

■五色（ごしき）から探る中国色彩文化

今日の調理実習が中華料理ということですので、五色のお話もしてみようと思います。みなさん風水はちょっと占いっぽく感じているかもしれませんが、なんとか少しでも心地よく生きていくための中国人の知恵でもあるんですね。風水は環境地理学ということで陰陽五行説の5元素ともとても関わっています。世の中のことは、木は熱して火を生み、火は燃えて土に戻って、土は金を、金は水を生み、水は木を育てていくという循環型になっているんですね。そこに方角や季節や時間、生き物とか体の部位も含めてまとめたものが図3、4（次ページ参照）になります。

“木は熱して火を生み”という、木の座というのは青になるんですね。そして方位は東です。東の方向は青の座で季節は春、そして動物は龍です。龍というのは春の座ですから1年の内でも一番暖かく、物事がスタートする。青春という言葉とか、若造のことを青臭いなんていうのもここに関係しているのです。緑と青は一緒に捉えています。今でも青信号と言いますが実際は緑ですよ。青物を一杯食べなきゃ。」と言っても、実際に青い食材というのはほとんどないです。ですから青と緑は一緒の座になっています。そうした座は食材にも関係します。今はなんでも1年中ありますが、食材には必ず旬があります。

そして季節が変わり夏になると暖かい、暑いということもあり、色は赤になります。朱雀門というのも聞きますよね。これは、平安京はいろいろな災いが多かった平城京の後、風水に則って都をつくったわけですが、南の方位にあるのが朱雀ということです。火の座です。

季節は変わりまして、秋の色は白です。そして動物は白虎ですね。大根やカブなどは秋が旬のお野菜と言えます。よく「赤ちゃんの喉がぜいぜいしたら大根に水飴を浸して舐めさせなさい。」なんて言いますが、これは秋の座を見ていただくと喘息とか、そういう病気も書かれていますから、大根・ハスといったものが喉に効くということにもなるかと思えます。

最後に冬の座は黒ですね。これはお相撲などで四方に五色がのっていたりして黒に代わって紫を使った旗などもありますが、正式には黒なんですね。紫は赤でもない青でもないということで、中国では忌み嫌われていた時代もあつたりします。世界的にパープルというのは高貴な色とされているんですけども、中国だけはちょっと事情が違ってきます。他の国で何故パープルがロイヤルかというと、その染料がとても高価だったからですね。そしてその紫の濃度によっても違いがあり、日本でも冠位十二階などで最高位になっているのが濃い紫ですが、中国では紫が使われず五色では黒となっています。つまり、陽が昇り太陽がさんさんと輝き、だんだん沈んでいき闇になるという1日の循環、太陽は1日で生まれたり死んだりするとも考えられていたようですので、そういった循環にもなるかと思えます。

そして最後が中心のエンペラー、黄色なんです。中国では黄色が最高位です。皇帝の黄、黄河の黄、なにかと黄色が大地の色といって中心に置かれておりました。例えば黄色の食材カボチャなどは、ウナギと共にカボチャを土用に食べる習慣のある地方もあるらしいです。土用というのは季節の変わり目ですね。四季があつてその変わり目が黄色になってくるわけです。

明るい、暗い、はっきり、漠然、そして大地という言葉からもイメージされる色があるかと思います。“明るい”を表すのは太陽の赤ですし、“闇（暗い）”を表すのは夜の黒です。そして“はっきり”というのは雲とか雪をあてていますので白ということになり、“漠然”というので青をあてています。青は、空の色とか海の色、これは手にとってみるのができないですよ。だから青は憧れの色であり、どの国でも好きな色ベスト3に入っているほどの嗜好色になります。そして大地の色として黄色が入るわけです。

風水カラーについては足早に説明しましたが、お料理を見たときにあまり茶色ばかりだと、「お醤油ばかり使ったお料理かしら？」という感じで栄養バランスも偏るといえるので、色を意識してこの五色を網羅すると栄養バランスも良く出来上がるということになるんですね。“医食同源”という言葉聞いたことがあると思いますけれども、医食の“食”は“色”にも置き換えられると思っています。ですからみなさんも食卓作りでこの五色を意識なされると、いろんな意味でうまくいくと思います。

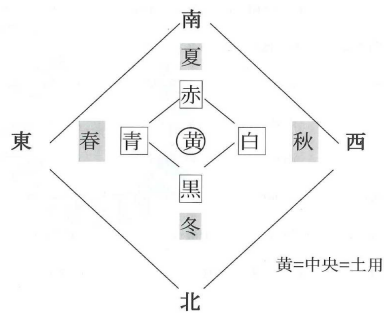


図3

春	夏	土用	秋	冬
青	赤	黄	白	黒
青物(野菜) 野草	にんじん 紅花 トマト すいか とうがらし	卵 カボチャ	ダイコン ハス ご飯	ゴマ トロロ芋 小豆 のり 椎茸 ひじき 昆布
門脈循環障害 筋肉痛 右肩こり 眼病(眼精疲労) 蕁麻疹 つわり	血液循環障害 心臓衰弱 息切れ	出血性疾患 糖尿病 胃下垂 左肩こり 低血圧 貧血 食欲不振 めまい	蓄膿 喘息 リンパ系 肺病 気管支炎 扁桃腺 脱腸 皮膚病	腎臓病 神経痛 婦人病 膀胱炎 泌尿器 生殖器 腰痛 神経衰弱 両肩こり インボ 冷え性 難聴
筋肉系	心臓・血管系	消化器系	呼吸器系	内分泌系
青龍	朱雀	天子(皇帝) 《黄河 黄帝》	白虎	玄武 《想像上の動物》

図4