

中国伝統スイーツ

今回は食欲がない時でもサッパリと食べられる、または小腹がすいた時にしっかりお腹に溜まる、おいしい中華スイーツを紹介します。あなたはどっち派?

プルプル

ビンフェン 氷粉 15元

(メニュー名: 糍粑红糖冰粉)

お好みのトッピングで

プルプルゼリーに、モチモチの白玉やヒマワリの種、サンザシをトッピング。やさしい甘さの食べやすい四川名物。

甘さ: ★★★ ポリューム: ★★☆☆ 食べやすさ: ★★☆☆

甜心閑生伝統手工氷粉

■ 西藏中路180-184号1階01-2室(×福州路)
■ 138-1853-7667
■ 10時半~22時半



四川のプルプルゼリー
トッピングがテンコ盛り

四川省の夏のデザートとして有名な「氷粉」。ナス科の植物から作るプルプルのゼリーが見た目にも涼やかで、激辛の四川料理の箸休めとしても愛されている。

人民広場にある「甜心閑生」伝統手工氷粉は老人から若者まで、客が絶え間なく訪れる人気店。店員さんオススメの「糍粑红糖冰粉」を、水を入れず常温でいただく。「口すすると、プルプルゼリーに、やさしい甘さの黒砂糖の蜜が絡んでおいしい!モチモチの白玉きなこ団子とも相性抜群で、和菓子に近い味だ。

そこにサンザシ片と干しブドウの酸味、ヒマワリの種とピーナッツの香ばしさが加わり、食感・風味ともに実に豊か。トッピングはほかにライチやマンゴーのフルーツ系、ムラサキイモや黒もち米の団子、牛乳とココナッツのシャーベットなど、どれもおいしい。うなので次回ぜひ試したい。

プルプル

リャンフェン 涼粉 16元

(メニュー名: 雑果鴛鴦涼粉)

身体が熱っぽい時に

フルーツなどと一緒にミルクに浮かぶゼリー。白と黒があり、黒の方は漢方系の香りがある。身体の熱を取るとされる。

甘さ: ★☆☆ ポリューム: ★★☆☆ 食べやすさ: ★★☆☆

双喜老舗

■ 余慶路1号(×淮海中路)
■ 173-1279-8988
■ 10時~22時



広東の漢方系スイーツ
ツルンとのどを滑り落ちる

広東省のスイーツである「涼粉」。実は中国人は、「涼粉」と聞くと、四川省の料理を思い浮かべる人も多い。こちらのデザートとして食べる「涼粉」は中国台湾の「仙草」とルーツが同じで、見た目・味とも似ている。

この店は白い「涼粉」もあつたので、黒・白どちらも食べられる「鴛鴦涼粉」をオーダー。マンゴーやドラゴンフルーツ、バナナと一緒に、ミルクの中に浮かぶ白黒の涼粉。白い涼粉は寒天のような味と食感。黒い方は白よりもやわらかく、少し独特の漢方臭がした。子どもの頃食べたフルーツポンチを思い出す味だ。ツルンと食べやすいので、小さな茶碗ぐらゐの量も、あつという間に完食した。「涼粉」は元々、身体にこもった熱を取ってくれる食べ物。ちよつと風邪気味で、食欲がない時にもピッタリのやさしいスイーツだ。

プルプル

シュワンピーナイ 双皮奶 19元

(メニュー名: 招牌双皮奶)

温かくしていただきます

素朴なミルクプリン。温めても冷やしてもおいしい。お茶碗に盛られた真っ白なプリンにはアズキやタピオカを乗せても◎。

甘さ: ★☆☆ ポリューム: ★★☆☆ 食べやすさ: ★★☆☆

双喜老舗

■ 余慶路1号(×淮海中路)
■ 173-1279-8988
■ 10時~22時



スイギューの乳で作る
あつたかミルクプリン

スイギューのミルクで作る「双皮奶」は、広東省、中国マカオ、中国香港などで食べられるヘルシーなスイーツ。

ここ「双喜老舗」はこの「双皮奶」が看板商品の中華スイーツ屋店で、「双皮奶」にアズキやタピオカ、ハスの実・マンゴーがトッピングされたものがメニューに並ぶ。今回はトッピングなしの、シンプルな「招牌双皮奶」のホットをオーダー。

小ぶりの茶碗に盛られて出てきた真っ白な塊。表面の膜を破ると、柔らかいヨーグルトのようなプリンがお目見えする。ミルク特有の素朴な甘さは子どもが好きな味だが、温めているからか、結構臭いも強いと感じた。

チーズ系の臭いが苦手な人は、冷やして食べるか、ショウガ汁と温かいミルクを混ぜていただく「姜撞奶」(15元)の方が食べやすいかも。

ねっとり

ドウファ 豆花 20元

(メニュー名: 豆花3号)

甘い豆腐スイーツ

伝統あるスイーツ「豆花」。小腹がすいた時に大豆をたっぷり食べられる、栄養面でもうれしい甘味だ。

甘さ: ★☆☆ ポリューム: ★★☆☆ 食べやすさ: ★★☆☆

鮮芋仙

■ 長寧路1018号龍之夢購物中心藍中庭2階(×凱旋路)
■ 5187-0191
■ 10時~21時半



やさしい口あたり
中国古来の豆腐スイーツ

「豆花」とは、大豆を水に浸して磨り潰し、濾してできた豆乳に「がり」を加え、凝固させたもの。トウガラシやネギを加えた「咸豆花」と、砂糖水に入れて甘くして食べる「甜豆花」がある。「豆花」と「豆腐」はほぼ同じ起源で、漢の淮安王劉安の時代から始まったとされている。

今回はスイーツとして食べられている「甜豆花」を「鮮芋仙」でいただく。トッピングはアズキ・ピーナッツ・タピオカ。豆腐とほぼ同じ作りだが、口当たりは豆腐よりもホロホロと柔らかく、ほんのりとやさしい甘さ。日本人にとつて「甘い豆腐」はあまり馴染みがないが、抵抗なく受け入れられそうな味だ。トッピングのそれぞれ違った食感も楽しい。

しかしながら、こちらは大きめのお椀にずつり重く、日本人にとつては2人分はありそうなボリュームだった。

ねっとり

酒粕ヨーグルト 酒酿酸奶 32元

(メニュー名: 堅果芒芒酒酿酸奶)

酸味の強いヨーグルト

自然本来の味を追求したヨーグルトは、砂糖を加えずさっぱりとした味わい。フルーツと一緒に取れば、立派な軽食に。

甘さ: ★☆☆ ポリューム: ★★☆☆ 食べやすさ: ★★☆☆

宝珠酒酿酸奶

■ 茅台路179号金虹橋國際中心商場地下二階LG2013(×婁山関路)
■ 6219-0295
■ 10時~22時



身体の中からキレイに
低カロリー低脂質スイーツ

何も加えず、食物本来の味が「宝珠酒酿酸奶」。「酒酿酸奶」に、マンゴーやクコの実、アーモンド、カシューナッツ、レーズンなどのナッツやドライフルーツが山のように盛られ、見た目にもフォトジェニック! 酒粕ヨーグルトは、かなりしつかりとした硬さで濃いめ。粒々とした舌触りも特徴的だ。砂糖も無添加ゆえ、酸味が際立つが、添えられた酒粕がほんのりと甘いので、「一緒に食べるとよいらしい。が、甘党にはちよつと物足りないかも。ペトナム産の完熟マンゴーが甘酸っぱくて美味。食べごたえがあり、これ一碗で軽い食事になりそう。

ねっとり

黒もち米 黒糯米 32元

(メニュー名: 芒果白雪黒糯米甜甜)

もち米のヘルシースイーツ

もち米を使った栄養たっぷりのお団子スイーツ。やや漢方の香りがキツいので、アイスと一緒にどうぞ。

甘さ: ★☆☆ ポリューム: ★★☆☆ 食べやすさ: ★★☆☆

満記甜品

■ 虹橋路1438号高島屋百貨地下1階020(×瑪瑙路)
■ 6237-7195
■ 10時~22時



良薬は口に苦し?
東洋のスーパーフード

中国香港地区創業「港式スイーツ」の専門店である「満記甜品」。同店では、東洋のスーパーフードともいべき「黒糯米」を使ったスイーツが食べられる。

「黒糯米」とは、もち米の種で蛋白質、ビタミン、鉄、銅、アミノ酸、カルシウム等豊富な栄養素が含まれ、便通を良くし、胃や脾臓を温め美容にも効果的。いいこと尽くしの食品だ。

この「黒糯米」を使った同店の人気メニュー「芒果白雪黒糯米甜甜」。白雪に見立てたバニラアイスの上に、大きめにカットされたマンゴーと黒糯米団子が乗っている。

黒糯米団子には、中に芋やとうもろこしが隠れている。口まで運ぶと、かなりの漢方臭。味も苦味が強く、これだけで食べるのはちよつとキツイかも。が、ミルク味の強めなバニラアイスとの相性は、ピッタリ。しっかりとアイスを絡めて食べるのが正解!