



300号  
2025/1

日中文化交流市民サークル'わんりい'  
町田市三輪緑山 2-18-19 寺西方  
〒195-0055 ☎ : 044-986-4195  
<http://wanli-san.com/>  
Eメール:t\_taizan@yahoo.co.jp



幸せな午後：午後4時近く、夕日の撮影スポットとして有名な老虎嘴<sup>ろうこし</sup>棚田の入り口近くにお婆さんと孫。土産物として売るブレスレットを手にしていた。可愛い孫の世話をしながら小遣い銭を稼ぐ。国内外の観光客とふれあい、よその世界を知ることできる。自然と笑顔がこぼれる。

(2015年3月 雲南省元陽にて 高橋節子)

'わんりい' 2025年1月号の目次は18ページにあります



## 巳年にちなむ話と諺

寺西俊英

新年あけましておめでとうございます。

会報‘わんりい’は此の新年号で300号を数えます。わんりいは、1年に10回お手元にお届けしておりますので、発行を始めてから今年で30年が経つということです。これは会員・会友の皆様のご協力があってこそで、心から御礼申し上げます。

☆☆☆☆☆

さて、今年は、十二支の第六・巳年ですね。六十干支表では、乙巳（きのと・み）です。ご承知のように60年に一度巡って来ますね。「乙」は、木が蛇を包み込むようなイメージから“木”を意味し、成長や発展を象徴すると考えられています。「努力を重ね、物事を安定させていく」という意味を持つ年でもあるようです。陰陽五行説では、木の陰のエネルギーを表し、植物が成長し広がっていく意味合いとなっています。いずれにしても「木」と深い関係があります。

次に「蛇」は脱皮する蛇のイメージから「復活と再生」を意味します。そして巳年は新しい挑戦や変化に対して前向きな姿勢を示す年と解釈されています。巳年生まれの方は、蛇のように知恵深く、粘り強い性格を持っていると言われています。

この乙巳の年でよく知られているのが、645年の大化の改新です。中大兄皇子と中臣鎌足が蘇我入鹿を暗殺し、蘇我氏を滅ぼした年として有名です。豪族中心の政治から天皇中心の政治へと刷新し、「乙巳（いっし）の変」とも呼ばれています。

さて、ここで中国の「蛇」に関する諺や言葉を見てみましょう。良く知られている「画蛇添足（蛇足）」と「龍頭蛇尾」を取り上げます。

### ■画蛇添足

昔、楚の国に祭りをするもの（神官）がおり、その使用人達に大杯に酒をついで与えました。ところが一杯しかないのに、この酒は数人で飲めば酔うには足りず、一人で飲めば余るくらいであったので、使用人達は相談して蛇の絵を最初に描き上

げた者が酒を飲むことになりました。最初に描き上げた者が、調子に乗って足まで描いたところ、その間に描き上げた者が「この絵の蛇には足が付いているが、蛇には足はない！」と言い、その者が酒を飲んでしまいました。この故事から「余計なものや無用なものを付け足してしくじること」を「画蛇添足」と表現することになりました。日本では「蛇足」と言いますね。日本では日常会話によく使われていますが、中国人の友人によれば中国では現在、日本ほど使われていないそうです。

### ■龍頭蛇尾

宋代は仏教の中でも禅宗が最も栄え、名僧を輩出しています。臨済宗のえんごくごん圓悟克勤（1063～1135）が評釈した「碧巖集」という禅の問答公案集がありますが、この中に次のような話が載っています。

【睦州（浙江省）にあるちんそんしゆく竜興寺に陳尊宿という名僧がいたが、彼の晩年の出来事である。

ある日、彼は旅の僧に尋ねた。「どちらからこられたのじゃ？」、すると相手の僧から間髪を入れず「喝！」とあびせられた。「やれやれ、一喝されてしまったわい」と呟くとまた「喝！」とやられてしまった。見事な呼吸は修業を積んだ僧のようでもある。しかしよく見るとそうでもないと思われる。この僧は自分を竜のように繕ってはいるが、まだまだ本物には至っていないようだ。頭は竜でも尻尾は蛇のような男に違いない。こう見て取った陳尊宿は相手に尋ねた。「おい、お前さんは、喝！ 喝！ といやに威勢がいいが、三喝、四喝した後、どうこの問答を収めるつもりかね」、すると相手の僧はすっかり黙り込んでしまい、ついに“蛇の尻尾”を出したのである。】

これにより「龍頭蛇尾」という成語が生まれ、「頭でっかち、しりすぼみ」あるいは「初めは勢いが盛んであるが、終わりは振るわないこと」という意味で用いられるようになりました。

■注：この故事の出典は、「人物中国の歴史〈別巻〉故事と名言でつづる中国史（1982年、集英社）」より。

今月の言葉は、「理想の婿殿」という意味だそうですが、日本の四字成語辞典は勿論、手持ちの別の子供用中国語辞典にも見られませんでした。

・ > ・ > ・ > ・ > ・ > ・

中国・春秋時代、秦の穆公ぼく ろうぎよくに弄玉ろうぎよくという娘がおりました。公主弄玉は、並ぶもののない程美しく、聡明でしたが、性格がちょっと捻くれていて、特に宮中の煩わしい儀礼が大嫌いでした。彼女はいつも、宮中の奥深くで独り笛を吹いていました。ある夜、公主は、月の光に惹かれて、欄干に身を寄せ、笛を吹き始めました。するとその時、遙か彼方から、心に沁みる笛の音が聞こえて来ました。穆公は、公主のためにこの笛の音の主しゅくし、肅史を探し出してやりました。肅史と弄玉は、笛を通じてお互いに愛し合うようになり、結婚して夫婦になりました。それから後、肅史と弄玉は、鳳凰台に隠居して、仙人のような生活を送ったということです。



ある日、弄玉は玉の笛を持って五色の鳳凰に乗り、肅史は玉の簫を持って金の竜に跨り、暫く上空を飛び交ってから、連れ立って空高く飛び去って行きました。当時の人々は、肅史のことを、金の竜のように素晴らしい婿殿だと言いました。

・ > ・ > ・ > ・ > ・ > ・

**言葉の意味：**以前は、才能と容貌を兼ね備えた婿という意味でしたが、現在は他人がうらやみ、岳父・岳母が誇りに思うような婿、と少し意味合いが変わってきている。

**言葉の使い方：**母はいつも、「義兄は父にとって乗龍快婿だ」と言っていた。

・ > ・ > ・ > ・ > ・ > ・

「百度」によると、西漢・劉向きやうの「列仙伝」から採られた言葉だそうです。ただ、この「列仙伝」が本当

に劉向の作品かという点は、かなり疑問があるようです。この本は、中国の神仙思想にまつわる説話集で、劉向が多くの人々の話を、70人の仙人に絞って、その伝記を纏めたものだと言われているのですが、多くの話に出て来る地名などが、劉向の生きた時代・前漢ではなく、後漢以後につけられものであり、矛盾するというのです。

何と言っても、古代中国には仙人にまつわる説話集は多く、「〇〇列仙伝」と名の付く説話集だけでも十指に余るほどあるそうなので、長い間にどこかで錯綜したのかもしれないね。

ところで、子供向けのお話では、公主弄玉は「捻くれていて、宮中の儀礼が嫌いだ」と述べていますが、彼女は、今風に言えば「引きこもり」だったのでしょうか。

笛の好きな引きこもりの弄玉のために、秦穆公は玉で笛を作って与え、遠くから響く笛の音の主・肅史を捜し出して宮中に連れて来ましたが、彼は仙人だったのです。互いの笛の技を尊敬し合い、やがて結婚した二人のために、穆公は鳳凰台を建てて与えたのです。二人は暫く鳳凰台で殆ど食事もとらず仙人のように暮らしていましたが、やがて肅史は仙界へ帰ると言い、弄玉もそれに従って仙界へ昇ったと、人々は伝えています。

ロマンティックなお話として、人々に語り伝えられて来ましたが、このお話の魅力は、ロマンティックばかりではないのだとの見方もあります。

中国の結婚は、昔から親が決める物と相場が決まっていた。両家の子女ともなれば、結婚の当日まで、相手の顔を見たこともない、と云った結婚が多かった当時、弄玉は好きな相手と結婚して、最後は仙界に入りました。彼女の自由恋愛は、人々の憧れの象徴だったというのです。

## 鄭州・安陽の一人旅

文と写真＝村上直樹

昨年（2024年）の11月21日から30日まで河南省は鄭州市と安陽市を旅行した。21日に成田空港から鄭州空港（鄭州新鄭機場：新鄭は地名）に飛び鄭州市内泊、翌22日と23日は鄭州に滞在して、24日に高速鉄道で安陽に移り、28日まで滞在して29日に鄭州に戻って、翌30日に帰国した。安陽の殷墟（博物館の新館は2024年2月開館）や中国文字博物館（2009年11月開館）などを見学して、殷代（商代）の歴史や甲骨文について知ることを一応の目的としたとは言え、最後の晩に鄭州で知人と会った以外、終始気楽な一人旅だった。

今回利用したのは中国南方航空の直行便である。この直行便は2015年8月に就航し、コロナ禍以降しばらく運休が続いていたが、昨2024年9月26日に復活した。東京時間午後2:50過ぎに離陸（定刻だと2:20）し、6:20（以下、北京時間）過ぎに着陸した。約4時間半の飛行である。通路をはさんで3人+3人の大きくない機材でおそらく座席数は300くらい。ほぼ満席だった。鄭州空港の自動体温計測でひっかかり、別室にて水銀体温計で測り直すという、ちょっとしたハプニングがあった以外、入国手続きも順調に通過して市内の予約先ホテルを目指した。一年ほど前、2023年末の鄭州旅行で利用したのと同じホテルである。前回は空港のタクシー乗り場に向かう途中で「タクシー利用か？」と声をかけられ、そのまま行くと裏口(?)から出てタクシー風の車に案内された。メーターもなく明らかな白タク！ 言われるままに、通常のタクシー運賃よりかなり多めに支払った。今回は、ホテル周辺の地理をおおよそ了解していたこともあり、リムジンバスを利用することにした。有人窓口でパスポートを示して「民航酒店」停留所までの乗車券を求める（35元≒700円）。ところが、リムジンバスの乗り場で待っていたのは普通の乗用車（小車）。私を含む4人の相乗りで、何だか少し怪しいとも感じたが、運転手から連絡先とともに「新鄭機場⇄各地市/鄭州市区」と書かれた名刺を渡

され、これが正規のシステムであることがわかる。リムジンバスと同じ料金で待ち時間もほぼなし、所要時間もかなり短いので、利用客にとっても有難い。しかも「民航酒店」から少し先のホテルまで追加料金なしで送ってくれた（もともとはトランクを引いて夜道を7、8分歩くつもりだった）。8時過ぎに無事チェックインした。

翌日の22日(金)はまず、前回と同じように鄭州商代都城（鄭州商都）の城垣跡を右手に「城東路」を南へと散策する。この周辺は現在の行政区域では鄭州市「管城回族区」である。今回は東西に走る広い道路（東大街）を渡って「鄭州商都国家考古遺跡公園」内をさらに進んだ。城垣跡に上れる場所もある。「鄭州商都文化中心」という大きな建物があったので入って見る。観光案内と児童・生徒向けの教育を目的としたような施設だった。午後は「鄭州商都遺跡博物院」



商湯王像(2024年11月撮影)



青銅器貯蔵坑(復元、2024年11月撮影)

を2023年末に続いて再訪した(鄭州市文物考古研究院・考古博物館を併設)。入口ホールには3600年前の商代建国者を讃える大きな「商湯王像」が立っている(写真)。「巍巍亳都・王都典範」(堂々たる亳都、王都の典型)と題された展示室に入る。ここで「亳」(中国語の発音ではbo[第2声])とは鄭州商都の当時の呼び名である。この遺跡は総面積25平方キロメートル以上に及ぶ広大なものであり、そこには宮殿、貴族あるいは平民の居住区、工房、墓地などが含まれている。写真は「向陽回族食品廠」で発掘された青銅器の貯蔵坑の様子である(復元模型)。とくに「文字」に関してもさまざまな展示と解説があり、興味深かった。商代前期においても亀の甲羅、牛の肩甲骨が占い(占卜)に用いられていたが、そこに商代後期(「殷墟」の時期)に見られるような甲骨文字(卜辞)は刻まれていない。ただし、商代前期でもここ鄭州商都遺跡から出土した「刻劃符号」のいくつかは甲骨文字に似ており、さらに、鄭州商都から西北に20キロメートルほど離れた小双橋遺跡から出土した「朱書陶文」(陶器に赤く書かれた文字)は甲骨文や金文と同種の文字体系に属する。展示最後の「鄭州商代都城的未解之謎」(「雑感」2024年3月号参照)を改めて見ると、2番目に「為何鄭州商代都城只發現極少量的習刻甲骨?殷墟有大量的甲骨文、早商有没有更多的甲骨文」(何故鄭州商代都城からは極少量の練習のための字が刻まれた骨が発見されているだけなのか?殷墟に大量の甲骨文があるのに、商代初期にももっと多くの甲骨文があるのではないか?)が挙げられている。「考古博物館」に移ると「百年泰斗1921-2021・中国考古家展」として、鄭州商都の発掘・研究に貢献した



「書院街」周辺(2024年11月撮影)

考古学者16人が紹介されていた。

さらに、2024年5月号の「雑感」で触れたように「2023年度・全国十大考古新発見(発見)」に「鄭州商都書院街墓地」が選定されたことを記念した特別展も開かれていた。この遺跡は現在のところ中国における最も初期の、構造が明らかな高位貴族の墓地である。翌23日(土)はその「書院街」の現地へ行ってみることにした。地下鉄「東大街」駅を地上に出ると工事現場のような緑色の塀で囲まれた広い場所があった。塀は高くないが、中はまったく覗くことができない(写真)。一回りすると確かに「2023年度全国十大考古新発見・商都書院街墓地考古工地」と書かれた看板があった。こうして鄭州滞在は正味2日間だったが、商代の政治の中心が安陽の「殷墟」に移っていく(商代後期)のに先立つ商代前期に関する知識が少しはついた。ところで、帰国後にネット上で「鄭州到底是不是商朝的開国都城亳都?」(鄭州は一体商朝の開国の都、亳都なのか、そうでないのか?)という興味深い記事を見つけた(『豫記』2024年12月6日19:06)。『史記』卷三・殷本紀に「湯始居亳」と書かれており、湯王が建国した商の都の名前が「亳」であることがわかる。問題はこの「亳」がどこに位置するか、である。現在では鄭州で私が今回見学した場所であることはほぼ間違いないと公認されている。鄭州が「亳都」であるという有力な証拠は、1953年に鄭州の二里崗から出土した牛の肋骨に、2003年になって李維明という学者が「毛」という文字が刻まれているのを発見したことによって得られた。この「毛」が「亳」に当たるとされる。ただし、古籍の記述をもとに、他に河南省の商丘あるいは洛陽偃師が「亳都」であるという説もあり、論争が続いているらしい。また、かつては鄭州で発見された大規模遺跡は「亳都」とは別の商朝第10代(「記事」のまま)の王・仲丁が造った「濞都」に当たるとい説も有力視されていた。なお、当該記事にはこの重要な牛の肋骨の拓本の写真が掲載されているが、今回、私はその実物を「鄭州商都遺跡博物院」で確認することはできなかった。私が見落とした可能性も高いが、実物は別のところに所蔵されているのかもしれない。

## ≡ 晩秋のカラコルムにて (1) ≡

吉光 清

思い掛けなく、突然にコロナ以後2度目の旅行が実現した。そもそもは、妻女と四国・小豆島のツアー旅行を申し込んで、そのつもりになっていたのだが「不成立」の連絡が届いた。日にちを変更して再度挑戦しようとしたが、妻女の都合がつかない。それやこれやで、その期間に、一人で何処かに旅行しても構わないことになり、個人旅行をネットで探して、9月24日から6日間のモンゴル旅行ということになった次第であった。

旅行の目玉は「ゲルに泊って草原での星空観賞」、「ラクダ乗り体験」、「カラコルムの世界遺産」であった。やはり、アジア大陸奥深くにあり、世界史で覚えのある「カラコルム（現在の地名はハラホリン）」の歴史的な由緒と響きが魅力的であった。

### ■ ツーリストキャンプは冬支度

9月25日、ウランバートルから車で西に向かった。同行者は女性ガイドとその夫らしいドライバーで合計3人。日本ではまだまだ残暑が厳しい日もあったが、ゴビ砂漠では先週に初雪があり、観光客からは「せっかく砂漠に来たのに、台無しだ」と苦情を言われたという。途中でホスタイ国立公園に寄り、ゴビ砂漠の北端のツーリストキャンプで一泊した。

9月26日午前「駱駝乗り」を終え、11時過ぎにハラホリンを目指して出発し、1時間半ほどで村に着いた。ハラホリンに世界遺産が有ると言っても、すっかり人口が減少し「村」になっている。

天気は午前中の晴天とは変わって、雲が低く垂れ

込め、冬寒の曇り空になった。市場やホテルがある中心部に用事は無いので、少し外れたホルホン川に近いツーリストキャンプに直行した。

ゲルが建ち並ぶ草地は枯れて乾燥して緑が失われかけている。干上がった小川と思しき窪地に沿ってポプラや楓などの灌木が茂っているが、林というほどではない。木々の葉は黄色や茶色になっており、木枯らしに枯れ葉を飛ばしている。周囲の山肌は曇り空の下、灰茶色に見え、大きな崩落箇所では黒い岩石が見えている。遠くの家々の屋根はピンクだったり青色だったりするのだが、ハラホリン村は全体にくすんだ印象で、すっかり晩秋の風情であった。

チェックインして割り当てられたゲルは12番だった。有難いことにトイレ・シャワー棟に近い場所だった。荷物を運び入れたが、昨夜と比べると、より広くて造りもより快適そうだった。

少し離れた場所では、従業員が総出でゲルを解体中だった。多くの観光客が期待できるシーズンは既に終わったので、余分なゲルを畳んで、倉庫の2階に運んでいた。ひと段落したらしく、円形の土台だけを残して従業員たちは見えなくなった。

大型のゲルを擁するツーリストキャンプが、だいぶ離れた隣にあるが、元横綱の朝青龍が経営するものだと、ガイドの説明だった。

13時にレストラン棟で昼食になった。ゲルを解体していた女性従業員たちが給仕をしていた。野菜サラダと牛肉の煮込み、フライドポテト、ラビオリのプレート、パン、デザートで、何の不満も無いランチだった。他に2グループの外国人客がいた。

### ■ 展示で知る「カラコルム」の盛衰

昼食を終えて「カラコルム博物館」に向かった。門に入って、驚いたのは地面が大きなチェス盤になっていて、その上を歩いて入り口に進むようになっていたからだ。ハテッ、どのような意味が有るのかと考えたが、答えは思いつかなかった。館内は外からの光が入らないため、やや薄暗い感じだったが、モンゴル高原の状況が「石器時代」、「青銅器時代」、「古代都市時代」、「モンゴル帝国時代」の区分によって展示



観光シーズンが終わり、従業員はゲルを解体中



上:地面に大きなチェス盤、遠景は博物館  
下:世界各都市への方角・距離を示す標識

が、この地域の歴史に特化して垂直的に俯瞰することが出来て興味深かった。

ウィキペディアによれば、「カラコルム」はチンギス・ハーンが大西征のための兵站基地として造営し、第2代のオゴデイ・ハーンが1235年に宮殿・城壁を築いてモンゴル帝国の首都に定め、ジャムチ（駅伝制）を整備したことから、モンゴル帝国各地との結びつきが強められ、国際都市になったという。

最盛期のジオラマが飾ってあったが、日本語の表記もあって（博物館はモンゴル教育文化科学省とJICAの協力で建設）、「カラコルム」には仏教だけでなく、イスラム教やキリスト教の宗教施設や漢人の商人街やイスラム商人街があって、信仰の自由があり、異なった生活様式を持つ人々が共に暮らしていたことが分かり、驚きを覚えた。

第5代のフビライ・ハーンが中原に進出して首都を大都（現在の北京）に移した後も、「カラコルム」



「エルデネ・ゾー」の西門とストゥーパ

されていた。モンゴル高原を支配した諸国家を中国王朝との関係で、水平的に、例えば、「秦・漢王朝と匈奴」、「唐王朝と突厥」、「宋王朝と契丹」、「元朝の中国支配」、「明王朝とオイラト」というように意識させられて来た

は拠点都市として重要視されたが、明王朝の北伐によって、モンゴル族は北に追われ、統一も失われた。

アブタイ・サイン・ハーンは、チベット仏教のダライ・ラマ3世（ソナムギャムツォ）と深く交流し、モンゴル高原にチベット仏教を広めるため、1586年、「カラコルム」の故地に「エルデネ・ゾー」を造営した。古代インド語で「エルデネ」は「宝」、「ゾー」は「仏像や寺」を意味するという。寺の建築には既存の宮殿や城壁が資材として調達され、「カラコルム」は荒廃し、歴史の中に埋もれたのであった。

その後、19世紀末にロシアの研究者が遺跡を発見し、1948年から1949年にかけてロシアとモンゴルが合同で行った本格的な調査によって宮殿の存在が確認された。モンゴルの民主化後は日本やドイツがモンゴルとの共同調査で遺跡調査を行っている。

博物館の出口付近に小規模な売店があったので、土産にコースターを買おうと思ったが、トゥグルグ(Tg)の持ち合わせが無く、販売員もおらず、カードが使えそうも無かったので諦めた。

博物館から出たところに、世界各都市への方角を示した標識があった。東の方向については「北京へ1166キロ」、「東京へ3011キロ」、「ソウルへ1993キロ」と表示されていた。

### ■モンゴル最古の寺院「エルデネ・ゾー」へ

博物館を出て、村の中を流れる運河を渡ると間もなく、「エルデネ・ゾー」の駐車場に着いた。幅広な舗装道路の先に、外壁が左右に長く広がり、真ん中にポッカリと通路が開いた門（西門）が見えた。

門のすぐ右の位置に白いストゥーパ（仏塔）が1基建っていた。ストゥーパは長く連なる外壁に沿って遠くまで等間隔に並んでいるように見えた。

資料によれば、外壁の長さは420メートルあり、「エルデネ・ゾー」の寺域は一辺が420メートルの正方形ということであった。また、外壁に沿って並ぶストゥーパと寺域内に建つものを合わせた数は108基になるようである。最盛期には寺域内に62もの堂宇が建っていたが、1937～1938年のスターリン政権下で多くが破壊され、15の建物だけが残ったということである。（つづく）

### ●資料：

- ・「地球の歩き方 モンゴル」（2024年～2025年版）、株式会社 地球の歩き方

# 嶗山茶

訳：一瀬靖子／大槻一枝

昔、嶗山(以前は‘嶗山’、現在は‘勞山’<sup>ろうさん</sup>と表記、日本表記では‘勞山’)と言う中国山東省の山の麓に小さな茶店があり、店主の王九富<sup>おうきゅうふ</sup>は若い店員を雇いたいと思っていた。勞山の別の一面に貧しい母子<sup>とうざん</sup>が住んでいた。息子は鄧山と言った。

ある日、母は息子を傍らに呼んで、「お前を手塩にかけてここまで育てて来た。少しは金を稼ぎ、糠のパンにトウモロコシの引き割りを入れて食べられるようにして欲しいね」 鄧山はこれを聞き、「何かいいものを見つけて母さんに食べさせるよ」

母が「どこへ行って見つけるの？」と訊くと、鄧山は、「俺は小さい時から山で柴を刈って来た。山の一木一草、知らないものはない。それに俺はこんなに元気だ。聞くところでは、向こうの茶店で店員を募っているそうだ。俺、行って見るよ。いくらからでも稼いで、母さんに楽をさせてあげられるかもしれない」

母はこれを聞いて喜んだ。茶店は家から遠くない、その点でも安心だった。母は息子の着替えを洗濯し、糊付けし、布団を作り直して息子を送り出した。鄧山はそれらの荷を背負って出かけた。しばらく行くと目当ての“財豊茶店”に着いた。彼は躊躇することなく店に足を踏み入れた。茶店の主人は客だと思ったが、つぎはぎだらけの服をまとっている。しかし、見たところとても清潔だったので、主人は丁重に招き入れた。

鄧山は単刀直入に、「ご主人、こちらで店員を募っているそうですが、私を使っただけませんか？」 九富は、自分から願い出て来た者なら日当も安かろうと、「お前は私の財産稼ぎを手伝うこと



嶗山の位置(グーグルマップで作成)

ができるのか？」と訊いた。鄧山は、「もちろんです。ご主人が雇ってくださるなら、私は一生懸命に財産稼ぎのお手伝いをします」と答えた。主人は喜んで、「よしよし、これ以上に好都合な者はいない」とつぶやいた。

鄧山は、早速この家に住み込み、良く働いた。仕事も手早く接客の評判も良くて、客は足しげく此処にお茶を飲みに来るようになった。こうして九富の茶店は客が増え、日増しに繁盛した。ついでに店では茶葉を売り、茶葉問屋を兼ねるようになった。しかし、なかなか利益が上がらない。茶葉を摘んで売れば何万もの利益を得ることが出来る。自分と比べると、鄧山は山育ちで山歩きも厭わない。それに彼は年も若く動きも早い。茶葉の摘み取りを任せれば最適だ。そこで「鄧山、お前が此処へ来てもう2年になった。我々は此処で腰を据えてはだめだ、何か方法を考えなければならない。そこでだ、お前は何事をするにも手早く、小さい時から山にも慣れている。これから茶葉を直接、摘み取ることにしよう。そうすれば元手も省けるだろう。店員をもう一人雇ってお前の代わりをさせ、茶摘みをお前に任せよう！」





労山、山東省青島市国家AAAAA級旅游景区(百度百科より)

鄧山はこれを聞いて喜んだ。「ご主人さま、労山には大きな山が五万とあります。一、二年の間には良いお茶をたくさん採集できるでしょう」

鄧山はもう二年もの間、母の顔を見ていない。これを機に母さんに会ってこよう。

主人は鄧山が喜ぶ様子を見て、「茶摘みについては色々学ばねばならない。もうすぐ清明節だ。お茶も芽を出す」。そして数枚の銀貨を取り出し、「持って行きなさい。山に入っても一、二年は食いつなぐことができるだろう。その間に良い茶葉を見つけて来なさい。いい商売ができたなら私はお前を粗末にはしないよ」

鄧山は、荷物を背負って日が西に傾くころ家に着いた。「母さん！」と呼ぶと、母が目に涙を浮かべて出迎えてくれた。2年もの間、会わなかった母である。入り口に入って母に銀貨を差し出すと、母はまた涙ぐんで言った。「お前の父さんが亡くなり、お前も2年もの間、帰って来なかった。私はただただお前の帰りを待っていたのだよ。もう何処へも行かないでおくれ」

しかし、鄧山は、「そうはいかないよ。俺は山で茶葉を摘むために出て来たのだから、この銀貨のお礼に、働かなければならないんだよ」

母は2日間、息子を家で過ごさせ、大きなパンを作り、持たせて送り出した。ところが、10年経っても帰って来ない。母親は泣きどおしに泣いてとうとう盲目になり、九富は地団太踏んで足を痛

めた。なぜ、そんなに怒ったかという、鄧山に食糧、着るもの、すべてを仕送りし、全部で百数十両の銀をつぎ込んだのだ。こうなったら、どうしても母親から金を返してもらわねば！ と、いきり立って母親のところに行って来た。しかし、鄧山の母はお金を払えるはずもない。山へ息子を探しにやったとしても纏足では探し歩けない。

九富が困っていると、ギーッと音がして入口の戸が開き、鄧山が帰って来たのだった！ 彼は袋一杯に摘んだ茶の葉を背負っていた。九富は鄧山の襟首をつかんで、「お前と言うやつは、どんなに人を心配させたか！ おれに銀貨を弁償しろ！」と怒鳴った。鄧山は母の様子を目にし、「返してやるよ！」と、袋の茶葉を九富に投げつけ、投げ散らかした。九富は茶葉を特に良いものと思わなかったが、鄧山も金に困っているのだらうと、茶葉十斤ばかりを背負って、腹を立てて地面に散らかった茶葉を足で踏みつけながら帰って行った。

鄧山は地面に散らかった茶葉を拾い集めた。母に食事をさせ、食べ終わるのを見届けて湯を沸かし、茶葉を少しつまみ土瓶に入れて、母に差し出した。そのお茶を一口飲むと母は目の前が明るくなるのを感じた。二口目を飲むと息子の顔が見えてきた。そして三口目を飲むとはっきりと物が見えるようになったのである。

さて、九富は茶葉を背負って帰って来たが、袋をオンドルの隅に押し込むと、そのままほったらかしにして、瞬く間に半年が過ぎた。ある日、茶葉を求めて客が入って来た。上等の茶葉を探しているという。しかし、九富が取り出した茶葉はお客様の意に副わない。九富は、「これでもダメなら仕方がありませんね。“竜肝”、“鳳胆”など、皆お見せしたのですよ」と言ったが、客は首を振り、「ご主人、私は金に糸目をつけない。でも、良いお茶があるのに売ってくれないんだね」

「そんなことはありません。どうしてそんなこと



現在の労山茶(百度百科より)

を？」

「ほら、そのオンドルの隅にあるでしょう！」  
これを聞いて九富は、忌々しい茶葉のことを思い出し、袋を取り出し、カウンターに載せて、「よろしいですよ。いくらいただけますか？」 客がさらに、「いくらですか？」と問い返すと、九富は鄧山に使った分は、銀百両も取り返せば十分だろうと考え、「では、銀百両頂きます」と答えたら、お客は値切りもせず百両取り出してカウンターに置き、「何と安いことか！」とつぶやいて、茶葉を担いで外へ出ようとした。九富はこの様子を見て首を傾げ、「お客さん！ これは何というお茶なのですか？」

「いやはや、茶店の店主が“仙人舌”を知らないとは！ 私はこれを探すのに半生をかけたよ！」  
九富はこれを聞き、地団駄踏んでまたしても足を痛めた。

客は「まだあるの？ 今度はそちらの言い値で買いますよ」 九富は「あります。あります」 客は「あるなら持って来なさい。お金はロバの背に積んである」

そこで、九富は彼を鄧山に合わせようと思った。そうすれば鄧山にもお金を払ってくれるか

もしれない。彼は隠すことなく、客に一部始終を話した。

九富と客は道々話しながら歩いた。「お客さん、商談がまとまったら、いくらか褒美がいただけますか？」 客は、「もちろんだ。その時、ご主人は望みの金額を言ってください」と言った。

戸を叩くと鄧山が現れ、客は茶葉について訊き始めた。鄧山はお茶の木はたくさん生えていると答え、湯を沸かした。客はロバの背から土瓶を取り出し、茶葉をつまみ入れ湯を注いだ。煙草を一服する時間をかけて茶を蒸すと「一緒にお茶を賞味しよう」と言った。

彼はまず土瓶の蓋を取った。熱気が外へ噴き出す。噴き出る蒸気の下の方は一本の柱のように直立し、中ほどから枝分かれし上の方は小さく巻いている。九富がこれを見て思わず、「ああ、お茶の木のようなだ！」と声を上げると、“茶の木”の後ろから、次々と七人の仙女が飛び出し、茶の木から若芽を摘み取っては籠に入れた。九富はただ茫然と見入ってしまった。

鄧山が、「お姉さんたち、またお会いしましたね！」と声を掛けると、七人は茶の木の下に舞い降りて来た。一番末の仙女は鄧山の手を取って、あれこれと話しかけ、母親の眼の具合を尋ねた。

お客は茶葉に満足して外に出て行き、ロバの背から三千両の銀貨を取り出して鄧山に言った。「たくさんは用意して来なかった。これで勘弁してくれ」

鄧山は、「そんなにいただけません。二千両で結構です。残りはお帰りの旅費にしてください」

お客が鄧山から買った茶葉を積んで帰って行くと、仙女たちは末の仙女を残し、二人のために天地を拝し、七色の雲に乗って昇天していった。

鄧山と末の仙女は、その後、仲睦まじく暮らしたという。 叙述：庄 殿生 整理：劉 思志  
(1981年 第四期『民間文学』より)

# エベレストママさん・田部井淳子

和田 宏

## 〈女性初のエベレスト登頂〉

田部井（旧姓：石橋）淳子（1939年～2016年 享年77）は、女性として最初に、地球上最も高い地点であるエベレスト山の頂上に立った人である。50年前の1975年5月16日午後0時30分のことだった。

酸素ボンベを背負い、日の丸の小旗を右手に持った彼女の勇姿が、一緒に登ったヒマラヤ山岳ガイドのネパール人男性・アン・ツェリン氏の撮った写真で



残されている。この11日後の5月27日に、チベット族の中国人女性・潘多（1939～2014）が、北側から登って来て、女性2番目の登頂者となった。

淳子の登頂に先立つこと22年、1953年5月29日、イギリスの登山隊

エベレスト初登頂にて(著書より)

に加わったニュージーランド人のエドモンド・ヒラリーとネパール人シェルパのテンジン・ノルゲイが、人類初となるエベレスト山登頂を果たしていた。

ネパールと中国との国境上に、山頂があるエベレスト山は標高が8848メートル、その名前は地理学者でヒマラヤで長く測量などに従事していた、イギリス人のジョージ・エベレストに因んで付けられたが、中国語（チベット語）ではチョモランマ（珠穆朗玛）、ネパール語ではサガルマータと呼ばれている。

## 〈“登山好き”から“ピークハンター”に〉

福島県三春町生まれの淳子は、小学生の頃、先生に連れられて登った茶臼岳や朝日岳で自然の風景に心を奪われたことが登山好きになった切っ掛けだと語っている。彼女がエベレストに登った時は、35歳で一児の母親だった。だから、『エベレストママさん』の愛称がある。

夫の田部井政伸は、エベレストに登る前に淳子に、

“子供一人だけでも産んでからにして下さい”と頼んだ。その結果、エベレストに登る3年前・1972年に長女の教子が生まれ、エベレスト登頂2年後に長男の進也が生まれて、一女一男の母となっている。

淳子は、1992年6月28日、52歳の時、ニューギニア島のインドネシア領にあるカルステンツピラミッド（標高4884m）に登り、地球の七大陸の最高峰を全て踏破した初めての女性でもある。56歳の時、ヒマラヤ山脈にあるチョー・オユー（標高8201m）に登頂。59歳で中国とパキスタン国境のカラコルム山脈にあるガツシャブルムII峰（標高8035m）に挑戦したが、高山病のため、頂上まであと僅かな地点で涙を呑んで撤退している。

## 〈日本に“登山”をもたらした外国人たち〉

登山をスポーツやレジャーの一つとして楽しむ文化は、元々日本にはなかった。高く険しい山の上には“神様”や“悪魔”が住んでいるという信仰があり、登山は、信仰からの動機が主で、一種の修行と言うか宗教的な行為であった。その証拠に、山の中腹や頂上にはお社がよく建てられている。また、猟師にとっては、山に入って狸、狐、猪などタンパク源を捕獲する実利的な目的もあった。

幕末維新期に、駐清公使や駐日公使を務めたイギリス人のアーネスト・メイソン・サトウ（Ernest Mason Satow 1843～1929 享年86）は、二度に亘って日本に計25年間駐在した。『一外交官の見た明治維新』や『日本旅行日記』など沢山の本を書いている。登山が大の趣味で、公務の合間を縫って山登りばかりしていた。登山をスポーツの一つとして楽しむよう日本人に勧めた男である。サトウは1881年に間ノ岳に登ったが、間ノ岳から北岳を見て、標高が3m高い北岳の方が低いと思い込み登らなかった。サトウは『佐藤愛之助』と言う“日本名”や、雅号として『薩道静山』も使った。候文（そうろうぶん）の読み書きが出来た唯一の西洋人と言われている。武田兼（かね）を内妻とし、3人の子をもうけている。

サトウが登らなかった北岳に、最初に登頂したの

は、英国国教会宣教師のウォルター・ウェストン（1861～1940 享年 78）で、1902 年 8 月のことだった。北岳は昔から『甲斐の白根』と言われ、平家物語にも登場する。囚われの身の平重衡が鎌倉へ護送される途中、この甲斐の白根山を望み、♪惜しからぬ命なれども 今日までぞ つれなきかひの しらねをもみつ と詠っており、千年前から知られていた。

ウェストンは、特に奥穂高岳や槍ヶ岳、常念岳などが連なる飛騨山脈（北アルプス）の素晴らしさを広く紹介した。『ジャパニーズ・アルプス』と言う名称を使ったのは、ウェストンである。上高地・梓川のほとりにはウェストンのレリーフが設置されている。

### 〈筆者の山登り〉

1961 年 4 月、都立戸山高校に入って、山岳部に入部。先ず丹沢山で足慣らしをし、次に八ヶ岳の主峰赤岳（標高 2899m）に登った。早朝、テントから這い出して見上げたモルゲンロートに染まる赤岳の巍巍たる姿には、思わず身震いする程感激した。

山岳部では、ドイツ語を使うらしくて、登山口に差し掛かった時、皆で円陣を作り、右手を挙げて、“Berg Heil! Berg heil! Berg Heil!”と三唱。“山岳万歳!”と言う掛け声なのだが、まるで、“Heil Hitlerー!”みたいだった（笑）。休憩の時に紅茶を回し飲み、キャベツを 1 枚ずつ剥がして回し食いをしたのだが、それを Tee Zeit（ティー ツァイト）と言った。

谷川岳のマチガ沢の雪渓で、ピッケル使用の訓練を受けた。甲斐駒ヶ岳（標高 2967m）に登った時は前夜の寝不足から、意識朦朧となり、先輩が私のザックを背負ってくれた。でも、テントを張って寝たら、翌朝は元気を取り戻し、登頂することが出来た。

毎日、放課後に練習があった。先ず、学校周辺の道路を 4 キロほどランニングし、学校に戻ると、10 キログラムの重りの入ったザックで階段を昇り降りする。涙と汗が滴り落ち滑り易くなり、危ない。こんなきつい練習と山登りでは勉強が出来ず、元々の馬鹿が一層酷くなるんじゃないかと、半年で退部した。

その後も山登りをしたが、1999 年の夏、53 歳になっていた私が、まだ登頂を果たしていなかった北岳に登りたいと言い出したら、“一人では危ないから僕が付き添う”と言って、23 歳になる息子が一緒に登った。『北岳肩の小屋』で一泊し、8 月 18 日午前 6 時 50 分、北岳のてっぺんに立つことが出来た。



カフェレストランでの会食

### 〈レストランで会食〉

“田部井淳子”は、戦後の我が国の登山ブームの大きなうねりの先端を具現化したような人である。生涯に 76 カ国の最高峰に到達したほか、NHK文化センターで山歩き講座の講師を務め、中高年の登山愛好家達を引率して、国内の山にもしょっちゅう登っていた。浦和局放送部長をしていた私は、当時川越市に住んでいた彼女に連絡を取り、1999 年 11 月 11 日に東京駅ステーションホテルのカフェ・レストラン『椿』で、二人で会食した。彼女は、カナダで開かれた自然環境をテーマとするテレビ番組の国際コンクールの審査から帰国したばかりで、還暦を迎えたところだったが、背筋が伸びて澆漑としていた。

彼女は、「最近の山小屋の中には、個室式だったり、床の間があったり、果てはビフテキまで出たりするところがある。嘆かわしい」と話し、「人類はこのままだと、寿命が短くなる」と力を込めた。「どうしてですか？」と私が訊ねたら、「車にばかり乗って足が弱り、長生き出来なくなるからだ」との答えだった。大自然と対話し、自己の存在を認識することが出来る登山をこよなく愛していた。

私は持参したご本人の著書『エプロンはずして夢の山』にサインを所望したところ、“あるく のぼる 生きる 田部井淳子”と書いてくれた。

2016 年秋、腹膜がんの為 77 歳で黄泉の国に行った淳子は、「病気になっても病人にはならない」と宣言し、抗がん剤の副作用と闘いながら国内外の山に登り続けた。2011 年 3 月 11 日に起きた東日本大震災で被災した東北の高校生たちを引率して毎夏登った富士山では、「一步一步進めば必ず頂上に着く」と励まし続けた。

（完）

## 私の心に残る旅④ — 三清山、篁岭古村、九華山を訪問（その2）

樊 婷婷 (fán tíng tíng)

前回は三清山と篁岭古村をご紹介しましたが、今回は九華山のお話をします。

九華山は上海から約 500 キロ離れた安徽省に位置します。中国仏教の聖地である四大仏教名山（五台山、九華山、普陀山、峨眉山）の一つで、地藏菩薩の霊場とされています。九華山風景名勝区の面積は 120 平方キロで、十大景勝地から成ります。99 の峰、99 の寺院と廟、多くの溪流、瀑布、幽洞、奇松、奇石で構成され、自然景観と仏教文化の融合された国家重点名勝地でもあります。

南北朝時代（420～589 年）、ここには美しい 9 つの峰があるために「九子山」（きゅうしざん）と呼ばれていましたが、唐代の詩人李白が 749 年にここを遊覧した際、9 つの尾根が蓮花のように見えたため、「妙有分二氣、靈山開九華」（妙あり 二氣を分かち、靈山 九華を開く）という歌を詠んだことから「九華山」と名付けられたそうです。そのため、山中に李白書堂の基址もあったと言われています。

私たちは九華山で風景を見るより、もっぱらお寺めぐりをしました。1300 年以上にわたり、九華山には高僧の即身仏（ミイラ）が多くあり、記録が残る即身仏は 14 尊にも上ると言われています。私たちは金粉を塗ったミイラを見学しながら拝みました。

中国の習慣で長さ約 50cm もある線香を 3 本、頭の高さに持ち上げ、正面の本堂から時計周りで、四面に 3 回ずつお辞儀をしながらお参りをしました。このように十数箇所のお寺を廻ったので、肩が上がらないほど疲れしました。



九華山の位置(グーグルマップで作成)

行った日は平日なのに、お寺の周辺にはご利益を求める人々で、門前市をなす有様でした。周りをよく見たら、参拝している人々はみな真剣な表情で線香を高く手に持ち、一所懸命に願いごとを唱えて拝んでいました。

友人の話によりますと、九華山のお寺は願い事をよく叶えてくれ、特に商売繁盛や工事安全に効き、経営者たちはよく参拝に来るそうです。私の友人は建築会社を経営していて、9 年間毎年参拝していたので、9 年間、労災事故が起らなかったのですが、去年は忙しくて来られなかったため、労災の人身事故が発生してしまったそうです。

これを聞いて私もなるほどと思います。私は今回初めて参拝に行ってきましたが、そのおかげでしょうか、最近、私の中国語教室の生徒が少し増えてきたのです。これからは毎年行かなければと思っています（笑）。

**この旅行で私の得た感想：**

旅行中、同行していた Z 社長も姉もホテル代

から食事代、買物代までみなスマホで支払いしました。屋台のような小さな店舗でも、専用のバーコード「QRコード」をレジに貼り、お客のスマホに読み取ってもらうことで代金が受け取れるしくみで対応しています。

今、中国は猛スピードで「キャッシュレス社会」に変貌しています。買い物や公共料金など、日常の支払いのほとんどが銀行カードと連動するスマートフォン1台で処理できます。

日本では、まだカード払いや現金払いが多いですが、中国ではスマホを12億人以上が利用し、その殆どの人々はスマホで支払い、現金はほぼ持ち歩きません。個人と個人のお金のやりとりもスマホで簡単にでき、お爺さんやお婆さんは孫へのお年玉もスマホで送るそうです。

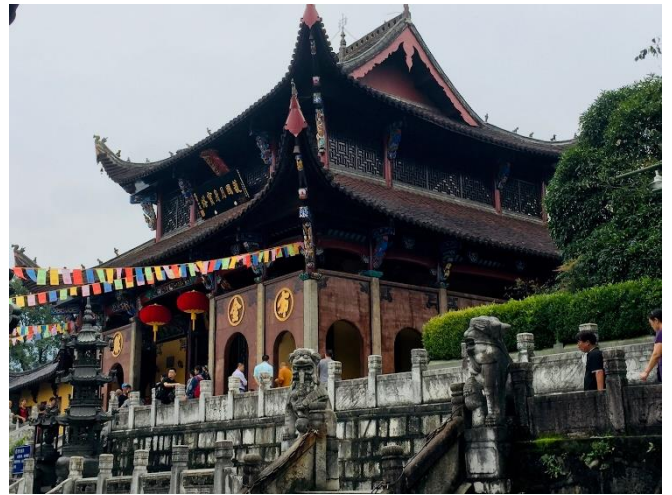
また最近、上海では無人コンビニが登場しました。店に入る時には、スマホのアプリ「ウィ・チャット」を使った本人確認が必要です。扉の横についた2次元バーコードをウィ・チャットで読み取ると扉が開きます。

店内の各商品には独自のチップが張り付けられ、商品を購入する際は、レジの読み取り機に商品に乗せると金額と2次元バーコードが表示され、スマホでバーコードを読み取って支払いを済ませます。「普段は現金を持ち歩かない。スマホ決済なしの生活はもう考えられない」と皆さんは言っています。

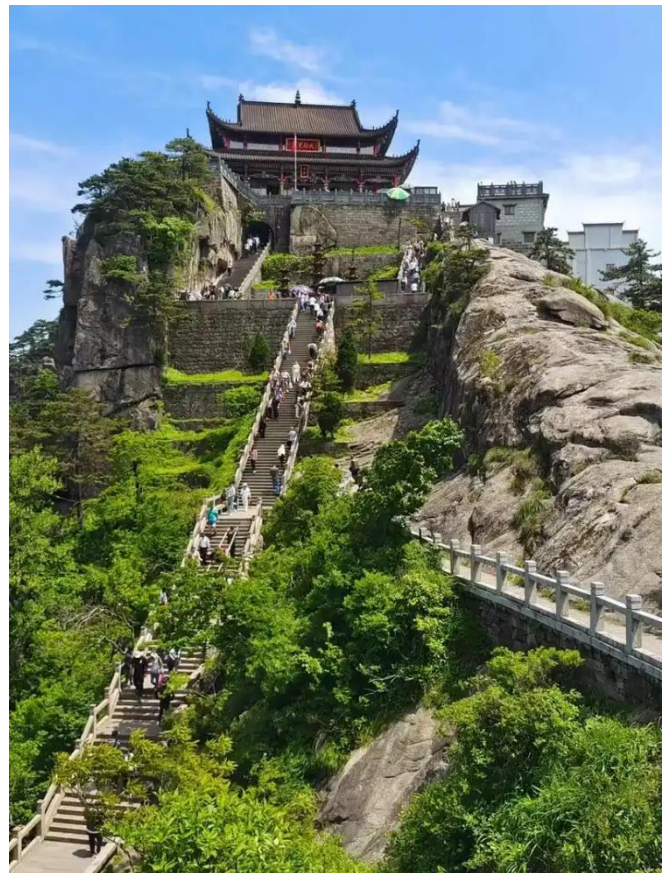
特に驚いたのは「网约车」(スマホのアプリでタクシーを予約)です。現在地と目的地を入力すると、すぐに3、4台の車の車種、目的地までの金額が表示され、その中の1台を選んだら、5分以内に目の前に到着します。

渋滞であっても表示された金額は変わらないので安心です。路上でタクシーを拾う風景は、今ではあまり見かけません。

一方、外国人の旅行者の多くはタクシーより



護国月身宝塔(百度から)



九華山外景

地下鉄を利用しています。上海などの大都市では、地下鉄が非常に発達していて、とても便利です。また、電車や買い物などは現金で支払うことが多いようです。

20数年前、中国では固定電話でさえもまだ普及していなくて、現金なしの生活は考えられなかったのですが、時代の進歩は本当に日進月歩ですね。10年後、20年後はどういう世の中になるのでしょうか。非常に楽しみです！

# 薬膳の世界へようこそ

趙 迪

‘わんりい’は昨年10月に、久しぶりに薬膳料理の講習会を開催しました。‘わんりい’は発足当時、時代に先駆けて、薬膳料理講習会を何回か開催しましたが、その後は長い間ご無沙汰でした。

今年わんりいは、薬膳に関する知識豊富な会員・趙迪さんに、毎月薬膳に関する記事を書いて頂き、時折、薬膳料理の講習会も開催する予定を立てています。ご期待ください。

ここでは、先ず薬膳の基礎の紹介です。

「薬膳」と聞いて、何を思い浮かべますか？健康に良さそう、でもちょっと難しそう…そんな印象を持つ方もいるかもしれません。

実は薬膳はとても身近で、私たちの日々の食卓にも取り入れられる健康法です。そしてその背景には、中医学(中国伝統医学)の知恵と、何千年もの歴史が息づいています。

薬膳とは、中医学(中国伝統医学)の理論を基に、健康維持や病気予防、さらには治療を目的とした食事法です。具体的には、**体質・体調・症状・季節の要素**を考慮しながら、適切な食材を選び、調理法を工夫して作られた「食べる薬」と言えます。

薬膳の根幹にあるのは、中医学の「**薬食同源**」という考え方です。これは、「薬」と「食べ物」が同じ源を持ち、どちらも健康を保つために重要だという思想です。そのため、薬膳では日常的な食材を活用しながら、自然な形で心身を整えることを目指します。

薬膳の独自性を理解するためには、以下の3つの特徴を知る必要があります：

1. 四気(寒・涼・温・熱)と五味(酸・苦・甘・辛・鹹)

食材にはそれぞれ異なる性質や味があり、体に与える影響が異なります。たとえば、寒い季節には体を温める「温性」や「熱性」の食材(生姜、シナモンなど)を使い、暑い季節には涼しくする「涼性」や「寒性」の食材(スイカ、緑豆など)を取り入れます。

## 2. 婦経(きけい)

食材や漢方薬が特定の臓器や経絡(エネルギーの通り道)に影響を与えると考えます。たとえば、百合根は「肺」に良いとされ、呼吸器系を潤す効果があります。

## 3. 個々に合わせた調整

薬膳はオーダーメイドの食事法です。たとえば、寒がりの人には体を温める食材を、熱がりの人には体を冷ます食材を組み合わせます。また、疲れやすい人やストレスを感じる人

など、それぞれの症状に応じた工夫がなされます。

薬膳には以下のような目的があります：

- 健康の維持・増進
- 免疫力の向上
- 病気の予防
- 疾患の治療を助けるサポート

例えば、風邪の初期には体を温める生姜やねぎを使ったスープで早めのケアを行い、体力が低下しているときには山薬(やまいも)やクコの実などの栄養価の高い食材でエネルギーを補います。

☆☆☆☆☆☆

薬膳の歴史は、古代中国の医療と食文化の発展とともに始まりました。そのルーツをたどると、紀元前に書かれた中医学の古典「**黄帝内経**」にたどり着きます。この書物では、体と自然の調和を大切にし、食材を薬として利用する知恵が記されています。



その後、漢の時代（紀元前 206 年～220 年）には、「<sup>しん の ほん ぞう きょう</sup>神農本草経」という薬学の基礎書が編纂され、食材や薬草の効能について詳しく述べられるようになりました。ここで薬膳の基本である「薬食同源」の考え方が確立されました。「食べ物も薬も、根本は同じである」というこの思想は、現在の薬膳にも引き継がれています。

また、唐の時代（618 年～907 年）には、皇帝のために薬膳料理が発展し、宮廷の中で専門の薬膳師が活躍するようになりました。この時代、薬膳は貴族や医師たちの間で知識が深められ、実践されてきました。

現代でも、中国だけでなく、世界中で薬膳の考え方が健康法として注目されています。特に日本や韓国では、四季折々の食材を活かした薬膳が親しまれています。

☆☆☆☆☆☆

### 中国の薬膳と日本の薬膳

#### ▼中国の薬膳：中医学の知恵を基盤に

中国の薬膳は、中医学の理論をそのまま食事に応用したものです。四季や体質、さらには症状に合わせて食材を選び、レシピを組み立てます。たとえば：

- 体質を重視**：寒がり、熱がり、エネルギー不足など、個々の体質に応じたアプローチを行います。
- 薬効重視の食材選び**：クコの実、山薬、<sup>れいし</sup>靈芝など、薬草や漢方薬の原料としても使われる食材が積極的に取り入れられます。
- 調理法の多様性**：スープ、煮込み、炒め物、蒸し料理など、薬効を最大限に引き出す調理法が用いられます。

また、薬膳は病気の予防や治療と直結するものとしての位置づけが強く、健康維持のための「食べる薬」として発展してきました。

#### ▼日本の薬膳：和食文化と融合

一方、日本の薬膳は、中国の影響を受けつつも、日本独自の食文化と融合しながら発展してきました。その特徴は以下の通りです：

- 手に入りやすい食材**：日本では、地元で採れる野菜や海産物、発酵食品（味噌、醤油、納豆など）

が薬膳に取り入れられています。特に発酵食品は、腸内環境を整え、体全体の調子を良くする役割を果たしています。

- 四季を楽しむ工夫**：日本独自の四季を反映した繊細な味付けや彩りが特徴で、見た目や香りにもこだわりがあります。

- 予防重視**：病気を治すというより、日常の食事で未病を防ぐ考え方が強調されます。「医食同源」の思想は共通していますが、日本では特に「普段の食事で心身のバランスを保つ」ことが重視されています。

#### ▼中国と日本の薬膳の違い：

中国と日本の薬膳の違いをまとめると下の表のようになります。

項目	中国の薬膳	日本の薬膳
基盤	中医学理論に基づく	和食文化と中医学の融合
食材	クコ、山薬、薬草など薬効の強い食材	地元の野菜や魚介類、発酵食品
目的	病気の予防・治療（医療寄り）	健康維持・未病予防（生活寄り）
調理	スープ、煮込み、薬膳茶など薬効を活かす調理法	繊細な味付け、見た目にもこだわる調理法

☆☆☆☆☆☆

### ‘わんりい’薬膳講座（座学）

開催日時：3月初旬 13：30～15：00

講座目的：4月薬膳料理講座の予習

（実習はありません、学習のみ）

場所：玉川学園コミュニティセンター（予定）

講師：趙 迪（河南省出身）

会費：1000 円

申込：☎090-4422-1374（有為楠）

E-mail ukiuki65jpp@yahoo.co.jp

※会場使用可否は抽選で、今現在日時不明です。  
わんりいは2月休刊になりますので、決定次第、申し込みを頂いた方にお知らせ致します。



# みんなの広場

## ## 新年会開催のご案内 ##

明けましておめでとうございます。

昨年、久しぶりに再開した、わんりい名物「シェワンヤンロウを楽しむ新年会」を、今年は2月11日（祝・火）に開催致します。

コロナ禍で逢う機会が少なくなった会員の皆さまが、一堂に会して、旧交を温める機会になれば嬉しいと思います。とは言っても、会場に人数制限がある上に、最近は、コロナ・インフルエンザ・マイコプラズマ肺炎が同時に流行するのでトリプルデミックとか呼ばれるような時期ですから、出席者を35名に限り開催したいと思っております。参加ご希望の方は、少し早めに代表の寺西までお申し込みください。

開催の概要は下記の通りです。

÷÷÷÷÷÷÷÷

### 2025年度わんりい新年会

- 日時：2025年2月11日（祝・火）  
11：00～15：00頃  
（お手伝いをお願い出来る方は10：00頃にご来場いただけると助かります。）
- 場所：川崎市麻生市民館 料理室
- 会費：2000円
- 申込：2025年1月20日までに代表・寺西へ  
☎044-986-4195/  
e-mail：t\_taizan@yahoo.co.jp)

### 中国の笑い話-61

第220話 肉と魚があれば、命はいらない  
ある男が、友人を招待して、豆腐だけの料理でもてなし、友人に言った：「どんな料理も、豆腐程良い物はないですよ。豆腐は、殆ど私の命そのものですよ」と言いました。

次に友人がその男を招待した時、豆腐が好きなのを覚えていて、肉料理は豆腐の上に乗せて出し、魚料理にも豆腐を使って出しましたが、男は肉や魚ばかり食べて、豆腐は食べません。訊くと：「肉と魚があれば、命はどうでも良いんです！」

## 日中友好会館美術館2025年新春展

「希望の野原で一貴州水城絵画展」

- 主催：公益法人日中友好会館・  
中国貴州省人民政府新聞弁公室
- 会期：2025年2月8日（土）～3月16日（日）  
休館日：月曜日、2月25日（火）  
※ただし2月24日（月）は開館
- 開館時間：10：00～17：00 ●入館料：無料
- 会場：日中友好会館美術館  
アクセス、都営大江戸線「飯田橋」C3  
出口1分

●問合せ：☎03-3815-5085

~~~~~

水城絵画とは、中国貴州省六盤水市（通称水城）の画家たちが、様々な少数民族の民間藝術の要素を取り入れ、身近なテーマを彩り豊かに描いたものです。

「好きなものを好きなように描けばそれでよし！」とするのが特徴で、独特な色使い、素朴なタッチが人々を魅了します。

## ◇満柏画伯の漢訳俳句◇

さらさらと

竹に音あり

夜の雪

正岡子規

shā shā zhú yè xiǎng  
沙沙竹叶响

yè lái tīng xuě shēng  
夜来听雪声

## 【わんりいの催し】

### ♪ ボイス・トレで日本語の歌を歌おう！

身体力を抜いて気持ちよく発声しよう！  
声は健康のバロメーター!!

\*動きやすい服装でご参加ください。

- 会場：玉川学園コミュニティセンター多目的室3
- 日時：1月14日(火) 10:00~11:30  
2月18日(火) 10:00~11:30
- 講師：Emme [エメ] (歌手)
- 会費：1,500円 (講師謝礼・会場費)
- 定員：15名 (原則として)
- 申込：☎042-735-7187 (鈴木)

~~~~~

### ❀❀ 中国語で読む 漢詩の会 ❀❀

漢詩で磨く中国語の発音！ 中国語のリズムで読んで漢詩のすばらしさを味わおう！

- 2024年12月より2025年2月まで休講
- 2025年3月又は4月に再開予定  
(3月に入ってから、メールにてご連絡)

- 講師：植田渥雄先生 桜美林大学名誉教授
- 会費：1,500円 (会場費・講師謝礼)
- 定員：20名 (原則として)
- 申込：☎090-1425-0472 (寺西)

e-mail:ukiuki65jppj@yahoo.co.jp  
(有為楠)

~~~~~

### ∞∞わんりいの中国語勉強会∞∞

- 場所：鶴川市民センター
- 日時：毎週火曜日 14:00~16:00
- 講師：郁 唯 (天津師範大学卒業)
- 会費：5000円 (会場費・講師謝礼)
- 定員：10名 (原則として)
- 申込：柳田 ☎090-4677-7793  
e-mail:yanagita\_hi@yahoo.co.jp

### ■定例会 代表宅

- ▼1月23日(木) 13:45~
- ▼2月20日(木) 13:45~

### ■‘わんりい’ 発送 三輪センター

- ▼2月号 休刊
- ▼3月号 3月2日(日)

## ☆☆編集後記☆☆

明けましておめでとうございます。

毎年新しい年を迎えると、何の保証もないのに、今年はずっと良い年になるだろうと思う楽道家ですが、2024年は、元日の能登半島地震で、初日から甘い思いは打ち壊されてしまいました。それから日本各地は、例年になく酷い豪雨災害に見舞われましたが、9月になると大きな雨雲が能登半島を襲い、地震で被災した人々の仮設住宅にも水害をもたらしました。地形が雨雲の通り道になり易いとは言え、自然の過酷さを改めて思い知りました。

2025年は、温暖化阻止を加速させて、昔のように自然が人類に優しくなるよう仕向けましょう。

~~~~~

‘わんりい’は、新入会をいつでも歓迎致します。

年会費：1800円、入会金なし

郵便局振替口座:00180-5-134011 わんりい

10月以降の入会は、当年度会費1000円

■問合せ：044-986-4195 (寺西)

## ‘わんりい’300号の主な目次

巳年にちなむ話と諺.....	2
寺子屋 四字成語 (79)『乗龍快婿』.....	3
「中原雑感」(48) 鄭州・安陽の一人旅.....	4
晩秋のカラコルムにて (1).....	6
民話『嶗山茶』.....	8
エベレストママさん・田部井淳子.....	11
私の心に残る旅④「三清山」「篁岑古村」 「九華山」訪問(その2).....	13
薬膳の世界へようこそ.....	15
みんなの広場.....	17
‘わんりい’の催し・お知らせ.....	18