

やめられない!

止まらない!

魅惑のナッツ



中国では色々なナッツが安く手に入ります。今回は、思わず手が止まらなくなっちゃう、おいしいナッツたちをご紹介します。「三只松鼠」「来伊份」などのお菓子屋さんで探してみてくださいね!!



bì gēn guǒ
碧根果
【ピーカンナッツ】

商品タイプ:殻あり、殻なし、味付けなし、バター風味(奶油味)など

48.9元/250g

栄養満点、甘さが魅力
ピーカンナッツ、別名カン。マターの木ともいわれるクルミ科の落葉高木から取れる脂肪分の多いナッツで、アメリカではピーナッツに次いで人気なんだとか。日本では、パンやスイーツによく使われているが、馴染みが薄い人も多いのではないだろうか。
脂質が多く、マグネシウムや鉄、オレイン酸と、女性にうれしい栄養が豊富。その栄養価の高さから、中国語では「長寿果」と呼ばれることもある。
ピーカンナッツよりやや大きいぐらいのナッツは香ばしく、サクサクとした食感。天然の甘味がしつかりと感じられ、クルミのような苦味がないので、大人から子どもにまで愛されているナッツだ。フレッシュさがほしいなら殻付きタイプがオススメ。殻は手で簡単に剥ける固さだ。バター風味が付けられているものは、よりしつかりとしたコクが出ている。



shān zhā piàn
山楂片
【サンザシチップ】

商品タイプ:チップ、スティック、ロール、実まるごと1粒など

15.9元/376g

国民的人気のドライフルーツ
中国人が愛してやまないフルーツ、サンザシ。甘酸っぱい味が魅力なのはもちろんだが、高血圧を予防し、消化吸収を助けるとして、現在でも生薬や漢方として使われるほど、健康効果もあるとされる。
口に含むと酸っぱく、後味がほのかに甘い。果実を潰して砂糖などと混ぜ、チップ状や棒状にした菓子は、口の中をさっぱりさせたい時や、中国茶のお供にピッタリだ。
サンザシを使った菓子は、薄くスライスしたものや、棒状に切つて歯応えを出したもの、ペロペロキャンデーのように、長い菓子をクルクルと丸めたものなど形がとも豊富。また、サンザシの実から種を抜いてそのまま乾燥させ、麦芽糖などでコーティングしたものや、大ぶりの実を竹串に刺し、飴を掛けて固めた「冰糖葫芦」も有名だ。



sōng zǐ
松子
【松の実】

商品タイプ:殻付き、殻なし

63元/108g

注目のスーパーフード
小指の先ほどの三角形な殻をパリッと剥くと、白くすすすべした実がお目見え。柔らかく香ばしい松の実には、パスタやサラダに使われているのを食べたことがある人が多いのではないだろうか。
松の実は、中国では食べ続けることと仙人になる、と言われるほど栄養が豊富で、日本でも近年、ダイエットや美容にいいスーパーフードとして注目されている。その成分はオレイン酸やリノール酸といった不飽和脂肪酸、ビタミンB群など。さらに、ピノレン酸という特殊な成分を含み、赤血球を柔らかくして、血流をよくする働きがあるとされる。
とはいえ、普段から料理と一緒で食べていると、松の実だけポリポリつまむのは何か物足りない気分。ヨーグルトやシリアルと一緒に食べるとちょうどいいかも。



gǎn lǎn
橄欖
【カンラン】

商品タイプ:塩味(咸味)、バニラ味(香草味)など

9.9元/250g

フルーティーな味わい
アーモンドほどの大きさで、実は柔らかく、大きな種が入っている。塩をまぶして乾燥させてあるので、口に入れるとほのかにしょっぱく、実をかじると柑橘系のフルーティーな味わいが広がる。紅茶などに合わせるとうまい。紅茶などには合わせるとうまい。紅茶などには合わせるとうまい。紅茶などには合わせるとうまい。
これはカンランという植物の実なのだ。中国語では、カンランもオリーブも「橄欖」と訳すので注意が必要だ。カンランもオリーブと同じく、実を食用にしたり、油を搾ったりすることから混同されたようで、日本語でもオリーブを橄欖と誤訳することがある。しかもカンランは日本語で、チャイニーズオリーブなどと呼ばれることもあり、実にややこしい。元々は青い果実で、生でもそのまま食べられる。日本では滅多に見掛けないフルーツ、一度試してはいかが?



lǐ zǐ
李子
【スモモ】

商品タイプ:ハチミツ入り(蜂蜜梅)、陳皮入り(陳皮梅)、乾燥タイプ(塩津)など

7.9元/180g

スモモとウメの境界線
黄色味を帯びたシワシワの見ただ目が、梅干しのように、食べてみると、確かに少し酸っぱいが、甘くもある…。この「李子」はスモモのこと。李子を乾燥させたものを「李子干」「珍珠李」と呼ぶ。甘酸っぱさがクセになるおいしさだ。
ただしこのタイプの商品は、スモモを使っているのか、ウメを使っているのが非常に多い。取材班が買った商品も「商品名を珍珠梅から珍珠李に変えました」と表記があり、今までは、スモモのことをウメと呼んでいたのか…?と首を傾げてしまう。
ネットショップで調べたところ、どうも「珍珠梅」のほとんどがスモモを使用しているよう。酸っぱい梅干しがほしい時は「話梅」や「梅子干」と書かれたものを選ぶと間違いないだろう。



xiāng fēi
香榧
【カヤの実】

商品タイプ:殻付き、味付けなし

15.9元/376g

香ばしい、素朴な木の实
先のカンラン同様、日本では見掛けないナッツ。カヤの実ツツヤとした茶色の殻は固く、横から指で強く挟むとパキッと割れる。中からは、木の皮のようなツツツツした種皮に包まれた実が登場。かじると香ばしいが、甘さはない。これぞ木の实、という素朴な味がする。
中国のカヤの実、浙江省諸暨市産のものが有名。同市のカヤ栽培は1300年の歴史を持ち、樹齢100年以上の木が4万1000本もあるそう。接ぎ木をしてから4〜5年で実がなり、100年近く実が収穫できる経済効果の高い植物として、昔から栽培が盛んに行われてきた。
もしかしたら、日本の公園などで、この木の実を見たことがある人がいるかもしれない。日本のカヤの実もドンダリ同様、しつかりアク抜きすれば食べられるんだとか。

ナツメとの組み合わせもおいしい!



クルミ(ピーカンナッツ)×ナツメ
棗泥核桃仁
あま〜く煮たナツメのペーストを、クルミやピーカンナッツで挟んだスイーツ。ナツメの香ばしさと甘さが絶妙にマッチして美味。中国茶の茶請けにオススメです。



ナツメ×クルミ
核桃夹心棗
大きな干しナツメの中に、クルミを投入。ほどよい甘さで食べやすく、ナツメとクルミは貧血気味の女性を助ける最強のタッグだ。