

# 2026 年 8 月号

## 教えて！調理師さん 専門職が教えるうんちく 「麻辣湯（マーラータン）」



湘陽かしわ台病院  
認定ケアステーション

猛暑続く今、皆様夏バテになっていませんか？  
そんな時は、今話題のシビれる辛さの**麻辣湯**はいかがでしょう？  
今回はそんな麻辣湯のうんちくをご紹介します。



### 《麻辣湯とは??》

中国四川省が発祥の、春雨や野菜などの具材を煮込んだスープのことで  
様々な野菜やトッピングを選んで自分オリジナルの味を作れます。

近年、特に女性人気が高く、日本でも専門店が多く出店しています。

大きな特徴としては、その辛さと香りであり、これは料理の名前にもある『麻』と『辣』が要因で  
この二つが合わさり、ただ辛いだけでなく奥行きのある香りと刺激が楽しむことができます。

花椒（ホアジャオ）のピリッとした痺れ

## 麻（マー）

唐辛子の舌を刺激する辛さ

## 辣（ラー）

そして『湯』はスープを表していますが、実はこの『湯(たん)』の表記、本場四川省では違うのです。

マーラータンの四川(中国)表記は**麻辣<sup>タン</sup>燙**と書きます。これは『やけどするほど熱い』という意味の漢字ですが、日本の常用漢字ではないため、意味と読み方が浸透せず、近いスープの意味である『湯』の漢字が使われているそうです。

つまりマーラータンとは、【**痺れて辛い**(そしてとても熱い)スープ】ということになります。

### 《香りの『椒』の違い》

実は、麻辣湯の特徴的な香りの**花椒**(ホアジャオ)は  
日本のシビ辛香辛料**山椒**(サンショウ)と元々同じ植物(ミカン科サンショウ属)になります。  
二つの違いをくらべてみると



| 中国           | 原産地  | 日本           |
|--------------|------|--------------|
| 舌が痺れる強烈な辛さ   | 辛味   | ピリッとした辛さと爽快感 |
| かんきつ系でスパイシー  | 香り   | 爽やかで清涼感      |
| 熟した赤い実の果皮を乾燥 | 使用部位 | 熟す前の青い実や葉    |

同じ植物なのに、特に原産地と使用部位で、各々特徴が違ってきます。

**この夏は、麻辣湯を食べて、刺激的な夏を過ごすのはいいかでしょうか!?**

参考文献：七宝麻辣湯 HP <https://maratan.com>