよさの背景にあった地道で、実直な仕事を、老舗氷菓店の仕事に見いだしていく。原題の『遙遠的糖果室(遥かなる氷菓店)』には、現代にあってもまだに遙かなる時間の向こう側を見せてくれるような氷菓店へのノスタルジーが込められている。

氷菓店(氷果室)とは、「かき氷やアイスなどのデザート、飲みもの、果物、軽食などを提供する、台湾の人びとに昔から親しまれてきた普段使いの飲食店のこと」を指す。本書が台湾で刊行されたのは2013年のことで、著者の氷菓店めぐりはさらに遡って2008年から5年の月日を費やして行なわれた。そのため、紹介されている23店の中には、残念ながらすでに看板を下ろした氷菓店もある。

近年、台湾では「古早味(なつかしい味)」を冠した店やメニューが増えているように感じるが、『台湾レトロ氷菓店』

の23店も「古早味」の宝庫だ。

本書は最新情報をえるためのガイドブックではない、屋台や半屋台で営業を続ける筋金入りの「古早味」を提供する老舗店の一品は、必ずしもインスタ映えするわけでもない。しかし、無類の食いしん坊と思しき著者が1本のアイスキャンディや1杯のかき氷のおいしさを介して、家族と地域の物語をひも解いていくところに、本書の魅力があり、ガイドブックとは異なる「味わい」がある。

台湾を訪れる前にまず、舌とお腹ではなく、頭と心で感じる味わいで満たされるのも悪くないのではないだろうか。

多くの日本人にとって、台湾観光といえば、まず台北だ。東京23区の半分弱の広さの比較的コンパクトな街だが、限られた時間で目も舌も満足させて、できれば素敵なお土産も買いたい! という欲求をかなえるには、やはり入念な準備が必要である。

本書は、1989年に初めて台湾を訪れて以来、足しげく台湾に通い、滞在中は1日に8食を平らげるという料理家の山脇りこ氏による台北街歩きガイドブックである。5つのエリアごとに厳選されたモデルルートに加えて、エリア内のおすすすめスポットやお店の紹介も豊富だ。モデルルートのお店と差し替えて、自分好みの街歩きができるような構成になっている(2019年11月現在)。ちょっと気になっているのぞいた路地裏で、朽ちつつある日本家屋やかわいい鉄窓花(鉄格子)がはめられた古い建物に出会う。入っていいのか迷う、お世辞にもきれいとは言えない小売店で、思いがけないおいしさに頬が落ちる。街歩きの醍醐味は、こうした偶然的発見だったりするわけだが、本書はそうした偶然的余地も残しつつ、あれもこれも見たい、食べたい、行

きたいという欲張りな旅人のパートナーになってくれる。

おそらく本書でローカル度がいちばん高いスポットは、大稻埕・迪化街・中山・雙連エリアのモデルルートにある大稻埕慈聖宮とその周辺の屋台だろう。慈聖宮は、台湾でもっとも信仰をあつめる航海の守護神・媽祖を祀っている。門前の通りには、小吃店が軒を連ねる。歴史ある建物をリノベーションした、おしゃれなカフェや雑貨屋が人気の迪化街とはガラリと雰囲気が変わる。大きなガジュマルの樹が木陰をつくる慈聖宮の広場で、地元の人たちと並んで小吃を食べる。そこには、お定まりの観光ルートを集団で回る旅では味わえない、街歩き観光ならではの発見と楽しみがあるはずだ。

『食べて笑って歩いて好きになる大人のごほうび台湾』

山脇りこ

ぴあ 2019年 ¥1,540
ISBN: 9784835639529



最後に「台湾ラバー」のはしくれとして、私も本書掲載のおみやげの中からベスト3を選んでみた。

1. 羅東鎮農會の「養生皮蛋」

製造過程で鉛を加えない無鉛皮蛋で、こんなに爽やかな皮蛋があるのかと驚いた一品。台湾大学校内の農産品展示センターで購入できる。同センターの台湾大学牛乳(臺大鮮奶)を使ったアイスクリームもおすすめだ。

2. 湖南豆豉

レトロなパッケージが可愛い乾燥豆豉で、蒸し物にも炒め物にも大活躍する。帰国後の台湾口舌解消のための必需品である。

3. 台湾の花雕雞麵

台湾のカップ麺はあまりおいしくないという意識を変えてくれたTTL(台湾蔘酒股份有限公司)のカップラーメン。仕上げに香り高い花雕酒をかけ回すと、薬膳スープと相まって食欲を刺激するいい香りが部屋中に漂う。同シリーズの麻油雞麵、花雕酸菜牛肉麵もおすすめである。

『台湾のおいしいおみやげ』

お菓子、お茶、乾麺に調味料など、本気で愛しいアレコレ集めてみました!

台湾大好き編集部

誠文堂新光社 2019年 ¥1,650
ISBN: 9784416519486





『台北ナビが教えてくれる 本当においしい台湾』

TaipeiNavi、矢巻美穂
辰巳出版 2018年 ¥1,320
ISBN: 9784777821716

台湾旅行の情報収集には欠かせない台湾観光最大のポータルサイト「TaipeiNavi」が厳選した、台北と台南の本当においしいお店81軒を掲載。地元で人気の撮影スポットや観光施設もあわせて紹介する。各店舗の詳細地図が見られる二次元バーコードつき。



『台湾 朝から夜までおいしいもの250』

JTBのMOOK
JTBパブリッシング 2018年 ¥990
ISBN: 9784533125096
©JTBパブリッシング

小籠包にかき氷、茶芸館に夜までB級グルメの食べ歩き。台湾はどこにいく度でも食べたいグルメの宝庫。朝から夜までおいしいものがつきない台湾の、とっておきのお店250軒を紹介する。あの名店の楽しみ方や夜市攻略法、九份の食べ歩き方など使える情報が満載。取り外せる台北グルメマップ、Googleマイマップつき。



『台湾の朝ごはんが恋しくて』
おいしい朝食スポット20と、簡単ウマイ! 思い出再現レシピ

台湾大好き編集部
誠文堂新光社 2018年 ¥1,650
ISBN: 9784416717172

「台湾のあの朝ごはん、日本で食べられたらなあ……。そんな恋しさが募り募ってできあがった、台湾朝ごはんのお店紹介と“思い出しレシピ”の本。さまざまなテイストの朝ごはんのお店をより抜き20店舗レポート。より簡単に、よりその味と雰囲気近づけるかを目指したユルユルでおいしいレシピも収録。



『もっと激ウマ! 食べ台湾』
地元の人が通い詰める最愛グルメ100軒

Aiwan / 妻鹿もえぎ・イラスト
KADOKAWA 2018年 ¥1,430
ISBN: 9784040699455

前著『激ウマ! 食べ台湾』(KADOKAWA、2016年)に続く第2弾。ブログ「食べ台湾!」を主宰する著者が、もっとローカルに、もっとディープに台湾グルメに迫る。ブログ未公開の飲食店情報をはじめ、地元の人たちに愛される台湾ローカル食堂を全100軒紹介。メニューや看板の漢字にフォーカスし、写真とイラストで解説する。お店の地図をスマホに表示できる二次元バーコードつき。



『おかわり最愛台湾ごはん』
春菜的台湾好吃案内

池澤春菜
角川書店 2018年 ¥1,540
ISBN: 9784041066485

死ぬまでに一度は食べたい絶品を求めて台湾グルメ旅へ。台北、花蓮、宜蘭、高雄、澎湖——オール台湾の美食が勢ぞろい。「台湾が大好きで、40回以上、たぶんもうすぐ50回近く行っている」という声優・池澤春菜が、食べ歩いた数多の店から厳選した台湾各地の「本当においしい」ものだけを紹介するグルメガイド。Googleマップにリンクする便利機能つき。



『おかわり台湾』
食べて、見て、知って、感じる 一歩ふみ込む二度目の旅案内

池澤春菜、高山羽根子
インプレス 2020年 ¥1,848
ISBN: 9784295008675

渡台回数60回にせまる台湾マニアの声優・池澤春菜と、芥川賞作家・高山羽根子のふたりが、食べて、見て、知って、感じる台湾の旅を紹介する。地元の人々も驚くマニアックな飲食店セレクトや、初めての台湾ではハードルの高い健康系チャレンジ、文化や歴史が垣間見える建築めぐり、現代の台湾の人々の価値観にも折々に触れるリトルプレスやギャラリー訪問など、一歩ふみ込んだ台湾ガイド。



『アイラブ台湾屋台めし』

フジナミコナ
イースト・プレス 2018年 ¥1,210
ISBN: 9784781616964

日本人の旅行先として大人気の台湾。著者は台湾の屋台に魅了され、「屋台めしを制覇するぞ」と初めてのひとり海外旅行で台北へ。街並み、夜市、屋台のメニューと食材の多さ、人の優しさに感動し、食べるもの、飲むものすべてに感動しつつ、貪欲に食べまくる。楽しくておいしい台湾の魅力がいっぱい、旅の情緒もたっぷりオールカラーコミックエッセイ。



『台湾ごはん何食べる?』
台湾人・阿米と日本人・美菜の食楽記

AKRU
幻冬舎 2020年 ¥1,320
ISBN: 9784344037045

水餃子、ワンタン、牛肉ラーメン、肉そぼろごはん、火鍋、海鮮、夜市、クレープ、揚げパン、かき氷……。約800人の台湾人に、「大好き!」な台湾グルメとお店をアンケート。台湾美食に愛と自信を持つ台湾人漫画家・阿米が、食いしん坊の日本人・美菜を案内する、楽しくて使えるコミックエッセイ。



『台湾のあまいおやつ』

沼口ゆき
文化出版局 2019年 ¥1,540
ISBN: 9784579213566

マンゴーかき氷、タピオカミルクティー、豆乳のスイーツ、オーギョーチ、さつま芋揚げ団子……。台湾留学経験のある料理家・沼口ゆきが、本場の家庭で出てくる昔ながらの素朴な味わいと、体にやさしい甘さの「おやつ」を再現。冷たいものから温かいものまで、台湾ならではのあまいつのレシピを紹介する。



『台湾漬 二十四節氣の保存食』

種籽設計 / 光瀬恵子・訳
翔泳社 2019年 ¥1,760
ISBN: 9784798160832

海梨柑(ハイリカンのシロップ漬け)、老菜脯(古干し大根)、高麗菜泡菜(キャベツのピクルス)。台湾の伝統的な保存食「醬菜」のつくり方と楽しみ方、食材の裏に隠れた物語を、美しいビジュアルで二十四節氣ごとに紹介する。季節のおいしさをはじめ、風土を大切に台湾食文化、客家文化の知恵が詰まった1冊。



『台湾の美味しい調味料 台湾醬』

種籽設計 / 光瀬恵子・訳
翔泳社 2020年 ¥1,760
ISBN: 9784798165165

「眺めて楽しい台湾食文化の本」第2弾。テーマは中華系料理に欠かせないベースト状の調味料である「醬」。干し大根、豆豉、干し海老、塩漬け魚、米酒、甘酒、ネギ、生姜、ごま油、黒酢などなど。30の食材をもとに、醬を手づくりする方法や醬を使ったレシピをグラフィカルに解説する。



『台湾調味料 いただきます手帖』
使いこなして、現地の味もいつものご飯も思い通り

沼口ゆき
誠文堂新光社 2019年 ¥1,540
ISBN: 9784416619490

醤油、醤油・酒、漬け物・乾物、辣油。魅惑の台湾料理の味を生み出す「台湾調味料」の中から、著者イチオシの調味料を厳選紹介する。台湾の料理や簡単アレンジ、つくりやすく工夫したレシピ、台湾のお店情報も掲載。おいしい台湾をうちの味にする1冊。

台湾の「おいしい」が日本に届くまで —おうちでつくれる台湾グルメレシピ—

—案内人—
田中美帆

「台湾料理の定義って、なかなか難しいですよ」。筆者が通っていた台湾師範大学で飲食文化と題する授業の冒頭、担当教授はそう言った。日く、大日本帝国、中華民国と政治主体が変わるたびに、人の移動が繰り返され、そのたびに台湾の食もまた変化を余儀なくされたという。

台湾料理の代表選手のようにして、名前の挙がるものの来歴をひも解けば、台湾の食文化がその歴史や文化と切り離せないとわかる。たとえば牛肉麵。日本と同じように四つ足の動物が禁忌とされた台湾では、牛肉はとりわけタブー視されていた。それが台湾で食されるようになったのは戦後で、蒋介石について台湾へ渡った人たちが持ち込んだもの。後年、メジャーになったのも台北市政府があと押しした2000年代に入ってからだ。「台湾では朝ごはん替わりに3杯飲む人がいる」なんてマツツバが吹聴されるほどフィーバーしたタピオカミルクティーは、1990年代に台中で発祥した飲み物である。いまや「手搖飲料」と呼ばれるプラスチック入り、手で振って飲むドリンクだが、一時は大手メーカーがこぞって日本へ出店するまでに膨らんだ。

こうした来歴は、どこか日本の飲食と似ている。おふくろの味代表とされる「肉じゃが」も、命名から起算すれば、じつは50年ほどの歴史しかない。カレーやパスタ、ハンバーグなど、家庭料理と言われる大半は、戦後の高度成長期以降にで上がったものだし、抹茶はいまや台湾ではカフェやレストランで人気の味として定着している。翻って台湾でいただく食事を十把一絡げで「台湾料理」と呼ぶのは乱暴だし、定義は難しい、と言われるのもうなずける。

その一方で、台湾の食にまつわる取材をするとき「伝統」という用語に頻りに遭遇するからややこしい。筆者は在台9年でもようやく伝統と言われたものを呑み丸呑みにするのではなく、台湾の歴史を念頭に置いて、もしかしら別の見方ができるかも、と判断を保留するようになった。

いまの台湾でいただける料理もまたワールドワイドだ。

日本食のバリエーションはかなり豊富だ。試しに台北で食べられる日本の飲食チェーンをピックアップしてみよう。ファストフード店なら、吉野家にすぎ家、モスバーガー、ミスタードーナツ、ファミレスならサイゼリヤ、和食なら大戸屋、カフェはコマダ珈琲店、ラーメンは一風堂、寿司なら美登利、また高級食パンの乃が美まである。

こう見ただけでも、台湾の人たちの食に対する飽くなき探究心は日本と変わらないし、むしろ強いかもしれない。しかし、食べることとつくることは別物のようで、台湾の若者は料理をしないというのが定説だ。

13歳以上の1,831人が回答した2016年のPollsterの調査によると、全体として「4割近くが料理をしない」という。世代別に見ると、50歳以上で「毎日料理する」人が33%であるのに対し、10代は16.7%、20代は9.4%、30代は13.1%。逆に、10代の25%は「料理ができない」、20代、30代の2割以上が「ほぼ料理しない」と答えている。

台湾の若者が料理をしない原因はどこにあるのか。筆者はふたつあると考えている。

もっとも大きな原因と思われる要素は「親世代との同居」である。台湾では3世代同居が多く、住宅構造を見てもファミリー層が前提で、単身のための住居は非常に少ない。必然的に結婚後も引き続き同居し、若い世代はフルタイムで働きに出て、親世代は孫の世話を含めた家事全般を担う。大学に進学しても、社会人になっても、親のついていた弁当を持って会社に行く。料理を担う人がいれば、よほど興味を持つ人以外は、料理を学ぶ機会がなくなる。

次に、台湾において料理の習慣づけを難しくする理由と感ずるのがレシピである。

レシピはいわば「知る者」と「知らない者」の間の共通言語であり、橋渡し役である。丁寧な工程や記載の細やかさは、他者への技術移転を楽にする。だが、知っていることができることと、それを言語化することは別のスキルである。



田中美帆 たなか・みほ
台湾ルポライター

1973年愛媛県生まれ。大学卒業後、出版社で編集者として勤務。2013年に退職して留学留学のため渡台。1年で帰国の予定が、うっかり国際結婚。理系な台湾人夫、猫2匹と台北で暮らす。2016年上版徹のブックライター塾3期修了。2017年からYahoo! ニュース個人オナー。雑誌『& Premium』（マガジンハウス）でコラム「台湾ブックナビ」を連載中。2021年台湾師範大学台湾史研究所（修士課程）修了。ドキュメンタリーが好きで、いつか台湾作品の字幕を翻訳するのが目標。好きな台湾ごはんは、義母のうちごはん。番葱炒蛋、苦瓜排骨湯から豚仔大腸麵線、佛跳牆までこなす義母に敬服しつつ、ごはん記録をnoteで発信。家庭料理に市場、台所周りドキュメンタリー映画から台湾を観察中。

主な著書・論文

- ・取材執筆「『神農生活』のある暮らし」グラフィック社、2021年
- ・修士論文「移動と境界——台北高校生・入管官僚 竹内昭太郎の記憶を辿る」、2021年

日本では近年、家庭料理の省力化、簡素化に力点を置いたレシピ本が増えている。台湾にもこれらの翻訳書が輸入されているが、台湾発のレシピ本は、料理を「どう再現するか」に重きが置かれ、味や手法の多様性は、どちらかと言うと日本など他国発のカバー範囲のようだ。

おまけに、日本のレシピ開発は、計量カップや大きじ小さじといった調理器具で一般化された量の明示があるだけでなく、著者の示す調理工程を編集者などが「第三者がしてくれるか」という視点で試し、再現性を高める努力がなされる。その日本のレシピ文化に慣れた筆者が、初めて台湾で著名な料理人のレシピ本を見て面食らった。たとえば焼きビーフンの材料には「ビーフン 半袋」とある。おおらか！ 1袋の量はメーカーで違う。だから著者の言う「半分」の正確な量を知る術はない。ついでながら、同書はレシピが何人分なのかの記載もない。極端な例かもしれないが、えてして日本よりおおらかなのが台湾のレシピだ。

こうして見ていくと、台湾のレシピ本が日本へと直接輸出されるには高いハードルがあった、と考えられる。だからこそ登場したのが、日本人著者による台湾グルメのレシピ本である。現在、比較的入手しやすいタイトルをさらうと、2018年以降に集中している。

台湾を冠した書籍の数が一気に増えてきたのは、2011年、東日本大震災で台湾から多額の義援金が寄付されたあとの話だ。台湾への返礼として、まず女性誌が台北中心の誌面構成から次第に台南や台中、東海岸へと足を延ばし、それと並行して文学作品や映画関連など、テーマを深掘りした書籍が増えていく。この背景には、格安航空会社（LCC）の登場で、旅行者が増え、比較的低コストで取材を重ねて執筆可能な環境が整ったことが大きい。

グルメの紹介は書き手が食べることが大前提にあるが、レシピはさらに踏み込んで、つくり方を理解し、つくれることが条件になる。料理家の経験やレシピ本の執筆実績を

持った著者が多いのは、専門家が台湾グルメに興味を持ち、自身のスキルをいかんなく発揮した結果だろう。

台湾グルメのレシピ本が扱うのは、ごはんものから麺など粉もの、主食や汁物、デザートまで。1冊で全方位網羅した書籍もあれば、ごはんものだけ、汁物だけと何かに特化して深掘りした書籍もある。全体から個別のテーマへと細分化するのは、レシピ本とて同じである。

もうひとつ、台湾グルメのレシピ本の刊行をあと押しした要素に、電鍋の存在がある。台湾の一般家庭で電鍋は欠かすことのできない家電だ。少し古いが、2003年の一般家庭への普及率は88.87%というデータもある（台湾大電力研究試験中心）。同時期の日本での電子レンジ普及率も9割を超えていたから、レンジと同等の家電と言える。

この電鍋。じつは、戦後に東芝の技術協力、炊飯器として台湾での製造が始まった家電である。その後、日本における炊飯器が多機能型へと変化したのに対し、台湾の電鍋はシンプルな構造を維持した。その手軽さが日本人インフルエンサーの目に留まって口コミで広がり、2015年には日本で台湾製の電鍋が販売されるまでになった。電鍋は、日本の家庭料理のレシピには比較的少ない「蒸し料理」をぐっと手軽で楽にする家電である。トウモロコシや芋など温野菜も楽ちんなら、出汁も取れるし、スープや蒸し鶏もボタンひとつでできる。

電鍋だけではない。2021年には、台湾食材を扱う「神農生活」が日本に進出を果たした。各種ネット販売も含めれば、台湾グルメを試す基盤は整いつつある。

筆者が台湾の食に感じるのは、気楽さだ。外食や持ち帰りなど他者の手を積極的に取り入れ、肩肘張らずに楽しむ——こうしたスタイルには、日本人の食に対するどこか厳しい目線やネガティブな感情を和らげる効果がある。

……といった観察結果を踏まえた4冊を選んできた。ぜひ手に取り、台湾グルメの滋味深さを感じていただきたい。

『ワタナベマキの台湾食堂』

ワタナベマキ

KADOKAWA 2021年 ¥1,540
ISBN : 9784048970600



「私が日本で台湾料理の食堂を開いたら、こんなメニューを出したいな」がコンセプトという本書。その狙いどおり、台湾各地でよく見るメニューが並び、写真によって食堂の空気感が再現され、まるで台湾の食堂で料理を待つような気持ちになる。

B5判で全112ページ。冒頭で著者の考える「台湾の味」を定義し、レシピ全体を貫く基本の調味料やベースの味づくりを紹介。そして「台湾の野菜おかず」「台湾のスープ」「ご飯ものと麺」「気軽な台湾料理」「台湾のおやつと軽食」の5部で構成される。

定番メニューの、ジーロー飯、ビーフン、トマトと卵の炒めもの、大根餅、スペアリブと大根のスープ……豆乳スープ、豆花に揚げパンまであるから、食堂と言ってもひとりでふらりと立ち寄るというよりは、大勢で食べに行きたい食堂かもしれない。

何より本書がニクいのは、「日本でどう再現するか」が考え抜かれている点だ。たとえば「揚げ紫玉ねぎ」と「塩卵」というセレクトは秀逸である。どちらも台湾のごはんにレギュラー出演する素材だ。「揚げ紫玉ねぎ」は著者のオリジナルだ

ろうか。炒めものや温野菜、スープからごはんのままで、あらゆる場面に登場するフライドエシャロットの代用として提案されている。台湾エシャロットは食材を扱う場所なら確実にある食材だが、どこい、日本では見かけない高価な代物だ。それを日本で身近な食材を使って再現できるなんて、なかなかどうしてすごい発見だ。塩卵も同様で、普段使いの食材で近い味が再現できるとなると、台湾グルメを自分でつくる、というハードルはぐくっと下がる。

「気軽な台湾料理」のページで紹介されている自家製のおかずの素だつて、秀逸だ。この工夫はきっと、『作り込まない作りおき』『何も作りたくない日はご飯と汁だけあればいい!』(ともにKADOKAWA)などですでに披露された著者の生み出す知恵と工夫がおおいに反映されたに違いない。

コンセプトどおりの食堂があったら、スナッペンどうのスープを頼んでみようかな。いや、それよりさっそくおかずの素にトライしてみよう。食堂に行くのもいいけれど、自分の家で食べるのも楽しい、と本書が教えてくれるのだから。

『台湾があさんの味とレシピ』

台所にお邪魔して、定番の魯肉飯から伝統食までつくってもらいました!

台湾大好き編集部

誠文堂新光社 2016年 ¥1,650
ISBN : 9784416716335



台所には、ごはんのすべてと、その家の物語が詰まっている。そのことを端的に教えてくれるのが、本書の「はじめに」である。日本から台湾へ、幾度となくリピーターで訪れた著者は言う。

普段旅のときに私が食べているものと、彼らが家で食べているいわゆる“家庭料理”が、結構違うということに気づいた。

台湾に嫁いだ筆者も同感だ。外食うちごはんはやっぱり違う。その家の台所にはその家の誰かの好きな食材やお気に入り品がある。そして台所のキーマンである「かあさん」の習慣や得意技も、家々で異なるのだ。

基本的にかあさんから見聞きしたそのままの“伝言レシピ”です。ざっくり分量、おおらかな調理、そのクールなたかさが、かあさんたちの作る家庭料

理のおいしさだったりもします。

ここのおおらかさこそ、その都度、神経質に量を計らないとおいしくならないとプレッシャーまみれの料理なんかより、ずっとごはんをおいしくするスパイスになっていると思うのだ。場数も味のうちだろう。

紹介されている「かあさん」は6人。笑顔がとびきり素敵な6人だ。その笑顔といっしょに使い込まれた道具、お気に入りのメーカー、そして数えきれないほどつくってきたからこそ言える独自のコツ……がたっぷりつまっている。どことなく「わが家の食は私が担ってきた」という自負さえ漂う。

旅人である著者が習ったレシピは、巻末で丁寧に整理されている。主食12品、炒めもの12品、煮もの6品、蒸しもの5品、和えもの2品、スープ7品、スイーツ2品、漬けもの4品、調味料2品。コツも丁寧に拾われていて、再現性は高い。

普通の旅では、およそ見ることでできない台湾家庭の素顔。その表情を丁寧にすくい、ひと味もふた味も違う台湾ごはんに触れる1冊である。

「出汁は日本料理独自の食文化だ」と言っている人は、おそらく台湾のスープを知らずにいる。ナントもったいない、こんなおいしい世界があるのに、と思う。そんな人に台湾スープの滋味深さを知ってもらえるには、本書がぴったりだ。

本書の著者は、料理家として活躍する山脇りこさん。料理のプロとして、うまみは日本人による発見で、「日本はうまみ上手な国」としつつも、「でも台湾へ通ううちに、台湾人のうまみへの情熱も通ううちに、台湾人のうまみへの情熱も伝わってきた」と告白している。この気づきは、台湾ごはんに不可欠のスープがもたらしたに違いない。

台湾では、外食だろうとうちごはんだろうと、スープは食事に欠かせないひと品だ。出汁の取り方も、豚骨、鶏肉から、海鮮に野菜に乾物と、ほとんどスープにならない食材はないんじゃないかと思うほどに豊かである。

本書では、そのバリエーション豊富な台湾のスープを、多角的な切り口で紹介している。代表選手5品、手軽な11品、日常の26品、本格派6品、一点突破型の9品、そして甘い汁物4品。もう、目次を見ていだけで満腹になるラインナップだ。

料理家として活躍する著者だが、随所にその力を支える積み重ねが見える。たとえば「羹」と呼ばれるあつものを紹介した豚肉のとろみスープのページでは、「台北の東門市場にある東門赤肉羹が好きで、自分でも作りたくなり、試行錯誤。柔らかくしっとりした肉のおいしさを手軽に再現してみました」と明かす。そうして研究が重ねられたレシピの一つひとつからは、日本で日本人が台湾スープを試し、それを食べてみてほしいという情熱が伝わってくる。同時に、レシピからはスープのもたらず、あたたかさや満足感があふれているのだ。スープの効能、とても言おうか。

著者の台湾好きは、他作品にも表れている。『食べて笑って歩いて好きになる大人のごほうび台湾』(びあ、2019年)は食べ歩きにぴったりの1冊だし、『台湾オニギリ』(主婦の友社、2020年)ではスープのおともにしたいおにぎりがずらうでいて、じつは台湾の食に欠かせないひと品をまとめた点で、著者の目のつけ所を讀ると同時に、「つくってみよう」と思わせてくれた著者に拍手を贈りたい。

『台湾スープ』 ぜんぶ日本の食材でできる! おうちで味わう台湾気分

山脇りこ

誠文堂新光社 2020年 ¥1,540
ISBN : 9784416620557



戦後、東芝との技術協力によって台湾の電器メーカーのひとつ大同で電鍋は生まれた。以降、萬國牌、牛頭牌、日象、歌林、鍋寶、SAMPO、尚朋堂……。すべて台湾の電器メーカーだが、これらすべてで電鍋がつくられている。大同製の製品から、洗練されたものまで各種あるが、ポンとスイッチを押してあとは鍋に任せる、という調理スタイルは同じだ。

筆者の台湾人夫の実家には、大同1台と牛頭牌が1台ある。1台は義両親が結婚した直後に買ったという年季の入った鍋である。台湾家庭の約9割が使うとされる電鍋は、その耐久性の高さとシンプルなお使い勝手が長い間、人々に愛されてきた理由だろう。

筆者も台湾人と結婚した直後に1台購入し、日々、愛用している。何より重宝するのは火の番をしなくていい点だ。スイッチを押して放っておくだけで、多い時はふた品、温めだけなら3品同時に完成するので、お手軽楽ちんでおいに助かっている。

このお手軽楽ちん加減を、初心者にも懇切丁寧に解説してくれるのが本書だ。電鍋の構造から買い方指南、おかゆや蒸

『ゼーンぶ電鍋!』

山田英季

主婦の友社 2022年 ¥1,500
ISBN : 9784074515011



物、出汁の取り方といったごくベーシックな使い方に始まり、簡単レシピのほか、電鍋で2品を同時につくる調理法、台湾での電鍋の取材レポートや日本の電鍋ファンの使い方まで収められている。調理法だけでなく、家電でも買うなんてハードルが高い、と思う人もいるかもしれない。だけど、そのハードルさえ越えられれば、日々の調理はきっと楽になるし、何よりおいしい。本書にはそのコツが詰まっている。

たとえば、ポトフのレシピ。見出しの横には「シンプルなレシピのポトフも、電鍋で作ればワンランクアップ。蒸気で調理するので、豚肉はやわらかく、野菜は甘く仕上がります」なんてある。調理前と調理後の鍋の様子を、写真を使って示す。電鍋初心者の不安もお見通しだ。

とりわけ筆者のような団塊ジュニアは、コレステロールや血圧の値を気にして、油物を控えるお年頃。となれば、サラダチキンや蒸し豚、温野菜がスイッチひとつでできる電鍋は、きっと重宝する。

電鍋と本書を通じて、家庭料理の負担を少しでも減らす日本になってほしい。大まじめにそう思うのである。



『おうちで作れる
台湾小麦粉料理』
本場のプロがやさしく
教える

周 清源
世界文化社 2018年 ¥1,980
ISBN : 9784418183296

台湾で粉料理のバイブルとされる書籍の日本語翻訳版。餃子、焼売、肉まん、小籠包など日本人にもなじみ深いものから、猫の耳の形をした麺、肉そぼろを挟んで食べるパン、カレー味のパイなどツウ好きな料理まで、台湾の粉料理はバリエーションさまざま。台湾粉料理界の人的国宝・周清源が、全61品を丁寧に解説する。



『青山「ふーみん」の
和食材でつくる
絶品台湾料理』
伝説の神レシピを
おうちで完全再現！

斉 風端
小学館 2019年 ¥1,540
ISBN : 9784093106829

東京・青山にある中華風家庭料理店「ふーみん」は、芸能人、ファッション関係者、美容ジャーナリストたちがこぞ通う人気店。著名人の胃袋と心をつかむ味、そして食感の決め手となるコツと調理のタイミングを、72歳になるシェフ・ふーみんが丁寧に紹介する。「ふーみん」の3大神メニューレシピも公開。



『弾丸トラベライターの
台湾妄想旅ごはん』
簡単手軽でおいしい！
身近な食材で驚きの
80レシピを開拓！

門司 紀子
小学館 2021年 ¥1,430
ISBN : 9784093106849

前者『台北日帰り弾丸旅 食べまくり！ 1年12回』(小学館、2019年)で台湾愛を炸裂させた著者も、コロナ禍で深い台湾ロスの日々。「ならば自分でつくるしかない!」。女性誌ウェブサイトで料理連載を持ち、ケータリングも手がける著者が目指したのは、「身近な食材で、誰でも簡単に、おいしく台湾ごはん」。アイデア満載の簡単再現レシピと、妄想交じりのオリジナルレシピを合わせた80皿。台湾食への熱い想いを込めたエッセイも収録。



『台湾オニギリ』
山脇りこ
主婦の友社 2020年 ¥1,430
ISBN : 9784074439386

人気料理家の山脇りこが惚れ込んだ、^{フアンゴ}飯團と呼ばれる台湾オニギリをメインに、お米がおいしい台湾だからこそその「お米レシピ」を大公開。そのほか、現地でも人気の丼ぶりとちまき、ご飯によく合うスープに漬物と、おいしい台湾ご飯が再現できる1冊。台湾通の著者だから知る、現地のおすすめ店紹介や、台湾オニギリの歴史、地方別の味わい、著者と飯團の出会いなど、読みごたえのあるコラムも必読。



『日本の調味料と
食材で作る
ベギーさんのおいしい
台湾レシピ』

ベギー・キユウ
KADOKAWA 2020年 ¥1,650
ISBN : 9784048968096

流暢な日本語を駆使した料理教室が大人気のベギー・キユウ氏。初の著書となる本書は、日本の食材と調味料で台湾本場の味を再現するレシピ集。本格派で納得の味ながら、どの料理もアイデア満載でレシピも簡単。屋台グルメからスイーツまで、たっぷり85品を解説する。コラムでは台湾調味料の使い方も紹介。台湾おうちレシピの決定版。



『おいしい台湾レシピ』
クックパッド世界の台所から

クックパッド
世界文化社 2020年 ¥1,320
ISBN : 9784418203154

台湾で人気のレシピサイト「クックパッド台湾」より、「おいしい」と評判のレシピを日本語に翻訳。シンプルな炒めものや煮込みから、小籠包などの粉料理、朝食の代表・シェントウジャン、トウホワやタピオカミルクなどのスイーツまで66品を紹介する。日本の食材と調味料を使うレシピながら「本場と同じ味!」と感動するおいしさが満載。



『台湾のお弁当』
地元っ子が作るいつもの
味、見せてもらいました!

台湾大好き編集部
講文堂新光社 2021年 ¥1,650
ISBN : 9784416521670

「台湾は外食中心」というイメージが強いが、じつは手づくりのお弁当を持って出かける人が意外と多く、そのお弁当にはおいしく食べるための手間と愛情が込められている。本書では台湾の方10名の協力を得て、「いつものお弁当」の景色とレシピを紹介。同じメニューでも家庭によってつくり方や材料が違ったり、人気の食材が見えてきたりするのにも興味深いところ。台湾の暮らしの風景とおいしい味わいがつまった1冊。



『はじめまして
電鍋レシピ』
台湾からきた万能電気釜
でつくる おいしい料理と
旅の話。

口尾 麻美
グラフィック社 2017年 ¥1,650
ISBN : 9784766130966

台湾生まれのレトロで使える「電鍋」を使ったレシピ集。電鍋は台湾で神鍋とも呼ばれる万能調理器具で、蒸す、炊く、煮るに大活躍。ボタンひとつで簡単調理できる61レシピを、アイデア豊富な著者が世界各国の料理のエッセンスを盛り込んで表現する。



『はじめの
台湾料理』

星野奈々子
バブル出版 2018年 ¥1,650
ISBN : 9784865062847

台湾現地のあの味をおうちで再現。会社員時代に台湾の食に魅了され、訪台が50回を超える「台湾ラバー」の著者が、日本の自宅でも再現できる台湾メシ&スイーツレシピを紹介。「旅先で食べた、あの味をもう一度!」という人にも満足してもらえる本格の味味わいで、ビギナーにも無理がない材料と手順を掲載。



まだ知らない
『台湾ローカル
旅とレシピ』

口尾 麻美
グラフィック社 2020年 ¥1,760
ISBN : 9784766133622

小籠包や魯肉飯ばかりが目立ってきがちだが、台湾グルメの魅力、食文化の懐の深さは、ローカルフードの中にこそ多く存在する。まだ知らない台湾の味を探るローカル旅の写真やストーリーとともに、客家料理や眷村菜など台湾各地の名物料理を再現した65のレシピを掲載。各種調味料や保存食も紹介する。



『台湾スイーツ
レシピブック』
現地で出会ったやさしい
甘味

若山 曜子
立東舎 2019年 ¥1,760
ISBN : 9784845634019

もともと台湾と台湾スイーツが大好きだった著者。その後も台湾に魅せられ続け、いまでも年に数回は訪れ、スイーツを食べ歩き、帰国してその味を再現することがしばしば。日本の材料で簡単にできて、しかも「現地で感動したあの味!」に仕上がるよう試作を重ねた、著者の思いがこもった台湾スイーツレシピ集。