



309号  
2025/12

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



「労働公園」で踊る人々：残暑は続くが、夕方の大連なら野外活動も十分可能である。かなり真剣そうだったので、発表会等に向けての練習かもしれない。公園内の別の場所でも、高齢者を中心に大勢の人が集まって、おしゃべり、体操、将棋等を楽しんでいた。日本ではちょっと見られない光景に思う。

(2025年9月、遼寧省大連市にて 村上直樹)

‘わんりい’ 2025年12月号の目次は14ページにあります

薬膳の方法とは、体質や季節、症状に合わせて食材や調理法を選び、体や心のバランスを整える食養生の考え方です。

ただ食べるだけでなく、「どの食材を組み合わせるか」「どのように調理するか」によって、発汗させる、熱を冷ます、気や血を補うなどの効果を目指します。

つまり、薬膳の方法は、“食べることで体を整える中医学の知恵”を具体的に形にしたものと言えます。

薬膳の基本には、体や心の状態に合わせた8つの方法があります。

さまざまな働きをもつ食材を選んだり、食材と中薬(生薬)を組み合わせ、調理を工夫することで、発汗・下し・温め・清熱・調和・補い・消導など、中医学の治療法に基づいた食養生を作ることができます。

### 1. 発汗させる(汗法)

体に入り込んだ風邪や寒さを、汗をかくことで外に追い出す方法で、風邪のひき始めや寒気を感じるときに。

レシピ例：しょうがねぎスープ

私の小さい頃、風邪をひくと母が決まってネギとしょうがのスープを作ってくれました。あの温かいスープを飲むと、体がじんわり温まり、ほっとしたのを覚えています。そんな日常のちょっとした工夫こそ、薬膳の原点だと思います。

### 2. 痰を取り、咳を止める(化痰止咳法)

体に溜まった痰を動かして取り除き、咳や胸のつかえを改善する方法。湿気や冷えで痰が多いときに。

レシピ例：梨のはちみつ蒸し。

小さい頃、秋になると母がこの梨のはちみつ蒸しを作ってくれました。風邪のひき始めや喉がイガイがする時、甘い香りと蒸氣でほっと一息。口に入れるときわっと体が温まり、梨のやさしい甘みとはちみつの自然な甘さが喉に潤いを与えてくれるのを感じました。いつの間にか、体だけでなく心まで落ち着く一品になっていました。

### 3. 熱を鎮める(清熱法)

体にこもった熱を冷まし、炎症・のどの痛み・ほてり・イライラを落ち着かせる方法。

レシピ例：緑豆と小豆のおかゆ

### 4. 気の流れを良くする(疏肝理気法)

ストレスで滞った気の流れを整え、胸のつかえ・胃

の張り・イライラを改善する方法。香りや酸味のある食材が効果的。

レシピ例：セロリと鶏むね肉の炒めもの

### 5. 脾を強め、気を補う(補気健脾法)

“気”(エネルギー)を補い、胃腸(脾)を元氣にする方法。疲れやすい・食欲不振の人に。

レシピ例：山芋と鶏肉のスープ

### 6. 血を養う(補血法)

不足した血を補い、肌・髪・集中力をサポート。めまいや乾燥、女性の悩みに有効。

レシピ例：黒豆とひじきの煮物

### 7. 腎を補う(補腎法)

腎を強め、老化予防・足腰・ホルモンバランスを整える方法。

レシピ例：くるみ黒ごまペースト

### 8. 陰を養い、潤いをつくる(益陰生津法)

体の“陰(潤い)”を補い、乾燥・ほてり・渴き・寝つきを改善する方法。

レシピ例：山芋と百合根のスープ

陰を養い、体に潤いを与える；乾燥が気になる季節や寝つきが悪い時におすすめ；山芋は消化を助け、体を温めながら潤す；百合根は心を落ち着け、安眠をサポートします。

小さい頃、祖母が冬の夜によく作ってくれたスープです。体が冷えやすく、夜中に咳き込むこともあった私に、祖母は「これを飲むと体も心も落ち着くよ」と言ってくれました。ほんのり甘く、やさしい香りのスープを口にすると、体がじんわり温まり、寝る前の不安や寒さまで和らぐのを感じました。あのスープは、私にとって単なる食事ではなく、安心とぬくもりの味もありました。

薬膳は特別なものではなく、日々の小さな「気づき」から始まります。冷えている、疲れている、乾燥している——。

そのサインに合わせて食材を選ぶだけで、台所は小さな薬膳教室になります。その一品が、あなたと家族の心と体をそっと整えてくれます。

今回登場したレシピ例や同様の効果を持つ料理は、1月号「みんなの広場」で詳しく紹介します。お楽しみに！

28年前を思い出しながらの長春旅行もはや4日目に入った。長春旅行と書いたが、(2025年)8月31日(日)は長春市を離れ、同じ吉林省内の延辺朝鮮族自治州の中心都市・延吉市まで日帰りで足を延ばした。1997年7月30・31日に滞在して以来の延辺である。この時は長春市在住の知人の案内で往復とも夜行列車を利用した。今回は昼間の列車、行きは朝8:33長春站(駅)発のC1013号を使う。定刻に発車して最初の停車駅は吉林市の「吉林站」。駅の様子をスマホで撮って日本にいる吉林市出身の友人にWeChatで送信すると、すぐ返信が来た。時代の変化を感じる。「敦化站」を経て、10:57に「延吉西站」に到着した。駅名が中国語とハングルで大きく平等に表示されており、朝鮮族自治州に来た実感が湧く。

小雨が降る中、タクシーでまず目指したのは「西市場」である。これは、食品、衣類、小物などの店が集まる伝統的な商業施設で延吉市内観光の目玉の1つである。着いてみると28年前とは大きく異なり、5階建ての近代的ビルに生まれ変わっていた。軽食コーナーで朝鮮族名物の「手作り米腸」を食べた(下の写真参照)。これは豚の腸に糯米を詰めた食品で、輪切りにして薄い醤油味のスープで煮る。ぶつ切りの玉ねぎが入っており、味に効いている。最近では日本国内でも食べることができるかもしれないが、私にとっては本場で食べる懐かしい味であった。

食後は朝鮮族の伝統文化を紹介する「朝鮮族民俗園」に行く。伝統衣装を身に着けて園内を散策しながら



延吉市の「西市場」にて(2025年8月撮影)

ら、記念撮影に余念のない多くの若者で賑わっていた。生憎、雨が強くなってきたので予定を早々に切り上げて「西市場」に戻り、お土産に「米酒」、「長白山小黄蘑」といった名物を買う。最後に近くのレストランで冷麺を食べることにした。28年前、延吉での思い出の1つは、エビなど海鮮のたっぷり入った豪華な冷麺であった。再会を期待したが、残念ながら、出てきたのはごく普通の冷麺だった。午後5:27延吉西站発の列車で長春に戻った。

翌9月1日(月)は2日前に一度訪れた「文化広場」へ地下鉄で改めて行ってみる。この広場は「八大部」と呼ばれた偽満州国の中央政府庁舎(現在でも利用されている)が両側に並ぶ「新民大街」の北の端に広がる面積20.5ヘクタールに及ぶ広場である。あるネット記事によると、<sup>あまた</sup>数多ある中国の広場で最大は大連の「星海広場」(176ヘクタール)であり、ここ長春の文化広場は8番目。因みに、北京の天安門広場は44ヘクタールで5番目である(『龍虎雲也』2024年11月3日)。この日は「解放大路」を渡って広場内に入る。

この文化広場の前身は偽満州時代の「帝宮広場」である。日本がこの地に皇帝の宮殿(帝宮)を建設しようと企てたが、地下部分を造っただけで中断した。新中国建国後の1953年に「長春地質学院」の校舎として「地質宮」と呼ばれる立派な建物が完成し、広場も「地質宮広場」と呼ばれるようになった。その後1996年には広場名が今の「文化広場」となった。翌1997



長春の文化広場(2025年9月撮影)

年には長春地質学院の名称が「長春科技大学」と変わり、さらに2000年に同大学が「吉林大学」に統合されると地質宮も吉林大学・朝陽キャンパスの校舎となって今に至る。

前頁右下の写真は広場の中央で南を背に北方向を撮った。聳えているのはこの広場を象徴する「太陽鳥」の彫像であり、後ろに見えるのが吉林大学の校舎である。緑色のシートに覆われ、大規模改修の最中である。穏やかな上天気のもと、この時間は人出がごく少なく、凧が大空をゆったり舞っていた。次の目的地である自由大路に面した「長春動植物園」へ向かう。ここも1997年当時と比べて大きく変わっていた。当時は余り整備されておらず動物の種類も多くなかったと記憶するが、今ではジャイアントパンダ以外どんな動物もいると思えるくらいに充実していた。面積72.4ヘクタールと広大で、14ヘクタールしかない東京・上野動物園（上野公園全体でも53.8ヘクタール）と違って、観客、動物とものびのびしていた。

東門から出て、となりの「長春体育中心」を外から眺める。ここには1997年6月28日に香港返還（中国では「香港回帰」）記念の花火大会を見に来たことがある。あらためて、1997年というと7月1日の香港返還が最大の出来事であった。香港から遠く離れた長春でも、記念のさまざまなイベントが開かれ、私もいくつか参加・見学した。（1997年）6月23日には落成したばかりの吉林省博物館新館で開かれた写真展「香港的歴史と発展」で、アヘン戦争以来の香港の歴史、返還が実現するまでの経緯等を学んだ。合唱・演芸大会などもあり、こうした催しで必ず歌われたのが「春天的故事」である。この曲は、中国の改革開放を主導し、香港返還を実現させたものの、惜しくもこの年（1997年）の2月19日に享年92歳でこの世を去った鄧小平の功績を讃えるドキュメンタリーフィルム『鄧小平』の主題歌である。一方、謝晋監督による映画『鴉片戦争』も封切られ、私も早速、6月24日に鑑賞した。街中、マスコミ等では「香港明天更好」という標語が溢れるようになり、7月1日の返還当日に向けて祝賀気分が盛り上がっていた。返還当日は宿舎の部屋でテレビの実況中継を見た。式典の開かれた「香港會議展覧中心」で深夜0時を境に英



香港返還記念切手を求める列（1997年7月撮影）

国歌「女王陛下万歳」が終わる中、「ユニオンジャック」が降ろされ、代わってファンファーレが高々と鳴り響いて「義勇軍進行曲」が始まり、「五星红旗」がスルスルと昇る様は、単に香港返還だけに止まらず、歴史的大転換を予感させる演出だった。

この夜はほとんど眠らず5:00に起床。5:15に記念切手を求めて宿舎近くの「桂林郵電局（郵便局）」へ。雨が降りしきる中、6:00の発売開始を待つ長蛇の列（1000人くらいはいたはず）に並ぶ（写真参照）。7:45にようやく窓口で大小3枚セット（10元）を買うことができた。その1枚には鄧小平の写真とともに「一国兩制」の文字が書かれていた。朝食を済ませてから、文化広場に行ってみると「長春科技大学慶香港回帰“七・一”昇旗儀式」が開かれており、多くの学生が整列していた。

つい、1997年の香港返還に関連した思い出が長くなってしまった。28年後の2025年9月1日に戻る。長春のお土産を買おうと、ネット情報を頼りに自由大路を更に東に行った先の「中東大市場」へ行く。室内2階建てだが、とにかく余りの広さ、店の多さに圧倒された。食品の他、衣類、家具等、何でも売っている。「銘果屋手作銅鑼焼」という店でどら焼きを買う（1つ8元）。紙の小さな手提げ袋にも日本語で「どら焼き」と書かれていたので、店員に聞いてみると、日本とは直接の関係はないそうだ。これだけの大市場がいつ開業したのか。1997年当時、存在を聞いたことがなかった。次の日（9月2日）は昼過ぎに大連に戻った。私にとっては短くも感慨深い長春の旅だった。

（終わり）

■参考資料：『百度百科』他

## ❀ 晩秋のカラコルムにて (10) ❀

吉光 清

近頃は連日、クマに絡む事件の報道ばかりである。北海道、東北、関東、中部、信越、北陸、近畿、山陰の各地において、クマが市街地に出没し、建物の中にまで侵入し、人間を怖がる様子も無く、人に危害を加え、食べ物を漁っていることが報じられている。

専門家は冬眠前に欠かせない餌となるブナの実が記録的な不作だったことなどを指摘している。子連れの母クマが凶暴になることは周知のことと、更に、母子ともに冬眠が出来ないほど空腹だったとすれば同情を禁じ得ない。彼らが言葉を話せるなら、「我々にも生きる権利がある、法律用語でいう『緊急避難』だ」と無罪を主張するだろう。

しかしながら、人間社会を守るために、生身の人間の非力さ・食物の新たな獲得方法を学習してしまったクマの個体を無罪放免にして山に帰すことは出来ない。そこで殺処分を行うことになり、自治体の判断による「銃獵許可」、警察官の「ライフル銃使用」まで対策をエスカレートさせざるを得なくなつた。

毎日新聞の連載コラムで、「野生動物の侵入に対して集落に初期警報を出して来た『飼い犬の行動範囲』の縮小とクマの出没域の拡大に相関関係が有る」との専門家の説を紹介し、「訓練を受けた犬を時期・季節・時間を区切って放し飼いにする」という提案をしていた。「クマの出現」－「住民の安全保障」－「捕殺か銃殺」の流れを繰り返し見せつけられると、人々に（伝統的な防護システムを失なつたが故の結果なのに）「クマは危険で排除すべき動物」という一面的な“刷り込み”が行われるのではと危惧してしまう。

ゴビ砂漠の端のツーリストキャンプで夜中にトイレに起きたら、明るい裡は見かけなかった犬たちがキャンプ内を自由に動き回り、狼に対する警戒をしていた。こちらには吠えなかったので、それほどの恐怖は感じなかったが、ちょっとビビった。しかし、人間側の一方的都合で自然環境に安易に手を加えずに済む方法なのだと改めて納得する。

### ■対岸に住む「ヤクート人」？

昼食のためにレストラン棟に入った。此処はゲルではなかった。窓が大きく、明るく、いかにもリゾー

ト地のレストランらしく、シーズン中の大勢の行楽客を収容できるよう広々とした設計である。

壁に掛かった大きなTV画面に映されていたのは、明らかに韓国ドラマだった。室内装飾で、一味違っているのは壁に弓矢など、狩猟具らしいものが飾られていることだった。

座席についてから、件の円錐形のゲル（テント）についてガイドさんに質問したら、「ヤクート人の狩猟用住居」との答えであった。「湖の対岸の人々は林の中でカモシカを飼（狩？）って暮らすヤクート人で、弓で狩りをする」とのことだった。

ガイドブックをめくって、モンゴル国内の少数民族について見直した。「モンゴル国はモンゴル人の独立国家であり、人口は256万人（2005年）, 8割弱が『ハルハ・モンゴル族』, 残り2割強に『その他モンゴル系』, 『チュルク系民族』の16部族が居住する」とあったが、16部族の中にヤクート人が含まれているのか定かではなく、ヤクート人についての記述も見当たらない。

円錐形の住居が、かつて此の地域に住んでいたヤクート人の文化的遺産だということなら何の疑念も湧かないが、ヤクートの人々が現在も対岸に居住していることには半信半疑である。“ヤクート族”と言えば、北極圏で暮らす、所謂、“エスキモー”的人々ではなかつたかと思うからだ。

### ■昼食のメニューは？

座席の前のテーブル上には各人用に大きな白い皿



牛肉と野菜、ご飯、ポテトのプレートとデザート

(花弁形?) が置いてあって、最初に運ばれてきた彩り豊かな野菜サラダはその上に置かれた。それを運んで来たのは近くで赤ん坊の世話をしていた婦人だった。シーズンオフらしく、他に従業員の姿は無い。

サラダを食べ終えると、茸入りのスープが入った皿に交換された。トロリとしていたが、ポタージュよりはあっさり味だった。

その後の皿がメイン料理で、野菜と共に煮込まれた牛肉と、真ん丸に丸められたポテトサラダ、ご飯が盛り合されたプレートだった。ハンガリーの肉料理「グヤーシュ」に由来する「ゴリアシ」というモンゴル料理だったのかも知れない。

最後はデザートで、苺のシロップ漬けが透明なガラスの高杯のような器に盛られて出て来た。苺を口に入れて噛んだら、種を抜いたサクランボのように中空だったので、ちょっと驚いた。

### ■子どもはウランバートルから帰省中

われわれの背後の席で、机上に何かを広げて、作業している男の子に気が付いた。小学校低学年のような感じだ。ガイドさんを通して確かめると、経営者夫婦の子どもで小学校1年生ということだ。

ウランバートル市内の小学校で寄宿生活をしているが、この時期、此処にいるのは、繁忙期の家の手伝いのため、休みを貰って帰省中なのであった。当然、その期間には宿題が課されているのだろう。

子どもが何処かへ出掛けたので、机上を覗いてみたら、課題のペーパーや文房具の他に、そこにタブレット型PCがあった。

ひょっとしたら、時間割に合わせてオンライン授業を受けるのかも知れないと思った。日本でもコロ



小1児童の学用品には“タブレット”も



枯れ草の間に「ヤグルマギク」か？

ナ禍以降、小学生のタブレット型PCの使用が一般化したようであるが、ICTの普及は実に凄まじい。

モンゴルの小学生の夏休みは7月—9月の3か月間で、正月休みは年末の1週間と、「1月か2月」に2週間の、計2回ということである。

生後2か月だという赤ん坊が泣き出して、母親は遠くの席に移った。おしめを替えているようだ。

### ■ウランバートルへの帰路に着く

昼食に満足して、出発までキャンプ内で時間潰しをした。ちょっとした広場があり、ベンチとデッキチェアが置かれていた。少し風が強かったが、ベンチに座って日光浴を楽しんだ。傍らに裏返しになったカヌーが置かれていた。枯れ草だけと見えた中に、青紫色の花が咲いていた。茎や葉を「ウスユキソウ」のように白い毛が覆っていた。すぐに思い当たる花の名前は無く、ガイドブックの「モンゴルの花さんぽ」のページを見た。「ノアザミ」「フウロソウ」「ヤナギラン」など28種類の写真が並んでいた。写真を見比べ、花の色と形から「ヤツシロソウ」かとも思ったが、花の付き方が少し違う気がした。(帰国してから撮影した写真を基に検討したが、「ヤグルマギク」に最も近い感じがする)

午後1時になり、キャンプを出発する時、経営者のご夫婦、老婦人の3人が、風習に倣い、ミルクを振り撒いて、我々の旅の安全を祈願し、キャンプの出入り口から送り出してくれた。

(つづく)

### ●資料：

- ・毎日新聞：11月16日（日）13版「日曜くらぶB」
- ・「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

## 四川省・カム紀行 色達(セルタ)、信仰を尋ねて ①

写真と文：呉 霞

2017年、息子の上海日本人学校が春休みの時、ちょうど夫の四川省成都市への出張が決まったので、一緒に四川を旅することにしました。夫が仕事を処理する2日間、私は息子を連れて成都市内のあちこちを見て回り、ちょうど成都市博物館でチベット仏教の聖物展を目にしました。チベット仏教には以前から興味がありました。あの精美極まりないタンカ(唐卡)、金メッキの仏像、神秘的な法具は、私たち漢民族の宗教信仰とは全く異なるものです。

展示されていた一枚の写真が私の目を引きつけました。荒涼として広大な谷間の中、無数の赤い小さな家が密集し、煙靄が立ち込める中、真紅のチベット袍を着たジョモ(女性修行者、観音)が重い荷物を背負って狭い山道を腰を屈めて歩んでいます。しかし、彼女の眼差しはとても澄み切っていて力強いものでした。写真の下には一つの名前が書かれていました。四川省セルタ(色達)。

一瞬、私の意識のすべてがこの「セルタ」という場所に引き寄せられました。あそこはどんな所なのか？あの家々は何のためにあるのか？このジョモは何をしているのか？なぜ彼女の眼差しはあんなにも力強く澄んでいるのか？男性のラマ(僧侶)は見たことがあっても、女性のジョモはまだ実際に見たことがありませんでした。迷うことなく、私はこのセルタへ行ってみると決めました。そう心に決めたのです。

私は熱心に子供と夫に、「このセルタという所へ



蔵伝佛教の歡喜仏、タンカ(藏伝佛教の宗教絵画)



赤い修業小屋

行って、神秘的なチベット仏教を見てみよう」と言いました。父子二人も同じように期待に胸を膨らませました。その翌日一日中、私はあちこちに電話をして、どうやってこの場所へ行くのか、どこに泊まるのか、何か手続きが必要か、を聞いて回りました。大学時代の友人から、現地のガイドである王師傅を紹介され、彼が車でセルタまで連れて行き、現地の宿泊先を手配してくれることになりました。値段を交渉し、翌朝7時に成都を出発しました。この日は2017年3月25日でした。しかし、私は王師傅に夫が外国人であることを告げておらず、王師傅は私に、あの場所の標高が4000メートルあることを教えてくれませんでした。物語はこうして始まったのです。

3月26日の早朝、夜も明けきらないうちに王師傅がホテルに迎えに来て、私たちは出発しました。

市街地を出ると、王師傅の案内で小さな町の朝市で地元の朝食を食べました。牛雜碎の米粉と肉まん(包子)です。夫と息子はその美味しさに感激し、声を揃えて褒め称えました。これから旅程に皆、期待を膨らませ、道中は笑い声と会話が絶えませんでした。間もなく私たちは伝説の国道318号線に入りました。その壮大な景色は、まさに言葉では形容し難いものでした。

2017年当時の318号線は老朽化が進み、大規模



国道 318 号線のスーゲーニャン山を通る区間



国道 318 号線の搖れがひどく困難な大型工事区間

な修復と拡張工事の真っ最中でした。理県という場所を通り過ぎてからは、まるで地獄の中を走っているようでした。辺り一面土煙が舞い、道とも呼べないような道の左側、遙か遠くの谷間では爆破作業が行われており、トンネルを建設中だということでした。遠くで轟音が響くたびに、土煙が空を覆い、まさに息もできない状態でした。道の反対側には、物乞いのような格好をしたチベット人の一団が、男女問わず、三歩歩いては五体投地でコータウ（長頭、等身長の礼）を繰り返していました。彼らの衣服はボロボロで、髪はほこりと汚れでひとかたまりになっていましたが、眼差しは皆明るく力強いのです。私は彼らにどこから来てどこへ行くのかを聞いてみましたが、彼らは漢族の言葉（漢語）が理解できず、私もチベット語が分かりません。そうこうするうちに、彼らは歩きながらコータウを続け、私たちは大きな穴があいたでこぼこの山道を急ぎました。

窓の外の遠くには依然として雪を冠した山々が見えていますが、近くの春の花や緑の木々は次第にまばらになり、やがては草木も生えぬ禿山に変わりました。最初の興奮と感動は収まり、次第にこの揺れ動く過酷な旅程によって、頭や体がぼーっとし、うつらうつらとしてきました。ほぼ一日が過ぎ、空が次第に暗くなり始めた頃、大規模工事区間を通り過ぎると、道幅は狭くなったものの平坦になり、私たちは山を登り始めました。

私が王師傅に「あとどれくらいかかりますか」

と尋ねると、王師傅は「もうすぐです、あと 90 キロあまりです」と言いました。もうすぐ着くはずだ、と私はひそかに心の中で計算しました。うつらうつらと眠る父子を振り返り、「あと 90 キロあまりだよ、もうすぐだよ」と伝えると、皆の気持ちが少し奮い立ちました。遠くにはまだ少しばかりの深紫色の空が見え、星と月は既に空に昇り、ぼんやりとした夕闇の中、遙か遠くの雪山の頂にはほんのりとした金色の微光が残っていました。自動車のエンジン音以外には、ただ風の音だけが聞こえます。セルタ、私たちはやってきました。

車は山道で幾重にも折れ曲がりながら登っていきます。夫は気分が悪くなり始め、「吐き気がする」と言いました。一日中車に揺られて車酔いしたのだろう、と思いました。しばらくすると、彼は頭痛もすると言い出しました。息子も気分が悪いと言いました。空が完全に暗くなった頃、父子二人とも頭痛を訴え始めました。彼らの唇は紫色になり、爪も白く、あるいは紫色になっていました。王師傅は「これは高山病だ」と言いました。私は「セルタはまだチベットじゃないのに、どうして四川で高山病になるんですか？」と言いました。「セルタの標高は 4000 メートル以上ありますからね。急いで行きましょう。セルタに着いて病院で酸素を吸えば良くなりますよ」と王師傅は私を慰めました。「4000 メートル以上？ どうして教えてくれなかつたんですか？ 前もって準備もできたのに」。私はできるだけ父子二人を慰め、「もう少しの辛抱だよ、着いたら酸素を吸おうね、慣れれば大丈夫



高山病にかかった親子

子は日本人で、身分証がありません。「え？ 日本人ですか？ ご主人も息子さんも中国語がお上手なので、全く外国の方だとは思いませんでした。これはどうしましょう？」

車には高山病で重篤な二人が乗っており、あと40キロも行けばセルタで酸素を吸えるというのに。しかし、彼らに身分証がなければ、どうやってこの検問を通過のか？ 王师傅は躊躇うことなく、「あなた方父子二人は身を伏せてください。彼らに見えなければ大丈夫です。奥さんと私の身分証だけ検査すればいいから」と言いました。苦しみながら一刻も早く酸素を吸いたがっている父子二人は、すぐに大人しく身をかがめ、息を殺して、無事に検問を通過することを願いました。私たちは一体何をしに来たんだろう？ 戦火の前線を越えるみたいだ、と私はひそかに思いました。ただここまで来て、この私が夢中になった赤い仏教の国のすぐ傍まで来ているのに、見学しないで引き返すわけにはいきません。

糸余曲折を経て、私たちは無事に検問を通り、全速力で、建設されてわずか3週間の真新しい病院へ向かいました。病院には中国語を話すチベット人の医師がおり、個室で酸素吸入をするように手配してくれました。よかったです、私たちは少し安心しました。病室に入ると、酸素吸入のチューブと病床はありましたが、暖房設備や布団はありませんでした。父子に酸素チューブを装着し、よう

だよ」と言いました。

セルタが間近に迫った頃、私たちは検問所に遭遇しました。全員の中国の身分証の検査が必要でした。夫と息

やく順調に呼吸できるようになりましたが、とても寒く感じました。3月26日のセルタの夜は、気温わずか2度でした。看護師に助けを求めるましたが、看護師は中国語を話せないチベット人の娘さんで、意思疎通ができません。このまま酸素を吸っていては、高山病は良くなっても、風邪をひいてしまいそうです。私は王师傅に「どうしましょう？ どこかで防寒具は買えませんか？」と聞きました。王师傅は「民泊の布団を持ってきましょう」と言いました。仕方なく、急いで青海省の人が経営する民泊へ行き、チェックインして支払いを済ませ、部屋に入ってベッドの布団を持ち出し、すぐに病院へ戻りました。こうして私たち三人は民泊から持ってきた布団にくるまり、病院の酸素を吸いながら、寒くて耐え難い一夜を過ごしました。夜中、息子は頭痛が酷いようで、泣きながら「なんでここに来たの？ すごく辛いよ」と訴えていました。そうだ、私たちは一体何しにここへ来たんだろう？

(続く)



赤い仏教の国

# 古代中国の四大美人

和田 宏

「沉魚 落鴈、閉月 羞花」 (chenyu luoyan biyue xiuhua 魚が沈み、鴈が落ち、月は隠れ、花は恥じる) という中国の言い伝えをご存じでしょうか？古代中国の四大美人を表現する言葉です。四大美人は、①西施、②王昭君、③貂蟬、④楊玉環 (楊貴妃) とされていますが、前掲の八字、沉魚・落雁・閉月・羞花がそれぞれどの美人を指しているのでしょうか？

## 〈沉魚美人〉

春秋時代 (紀元前5世紀) に、貧しい薪売りの娘であった彼女は、谷川で洗濯している姿を見出されて越国の王宮へ召し出されました。越王・勾践は、宿敵の吳を破るため、吳王・夫差に美人の彼女を送り込み、夫差が彼女に夢中になり政治に無頓着になった所で、勾践が夫差を破りました。乱れ髪で粗末な格好をしていても美しいと評された彼女の美貌に迷い、政治を忘れた吳王・夫差は、越の狙い通り国を傾けてしまいました。ここから、美人を『傾国の美女』と言うようになりました。

彼女が川で洗濯をする姿に見とれて、魚たちは泳ぐのを忘れ、川底に沈んだと言われます。また、“顰に倣う”とは、彼女が胸の病のため苦しげに眉をひそめたのを見た醜女が真似をしたところ、それを見た人が気持ち悪がって門を閉ざしたことから、他人の真似をして世間の物笑いになることを言いましたが、現在では、他人の言動を真似る時、自らを謙遜して使う場合が多いようです。

彼女とは「西施」です。

## 〈落雁美人〉

前漢時代 (紀元前50年頃) に北方の異民族・匈奴の懷柔のため

に後宮の女性を下賜することが決まり、國の為に異国に嫁いだ女性。旅の途中、故郷の方へ飛んで



西施(ウイキペディアより)

行く雁を見ながら望郷の思いを込めて琵琶を搔き鳴らしたところ、彼女の姿と悲しい調べに魅入られて雁が空から次々に落ちて來たと言われます。

漢の国王は、匈奴に後宮の女性を送る際、一番醜女を贈ろうと考え、似顔絵師に肖像画を描かせ、それを見て決めることにしましたが、彼女は似顔絵師に賄賂を贈らなかったので、醜女に描かれてしまい、出発する彼女を見た国王が、彼女を惜しがったと言う話もあります。

彼女は、匈奴と生涯を共にし、60年間、漢と匈奴の平和な関係を維持するのに貢献しました。

彼女とは「王昭君」です。

## 〈閉月美人〉

明代に書かれた長編歴史小説である「三国志演義」の中に登場する、中国四大美人の中でただ一人架空の女性。3世紀の後漢の頃の山西省忻州の人。後漢の献帝の大臣・王允の歌姫。元は孤児でしたが王允が引き取り、実の娘のように諸芸を学ばせて育てたとされました。彼女が花園で月を眺めていると突如、風が吹いてきて、雲が中秋の名月を覆い隠しました。それを見た王允は、わが娘がいかに美しいかを吹聴して言いました。曰く「娘は月と美を競い、月はかなわぬと見るや雲間に身を隠した」と。

彼女とは「貂蟬」です。

## 〈羞花美人〉

8世紀唐代、蒲州・永乐の人。玄宗皇帝に寵愛されて皇后に繼ぐ貴妃の地位を



王昭君(ウイキペディアより)



貂蟬(ウイキペディアより)



楊貴妃(ウイキペディアより)

得て、楊貴妃と呼ばれました。彼女が後宮を散歩すると庭の花が妃の美貌と体から発する芳香に気圧(けお)されてしまんでし

まったと言われています。皇帝の寵愛を笠に、彼女的一族が専横を始めたため、地位を危ぶんだ安禄山が反乱(755~763年)を起こし、楊一族は、亡命の途中に兵士の憎悪を受けて殺害され、楊貴妃も首を括られました。

彼女とは勿論「楊玉環」です。

以上、古代中国の四大美人の美人ぶりがどのくらい凄いものだったか、お判りいただけたでしょうか。何千もの間、人々は①西施、②王昭君、③貂蟬、④楊貴妃の比類のない美しさを、それぞれ「沈む魚」、「落ちる雁」、「雲間にかくれる月」、「恥じて俯く花」という言葉で表現してきました。この描写はいずれも鮮やかです。そして暗黙の裡に人々に想像力の余地を残しています。①「沉魚」、②「落雁」、③「閉月」、④「羞花」の文字だけで4つのロマンチックな物語が含まれており、中国の伝統文化の豊かな含意を反映していると考えられます。

がしかし、各人にはそれぞれ欠点がありました。西施は「大根足」、王昭君は「なで肩」、貂蟬は「耳が小さい」、楊貴妃は「腋臭」だったとされています。

#### 〈貂蟬の替わりに〉

小説『三国志演義』の中に登場する架空の貂蟬の替わりに⑤虞美人(秦末)を入れ四大美人とする説もあります。

鬼神のごとき武勇で秦を滅ぼした楚の項羽と、人柄が良く人々から推されて漢を興した劉邦。二人は「秦」滅亡後



虞美人(ウイキペディアより)

の天下の覇権を争います。

項羽は、美しい容姿を見て虞に「美人」の位を授け、一族の「虞子期」を大将に取り立てました。虞美人は、項羽を励ます武人の妻としての道義をわきまえ、後に、劉邦軍により垓下に追い詰められ、四面楚歌の状態になって自らの死期を悟った項羽の目の前で自害する場面が、各種舞台で演じられます。虞美人の血が滴り落ちたところに咲いた可憐な花は虞美人の生まれ変わりとされ虞美人草と呼ばれました。

『霸王別姫』とは、京劇の演目で、項羽と虞美人の哀話を描いた物語で清代の「逸居士」の作品と言われます。

以下の七言絶句は、項羽が劉邦と戦って、今の安徽省・靈壁県・垓下で劉邦軍に囲まれ、劉邦軍の宿営から作戦で項羽の故郷である楚の歌が聞こえた(四面楚歌)ことから、楚もすでに漢の軍門に下ったと思い、自らの天命を悟り自害を決意して、虞美人に贈った詩で、「垓下の歌」として古来愛唱されています。

力拔山兮氣蓋世 力は山を抜き 気は世を蓋ふ  
時不利兮骓不逝 時に利あらずして 駕逝かず  
駕不逝兮可奈何 駕、逝かざるをいかんすべき  
虞兮虞兮奈若何 虞や虞や、なんじをいかんせん

『霸王別記』では、虞美人も、歌い終わると自害するという筋立てですが、物語のネタ元、司馬遷の「史記」には、虞美人の死は記載されていないそうです。

因みに、下の写真は筆者が楊貴妃の衣装を着て撮った記念写真です。 (完)



京劇・虞美人の衣装を着た筆者:(2012年12月)

●徒然なるままに

## 「口是心非」と 「衣不如新，人不如故」の使い方

後藤 芳昭

「口是心非」は中日大辞典によると、「口と腹とは違う」という意味の成語であるとのこと。

意味は分かる。しかし、どんな場面で使われるのか？ 分からない。

中国のテレビドラマ「大唐狄公案」を見ていたら、出てきた。

曹娘子が狄仁杰に、口是心非（調子の言い事を言って）と牽制しているのだ。

こんな場面で使われるとは意外だが、考えてみれば不思議ではない。

辞典で意味は分かっても、じゃあ実際はどう使うのかは、曖昧なのだ。

「衣不如新，人不如故」は、服は、新しいものの方がよい、人はなじみ深い方が良いという意味。しかし、これをどう使うか？は分からない。

こちらも以前見た中国テレビドラマでは、何番目かの妾さんが、旦那がまた新しい妾を迎えるとするときに、陰で友達に愚痴る言葉として出てきた。

意味は辞典でわかるが、使い方は、ドラマで覚えるしかないと悟る。

ドラマは、実生活と置き換えると更に良い。実生活はハードルが高いので身近に中国人の友達がいれば使い方の分かる機会が増えるに違いない。

## 英伸三写真展— 映像日月抄

カメラ好きな人ならご存じ 英伸三氏の写真展が、向ヶ丘遊園で開催され、中国江南の古い写真がスライドで見られると、会員の塚田民枝さんからご紹介がありました。

向ヶ丘遊園駅南口ロータリーに面したスーパー・ライフの2階に川崎市市民ミュージアム（仮設）があり、日中の昔の写真のほか、特に20分のスライドで中国・江南の昔の雰囲気が味わえるそうです。また会場内のテーブルにアルバムもあるので、「時間をたっぷりとてお出かけください」とのご案内です。

~~~~~

テーマ：そのときのことあのときそのひと

日 時：12月21日（日）まで 火曜日休室  
10:30~17:00 観覧無料

主 催：川崎市市民ミュージアム  
(スーパー・ライフ歩道の階段を上って2F)  
問い合わせ先：044-712-2800

## ◇満柏画伯の漢訳俳句◇

馬に寝て  
残夢月遠し  
茶のけぶり

松尾芭蕉

yuè suí cán mèng tiān biān yuǎn  
月隨残梦天边远,  
chén shuì mǎ bēi chá yān nóng  
沉睡马背茶烟浓。

## ▶秋の薬膳料理講習会を開催しました◀

わんりい主催の「秋の薬膳料理講習会」を秋晴れの11月20日(木)、お馴染みの麻生市民館料理室で開催しました。講師は勿論、わんりい会員の趙迪さんでした。本講習会に先立ち10月2日には、玉川学園コミュニティセンター多目的室で事前の学習会を開き、薬膳料理の基礎理論を学びました。

秋は乾燥と疲れが出やすい季節なので、当日の献立は①メインスープ「山薬栗子鶏湯(山芋と栗の鶏スープ)」、②副菜「秋のきのこ炒め」、③主食は「さつまいもご飯」、④デザートは秋梨のさっぱり和え(涼拌秋梨絲)、⑤お茶は甘草と陳皮のハーブティーでした。

10時過ぎに講習会開始。当日の参加者は11名でしたので、調理台二つを使っての調理となりました。先ずは、講師から、当日の薬膳料理の効能について解説がありました。

「スープ」は脾胃を整え、秋の乾燥から体を守り、体の潤いを補う。「きのこ炒め」は旨味が豊富で食感も良く、スープとの相性が抜群。「さつまいもご飯」は秋が旬の食材であり、体を温め、消化が良く、スープとの相性も抜群。デザートはクコの実やナツメで肺を潤し、乾燥や喉の不調を予防でき、冷やすとさっぱりして、食後の口直しにも最適。「ハーブティー」は肺を潤し、消化を助け、温かく飲むと体を整え、食後に最適、とのことでした。

講師から、材料の下揃え・調理の方法を見せていただき、その後、分担して作業を開始しました。

調理作業のメインはやはり「スープ」、「きのこ炒め」で、「さつまいもご飯」、「デザート」、「ハーブティー」はその合間に作業し、時間を見計らって炊飯スイッチを入れ、ハーブをお湯に投入しました。百戦練磨の皆さんは、阿吽の呼吸で、順調に調理を進められていました。

使用する「きのこ」の量の多さ、「甘草」が木の枝のようだったこと、「陳皮」の香りの良さなどに驚きの声が上がりました。

12時半過ぎに昼食会になりました。見た目よりボリュームがあり、お腹に応えた方もいらっしゃったようでしたが完食でした。ハーブティーが好評で、何杯もお替わりした挙句、趙さんから「陳皮」を分けて頂いた方もいらっしゃいました。皆さん、大満足(腹)の講習会だったようです。



当日の献立の説明を聴く



趙さんの鮮やかな手際を見学



「きのこ炒め」は最後まで強火で



もう一つの調理台でも順調な仕上がり



おひとり様「秋の薬膳料理」(これにお茶が付きます)

## 【わんりいの催し】

### ♪ ボイス・トレで日本語の歌を歌おう！

身体の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ーセンター 多目的室 3
- 日時：12月16日（火）10:00～11:30  
1月13日（火）10:00～11:30
- 講師：Emme [エメ]（歌手）
- 会費：2,000円（講師謝礼・会場費）
- 定員：15名（原則として）
- 申込：☎042-735-7187（鈴木）

~~~~~

### ∞∞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



## ☆☆編集後記☆☆

2025年も12月になりました。年初めには、21世紀も四半世紀最後の年になったと、感慨深く思ったものでしたが、その年も1か月を残して終わろうとしています。最近、自分が過ごしてきた1970年代の出来事が、歴史として語られる事態に遭遇して、不思議な感覚を覚えたものです。

20世紀初めの25年、私は不明にして詳しくは知りませんが、一般的には、19世紀から続く国際情勢の変化、経済的変動が原因で地球上に大きな戦禍がもたらされ、20世紀残りの歳月がその修復に費やされたといわれます。21世紀は大きなテロに始まり、最近の国際情勢は得体のしれない力によって、正義や公正が捻じ曲げられているように感じます。そこへ今回は気象状況の変化も加わりました。国際情勢・経済状況は人間の努力によって、回復も修正も可能でしょうが、気象状況だけは時期を過ぎると人間の力は及ばなくなるといわれます。『COP30』の決定がその期限に間に合うものなのか不安です。

~~~~~

‘わんりい’は、新入会をいつでも歓迎いたします

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’ 309号の主な目次

### ■定例会 代表宅

▼2026年1月15日（木）13:45～  
▼ 2月 未定

### ■‘わんりい’ 発送 三輪センター

▼2026年1月号 12月27日（土）  
▼ 2月 休刊

|                |    |
|----------------|----|
| 薬膳のお話（9）       | 2  |
| 中国そぞろある記（4）    | 3  |
| 晩秋のカラコルムにて（10） | 5  |
| 色達・信仰を尋ねて      | 7  |
| 古代中国の四大美人      | 10 |
| みんなの広場         | 12 |
| ‘わんりい’の催し・お知らせ | 14 |