



中国では、一年で暑さが厳しい「三伏」の時期に、あえて熱々の羊肉料理を食べる地域がある。夏の風物詩「伏羊」の由来と、上海で楽しみたい羊料理を紹介する。



身体を温める羊料理

日本人にとっては、火鍋などで冬に食べるイメージが強い羊肉。実は中国でも、地方によって冬に食べる派と、夏に食べる派に分かれるという。最初に、夏に羊を食べるという風習の始まりとメリットを紹介しよう。



冬に食べるか、夏に食べるか 中国各地に伝わる知恵

毎年7月中旬から始まり、8月中旬に終わる、一年で最も暑いとされる時期「三伏(さんぷく)」。中国の中部地方では、この時期に締めた羊肉を食べることを「伏羊(fu2 yang2)」と呼び、夏バテを防ぎ、スタミナを付ける習わしとして大切にしてきた。考え方としては「熱を以て熱を制す。…」つまり、身体を温め、血を補う効果があるとされる羊肉を食べることで発汗を促し、冬・春で身体に溜まった悪い湿気を取り除くというもの。日本でも、夏に熱い茶を飲み、汗を出して健康に過ごす、という習慣があるが、似たような考え方だ。

この習慣は今をさかのぼること4400年ほど前、江蘇省徐州市あたりで始まったとされている。古来、北の方では遊牧民が多く、南の方では農耕が盛だった中国。北の人々は一年を通して羊を食べていたが、南の人たちにとって羊は希少で、冬に身体を温めるために、大事に食べるものであった。この北の暮らしと南の暮らしがちょうど交わったのが江蘇省徐州市あたりで、夏に羊を食べるメリットが徐々に農民にも受け入れられていき、「伏羊」として定着したと考えられている。その後この文化は江蘇省や浙江省、安徽省あたりにまで伝播した。



羊料理が並ぶ「伏羊フェス」、 上海庄行でもスタート

さて現代では三伏に入ると、各地で羊肉を味わう祭り「伏羊節」が盛大に開かれる。江蘇省徐州市では7月15日(水)、「2026年第23回徐州彭祖伏羊節」が開幕。湖北路体育館を主会場に、羊肉スープや焼き物など、徐州に伝わる伏羊料理を楽しめる。徐州の伏羊食文化は2021年、国家級無形文化遺産にも登録された。

上海市奉賢区の庄行鎮でも、7月10日(金)～9月10日(木)、「第19回上海庄行伏羊美食カーニバル」を開催。庄行鎮に600年以上伝わる、羊肉を焼酎とともに味わう食習慣を軸に、音楽公演やグルメ、市場、遊戯など約30の催しを展開する。



毎年大盛り上りの伏羊節

夏にオススメ！ 羊料理



白切羊肉 羊の肋骨部やモモ肉を調味料と一緒に煮込んだものを冷まし、タレに付けていただく。調味料の調合や煮込み時間は各店・地方によってこだわりあり。



羊湯 羊の骨をじっくり煮込んだ白濁したスープは、臭みがなくスッキリ飲みやすい。古くから、滋養が付き、夏バテを予防するとして愛されてきたメニュー。



秘伝の調理を味わおう

うだるような暑さが続く三伏。炎天下で羊肉串にかぶりつくのもいいが、そんなに元気がない時は、サッパリとした料理で滋養を付けたいもの。夏にピッタリ、臭いも油も控えめな羊料理2品を紹介しよう。

白い切り身が美しい「白切羊肉」は、冷めた状態でいただく肉料理。火鍋のタレにも似た特製ダレに付けて口に運べば、羊肉の凝縮された旨味が口いっぱいに広がる。これは羊の肋骨部や脚の肉を、様々な調味料と一緒に大鍋で煮込んで作るもので、一見作り方はカンタンだが、煮る時間、スープや調味料の調合、また煮込む回数などはそれぞれの地方や店に代々伝わる技がある。

上海市でも宝山区や、真如エリア、庄行エリアなどそれぞれに調理法や肉の切り方が残されていて、一部は上海市の非物質文化財に指定されている

貴重なもの。ほとんどの店で500㌦～販売しているので、近くの羊肉専門店でオーダー、テイクアウトして、家族みんなで伝統の味を楽しんではいかが？



栄養満点スープで夏バテ予防

一方の羊を煮込んで作るスープ「羊湯」は、三伏で食べる羊料理として最初に挙げられる、最もポピュラーなメニューだ。羊の骨からしっかりダシを取った白いスープに、羊肉の薄切りや煮込み、ホルモンを入れていただく。匂い控えめ、コクのあるスープは、そのまま飲んでもよし、麺を入れて主食として食べてもよし。

こちらは羊肉専門店はもちろんのこと、市内各所にある「蘭州拉面」や「牛肉面」などの牛肉麺料理店、新疆料理系の羊の串焼き店、北京火鍋店ならまず注文できるので、ちょっと滋養を付けたいな、という時に気軽に飲んでみて。