

近代化で大きく変わる食生活、 夏らしいミルク料理は健在

ヤクと生きる、チベット牧畜民の食生活(夏編)

帯広畜産大学人間科学研究部門教授 平田 昌弘

ヤクを飼い、ヤクに生活の多くを依存するチベット牧畜民。夏にできるだけ多く乳製品を加工し、冬の食料として保存すると共に、それを売却して生活必需品を調達しています。本欄2月号ではアムド・チベット牧畜民の冬の乳利用を報告しました。今回は近年導入された加工技術を含め夏の乳利用の状況を紹介します。(筆者)

肉、オオムギ、乳製品が食事の基本

ヤクの乳量が最も多くなる夏。チベット高原は緑に覆われ、一年の中で最も自然が豊かな時期となります(写真1)。しかし標高3,700mほどのチベット高原では、朝方は氷点下に下がることもあります(写真2)。チベット高原は、それほど過酷な自然環境にあります。

アムド・チベット牧畜民の食事は肉、ムギ類、乳製品が基本になります。骨付き肉をゆがき、ゆがいた肉塊(チベット語アムド方言で「ヒャ」)をそのまま食べ、ゆがき汁は肉汁料理(ヒャコ)に利用します。ヒャコの代表格は、テントウクと呼ばれる肉うどんです。もちろん、麺もコムギ粉をこね、伸ばして、自分でつくります。

毎回朝食に出されるツァンパは、オオムギ炒(い)り粉にバター(マル)、非熟成乾燥チーズ(チュラ)、砂糖を添えたもので、オジャと呼ばれる乳茶を注ぎ、指で練って食べます。



写真1 夏のチベット高原の風景

この肉料理とツァンパが食生活の基本です。これらに、オコと呼ばれるミルク料理(ミルク麺やミルクがゆ)、肉まんのコン、小型肉まんスープのベンシ、チベット風ピザのソールクなどが加わります。コムギ粉でつくったパン(ゴリ)も、ツァンパで物足りないときや間食に多用されています(写真3)。

これらの多くは、本欄2月号で写真と共に紹介しました。ぜひご覧ください。彼らの料理のレパートリーは必ずしも多くはありません。一年を通じてほぼ同じ料理を食べているといえましょう。夏はミルクを使った料理が増え、冬は肉を用いた料理が増えます。例えばミルク料理のオコは、冬も食べられるとはいえ、ミルクがたっぷりの夏らしい一品といえます。

食生活に変化もたらした遠心分離機

1980年代から、クリームセパレータ(遠心分離機)がアムド地域(主に中国青海省)に導入され、乳加工は大きく変化することになります(写真4)。かつては、発酵乳をつくり、発酵乳を木桶でチャーニングしてバターに加工していたのですが、生乳からセパレータでク



写真2 早朝に霜が降りたチベット高原



写真3 発酵乳のショとパンのゴリ。発酵乳に、たっぷり過ぎるほど砂糖を掛ける。しっかり酸っぱく、しっかり甘い味が透き通る



写真4 クリームセパレータ(下部が赤色の器具)とクリームのチャーニング作業。分離したクリームを両手でもんでバターに加工する。左端にバターが置かれている

リームを分離し、そのクリームを手でもんでバターをつくるようになったのです。これにより発酵乳をつくる機会が減り、今では発酵乳を夏に食べるのがずっと少なくなりました(写真3)。



写真5 搾ったミルクを集める。緑の草原に白いミルクが映える

それでも発酵乳をつくることが多いのは、やはり乳量が豊富な夏の時期です(写真5)。ヤクからの搾乳は、一年を通じて行われます。6月から11月の夏か



写真6 チベット牧畜民の世帯に普及した太陽光発電



写真8 ずた袋に入れてカードからホエーを抜く



写真9 天日乾燥させて非熟成半乾燥チーズを仕上げる

ら秋にかけては、母子を分離して放牧、朝晩2回搾乳し、できるだけ多くミルクを搾ります。冬の間は朝だけの1回となり搾乳量が減少します。

バターとチーズの多くを市場で売る

それでは、クリームセパレータを用いた現代のアムド・チベット牧畜民が実践する一連の乳加工技術を紹介しましょう。

まず搾ったミルクを、ヤクの糞の燃料を使い、少し加温します。これをセパレータにかけ、クリームとスキムミルクに分けます。ヤクは青草をしっかりと採食しているので、クリームは随分と黄色です。セパレータは今では電動式で、夏の間は毎日朝晩2回動かし、電気は太陽光発電で賄っています(写真6)。

クリームは3、4日分ため、中腰になり体



写真10 野生ネギ属の花を香り付けに利用する



写真7 30 kgほどもあるバターの巨大な塊

重をかけながら両手でもんでバターに加工します。バターは1、2回水洗いし、手でたたいて水を切り、大きな塊に成形

します(写真7)。チベット高原は涼しいので、バターは常温で保存できます。

バターは毎日の食事(主にツァンパ)に利用します。スキムミルクはそのまま静置して自然発酵させ、ずた袋に入れて脱水し(写真8)、天日にさらして手でもんで細かくしながら反転し、非熟成半乾燥チーズのチュラにします(写真9)。このようなセパレータを用いたバターとチーズづくりは、搾乳量の比較的多い6~9月の間続けられます。セパレータが普及したことにより、アムド・チベット牧畜民の乳加工は大きく変化してしまいました。

ももとの彼らの乳加工技術に興味のある方は、2015年の「ミルクサイエンス」(日本酪農科学会)64(1)に掲載された「中国青海省のアムド系チベット牧畜民の乳加工体系~青海省東部の定住化遊牧世帯と農牧複合世帯の事例から~」(7~13頁)を参照してください。

標高3,700mほどのチベット高原にも市場経済が浸透し、彼らの食生活に影響を及ぼしています。バターもチーズも、かなりの量を近くの市場で売却してしまい、夏に乳製品を食べる量が減ってきました。かつてはミルクが十分に搾れない冬に骨付き肉をたくさん食べたそうですが、現在は冷凍庫が普及し、一年を通じて頻りに骨付き肉を食べるようになりました。こうして彼らの食生活には季節性がなくなってきました。

草原の風と溶け合う 野生ネギのバターソース

筆者が出合った、夏にしかつくられない

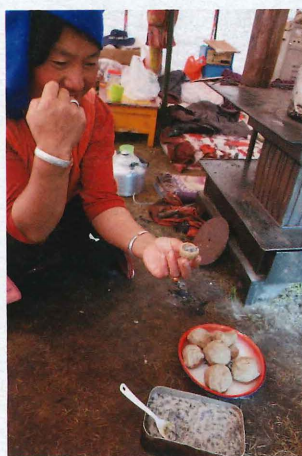


写真11 オオムギ炒り粉と野生ネギバターソース

料理は一つだけでした。それは野生ネギを使ったバターソースです。夏のチベット高原は花々に彩られ、ネギ属の植物「Allium sp.」が紫色のかわいらしい濃紺の花を付けます。ネギ属の栽培植物には青ネギ、タマネギ、ニンニクなどがあります。アムド・チベット牧畜民は、野生ネギを香り付けに利用しています。

利用方法は次の通りです。野生ネギを摘んで、茎と花を丁寧に分けていきます。利用するのは花の部分のみで(写真10)、茎も食べられそうに思えますが硬いため利用しません。容器にバターをたっぷり入れ、かまどの上に置いて溶かします。バターがグツグツと沸騰してきたら細かく刻んだ花を入れ、5分ほど加熱した後、塩を加え、最後に生乳と少量のお湯を加え、引き続き煮込みます。これで、野生ネギの香りの効いたバターソースが完成します。

この野生ネギのバターソースを、パンやツァンパに付けて食べます。オオムギ炒り粉を練ったツァンパの場合、ツァンパはおちょこ状に成形し、その中に野生ネギバターソースを注ぎます。直径4cmほどの一口サイズです(写真11)。ネギの香りと苦み、バターのまろやかさ、そして、オオムギ炒り粉のどっしり感とがよく合う、素晴らしい味わいです。口の中にネギの香りの余韻が長く残り、草原の風と溶け合います。夏の牧民の大人な味です。



クリームセパレータや冷凍庫の普及、市場経済化などの近代化で、チベット高原は食の季節性がなくなりつつあります。しかしミルクが豊富に得られる夏は、野生ネギバターソースやオコなど、やはり夏らしいミルク料理が健在です。富士山山頂付近と同じくらいの標高で暮らすチベット牧畜民の乳利用や食生活に興味を持たれた方は、ぜひ訪ねてみてください。チベット仏教に支えられた敬虔(けいけん)な牧畜民が、優しく迎え入れてくれることでしょう。



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年人間科学研究部門准教授、18年4月から現職。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)