

乳製品が食事をよりおいしくする

ネパール中央部丘陵地帯、タマン族の乳文化

帯広畜産大学人間科学研究部門准教授 平田 昌弘

ネパールの首都カトマンズから西南西に直線で約40km、車で3時間半の所に、仏教徒のタマン族が生活するパンスカルという谷があります(写真1)。標高800~1500mほどの丘陵地帯で、日中の気温は年中高く、一年三毛作が可能な豊かな谷です。マンゴーなどの果物も取れます。農作物だけで食が成り立つ農民生活に、乳製品がどのように利用されているかを追いました。(筆者)



写真1 パンスカル谷。コメ、トウモロコシ、多種類の野菜、果物が実る豊かな谷

谷あいの農村の一日

タマン族の人びとは、朝5時ごろに起床します。湿度は高いのですが、早朝はひんやりとしてすがすがしく感じます。起床してまず、ブッダにお祈りをします。仏教徒ではありますが、ヒンズーの神にもお祈りをします。お祈りの後、顔を洗い、家の中や家の周りをきれいに掃除します。家畜小屋の扉を開けニワトリ、ヤギ、スイギュウ、ウシを外に出します。ニワトリは家の周りを自由に歩き回らせ、ヤギ、スイギュウ、ウシはつなぎ飼いです(写真2)。この早朝にウシやスイギュウから搾乳をします。朝一番の仕事を終えたところで紅茶を飲みます。紅茶はミルクティーやレモンティーなどにして楽しめます。タマンの人びとはミルクがあるときは、お茶としてよく利用します。いずれも砂糖をたっぷり入れ、とても甘くして飲みます。お茶受けはクッキーなどを添えます。

朝のお茶が終われば、家の近くの畑の仕事となります。畑でオクラやトウガラシを収穫し、水田で雑草抜きなどをします。また、つなぎ飼いでいる家畜にも、水田から抜いてきた雑草やトウモロコシの茎などを与えたりします。朝の一仕事が終わると、遅い朝食となります。朝食は9時から10時ごろです。

朝食を終えたら、家から離れた畑の作業です。一日で一番長い仕事時間となり、仕事から帰ってくるのは午後4時ごろになります。仕事から帰ってくると、お茶と手軽な食べ物で空腹を満たします。手軽な食べ物として穀物類の油炒め、クッキー、ピクルス、ラーメンなどが用いられます(写真3)。夕方の間食を済ませても日はまだ高く、間食を終えて家の周りの仕事をします。ウシやスイギュウを川岸の草原に放牧させに

行ったり、家の周りの畑で夕食用の野菜を収穫したりします。日暮れ前には家に戻り、農作業の道具を片付け、家畜を畜舎に入れます。2回目の搾乳も、この夕方に行きます。

夕暮れ時は涼しく快適で、男たちは蒸留酒のロキシーを楽しみながら疲れた体を癒やし、夕食までの時間を楽しむこともしばしばです(写真4)。夕食は夜8時過ぎです。夕食が終わると、涼しくなった屋外で雑談を楽しんだり、テレビを見たりして過ごします。寝るのは夜10時ごろとなります。

これがパンスカル谷の農村に暮らす人びとの一日です。朝のお茶、遅めの朝食、夕方の間食、夕食という1日2食の食事。この食事パターンは、彼らの仕事スタイルに



写真2 ヤギのつなぎ飼いとニワトリの放し飼い



写真3 タマンの人びとの間食の一例。チューラと呼ばれる庄ん米の炒め物、バトマスと呼ばれるダイズの油炒め、そしてモコイと呼ばれるトウモロコシの炒め物

極めて合った形態になっていることが分かります。

ミルクのある食事

遅めの朝食と夕食という1日2食の食事は、タマン語でいうダル・カン(ネパール語でダル・パハート)が基本です。ダルとはレンズマメやリョクトウのスープを、カンとは米飯を意味します。これに、おかずと漬物が付きます(写真5)。大量の米飯に濃い味付けのおかずと豆スープ、日本でいう一汁一菜の食事。これを1日2食、1年を通じてパンスカル谷の農民たちは食べているのです。

カンは日本の米飯と同じです。鍋にコメと水を入れ、煮立てて水がなくなるまで炊き上げます。ダルは鍋にマメと水を入れ、植物油、塩、香辛料のマサラと呼ばれるミックススパイスを加え圧力釜で煮込みます。マメは煮えづらい食材ですが、圧力釜を使うと15分ほどで煮えて便利です。出来上がりに、香り付けとしてバターオイルを少量加えます。香りを付け、料理をよりおいしくするために、乳製品が利用されています。

おかずはクー(ネパール語でタルカリ)と

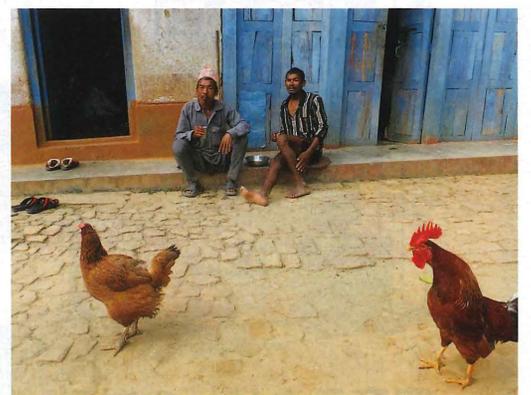


写真4 夕暮れ時に蒸留酒ロキシーを楽しむタマン族の男たち

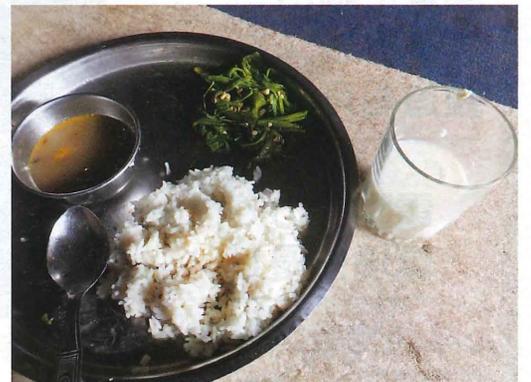


写真5 タマンの人びとの基本食。豆スープのダル、米飯のカン、おかず(カボチャの茎の炒め物)と漬物。ミルクが入手できたときにはミルク、ヨーグルト、バターミルクが付く



写真6
ダル(豆スープ)・カン(米飯)にヨーグルト(左)やミルク(右)を混ぜ合わせて食べると、いっそうおいしくなる

呼ばれます。畑仕事の合間に収穫したカボチャの茎、オクラやジャガイモなどを塩辛く調理します。具材を多めのバターオイルとメーティーと呼ばれる香辛料で炒めます。メーティーとはマメ科のフェスグreek (Trigonella foenum-graecum) の実で、メーティーを加えると甘い香りと味に深みが増します。具材を炒めたらターメリックを加え、多めの塩で味を調えます。バターオイルがない時は菜種油を用いますが、バターオイルで炒めた方が料理はよりおいしくなるといいます。

グンドゥルックと呼ばれる漬物には、大抵とても辛いトウガラシが用いられます。米飯とおかずのまったりとした味に、激辛のトウガラシがアクセントと刺激を与え、満腹感を助長します。

大盛りの米飯に豆スープを掛け、手で混ぜ合わせ、少量のおかずと共に食べていきます。食事の終わりのころ、米飯と豆スープを少し残しておき、ミルク、ヨーグルト、もしくはバターミルクを混ぜ合わせて食べます(写真6)。搾乳できたときやミルクを近所からもらったときには、必ずこのような利用をします。米飯、スパイスをわずかに感じる豆スープ、そして乳製品の丸味が相まって、とてもおいしい。ヨーグルトはあまり酸っぱくなく、わずかに酸味を感じる程度です。乳脂肪分が高いこともあり(スイギュウのミルクは乳脂肪率7%前後)、むしろ甘さを感じるほどです。米飯主体の食事で乳製品と一緒に取ることは貴重なタンパク質の供給にもなります。

かつては牧畜民のタマン。現在は農民となったタマンの人びとにとって、乳製品は食生活に必須ではありません。しかしミルク、ヨーグルト、もしくはバターミルクが手に入ったときには、お茶などの嗜好(しこう)品として、また、食事をよりおいしくする素材として巧みに利用しているのです。

トウモロコシ粉の練り物にバターミルク

斜面の多い谷で生活するタマンの人びとにとって稲作は谷底の平地くらいでしかできず、コメは頻繁には食べられませんでしたが。斜面では主にトウモロコシを栽培し、それを主食として利用してきました。タマンの人びとはミルクが手に入ったとき、乳製品と一緒に食べてきたのはトウモロコシ

だったのです。

そのトウモロコシ。茎を燃料に、鍋の中で水を沸騰させます。沸騰したらトウモロコシ粉を加え、何度も何度も混ぜながら加熱を続けます。最後にふたを上に乗せ、しばし弱火で加熱して、チャンバ(チベット語でデヒドゥー)ができます。加熱時間は合計で15分程度です。このトウモロコシの練り物に、クー(おかず)とグンドゥルック(漬物)、そしてモヒーと呼ばれるバターミルクと一緒に食べていたといいます(写真7)。近年になって米飯が普及しましたが、それ以前ミルクが手に入ったときは、1日2食はたいいチャンバとモヒーだったといいます。彼らはヨーグルトをチャーニングしてバターとバターオイルに加工していますから、その際に同時にできるバターミルクを食事に利用してきました。チャンバとクーとを手で一緒に食べ進め、食事の後半でチャンバを少し残しておき、モヒーを掛けて手で混ぜて食べます。トウモロコシ粉の練り物とわずかに酸っぱいバターミルクとの相性は良く、とてもおいしく感じます。米飯の付け合わせには豆スープ。トウモロコシの場合、豆スープの代わりに乳製品が使われているところが興味深いですね。

ライス・プディングのキール

ミルクが手に入ったとき、キールと呼ばれるライス・プディングをつくることもします。砂糖を使うのですが、お菓子としてではなく大切な食事として利用されています。ぜいたくな料理なので、お祭りなどの



写真7
チャンバと呼ばれる練り物とモヒーと呼ばれるバターミルクの組み合わせ

特別な日につくることが多いそうです。

鍋にミルクを入れ、コメと砂糖を加え合わせてから加熱し始めます。水は加えません。コメが煮えて軟らかくなってきたところで、ナッツ類や香辛料を加えます。ナッツ類はココナツのスライス、アーモンド、カシューナッツ、干しぶどうなどです。香辛料はモリッツと呼ばれるサンショウの実、ジャイファルと呼ばれるナツメグ、ローズンと呼ばれるクローブ、シュクメルと呼ばれるカルダモンを用います。これらのスパイスを石臼で丁寧に粉砕してから、加え合わせます。ナッツ類とスパイスとを加えてからひと煮立ちさせたら、キールが出来上がります。加熱時間は40分ほどです。鍋を火から外し、冷めるとキールはしっかりと固まります。粘り気があり、スプーンですくってもコメ粒がまとまっています。

キールは常につくる料理ではないので、キールをつくったら最初にブッダに捧げ、感謝してお祈りします(写真8)。キールの味は、とてもスパイシーです。甘くもありませんが、スパイスの味が勝っています。ここまでスパイシーだと甘味というより、確かに食事という感じです。キールは、ミルクを最大限に生かしたぜいたくな料理です。



ネパール中央部丘陵地帯のパンスカル谷は、生態環境が豊かですから、農作物だけで十分に食事が成り立ちます。農民となったタマンの人びとにとって、乳製品は不可欠ではありませんでした。乳製品が不可欠でなかった食文化に、乳製品は嗜好品として、また、料理の香り付け、食事をよりおいしく充実させる素材として、タマンの人びとの食文化を大きく支えてきたのです。

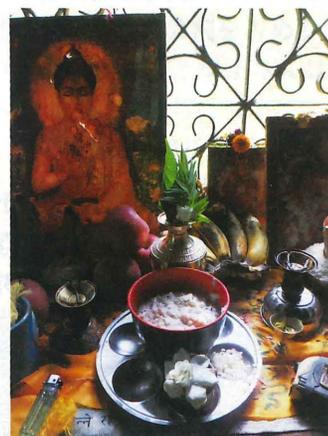


写真8
ブッダに捧げられたライス・プディングのキール



プロフィール

ひらた まさひろ

1967年生まれ、福井県出身。91年東北大学農学部卒業、93年東京大学大学院農学系研究科修士課程修了、98年京都大学大学院農学研究科博士後期課程研究指導認定。京都大学東南アジア研究所研究員などを経て2004年帯広畜産大学畜産科学科助教授、07年准教授、17年から現職。1993~96年青年海外協力隊としてシリアで活動。農学博士(京都大学)