

盤錦市の美味しい食べ物について

みなさん、こんにちは！中国には「民は食を以って天と為す」という諺があり、人々は食を大事なものと考えています。料理には、人々の様々な感情が含まれています。中国人と日本人にはいずれも食卓で交流し、心を交わすという習慣があります。今回は私の故郷の美味しい食べ物について紹介したいと思います。

1. 水中の人参（水中の薬用人参）



盤錦市遼東湾というところから取れたドジョウを、漁師の素朴な方法で調理した料理です。

主要原料：

ドジョウ

中国では、ドジョウを「水中人参（水中の薬用人参）」と称する事もあるなど、薬膳に用いることも多く、泥抜きしたドジョウを加熱乾燥し、破砕した粉

末を食事療法に用いる例もあります。解毒作用があるとされ、A型肝炎の回復を早め、腫瘍の予防になるともいわれています。

栄養効能：

ドジョウは鉄分などが豊富で栄養価も高く、低脂肪なので美容瘦身効果があります。

味の特徴：

新鮮でいい香りがしており、少し辛いです。

2. 河蟹豆腐 蟹豆腐



盤錦市の绕陽河という川で取れた野生蟹の蟹ミソをとって豆腐と一緒に混ぜて煮る、栄養豊富な料理です。

主要原料：

河蟹

栄養効能：

豊富なビタミンやミネラル、リン脂質およびカルシウムを含み、カルシウム補給の役割があります。

味の特徴：

新鮮で柔らかいです。

3. 清蒸鮫魚 蒸しサワラ



盤錦市の地元の漁師は、簡単な調理法を用いることで魚の本来の風味を保持します。

主要原料：

サワラ

栄養効能：

サワラは、タンパク質、ビタミンA、ミネラルが豊富です。

味の特徴：

やわらかくておいしいです

4. 卤味四絶（蟹、エビ、ハマグリ、法螺貝の四種類の海産物をスパイスに漬けた料理）



地元の四つの海産物をスパイスに漬けた料理で、新鮮です。

主要原料：

河蟹、ハマグリ、エビ、法螺貝

栄養効能：

豊富なタンパク質やビタミン、カルシウムとリンを含み、消化しやすいです。

味の特徴：

新鮮で、柔らかいです。

5 文蛤手撕茄子 ハマグリ細断ナス



盤錦市特産の新鮮なハマグリとナスを組み合わせで作られた料理で、栄養のバランスがよいです。

主要原料：

ハマグリ、ナス

栄養効能：

豊富なカルシウム及びビタミンやタンパク質を含んでおり、栄養価が高いです。

味の特徴：

新鮮でおいしいです。

6. 干煎河刀魚 エツ揚げ



浅い河口に生息している魚で、小さい骨も食べられます。

主要原料：

エツ

栄養効能：

脾臓と胃によく、血気不足や体疲れを緩和することができます。

味の特徴：

色が金色で柔らかいです。

7 漁家黒豆腐 漁家黒豆腐



盤錦市の福德汇というレストラングループで一番売れ行きが良い料理で、栄養と健康のためにおすすめの食べ物です。

主要原料：

黒豆、黒胡麻

栄養効能：

豊富なタンパクおよびアミノ酸8種類が含まれており、活力とエネルギーを高めることができます。

味の特徴：

つるつるで柔らかく、いい香りがします。

8 冲浪文蛤 サーフインハマグリ



ハマグリは盤錦市の遼東湾で採れる、盤錦市の有名な特産物の一つです。

主要原料：

ハマグリ

栄養効能：

ハマグリは特にカルシウム含有量が高く、その中に含まれるタウリンは胆汁を合成することができ、コレステロール代謝に役に立っています。

味の特徴：

新鮮でおいしいです。

9 蛤肉水餃包 ハマグリシヨウロンポウ



盤錦市の福德汇というレストラングループで開発された、盤錦市の特色ある主食の一つです。

主要原料：ハマグリ、豚肉

栄養効能：

身体に必須のアミノ酸、タンパク質、脂肪、炭水化物が含まれています。

味の特徴：

新鮮で濃厚です

10 稲家私享 稲家私享 (ライスは、福徳汇というレストラングループによって作られた独自のもの。)



中央テレビ CCTV9「富を作る道の経」、「稲米の道」の番組で放送されて、コンテストで何度も受賞しています。

主要原料；
盤錦市米、盤錦市弱塩基水

栄養効能：
タンパク質が豊富で、人体に必須の栄養素を含んでいます。

味の特徴：

もちもちしていますが、ねばねばせず、柔らかくて、いい香りがします。

皆さん、盤錦市へ旅行にいらっしゃったら、是非ご紹介した美味しい料理をお召し上がりください。