



威風堂々の名勝古跡を訪ね、本場の薬膳の体験

北京でオリンピックを涼しみにながら心身ともに美しくなる！

真夏の祭典「北京オリンピック」が、いよいよ8月8日〜24日にわたって開催されます。日本選手の活躍が期待されるだけに、応援に出かけられる方も多いと思いますが、同時に観光も楽しんでみましょう。何しろ、北京は歴史的な「美空間」のある街であり、また「美食」の街としても有名なところなのです。今回は、北京の情報に詳しい岡本清孝さんにナビゲートしてもらいました。



全日本薬膳食情報協会理事長・北京中医药大学日本校講師 岡本清孝さん



歴代皇帝が暮らした故宮博物院。故宮には華麗な秘宝の数々が100万点以上も収蔵されているため「博物院」と呼ばれている

美空間

故宮博物院、天安門広場など市内には美空間がいっぱい

最近、北京を旅された方なら、林立する高層ビルにあふれんば



オリンピック公園に建設される国家スタジアムの完成イメージ図。「鳥の巣」をイメージした美しいデザインが楽しみ

かりの車の数と、その変貌ぶりに驚かれたことでしょうか。北京市街は地図で見ると京都のように基盤の目状になっていてわかりにくい街ではありませんが、移動の際にはタクシーを使うことをお勧めします。とにかく、広い街ですからね。初乗りは通常10元(約150円)ですので、足代わりに気軽に利用できます。では、総面積約1215㎡といわれるオリンピック公園周辺の散策スポットをご紹介します。まずは、オリンピック公園からまず南下すると故宮博物院があります。明の永

楽帝によって造営された南北961m、東西753mの規模を誇る瑠璃瓦の美しい宮殿群は、かつて紫禁城と呼ばれ、中華帝国に君臨する皇帝がここで暮らしたことで有名です。主殿である大和殿は、東西66m、高さ35mで中国最大の木造宮殿。明清時代の儀式の際には、広場に数千人もの役人たちが並び万歳を唱えたそうですから、



市内名所 1.紫禁城から続く皇帝専用の通路として、また天安門事件の舞台として、様々な歴史を見守ってきた天安門 2.建築美で知られる天壇公園は敷地全体が古代中国の宇宙観に基づき、「南方北円」(南は方形、北は円形)になっている 3.故宮を取り囲むようにある胡同(フートン)は、北京の特色ある古い路地で、今でも昔からの家並みが残っている。人力車による観光の名所でもあり、もう一つの美空間だ

などの映画好きな方には、これもまた魅力でしょう。

その故宮博物院の南側にあるのが天安門広場。広場としては世界最大級で、南北が880m、東西が550mの広さです。そこから先にさらに南へ行くと天壇公園。故宮博物院の4倍の敷地を持つこの庭園には「圜丘壇」「皇穹宇」「祈念殿」という3大建築物があります。特に、藍瑠璃瓦の屋根が傘を開いたような「皇穹宇」の美しさはため息が出るほど。見事というしかありません。

このほか少し足を伸ばせば、中国庭園芸術の粋を集めたといわれる水と緑の離宮庭園・頤和園や圧倒的なスケールで自然美が眺められる万里の長城など、存分に北京の美空間を楽しむことができますでしょう。

健康美食

薬膳は中国伝統の食 豪華な宮廷薬膳も人気

ところで、私の専門は薬膳なのですが、北京に行かれたら北京ダックや宮廷料理も結構ですが、本場の薬膳料理に触れてみてはいかがでしょうか。レストランは王府井など繁華

街に行けばたくさんありますが、お勧めしたいのは、オリンピック公園から北へ車で約15分のところにある国营の薬用植物園・中工御苑。園内の一角にある「中工御苑福膳」は薬膳料理のレストラン。この店専属の薬剤師が料理長と相談して陰陽を調節し、健康体にする料理メニューを手掛けて



1.「中工御苑福膳」のメニューから。一見、薬膳とは思えない視覚的にも美しい瑠璃(レイシ)と卵の巻物。イライラを静め、気を補ってくれる 2.お茶。清熱効果のある黄芩の葉に金蓮華の花の中国茶。食欲をそそってくれる 3.岡本さんお勧めの中工御苑は、オリンピック公園から車で約15分の場所にあり、観光の穴場スポット。広々とした薬草園を散策するだけでも、いい気もらえる

これが、中国式マッサージ伝統の「吸い玉」。中を真空状態にして悪血(毒素)を吸引し、気の巡りを整えます



本場の中国式マッサージをご希望の方は、看板の「中医」の文字に注目してください。

北京へご旅行されたら、ぜひ本場の中国式マッサージを体験してみたいとお考えの方もいらっしゃるでしょう。

ここ数年、北京でもリラクゼーション・マッサージ店が増えています。経済発展に伴ってパソコンを使う仕事が増えたせいでしょう。癒しや疲労回復を求める人が多くなったのがその理由だと思います。

日本式と中国式のマッサージの大きな違いは、日本式は主にすじをほぐすのに対して、中国式はツボを刺激して悪い気を出すのが特徴。「吸い玉」という古くから伝わるガラスの玉を使って悪血(毒素)を吸引する方法は、その典型ともいえるものです。

ただ、マッサージ店も最近ではいろいろな趣向があって、中に入ると中国式、日本式、韓国式、タイ式などそれぞれのコースを持っているところも多いようです。本場の中国式の場合は看板に「中医」という文字がありますので、それを目安にするといいでしょう。値段は60分で5000円程度。日本とそれほど変わりません。



王府井は北京で最もにぎやかな繁華街。レストランや屋台はもちろん、ブティック・雑貨などのあらゆる店があり、海外からの観光客のみならず、中国人のお上りさんでもあふれている

取材協力：順蘭堂 ☎03-3306-2622 写真提供：中国国家観光局、http://www.yakuzenjo.net