

ミルクを食べる

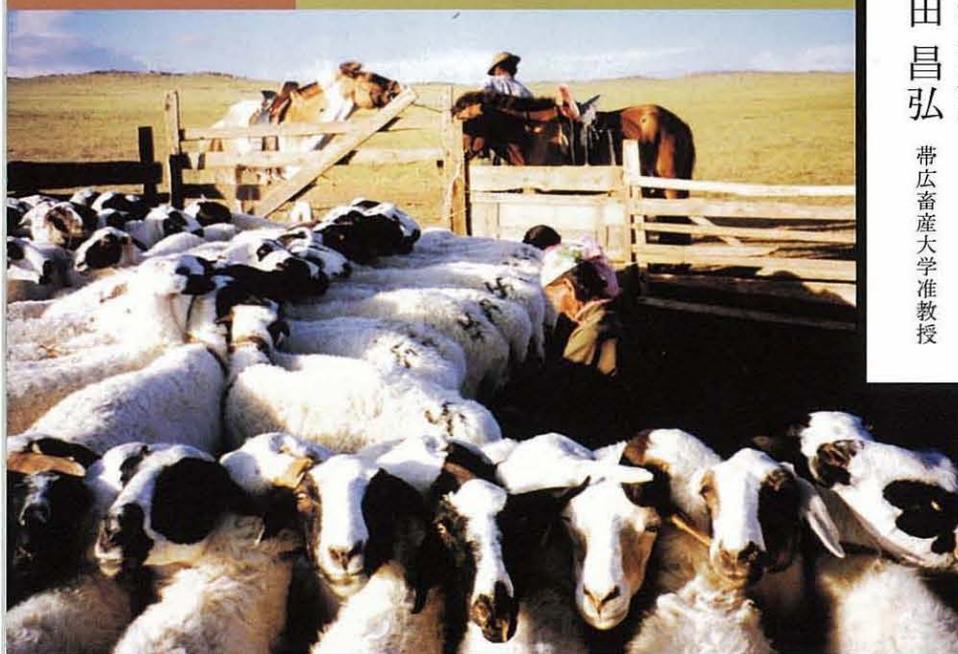
アジア大陸の人びとと 乳製品のかかわり

ひらた まさひろ
平田 昌弘 帯広畜産大学准教授

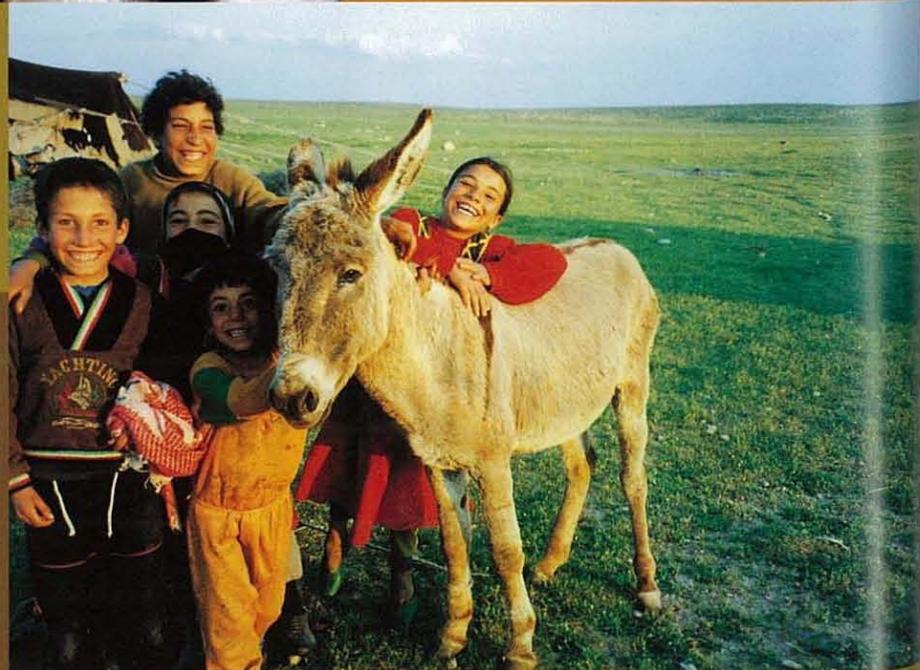
炎天下五〇度を超えるなか、脱水しきって辿り着いたベドウィン（アラブ系牧畜民）の黒いテント。ベドウィンはあたたかく迎え入れてくれ、一杯の酸っぱいミルクを差し出してくれた。適度な酸味のキレと透き通った味が、身体の細胞の隅々まで染み渡っていく。美味しさの感動が身体を振るわせる。

後で、その時の酸っぱいミルクは、酸乳を攪拌してバターを加工した際にでる残乳（バターミルク）であることを知る。その時の感動を胸に、ミルクを知れば知る程に、ミルクの奥深さにのめり込んでいった。

アジア大陸の人びととミルクのかかわりを二地域を比較しながら眺めてみたい。



ヒツジ・ヤギの搾乳。首をロープで結わえてヒツジ・ヤギの動きを制御してから搾乳している。モンゴル国ドンドゴビ県にて。2003年



乾燥地には、大地が緑で満ち、家畜の子が生まれ、ミルクが流れる時がある。春は、家畜にも人びとにも恵みをもたらす。この麗らかな季節、新しい生命の躍動にベドウィンの子もたちも笑顔がこぼれる。シリア北東部にて。1996年

人はなぜミルクを利用するのか

搾乳が始まったとされる西アジア。そこには
蟹気楼が遠く地平線に揺らぐ沙漠が続く。夏の
乾期には植物が枯れ上がり、たたくむだけでも
身体から水分と体力とが奪われていく。こんな
乾燥したところで、ベドウィンの人びとは一体
どのようにして生活しているのだろうか。シリ
ア沙漠に降り立った時の私の鮮烈な第一印象だ
った。

乾燥地とはいが、一年じゅう乾燥している
というわけではなく、乾期と雨期がある。シリ
アの場合、乾期は五月から九月にかけて、雨期
は一〇月から四月にかけて続く。乾期中の六月
から八月にかけての夏には、炎天下五〇度近く
にも達し、降雨がほとんど期待できない。一方、
一二月や一月の冬には最低気温が零度前後まで
下がることがある。このように乾燥地の特徴は、
乾期と雨期があること、そして、寒暖の差が激
しいことが特徴なのだ。

しかし、冬から夏にかけて移ろう時、日本の
春の如くに、大地が緑に満ち、花が咲き乱れる
時期がある。すべてのことには時がある。地中
海性気候という自然環境にあわせて、動物は交
尾するに時があり、子を産むのに時があり、乳
を流すのにも時がある。ベドウィンは、厳しい
自然環境のなかで、ヒツジやヤギの乳と肉と毛

を巧みに利用することによって、シリア沙漠で
逞しく生き抜いてきたのだ。

夏の猛暑と冬の冷涼さとが、農業生産や人び
との生活を決定的に制限してきた。だからこ
そ、人間が利用できない草資源を家畜に採食
させ、その肉や乳を利用するという生業、家
畜を飼う意義がいつそう高まることになる。
ベドウィンと生活を共にしていると、ベドウ
インはヒツジやヤギを屠って肉を食するより
も、その乳を食して生活していることに気づ
く。厳しい生態環境であるからこそ、乳は生
きるための恵みとなる。

福井勝義(一九八七)によれば、牧畜とは、
「動物の群を管理し、その増殖を手伝い、その
乳や肉を直接・間接に利用する生業」のことで
あり、「生活様式、つまりくらしのたて方の一
つの類型のことである」(梅棹忠夫、一九六七)。
乳は「栄養学的に見れば、完全食にちかい食品
なので、乳と乳製品に依存して生活すること
が可能である」と石毛直道(一九九二)は言っ
ている。

乳を利用することで、人は家畜に生活の多く
を依存できるようになった。ここに、人類は乳
を横取りすることで牧畜という新しい生活には
いつていったのだ。乳に依存して生活を成り立
たせるという生業は、家畜という元本はそのま
ま残しておいて、乳という利子に頼って生きぬ

く戦法だ。普段なにげなく飲んでる乳ではあ
るが、人類史において搾乳はじつに画期的な発
明であったといえよう。

乳を加工・保存することの意義

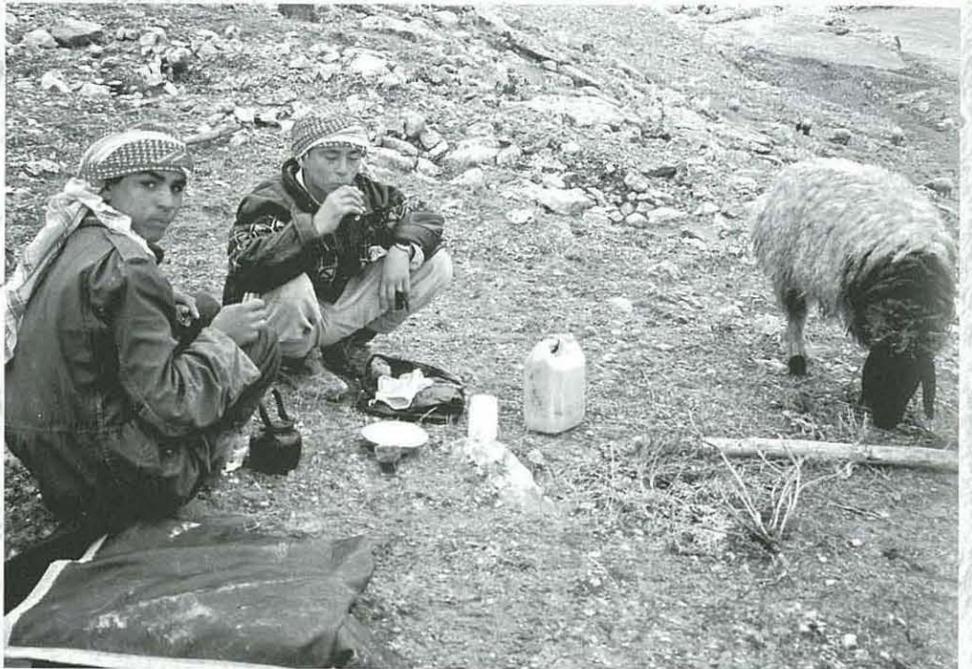
春は草の状態が栄養価でも量の面でも、もつ
とも良くなる季節である。ヒツジやヤギは、主
に草が新芽を出す少し前から仔を生みはじめる。
仔ヒツジや仔ヤギは、まず母から乳を飲んで育
ち、草が伸長してくる頃になれば春の草をたく
さん食めるようになり、みるみる太っていく。
仔ヒツジ・仔ヤギが草を食むようになると、ベ
ドウィンは乳を横取りしはじめる。つまり、春
はヒツジやヤギに命をもたらずだけでなく、人
びとも乳という幸をもたらずのだ。

ただ、ここで問題なのは、それほどまでにベ
ドウィンの生活にとつて乳が大切なのに、取れ
ない時期があるということである。仔は一二月
から五月頃まで生まれてくる。泌乳期間は約五
カ月なので、一月から九月までしか乳は取れな
い。乾燥地で乳がないことは、その地で生活を
おくるのが難しいことを意味している。

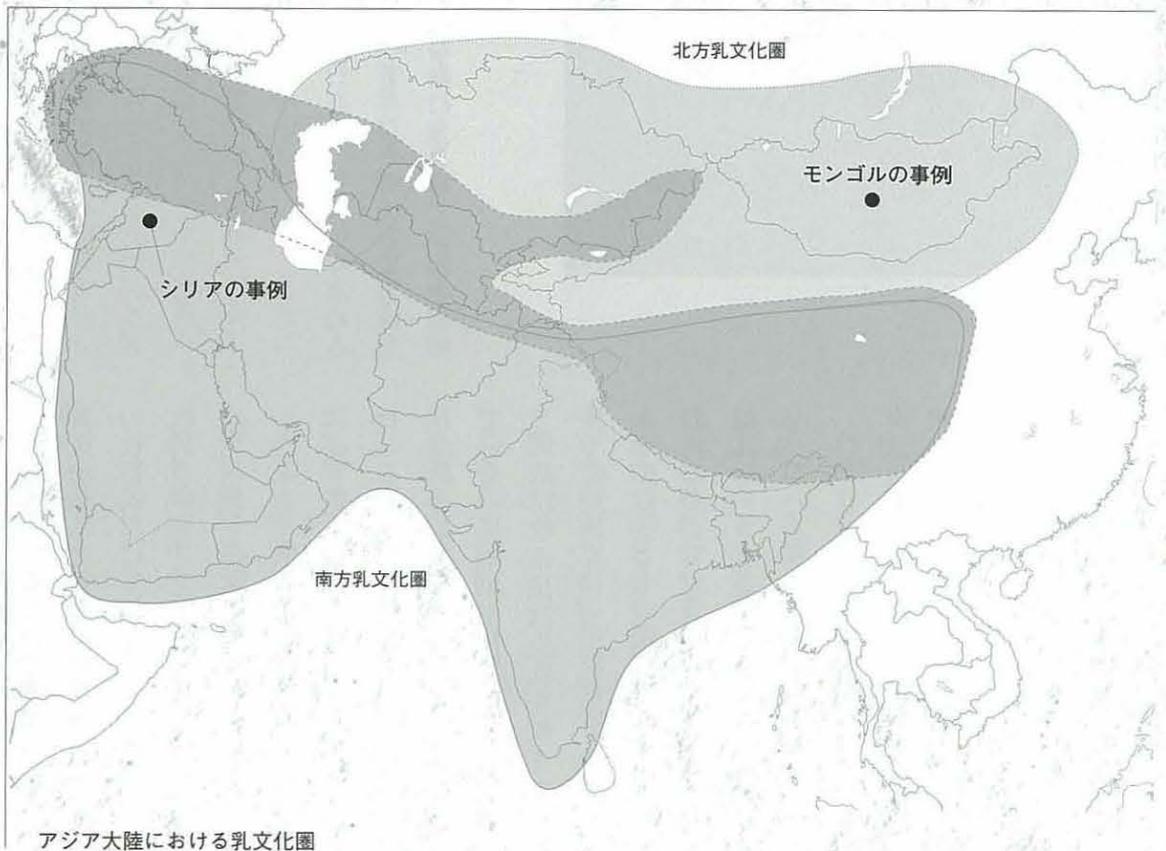
そこで、乳の端境期への対処法として、ベド
ウィンはあの手この手で新鮮な乳を加工し、乳
製品を保存しているのだ。乳を保存食とするか
らこそ、一年を通して乳に依存することができ

アジア大陸の
人びとと
乳製品のかかわり

ミルクを食べる



放牧地での昼食風景。持参した酸乳ハーセル、平焼きパンのホブス、甘い紅茶が昼食だ。1995年



春の4月頃、牧野はケシ*Papaver rhoeas*などの花々で覆われる。谷間など土壌条件が良く、ベドウインの宿営地から遠隔地点で、特に素晴らしいケシ群落が成立する。1995年



アラブ系牧畜民バグーラの搾乳風景。1人が家畜を固定し、1人が自分の頭をその尻に押し当てながら後両脚のあいだから両手で搾乳する。1995年



る。中尾佐助(一九九二)は「乳加工の体系は全て貯蔵のためという目的に収斂し、貯蔵を抜きにしては食品の加工体系の中心にある原動力がなくなる」と指摘する。まさに、乳加工はベドウインにとって必須の技術、乳はベドウインにとってなくてはならない命の糧なのである。

「飲む」より「食べる」

乳を加工するという行為は、保存性を高めるということのほかにも、もうひとつ大きな意味をもつ。それは、乳のなかに含まれている独特の

糖分・乳糖を排除するということだ。

ベドウインは生乳、つまり搾ったままでもなにも手を加えていない乳をまず飲まない。乳に生活の多くを依存している家畜飼いが生乳をそのまま飲まないことは不思議に思えるが、この牧畜民が生乳を飲まない傾向にあるのは西アジアの牧畜民だけではなく、北アジアのモンゴル遊牧民、中央アジアのトルコ系牧畜民、青藏高原のチベット移牧民でもある。私がこれまで出会った家畜を飼う民は、みんな生乳をそのままではまず飲まなかった。生乳を積極的に飲むのは、むしろ我々都市民である。インドでも、牧畜民は生乳を飲まず、ホットミルクをせっせと飲んでいるのは都市・農村の人びとであった。

何故に牧畜民は生乳を飲まないのだろうか。多くの民族では、生乳に含まれる乳糖を分解できるのは子どもの頃だけである。子は母からの哺乳によって太っていく。大きくなってからは離乳し、さまざまな食料を食べてさらに逞しくなっていく。

つまり、人は大人になると、乳を分解する酵素は必要でないため、不必要な乳糖分解酵素を分泌しなくなるように適応・進化してきた。従って、大人になってから乳を飲むと、消化できずに、下腹あたりでゴロゴロしてしまうのである。牧畜民は、このお腹ゴロゴロを嫌っていたのだ。牧畜民が乳を飲もうとせず、乳をチーズ

混入物を除外した生乳を加熱殺菌し、人肌くらいの温度に下がったら、前日に残った酸乳を少量加えて静置する。数時間後には酸乳のハーセルができる。シリア北東部にて。1994年



このように乳加工とは、乳糖含量を低下・排除する作業であるともいえるのだ。乳糖は、なんとも厄介なものだ。

南方乳文化圏と北方乳文化圏

ただ、モンゴル遊牧民やトルコ系牧畜民の人びとは、乳糖を積極的に利用もしている。乳糖をアルコール発酵させて、乳酒をつくるのである。この乳酒の文化は中央アジアから北アジアにかけて広く分布している。北方の人びとは、生きていくために乳を搾り、酒を飲もうと知恵を絞る。

このように同じ牧畜民でも、地域によって乳利用の方法に特徴がある。アジア大陸を大きくみると、その特徴が二極化している。これを私は北方乳文化圏と南方乳文化圏と名付けた。南方乳文化圏では西アジアのシリア内陸部、北方乳文化圏ではモンゴル中央部を事例に、乳の加工法と利用法をみていくことにしよう。

最初は酸乳にする ベドウィンの人びと

西アジアのベドウィンは、家畜種に関係なく、乳のことを「ハリーブ」とよぶ。搾乳したばかりのハリーブは、表面にコロコロとしたヒツジ

ミルクを食べる

アジア大陸の人びとと
乳製品のかかわり

やバターにしていかに食べようかと意識を集中させていたのは、その背景に乳糖不耐症があったのである。

では、生乳を飲まないのならば、どのように牧畜民は乳を利用しているのか。それは、チーズやバターにしてから利用しているのである。栄養学的にみれば、チーズづくりは乳脂肪と乳タンパク質を分画する作業であり、バターづくりは乳脂肪を分画する作業である。つまり、チーズづくりもバターづくりも液体部分に含まれる乳糖を排除する作業であるともいえるのだ。液体を排除しなくとも、ヨーグルトなどの酸乳にするだけでも、乳糖の含量は格段に低下する。

の糞が幾つか浮かんでいる。ベドウインはまったく平気な様子で、そのまま生乳を布などで濾してから、とにかくは加熱殺菌する。人肌くらいに冷めてから、前日に残しておいた酸乳を少量加える。六時間くらい置いておくと、引き締まった立派な酸乳の「ハーセル」になっている。生乳をまず酸乳にすることが南方乳文化圏の特徴だ。ハーセルは、ベドウインの食に欠かせない食べ物で、朝食は、ハーセルとホプスという平焼きパン、それに甘いチャイ(紅茶)だけだったりする。放牧先でも、ヒツジ・ヤギに囲まれて同じものを食べる。多量につくるハーセルをすべて食べつくしてしまえるはずもなく、ハーセルの多くはさらに加工されることになる。

このハーセルをヒツジの革袋に入れる。革袋は三脚などに吊り下げられており、これを左右に振盪しんどうしていると、乳中の脂肪の球が壊れ、米粒大の乳脂肪の塊ができてくる。これがバターだ。バターを「ジブデ」という。ただ、この振盪にもものすごく時間がかかる。ベドウインの女性たちは、夏の暑い日、革袋を一日じゅう振っているくらいだ。労力は至極かかるが、つくりたてのバターの味はまことに素晴らしい。ベドウインのテントを夏に訪れると、焼きたてのホプスにつくりたてのジブデと砂糖を添えて出してくれる。ジブデの新鮮さと砂糖の甘さが調和し、それはそれは上等な味がする。

できたジブデは、仔ヒツジの革袋に入れて保存する。革袋は、常に表面を濡らしてあり、水分が蒸発する際に発生する気化熱を利用して冷たくなっている。電気の無い世界の自然冷蔵庫である。ベドウインの知恵がここにも活かされている。ジブデをさらに長期的に保存するならば、加熱して水分含量を落としたバターオイルの「サムネ」へと加工する。インドでいうギールにあたる。このサムネが乳脂肪加工の最終品であり、この状態で少なくとも一年は保存が効くという。

バターのジブデを取り出した後に残った液体部分、つまりバターミルクを「ラバン」という。ベドウインは、暑い夏にテントのなかでよくこのラバンを飲む。いったん乳酸発酵しているので、乳糖の含量は低下している。文頭に紹介した酸っぱいミルクが、このラバンである。良く冷えたラバンは、まるで沙漠のオアシスのように潤いを与えてくれる。

このラバンを加熱・凝固させて凝乳とし、布袋で濾過・脱水すれば、「ヒゲット」とよばれるチーズとなる。ヒゲットが少し湿っている状態で、加塩・成形し、天日で乾燥させたのが、「ヒゲット・ムネ(保存用ヒゲットの意味)」である。酸乳ハーセルを直接脱水して、ヒゲット・ムネに加工することもある。このヒゲット・ムネこそ、乳から乳タンパク質を分画した

最終品であり、長期保存に耐えうる乳製品となる。乳の搾れない一〇月〜一二月、このヒゲットを肉などと一緒に煮こんで料理にしたり、水に漬けて柔らかくしてからオリーブオイルやクミンをかけてホプスと一緒に食べたりするのだ。キャンディーのように、口のなかで転がしてもいい。

これで、人の活動源となり身体を構成するために重要な三大栄養素、脂質・タンパク質・炭水化物のうちふたつ、つまり、バター・バターオイルの形態で乳脂肪が、チーズの形態で乳タンパク質が、乳から長期保存可能な形態に加工されたことになる。

もうひとつのチーズ

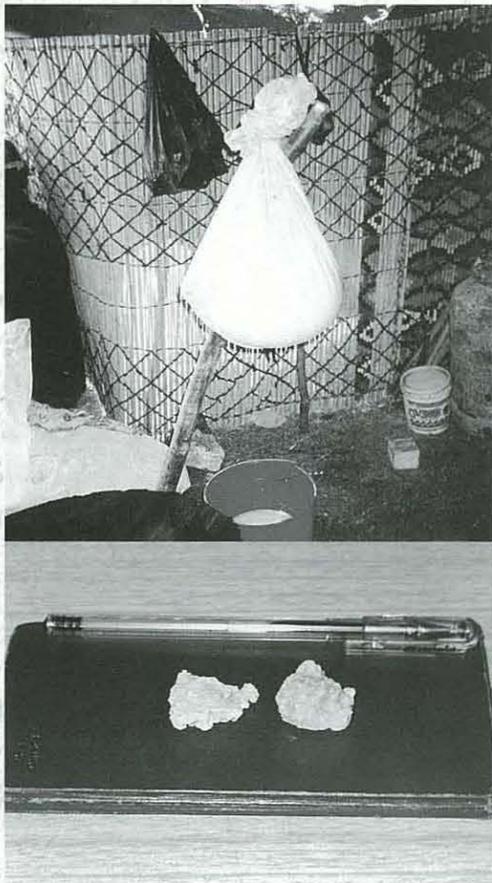
一方、ハリープを上記の工程とはまったく別な手法で加工することもある。それは、仔の第四胃をもちいてチーズをつくる方法だ。ヒツ

ミルクを食べる

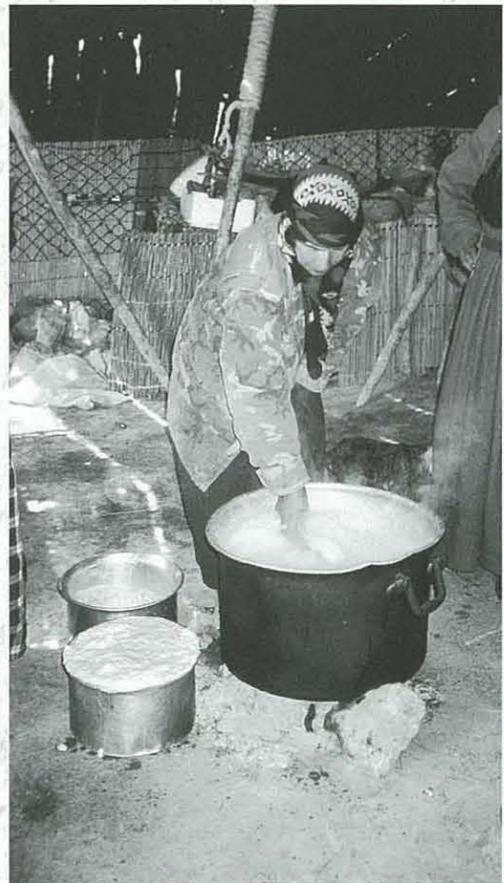
アジア大陸の人びとと
乳製品のかかわり



酸乳ハーセルをヒツジの革袋に入れて、左右に振盪し、乳脂肪の塊(バター)を生成させる。これを集めて丸く成形する。1995年



凝固したラバンを布袋で吊るして脱水させて、ヒゲットとよばれるチーズを加工する。下は脱水後、加塩してから小さく成形し、天日乾燥させた長期保存用のヒゲット・ムネである。1995年



バターミルクのラバンを加熱して凝固させる。加熱によって、乳に含まれるカゼインタンパク質を熱変性させる作業である。1995年



ナイフで切り分けたジブンを高濃度の塩水で煮立てると、水分が排出され、カチカチの塊になる。この状態のチーズをジブン・ムネとよぶ。1995年



凝固したハリーブを布袋で脱水して、布袋を用いて円錐状に成形したもの。1995年

ジ・ヤギは四つの胃袋をもつ反芻動物である。そのなかでも仔ヒツジ・仔ヤギの第四番目の胃からは、乳タンパク質を分解する酵素が生産・分泌される。仔ヒツジ・仔ヤギは母ヒツジ・母ヤギから乳を飲んで育っているのだから、当然といえば当然な生理だ。

ハリーブに第四胃の断片を加えると、すぐに凝固する。この凝固物を布袋で脱水し、ナイフで小さく切り分けて、高濃度の塩水で煮たてる。こうして脱水を促して、石のようにカチカチになったチーズを「ジブン・ムネ（保存用ジブンの意味）」とよび、長期保存とする。ジブンは五月〜六月にかけてのみつくり、嗜好品的要素の強いチーズである。ベドウィンにとつて命の糧となるチーズは、やはりヒゲットにある。

ジブんにしろヒゲットにしろ、シリアのチーズは熟成させることはない。すぐに加熱脱水もしくは天日に当てる乾燥させ、微生物の代謝活動を止めてしまう。ジブンつくりにもちいた第四胃の酵素は、レンネットとよばれる。じつはレンネットは、ヨーロッパでのチーズつくりにもちいられている酵素と同一の酵素である。ヨーロッパのチーズつくり技術のルーツは、西アジアにあるのだが、白カビのカマンベールや青カビのブリーなど、チーズの熟成は湿潤地域だからこそ可能であり、ヨーロッパだからこそ開花したのである。シリアのような乾燥した地域

では、湿度が二〇パーセントにも低下するため、湿気を好むカビなどによるチーズの熟成など進展するはずもない。だから、レンネット添加による乳凝固の後、すぐに脱水するという方法を取っているのだ。乾燥地では、そのほうが保存性が良いし、手取り早い方法となる。

我々が普段楽しんでいるチーズは、多かれ少なかれベドウィンの知恵の恩恵を受けていたのだ。どんなものにも歴史があり、その歴史を知るとき、もう存在すら忘れ去られてしまった幾多の人びとの息づかいを感じ、彼らの業に感謝せずにはいられない。

五月からはじまるモンゴルの搾乳

モンゴルの乳加工といっても、地域によって体系が異なっている。また二〇世紀初頭の文献資料と比較すると、同一地域でも現在の乳加工と異なっていることもある。ここでは、現在のモンゴル国中央部のドンドゴビ県での事例を紹介したい。

ドンドゴビ県では、搾乳はヒツジ、ヤギ、ウシ、そしてウマともに五月下旬から一斉に始まる。ヒツジは八月下旬頃、ウマの搾乳は九月下旬頃まで続けられる。ヤギは一〇月下旬頃まで搾乳される。ヤギはヒツジよりも二ヵ月ほど搾乳期間が長く、秋の貴重な乳資源となっている。

ヤギは群れから外れやすく、人側にとって扱いにくい家畜であるが、生乳利用の長期化の点で、がぜんヤギの存在価値が浮上してくる。ウシは十二月頃まで搾乳可能ではあるが、冬の乳量は極めて少なく、搾乳期間も草地の状態で変化しやすい。

搾乳量は六月と七月がもっとも多く、八月から徐々に低下していく。従って、六月から八月にかけて、冬と春のために備蓄しておく保存用の乳製品が盛んに加工されることになる。ただ、一〇月に搾られるヤギの乳は、気温が氷点下となるため、搾乳したままの生乳をそのまま静置・冷凍させて保存する。

ウマの乳から酒をつくる

ウマの生乳は「サーム」とよばれている。ヒツジ・ヤギ・ウシの乳「スー」とは区別され、加工もヒツジ・ヤギ・ウシとはまったく異なる技術が適用されている。ウマの乳は、乳脂肪と乳タンパク質の含量が二パーセント前後しかないため、クリームやチーズをつくらうとしても生成できない。代わりに乳糖が六パーセントと高いので、これをアルコール発酵させて乳酒をつくっている。

ウマの乳は、この馬乳酒づくりに集約しているといっても過言ではない。モンゴル遊牧民は、



ヤギの搾乳。ウブル・ジョ（冬营地）に設けられた囲いのなかで搾乳している。家畜囲いを利用する場合、首をロープで結わないことが多い。2008年

生乳の構成成分を知るはずも無いが、長年の経験を通じて蓄積した知識を活用し、家畜種に応じてなんとも賢い生乳利用を実践している。馬乳酒は酒とあって、モンゴル遊牧民の生活に彩りを添えることになる。

ウマからの搾乳は、一日に五〜一〇回もこなわれる。つまり一〜二時間に一回のペースである。ヒツジ・ヤギ・ウシが、搾乳量の多い夏のあいだでも朝夕二回であることに比べると、ウマの搾乳は大変なのだ。モンゴル遊牧民は生きるために家畜を身近に留めておくが、搾乳は逆に人びとを家畜の近くに留めさせる。

夕方、フールとよばれる皮袋に今日搾った一日分のサームを入れ、ブルールとよばれる攪拌棒で上下に攪拌をおこなう。フールには少量の馬乳酒「アイラグ」を残しておき、乳酸発酵とアルコール発酵とをうながす。攪拌の回数は二〇〇〜三〇〇回である。一時間ほどもかかる、なかなか重労働な作業である。攪拌したサームをそのままフールのなかで一晩静置しておく、翌朝にはわずかに酸味を呈するアイラグとなっている。発酵が続いているので時間が経つに従って酸味が増す。

ウマの乳が搾れる夏のあいだ、モンゴル遊牧民はアイラグを朝から一日じゅう浴びるように飲みつづける。あたたかい食事は、夜に肉うどんを食べる程度である。アイラグは保存できな

いため、短い夏の恵みを十二分に享受するののように、アイラグを大人も子どももたらふく飲みつづけるのだ。アルコール度数一パーセント程度のアイラグではあるが、何リットルも飲むと流石に酔っぱらってくる。夏のモンゴル草原は楽しみがいっぱいだが、腕っ節の強い巨漢なモンゴル遊牧民が酔っぱらって絡みついてくることもあり、夏にゲルを訪ねるのはなかなか危ない。馬乳酒は夏の重要な食料であり、馬乳酒がモンゴル遊牧民の食料と楽しみの中心となっている。

いままでに数多く報告されてきたモンゴルの乳加工体系には、アイラグを蒸留し、蒸留酒である「シミン・アルヒ」への加工が必ず含まれている。しかし、ドンドゴビ県では蒸留酒がつけられていない。アイラグをそのまま享受することに専念している。このドンドゴビ県での事例は、蒸留酒加工がモンゴルの乳加工体系において必須の技術ではなく、後付けのものとして伝播・付加された技術であることを示唆しているものとして、たいへん興味深い。

ヒツジ・ヤギ・ウシからは まずクリームを

ヒツジ・ヤギ・ウシの乳の場合、加工の最大の特徴は、生乳から最初にクリームを分離する



ウマの搾乳。まず仔ウマに哺乳させてから、母ウマの向かって右半身方向から搾乳する。左手は母畜の側方から、右手は後足のあいだから乳をリズムカルに搾りあげる。1998年



馬乳酒アイラグづくり。ウマの乳を攪拌し、一晚静置すれば、翌朝にはアルコール度数1パーセントほどの馬乳酒ができあがっている。馬乳酒は夏の風物詩ともなっている。2003年

ことにある。モンゴル遊牧民は、乳が搾れる夏から秋にかけて、喜びをかみしめつつクリームをせっせと取っている。この生乳に対する最初の働きかけが脱脂工程であることが、北方乳文化圏の特徴であり、南方乳文化圏の酸化工程と際立って異なる点である。

ヒツジやヤギなどの生乳スーを一緒にして大鍋に入れ、家畜糞を燃料にして加熱する。スーが沸騰し、ふき上がってくると、柄杓ですくい上げ、頭の高さくらいから大鍋のなかに二〇回

ほど落としこむ。すくい落すことで、乳中の脂肪球を壊し、乳脂肪の浮上を促しているのだ。表面が一面に泡立ったらすくい落としを止め、弱火でさらに一時間ほど静かに加熱を続ける。火を止めて竈かまどの上に大鍋をそのまま一晚静置しておく、次の朝には表面にクリームである「ウルム」がたまっている。表面は空気に触れて比較的固い膜状になっており、乳脂肪が集合しているため全体に黄色がかっている。

このウルムをスプーンや手ですくい、皿に取



夏にモンゴルの人びとは浴びるようにアイラグを飲み続ける。宿営地の近い牧民が集まってアイラグを飲み交わしている。2003年

ミルクを食べる

アジア大陸の人びとと
乳製品のかかわり



生乳を加熱しながら、柄杓ですくい落とし表面が泡で包まれる。このすくい落としは、クリームなど乳脂肪の浮上を促進させる効果がある。1998年



翌朝、表面に浮上したクリームをすくい取る。1998年



収集したてのウルム。2008年

り分ける。乳が搾れる時期、クリームすくいは朝の女性の日課となる。夏にゲル(天幕)を訪問すると、揚げパンであるボーブや乳製品の上にウルムが乗せられ、スーター・ツァイ(乳のはいった茶)とともにもてなされる。ウルムは、まろやかな優しい味がし、極めて上等な乳製品である。あの瑞々しいウルムをまた賞味できるかと思うと、夏にモンゴルを旅し、ゲルを訪問するのが楽しみでならない。

ウルムはバターオイルである「シャル・トス(黄色い油の意味)」へとさらに加工される。秋、約三ヶ月間溜めたウルムを大鍋にあける。ウル

ムは乳酸発酵が進展して、とても酸っぱくなっている。ウルムを大鍋の底から柄杓で常にかき交ぜながら弱火で加熱する。四〇分ほどすると、表面に黄色の乳脂肪が浮いてくる。これを柄杓ですくって小型容器に移す。秋までに溜めた二五リットルのウルムでシャル・トスはわずか三リットルほどしか取れない。そのまま数年も保存が効き、主に冬場、料理に混ぜ加えたり、お茶のなかに入れたり、揚げパンにつけて食べたりする。

シャル・トスを取った後の残りの部分を「ツァンスン・ウルム(煮たウルムの意味)」とよぶ。

乳脂肪と乳タンパク質がまだ豊富に含まれているこれを彼らは無駄にしない。ツァンスン・ウルムを大鍋のなかで一時間ほど放置して冷ましてから、「エーズギー」というチーズを加えて全体をよく混ぜ合わせる。これを「ツァガン・トス(白い油の意味)」とよぶ。ツァガン・トスは、酸味が効いた練り羊羹のようで、胃袋にどしんと重く、美味とはいえないが、乳が欠乏する冬と春には貴重な食料ともなる。

ツァガン・トスをヒツジャヤギの第一胃に空気が残らないようにぎっしりと詰めこみ、最

アジア大陸の
人びとと
乳製品のかかわり

ミルクを食べる

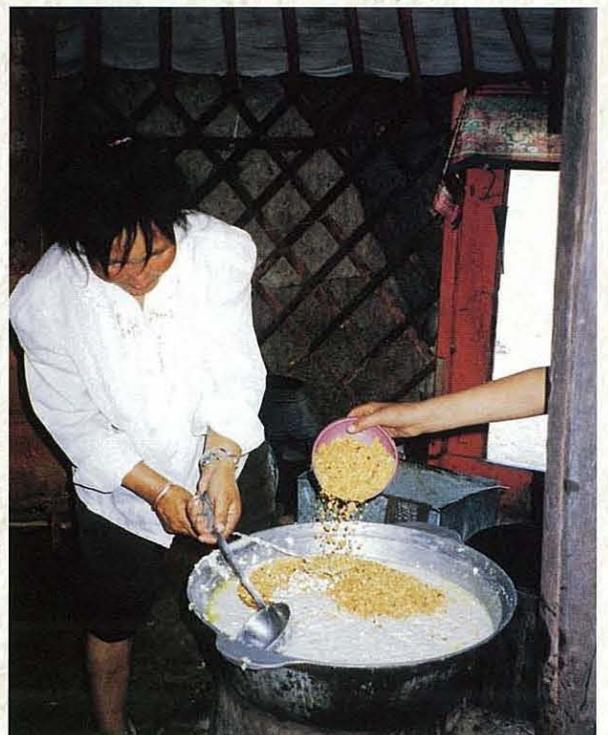


溜めておいたウルムを加熱して、浮いてきたバターオイルのシャル・トスをすくい取る。2008年

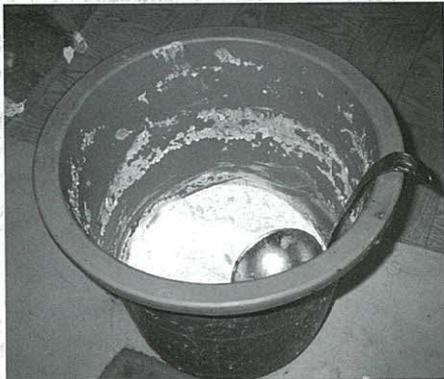
シャル・トスは、小型容器に取り分ける。2008年



ツァガン・トスをヤギの胃袋にぎっしりと詰めこむ。子どもたちも手伝われつつ、乳文化を継承していく。2003年



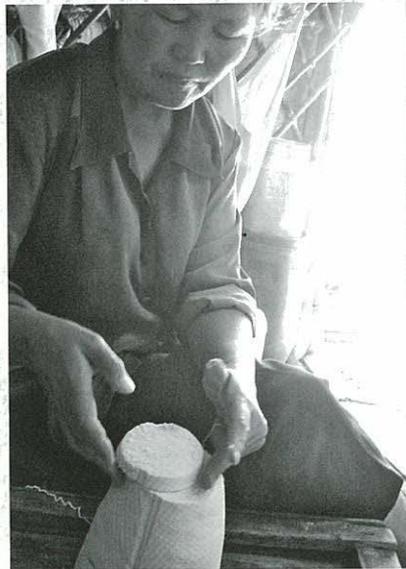
シャル・トスをすくい取った後に残る乳製品は非熟成型チーズのエーズギーを混ぜて、ツァガン・トスにする。2003年



イスゲレン・タラグ（酸っぱいタラグ）。酸乳のタラグを数ヵ月静置して、乳酸発酵を極度に進展させた乳製品。チーズを加工する際の酸乳凝固剤としても用いられる。2003年



酸乳のタラグ。タラグは食べるだけでなく、アールツやアーロール／ホロートといったチーズの原材料ともなる。2008年



右) タラグを加熱して、どろっとした凝乳を布袋に入れて脱水し、アールツをつくる。2006年。草野秀剛撮影
左) アールツを糸を使ってひらたく成形する。2006年。撮影・草野秀剛



冬のもてなしにはアーロール／ホロートが多用される。2003年



ゲルの屋根の上で天日乾燥させる。2006年。撮影・草野秀剛

後に開口部を紐で結ぶ。これをベッドの下などに置いて、乾燥を促し、日陰に静置して保存する。ツアガン・トスは小便のような強烈な臭いがし、ゲルのなかで就寝するのに苦労したことを覚えている。モンゴル遊牧民と生活を共にするのも覚悟が必要なのだ。

クリームをとった後の加工

一方、ウルムを取り去った後の脱脂乳のことを「ボルソン・スー(クリームを取った後に生じた乳、つまり、脱脂乳)」という。ボルソン・スーは毎日飲む乳茶のステー・ツァイに利用される。ボルソン・スーをそのまま飲むことはない。ステー・ツァイにもちいるボルソン・スーは、水で一〇倍ほど薄められている。一日に二リットルほどステー・ツァイを飲んでも、脱脂乳の摂取量は二〇〇グラム/日ほどである。ちなみに、ボルソン・スーはそのままでは保存できないため、冬にはハル・ツァイ(黒い茶の意味)と違って、ミルク無しの茶を飲んでいゝ。ただ、ヤギの冷凍乳がある場合は、冬にも乳茶をつくることがある。

ボルソン・スーからの加工は、ふたつに大きく分かれる。まず、酸乳にする系列は、ボルソン・スーを弱火で人肌くらいまで温め、残しておいた酸乳を少量加える。温度が冷めないよう

に鍋全体を布で包みこんで静置する。鍋を揺らして、乳全体がプルプルした弾力感を示せば酸乳「タラグ」のできあがりとなる。発酵に要する時間は、暑い時期で約三時間、涼しい時期で約五時間である。

モンゴル遊牧民はタラグを頻繁に食している。砂糖などをかける場合もある。タラグの甘酸っぱい清涼感に、一面の緑の草原とそよ風に自分が溶けていく感じがする。タラグは夜に寝る前に食えることが多い。タラグを食べると、不思議に安らかに眠れる。ゲルの外では、星たちが溢れるように揺らいでいる。

タラグからはさらにチーズをつくる。タラグを一時間ほど加熱し、乳タンパク質を変性させて凝乳とし、布に入れて脱水させる。布に残った固形分を「アールツ」といい、できたてを砂糖と混ぜて食べたりする。一方で布から排出したホエイ(乳清)は、革なめしなどに利用することもある。加工の過程でできるものは、食用にするだけでなく、できるだけ利用する。

アールツを長期保存させるには、紐で薄く切り分けて成形し、天日乾燥を進める。ここでできたチーズを「アールロール」もしくは「ホロート」とよぶ。また、タラグが数日経過して苦くなったり、数ヵ月間静置して乳酸発酵を進展させた「イスゲレン・タラグ(酸っぱいタラグの意味)」を加熱して同じようにアールロール/ホロートを

つくることもある。ただし、タラグからできたものは酸っぱくはないが、イスゲレン・タラグからつくったものはとても酸っぱいものとなる。いずれにせよ、どちらのチーズも、お世辞にも美味しいと言えるものではない。

ボルソン・スーからのもうひとつの加工は、ボルソン・スーに凝固剤としてイスゲレン・タラグもしくはタラグを入れて乳タンパク質を凝固させる。さらに一〇分ほど加熱し乳タンパク質を変性させてさらに凝固を促す。この凝乳を「エーデム」という。エーデムの表面には、ホエイ(乳清)がたまってくるので、これを柄杓で一部すくい取り、エーデムをさらに強火で一時間ほど加熱して濃縮したものを「エーズギー」とよぶ。エーズギーは天日で乾燥を進め、石のように固くして長期保存用チーズとする。エーズギーはホエイとともに加熱濃縮したため乳糖を多量に含有している。そのため、焦げた乳糖によりエーズギーはキラメル色を呈している。マイナス三〇度にもなる冬、ゲルに籠るモンゴル遊牧民は口寂しいのか、エーズギーを口のなかに入れて、よくモグモグやっている。

また、エーデムができたらずくに火を止め、布に入れて加圧脱水したものが「ピヤスラック」である。ピヤスラックは水分含量が高いために日持ちがしないため、長期にわたり保存するに

は、薄く切り分けてから天日乾燥させる。

このようにモンゴル遊牧民のチーズづくりは、西アジアのようなレンネットではなく、凝固剤として酸乳をもちいているところが特徴である。

乳文化重層圏

これまでに、北方と南方ふたつの乳文化圏の事例をみてきた。アジア大陸においては、北方乳文化圏は中央アジアから北アジアにかけての地域に発達し、南方乳文化圏は西アジアから南アジアにかけて発達している。

アジア大陸の乳文化圏を分析していくと、さらに面白いことがみえてくる。アナトリア、トルクメニスタンからカザフスタン東部にかけての中央アジア低地地域、青蔵高原には、北方と南方の乳文化が重層しているのだ。つまり、これらの地域では、北方域に特徴的であったクリーム分離に加えて、南方域に特徴的な酸乳の攪拌／振盪によるバター加工の両方が採用されている。チーズを加工するための凝固剤にも、北方域の酸乳と南方域のレンネットの両方がもちいられている場合もある。

このようにアジア大陸の各地域には、民族性を超えて、乳文化圏それぞれを特徴的に形成させる『地域性』が働いている。

脱脂乳ボルソン・スーを加熱しながらイスゲレン・タラグを添加して凝固させる。浮いてくる乳清は一部すくい取る。2006年。草野秀剛撮影

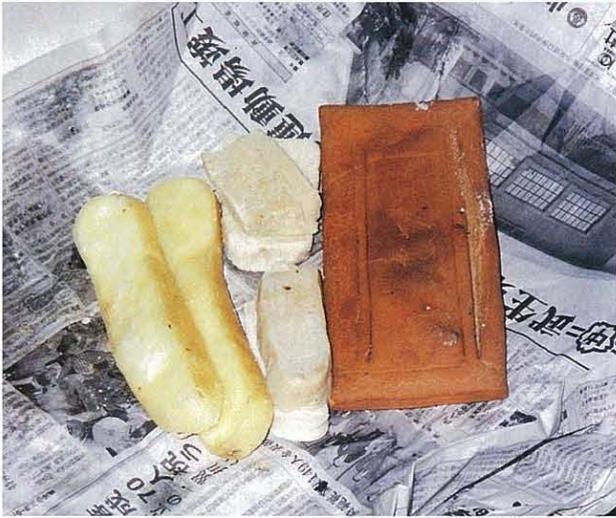


大きな皿の粒状のものがエーズギー。四角形のがアーロール／ホロート。非搾乳期のモンゴル遊牧民の貴重なタンパク質源となる。右手は乳茶のスーティ・ツァイ。2008年

ミルクの行方

牧畜民の定住化が、アジア大陸全域で確実に進行している。定住化にともなって、飼養する家畜の頭数が減少し、並行して搾乳量も低下し、乳加工は簡略化していく。

カザフスタンでは、定住化した牧畜民は生乳からクリームは取るものの、パンにつけて消費してしまい、バターやバターオイルへの加工はたいていおこなわない。スキムミルク(クリームを取った後の脱脂乳)は酸乳までは加工するが、酸乳からのチーズ加工は省略することが多い。食生活に必要なバターやチーズは街のバザ



左の黄色いチーズがビャスラッグ、中のチーズがアーロール/ホロート。右の茶色い揚げパンがボープ。2003年

ールから購入するのだ。

モンゴルでは、首都ウランバートルへの遊牧民の移住が進んでいる。都市に生活すると、生乳すら手に入らず、乳加工などおこなえるはずもない。必要な乳製品は店で購入することになる。伝統的にミルクを利用してきたモンゴルでさえ、都市に流通する乳製品は外国産が大部分を占めるのが現状だ。地方の村に定住化した遊牧民も、乳加工はクリームのウルクムや酸乳のタラグまでで、遊牧を続ける親戚から乳製品を貰い受けることが多い。定住化した世帯が数世代経ると、乳加工技術は子どもたちに継承されず、忘れ去られてしまうことであろう。



モンゴルでは乳製品が生活の中心にある。2003年

つまり、何千年かけて蓄積してきた乳加工技術の多くが急速に消失しようとしているのである。それは、人びとの生活にとって、まことに寂しいことであり、人類の有形・無形の文化遺産を消失してしまうことは大変残念なことである。早急に求められていることは、いまの乳加工技術を記録にとどめ、のちに知りたい時に、いつでも伝えられるように、誰にでもアクセスできる乳文化アーカイブとして整えておくことである。人類の無形の文化遺産である乳加工という諸技術を失ってしまう前に。

幸いなことに、乳加工技術という生命は、アジア大陸のあちこちで未だ儂くゆらいでいる。

【参考文献】

- 福井勝義「牧畜社会へのアプローチと課題」『牧畜文化の原像—生態・社会・歴史』三〇六頁、福井勝義・谷泰編、日本放送出版協会、一九八七年
- 梅棹忠夫「狩猟と遊牧の世界」講談社、一九六七年
- 石毛直道「乳利用の文化史」『乳利用の民族誌』九〇二頁、雪印乳業株式会社健康生活研究所編、中央法規出版、一九九二年
- 中尾佐助「乳食文化の系譜」『乳利用の民族誌』二六七〜二九三頁、雪印乳業株式会社健康生活研究所編、中央法規出版、一九九二年
- 平田昌弘「西南アジアにおける乳加工体系」『エコソフィア 第三号』一一八〜一三五頁、民族自然誌研究会発行／昭和堂、一九九九年
- 平田昌弘「モンゴル国ドンドゴビ県サインツァガーン郡・デレン郡における乳加工体系」『沙漠研究 Vol. 12 No. 1』一一頁、日本沙漠学会、二〇〇二年
- 平田昌弘「アジア大陸における乳文化圏と発酵乳加工発達史」『世界の発酵乳』一七四〜一九七頁、石毛直道編著、はる書房社、二〇〇八年



チーズや馬乳酒アイラグなどの乳製品が、モンゴルの人びとに豊かさをもたらす。1998年



酸乳のハーセルやバターオイルのサムネ、砂糖、平焼きパンのホプス、そして、甘い紅茶とで食事となる。まさにバドウィンは乳を食べて生きて暮らしている。シリア北東部にて。1995年

ミルクを食べる

アジア大陸の人びとと
乳製品のかかわり