



中国の郷土料理：手抓飯

中国は国土が広大で多種多様な食材に恵まれ、各地でそれぞれ独自の魅力を持つ食文化が育まれてきました。首都北京から飛行機に乗れば、5時間のフライトで2000キロメートルほど離れた新疆へ到着できます。中でも新疆の手抓飯は、地域を代表する名高い郷土料理の一つです。

手抓飯はウイグル語で「ポロ」と称され、ウイグル族やウズベク族をはじめ、多くの少数民族が長年愛してやまない伝統米料理です。大皿に盛り付けたご飯を素手でつまんで食す食習慣から、「手抓飯」という名が由来しています。祝祭や結婚、葬儀といったあらゆる行事の際、各家は必ずポロを用意し、来客をもてなすのが古くからの習わしです。

手抓飯は見た目のインパクトが絶大で、遠くから眺めるとまるで黄金の山が積み上がっているかのようです。鮮やかな黄金色は着色料によるものではなく、新疆特有の黄ニンジンが生み出す天然の色合いです。手抓飯作りには根気と繊細な火加減を調整する料理人の技が欠かせません。料理人は上質な米、新鮮

な羊肉、甘みのある玉ねぎ、そして欠かせない黄ニンジンを一つひとつ丁寧に厳選します。昔ながらの大きな鉄鍋でじっくり炊き上げた手抓飯こそ、市井ならではの温かみにあふれています。

調理手順はまず鍋を十分に熱し、羊脂と植物油を入れて溶かします。羊肉を強火で炒め、肉に含まれる余分な水分を飛ばし、肉の色が変わり脂が滲み出て、表面に淡い焼き色が付くまで炒めて旨みを閉じ込めたら、玉ねぎと黄ニンジンを加えてさらに炒め、素材本来の芳ばしい香りを引き出します。この工程こそ、手抓飯の味を左右する肝となります。羊脂になじんだ黄ニンジンが天然の甘みを放出し、羊肉特有の獣臭を程よく抑え、肉と野菜の風味が見事に調和します。その後、事前に水に浸してしっかり水切りした米を肉と野菜の上に平らに敷き、適量の水を注いで蓋をしっかりと密閉し、弱火で40分間じっくり炊き込みます。炊いている間、鍋内の蒸気が循環し、肉と野菜の濃厚な旨みを一粒一粒の米の芯まで染み渡らせるのです。



強火で具材を一気に炒める



完成した手抓飯

蓋を開けた瞬間、湯気が立ち上ると同時に濃厚な香りが一気に広がります。米は羊脂の風味と黄ニンジンの甘みをたっぷり吸い込み、一粒一粒が透き通る黄金色に輝き、ただで食欲がそそられ、家中に芳醇な香りが満ち溢れます。口に運べばまず羊脂由来のまろやかな米の旨みが広がり、よく噛むと羊肉の濃い肉の味、黄ニンジンの爽やかな甘み、玉ねぎの上品な後味が次々と現れ、幾重にも重なる繊細な風味が舌の上で広がります。味の層は豊かでありながら雑味が一切なく、脂身と赤身のバランスが良い羊肉は長時間の炊き込みで柔らかくパサつかず、脂っこさを感じさせない食べやすい仕上がりです。ご飯と羊肉を交互に味わえば、まろやかで香り高い旨みを心ゆくまで堪能できます。食後のお楽しみとして塩味のミルクティーを飲む習慣が古くからあります。濃く煮詰めた磚茶に温かい牛乳を混ぜ、酥油を一片溶かすと、濃厚な乳の香りが辺り一面に漂います。

手抓飯の由来には、千年もの間語り継がれる薬膳伝説が伝わっています。史料によれば、手抓飯は北宋（西暦 960 年～1127 年）に誕生したと言われています。当時、アシ・アイリ・イビシというウイグル族の医者は晩年病弱で、幾多の薬を飲んでも体調が改善されませんでした。そこで彼は各食材に備わる養生効能を活用し、羊肉、黄ニンジン、玉ね

ぎ、植物油、羊脂、米に水と塩を加え、弱火でじっくり炊き上げ、色香味すべてが優れた米料理を考案しました。長く食し続けたところ身体が健やかになったため、周辺の住民が養生の秘訣を求め訪ねてきました。この調理法は瞬く間に普及し、滋養に優れたこの炊き込みご飯は西域に定着し、代々受け継がれていきました。

今では新疆の街の至る所に手抓飯を出す店が軒を連ねています。地元の人はもちろん、遠方から足を運ぶ観光客にも大人気です。手抓飯は単なる腹を満たす食べ物ではなく、新疆独特の食文化を体感できる貴重な一品です。唯一無二の魅力を放つこの一品は多くの観光客を惹きつけ、西域だけの極上の味わいを届け続けています。

筆者紹介



楊敏（ヨウ・ビン）

中国の弁理士・弁護士。現在 GIP China 所属。中国海洋大学にて応用化学を専攻とし、2010 年より知的財産権分野のキャリアを開始し、2019 年に中国司法試験（法律職業資格試験）に合格した。材料・冶金・半導体分野における特許出願、中間処理、拒絶査定不服審判、無効審判、権利侵害分析、訴訟等関連業務を担当する。



【参考】www.unitedgips.com