

2010年8月

暑中お見舞い...と書きかけて、なんとも立秋を過ぎていたんですね。
あらためて、残暑お見舞い申し上げます。
しかし、残りものとは思えないこの暑さ、何なんでしょう。

先週までお仕事で東京と大阪に行っていたんですが、日本もまた
すさまじい暑さでした。
熱帯雨林のような、むしむし多湿の香港にいたので、
湿気に関しては、現地の方が、「今日はむしむししてるな～」
と言っても、私はそんなに感じなかったのですが、
日本での日差しの強さにはびっくりしました。

ひとえにそれも、香港に比べて空気が綺麗なせいもあるんでしょうが
日差しがなんの邪魔も、遠慮介錯もなく、
ビシバシと肌につきささってくるような感じがしました。
香港はスモッグで空気に常にもやがかかっている感じで、その分
日差しもややフィルターにかけられてるような気がします。
空気が綺麗で日差しがささるか、空気が汚くて日差しがややましか...
う～ん、どっちも辛いですね。

ややましと言っても十分に日差しは強い香港、今の季節に旅行に来られる方は
普段、日傘を使われているのなら、是非持参されることをおすすめします。
荷物になるし、様子を見て現地調達でも思っても
香港では日本のような機能的かつお洒落な日傘というのは日系のデパートに、
ほんの少し置いてあるだけなので
最悪、雨傘、もちろんUV対策なんて、恐らく全くされていないであろうと
いう代物を持たなくてはいけなくなりますのでご注意ください。

さて、日本に行ってる間、熱中症という言葉が毎日のように耳にし、
その対策に、水分を十分にとること、塩分も補給することなど、
色々と紹介されており、なるほど～と聞き入っておりました。

香港でも同じように『熱』に対する、香港ならではの接し方が
あるようです。
香港では熱中症という言葉のかわりに『除熱気』という言葉があり
身体の中にたまった熱気をいかに取り除くかというのが対処法となります。
ちなみにこの『熱気』というものは暑さだけではなく

ストレスや身体の疲れからもたまると考えられているようです。

では、熱気をどのようにして取り除くか。

さすが医食同源の香港、飲み物や食べ物で熱気を身体の外に出してしまおうとするようです。

その代表的なものは 『 涼茶 』 と呼ばれる、体内の熱を除いてくれるという漢方のお茶です。

香港の街角には、この涼茶が店先に並んだ涼茶専門のスタンドもたくさんあり、気軽に人が立ち止まり、

くいつと涼茶を飲んで立ち去るという光景がかなり普通に見られます。

漢方のお茶というと、苦い？という印象があるかと思いますが

菊花茶や五花茶という花をベースにしたものや、酸梅湯という

梅をベースにした、ジュース感覚の飲みやすいものもあります。

もちろん、良薬口に苦し系の二十四茶という正しく漢方らしい

苦いものもありますが。

また香港スイーツのお店には、同じように涼の漢方の粉から作ったゼリーや、熱気を取るのに効果大の亀ゼリーなどもあります。

食べ物では、豚肉や冬瓜、苦瓜（ 涼瓜とも呼ばれる ）などが熱気をのぞくものとされています。

ただ中国料理に欠かせない、にんにく、にら、しょうがなどは熱気を取り込む食材なので、そういう食べ物を口にした後は涼を呼んでくれる食べ物でバランスを取るようです。

あと意外だったのはフルーツなのですが、

香港では南国のフルーツがとても豊富でお手ごろで手に入り

そのほとんどが、熱をのぞいてくれる作用があるようなのですが

その中でも例外はマンゴとライチ。

どちらも熱気を取り込んでしまうフルーツで、特にライチは

熱気取り込み率ぶっちぎりのトップらしく、

暑い日は、せいぜい一日に3個ぐらいしか食べてはいけないそうです。

あんなにツルンと口当たりのよく、涼しげな、しかも夏が旬のライチが

熱気キングだとは！ 意外でした。

もっばら夏の暑気ばらいと言えば、素麺とアイスクリームという私も

この猛暑の残暑、香港らしい熱気払いの食べ物で乗り切ってみようかと

思っています。

みなさまも、まだまだ続く暑い季節、元気に乗り切られますように。

咲乃月音