

「キルギス遊牧民の食」

酪農学園大学大学院准教授

石井 智美



はじめに

アジアとヨーロッパをつなぐ草原の中央に位置するキルギスは、狼の始祖伝説を持つ。栗本によれば¹⁾、キルギスのキルは四十、ギスは女性で、直訳すると「四十人の女性」だそうだ。そして、キルギスの小話に「昔キルギス人と日本人の先祖は一緒に住んでいた。ヒツジの肉で満足しない人々が東へ去って行き、魚を食べる日本人になった」というものがあり、よく知られている。

わが国で近年ジンギスカン鍋が流行しているが、ヒツジの肉の味に遥かな草原の記憶が呼び覚まされているのかもしれない。

食べることと食から見えるもの

筆者は、「人が何をどのようにして食べてきたのか」に関心を持ってきた。とりわけ西江²⁾の説く「食べることの出来るもの」と「食べもの」の選択に到る背景について考えてきた。

そして地域において食べている物、選抜方法、加工法、料理法、道具、喫食量、誰と食べているか、栄養摂取等に注目してきた。食には加工技術など食品科学の側面と、宗教、社会の在り方といった目に見えない事柄が大きく関わってくる。今日その地域において「伝統的な食」と思われていたものでも、利用されるようになってからの時間が意外に短いものもある。地域、生活信条が異なると、同じ物でも禁忌が生じることもある。食を介して「文化」が見えてくるのである³⁾。食には変わりやすい部分と、変わらない部分があるのである。キルギスの遊牧民宅で見聞きした食とその周辺を紹介する。

アルチャリイ村へ

七月二十五日朝、ジェルゴチク村からキルギス科学アカデミー・バイオテクノロジー研究所ジュノセフ所長の出身地アルチャリイ村へ出発。所長さんの幼馴染である遊牧民宅へお世話になるのだ。高野団長、所長さん、通訳さんらとジープに揺られること五時間。途中三三〇〇メートルの峠を越えた。空は青く、天に近くなって行く気分であった。

アルチャリイ村から山中へ二十分ほど入った、標高三〇五〇メートルの平坦なジャイロ（夏营地）に着いた。ご主人のトレマイさん（五十二歳）、妻ザミールさん（四十六歳）、次男夫婦、親戚の子供たちが笑顔で出迎えてくださった。我々は初めて会った外国人だという。

トレマイさん一家はこのジャイロで家畜とともに、毎年五月から雪の降る九月まで過ごすという。高

地のほうが草の質が優れ、良い乳が得られるからであるという。ジャイロは一方が切り立った山の斜面で、風を遮り、三方に大きく開かれていた。幾重にも連なる山並みに陽が当たって行く様は、時間が経つのも忘れてみとれるほど美しい眺めであった。

トレマイさんは身長一八〇センチ、体重一一〇 kilograms の偉丈夫で（写真1）、妻との間に六人の子供がいる。長男はイシククル湖の近くで農業を営み、二十四歳の次男夫婦が同居していた。次男の妻マルチャンさんは十七歳、結婚は十四歳の時だったそうだ。中学生の三男は泊りがけでヤクの放牧に出かけ、下の子供たちは小学校（寄宿制）に行っていた。一家の所有する家畜は、ヒツジとヤギ二百頭、ウシ六十頭、ウマ百五十頭、ヤク五十頭という。かつてはヒツジの搾乳をしていたというが、トレマイさんの子供の頃はもう搾乳をしていなかったという。今日搾乳しているのはウシとウマであった。ウシはロシア人とともに入ってきたという。今日ウシ乳は、乳業会社の集乳車が定期的に集めて来ているとのことであった。社会主義時代にインフラが整備されたゆえにこうした乳の販売が可能になったのだ。この乳の販売で現金収入を得るようになったことが、遊牧の食の在り様に大きく関わっているのだ。

アルチャリイ遊牧民の食卓

1. 第一日目

ユルタの床には絨毯が敷かれ靴を脱いで入る。入り口を背に男性は左、女性は右側に座る。食事やお茶のときは、ユルタの中央に大きなビニールクロスが敷かれる。以前は白い布であったという。早速キルギス式のもてなしが始まった。ビニールクロスに百数十個の「ボールソック」（揚げドーナッツ）が撒

かれた。これはテュルク系遊牧民の習慣と同じであつた。モンゴルでも「ボールツオグ」という揚げドーナツがあるが撒かれることはない。一緒に自家製の脂肪乳製品「カイマク」、「サルマイ」が並べられた。サモワールで濃い紅茶を淹れて、お湯で割った「チャイ」に砂糖、ジャムのほか好みで「カイマク」を加えて何杯も飲む。煙香の強い「クミズ」も供された。

ひと休みした後、三歳のオスヒツジの解体が始まった。最初、西向きにトレマイさんが「オーミン」とお祈りを唱え、一堂も「オーミン」と和した。次男が鮮やかな手つきで作業を行い、要した時間は約四十分であつた。生き物が目の前で食べ物になっていく。食用にされないのは胆嚢たんのうと血液だ。マルチャンさんが小腸を指にかけて長く袋状に編み、中に内臓などを詰めていった。保存の効かない内臓は、下処理後大鍋で水から茹で、真っ先に食べるのだ。(グラビア写真16)。内臓は肉より分量が少なく、新鮮なうちに消費しなければならない貴重なご馳走なのである。

我々とトレマイさん夫妻、次男で夕食を囲んだ「オーミン」と食前の祈りをした後、蒸留酒で乾杯。中央にヒツジ

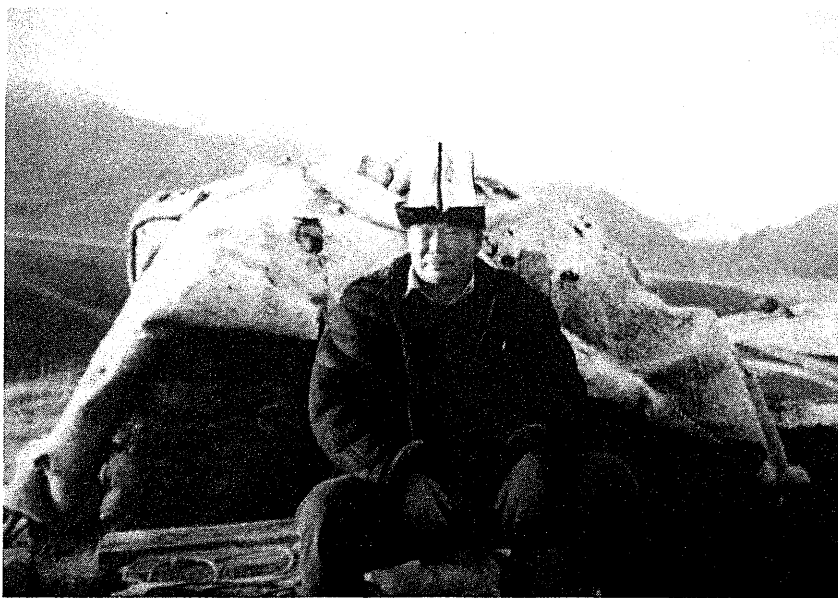


写真1 トレマイさん

の内臓料理が盛大に並んだ。内臓の隣には、茹でた後に直火で皮を焼き、こげをきれいに除いたヒツジの頭がのっていた。トレマイさんが見事な手つきで両方の目玉を取り出し、「よく見えるように」と口上を述べて友人の所長さんへ差し出した。キルギスでは、相手にヒツジの重要な部位を捧げるときに祝福の口上を述べるのだ。次に「クイルク」と呼ぶ脂肪尾部位の丸茹でを、「一番尊敬する女性へ」との口上とともに筆者がいただいた。習慣に従い最初に一切れを食べると、口の中に甘い脂の味が広がった。

次に、ヒツジの肺に気管から乳と塩を注ぎ入れて煮た内臓料理「オロボ」を食べた。乳を詰めた肺を白鳥などの形に成形することもある。上等なテリーヌを思わせ、とても洗練された料理という印象だ。こうした内臓料理はモンゴルには見られない。わが国でも鮮度の良い内臓の入手が可能であれば、高級料理として注目されるのではないか。

トレマイさんはランプで手許を照らしながら、ナイフでヒツジの脳みそを取り出していた。隣では次男が肉と脂を細かく刻んでいた。マルチャンさんが運んできた熱々の麺に、ヒツジの茹汁とそれらを混ぜて「ベシユバルマツク」が完成した。キルギスの麺料理の中で一番のご馳走である。我々は「ヒツジの脳みそのカルボナーラ」なる名前を奉った。ヒツジの脳みそが入っていると云われなければ、気がつかない味わい深い料理であった。帰国後「ベシユバルマツク」について調べてみると、「ヒツジの肉を煮て、煮汁に薄く延ばした小麦粉を入れ、取り出して二、三センチメートルに切り大きな皿に盛り、肉をのせ、煮汁をかけたもの」⁴⁾とあり、脳みそが入るとの記述はなかった。我々の皿にはフォークが添えられたが、トレマイさんは右手の五本指で麺をすくって口に運んでいた。一昔前のイタリアでスパゲッティを食べていた方法と同じであった。

2. 滞在二日目

七時起床。朝食は「ナン」、「チャイ」、「カイマク」、「サルマイ」であった。

九時に第一回目のウマの搾乳、ウシの搾乳を見学し、家畜、食べ物に関する聞き取りを行った。午前中は穏やかな天気で、水汲み場へ出かけた。岩の多い斜面を、天山山脈から手が切れるほど冷たい水が勢いよく流れていた。周囲には、赤、黄色、オレンジ、ピンク、紫色の高山植物が咲き乱れていた。

キルギスは有名な汗血馬かんけつばの産地である。サラブレッドほどの体高はないが、モンゴル馬に比べて足が長く、持久力も優れているという。皮製の鞍はヨーロッパに近い形で、乗り心地が良い。トレマイさん自慢の馬を借り、草原を駆けた。手綱の指示に瞬時に応えるなめらかな走りに胸が躍った。

昼食は「ピラフ」であった（写真2）。中央アジアでは人が集まるとよく「ピラフ」をつくるという⁵⁾。細かく切ったヒツジ肉と脂肪、刻んだニンジン、タマネギが入った炊き立てが供された。トレマイさんは右手の三本の指を使って食べていた。午後、雲の流れが速くなったと思う間もなく霰あられが降り、雪に変わったがトレマイさんらは驚く様子もなかった。まさに一日の中に一年がある天候を実感した。夕食は細かく切ったヒツジ肉を、小麦粉を練った皮で包んで蒸した「マンティ（肉入り饅頭）」（写真3）と、カイマクに塩と水を加えたドレッシングをかけた野菜サラダであった。

3. 滞在三日目

六時半起床。シユラフの襟許がうつすらと凍っていた。ウマの群が雪で遠くへ行ってしまった。子ウマを捕まえに出かけた次男は九時を過ぎても戻って来なかった。そのため一回目の搾乳は中止になった。朝食は定番の「ナン」、「チャイ」、「カイマク」、「サルマイ」であった。ユルタの入り口を額縁に、遥かに

連なる山々に太陽の運行で順番に陽の当たっていく景色を眺めながらの朝食は最高であった。

食後、ウシの乳を軽く温め、セパレーターで乳脂肪と脱脂乳に分けるのを見学。続いて「ククスツト（脱脂乳）」に、発酵を起こす素となる発酵乳をスターターとして加え「アイラン」（ヨーグルト）づくりと、パン焼きを見学した。ザミーラさんが戸外で、「カイマク」を加熱し、「サルマイ」、「ツオブゴ」をつくった。ザミーラさんもマルチャンさんも黙々と働いていた。マルチャンさんに質問しても、「それはお母さんに聞いてください」というのが初々しかった。

お暇を告げると、旅立つ人には満腹で出発して欲しいという遊牧民共通の心情から、急いで昼食の準備が始まった。どんなに出発を急いでいても、食わずに去ることは失礼に当たるのでいただいた。肉うどんを連想させる「ラグマン」と「クミズ」であった。ラグマンは中央アジアで広くつくられている麺料理である。

お世話になったことを感謝し、一家の皆さんと別れを惜しみつつ出発した。次男と別れの挨拶ができず残念であった。ジェルゴチク村へ戻る途中、吹雪に遭遇した。

乳製品のはなし

トレマイさん宅でつくっていた乳製品は、ウシ乳から「カイマク」、「サルマイ」、「ツオブゴ」、「アイラン」、「クルト」、ウマ乳から「クミズ」であった。モンゴルのように多様な種類の乳製品を連日製造しないのは、定期的にウシ乳を売っているためであろう。

ウシ乳の加工に、トレマイさん宅では、手まわしのソビエト製セパレーターを用いていた。現在中央



写真2 炊き込み飯「ピラフ」



写真3 肉入り饅頭「マントウ」

アジア、モンゴルの一部で広く見られるが、二十世紀に入ってから使われるようになった器械である。乳から最初に乳脂肪を集めるのは、乳の性質から見て合理的な方法である。美味しい乳脂肪を確保し、エネルギー源にするほか、乳科学の見地からも、脱脂した乳に塩を加えて「クルト」をつくると、全脂の乳でつくったものに比べ天日乾燥後に硬くなり、保存上も好都合なのである。

セパレーターの使用は一九六五年からという。セパレーターが入る前は、搾乳した乳を木の桶に入れて静置し、上に集まった薄い乳脂肪の膜を「キルギスカイマク」と呼んでいたという。このカイマクという呼称であるが、トルコのアナトリア高原のカイマク村では、乳を加熱攪拌して乳脂肪を上を集め、膜状になったものを「カイマク」と呼んでいた。この「カイマク」と同じ製法の乳製品が、モンゴルでは「ウルム」と呼ばれている⁶⁾。呼称が違っても、同じ、もしくは類似の乳製品がつくられてきたのは、中央アジアを往還した人々がいたためである。これまでトルコの「カイマク」と、モンゴルの「ウルム」を繋ぐ情報を知りたいと思っていたが、キルギスでも呼称に変遷はあったものの、同じような乳製品があることが確認できた。

脱脂乳から「アイラン」(ヨーグルト)がつくられていた。モンゴルでは同じ呼称で、発酵乳を水で割った飲み物を指している。キルギスでは、脱脂乳に塩を加えて袋に詰め、屋外で半分程度まで脱水したものを「スズメ」という。この「スズメ」に水二の割合で加えた飲み物が「チャラプ」である。ヨーグルトにシロップを加えたインドの飲み物「ラッシー」の塩味版である。ヨーグルトを塩水で割った飲み物を、トルコでは「アイラン」と呼んでいた。「スズメ」を固めたものが「クルト」で、白く塩味の強い硬いチーズである。トルコには、「クルト」の生乾きのような状態の、塩味の強いチーズ「フェタ」がある。

塩を加えて乾燥させたチーズは、北方のステップから中央アジア、中近東、南のヒンズー・クシュに至る広い地域でつくられている。形態は^{まゆだま}繭玉を思わせる丸型が多い。暑い地域では腐敗防止と発汗による塩分補給の目的があるのだろう。塩辛いため、モンゴルの塩が一切加えられないチーズである「アロール」のように、たくさん食べることはできない。このことも、乳製品の食に占める割合が、モンゴルのように飛び抜けて高くはないことに関与しているのではないか。

遊牧民の食の特色

トレマイさん宅では、我々のために貴重なヒツジを屠^{ほふ}ってくださり、連日キルギス料理をご馳走になった。我々の滞在中にトレマイさんの喫食したものを表1にまとめた。聞き取りでは、普段の食は質素なものであるという。

料理は台所と食糧の保存を兼ねた専用のユルタでつくられた。台所道具は簡素で、一つの物が様々な用途に使われていた。ウシの糞を乾燥させて燃料とするなど、身近な資源が有効活用されているのである。ごみの量は僅かで、環境への負荷が少ない生活であった。

喫食頻度の高い食品の筆頭は小麦粉で、消費量も多かった。パンである「ナン」、揚げドーナツ「ボールソック」、麵料理「ラグマン」、モンゴルの「ボーズ」とそっくりな「マンティ」など様々な料理がつくられていた。キルギスでは、小麦粉はすべて自給されている。一年間にトレマイさん宅で購入する小麦粉は四〇〇キログラムとのことであった。四大家族で単純に計算すると一日一人当たり約二七〇グラム、九九六キロカロリーを摂っている計算になる。

表1からは喫食量が見えないが、喫食量調査からの概算で、滞在二日目のトレマイさんの一日のエネルギー摂取量は、約三二〇〇キロカロリーであった。これは一一〇キログラムの体重と、労働量の多い遊牧生活には必要なエネルギー量である。この日のトレマイさんの小麦粉からのエネルギー摂取量は、クミズを一日、二リットル飲用することによるエネルギー量八〇〇キロカロリーと近い値であった。

夏季のモンゴルの遊牧民の食では、自家製乳製品からのエネルギー摂取量が、全体の七割を占めていたが、一九九九年から二年続いた雪害で搾乳量が減少し小麦粉の購入量が増えた。以来、小麦粉からの

表 1 滞在先の夫の喫食品目

区分		品名	7月25日	7月26日	7月26日	7月26日	7月27日	7月27日
			夕食	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食
乳類	脂肪乳製品	カイマク	○	○	○		○	○
		サルマイ	○	○	○	○	○	○
		チュブグ			○			
	発酵乳	アイラン			○			
		クミズ			○	○		○
肉類		ヒツジ内臓	○					
		ヒツジ肉					○	
		ヒツジ脂肪尾	○					
	肉と乳製品	オロボ	○					
	肉と小麦粉	マンティ				○		
穀類	小麦粉	ナン		○	○	○	○	○
		ボールソック		○	○		○	○
		ベシュバルマック	○					
		ラグマン						○
	米	ピラフ			○			
野菜	野菜	キュウリ	○			○		
		トマト	○			○		
その他	調味料	ジャム		○	○		○	○
		砂糖	○	○	○	○	○	○
	嗜好品	チャイ	○	○	○	○	○	○
		アルヒ	○					

※夫が食べた物を○で記した

エネルギー摂取量は増加したままで、乳製品の喫食量は戻ってはいない⁸⁾。美味しさ、腹持ちという点からも、小麦粉に対する嗜好は強いと感じた。

「ナン」は中央アジアのみならず南米にも広く見られる、あまり膨らんではない円盤型のパンである。直径は約二五センチメートルでずつしりと重い。マルチャンさんは二日に一度パン焼きをしていた。方法は小麦粉に水・塩・市販のドライ・イーストをティスプーンに半分程入れて生地をよく練って半日寝かせ、生地を鍋に貼り付け、ストーブの上に鍋を伏せて簡易コンロにして「ナン」を焼くのである。一回に六枚、二回焼いていた。一家で一日に六枚食べているという。

「マンティ」は隣国ウズベキスタンでも喫食され、呼称も同じで⁴⁾、その形態は我々の知っている「餃子」に近い。中国の「饅頭」(マントウ)は本来蒸しパン状で、中にフィリングは入っていない。モンゴルの「ボーズ」も、中国の肉まんの小さめのもの「包子」(パオズ)が、「ボーズ」になったと推測するが、形態はモンゴル料理、呼称は中国料理から来たものが混合したのであろう。キルギスがアジアの真ん中に位置していることも、各地域の小麦粉を使った料理方法を取り入れてきた要因の一つであろう。

肉の消費量は、冬季に比べると夏季は少ないとのことである。ヒツジを屠った後、保存の効かない内臓を最初に食べ、肉はウルタの傍らの簡易保存庫に吊るして(グラビア写真17)、少しずつ消費するという。標高が高く、空気が乾燥しているため、肉が腐る心配はない。特筆されるのは内臓料理の多様さで、家畜を知り尽くした遊牧民の面目躍如である。内臓を食べることで、各種微量成分やビタミン群を摂取していると考える。

遊牧民は野菜を食べることが少ないといわれているが、トレマイさんは一九七〇年代から野菜を食べるようになったという。ロシアの食の影響と、天山山脈から流れる水が豊かで野菜づくりが可能なこと、

インフラが整っていることが関与しているのではないだろうか。食べている野菜を挙げてもらったところ、イモ、ニンジン、タマネギ、キャベツ、キュウリ、トマトで、いずれもロシア語の呼称だった。ニンジンはキルギス語であった。果物はスイカ、モモ、プラム、アンズ、メロン、リンゴ、ブドウであった。今回、表1に示したように、生のキュウリ、トマトが食べられているが、来客用であり、普段は野菜を生で食べることは少ないという。イモは毎年二五〇キログラムが長男から届き、スープにして食べているとのことである。春にはクルブゲンという、ネギに似た香りのある野草を刻んでスープに入れるほか、塩を加えて保存するという。夏の終わりにベリーを摘み、ジャムをつくるとのことであった。

砂糖は一年間で八〇キログラム購入し、ジャムとチャイで消費するとのことであった。料理の味付けは主に塩で、酸味を出すときには「クルト」を加えるという。料理用の塩は、ヨード入り（一キログラムあたり四〇ミリグラム添加）の精製塩を購入しているという。塩分摂取量は、寒いところでは防寒の意味で多くなるといわれているが、キルギスで最も塩辛く感じた食べものは「クルト」であった。料理の味付けで、格別塩味が濃いとは感じなかった。しかしザミールさんは、「子供の頃より塩を多く使うようになったと思う。以前の料理は、肉の味だけで塩を入れなくても十分だった」という。そして「最近キューブ状の市販調味料なども便利で使っている」とのことであった。キルギスに高血圧の人が多いのは、高標高であること、「クルト」を食べていることが影響しているのではないかとの話も聞いた。しかし高血圧の発症原因については今日も不明である。

今回トレマイさん宅でご馳走になった料理が、洗練された形で「キルギス料理の本」に記載されていた⁹⁾。しかし、素材、分量、つくり方の表記は簡略で、日本のように食に関する情報が活字や、各種メディアを介して始終流れているのとは対照的であった。料理は母から娘、姑から嫁へと伝えられてい

るものであった。日常的に用いられている食材は多くはないが、茶葉以外は自給である。食の在り方として健全といえよう。レストランではロシアのボルシチがメニューに載るなど、ロシアの食の影響が見られた。思えばロシアも陸続きであり、その国土の多くはアジアなのである。

トレマイさんたちは乳、肉の「脂肪」を美味しいとしていた。これはモンゴルなどの遊牧民と同様であった。家畜の恵に依存する割合が、現在よりも高かったためであろう。社会主義時代に道路網などインフラが整備され、乳を企業に売ることによって現金収入を得、それによって購入する食品の種類、量等が増えたのだ。こうしたことも乳製品の製造量の減少に関与していると考ええる。

毎日摂取している食品は、表1から明らかのように「ナン」、「サルマイ」で、これはヨーロッパにおけるブレッド・アンド・バターと同じなのである。キルギスの食は、大陸の粉食と遊牧の食が共存しているといえよう。加藤が一九八一年にキルギスの遊牧民の食について、「かつては家畜の乳と肉、それに穀物であった。これは季節的な特徴を持ち、早春から晩秋までは乳製品とミルクが多く、冬になると穀類の占める比重が大きくなった」と報告⁴⁾しているが、三十年後の今日、夏季の食にも小麦粉の占める割合が増え、変化しているのである。

ウマの生乳の飲用

ウマ乳はウシの乳に比べて乳糖量が多く、その組成は人乳に近いためにチーズなどの加工に適さない。そのため発酵させてクミズがつくられてきた。

トレマイさんに「ウマの生乳を飲むか」と尋ねると、「飲む」。「効果はあるか」には、「ある。下痢をする

がこれは良い下痢である」との答えであつた。トレマイさんは毎年ウマの乳を搾り始めると、三日間ほど生のウマ乳だけ飲んで過ごすことを、子供の頃から実行してきたという。これは、微生物学的にみると腸内細菌叢の意図的な取替えであり、たとえるなら腸管内の洗濯である。さらに、「ウマ乳には、身体の中をきれいにする成分が入っていると思う」、「肌を白くする効果もあると思う」とのことであつた。現在も二週間に一回程度、搾りたての生乳を二〇〇ミリリットル程度飲んでいるという。経験的に乳が人体に及ぼす効果を熟知しているといえよう。ウシ乳では行わないという。近年、これまで家畜の乳をほとんど飲む習慣がなかったモンゴルでも飲用療法として、ウマ乳だけではなく、ラクダの生乳を用いての飲用療法が盛んになってきている。こうした生乳の飲用による効果は、畜種によって異なると思われるが、古くから草原において医療の中の一つとして行われてきたのではないだろうか。

クミズ製造と飲用

イスラム教の教義では飲酒は禁じられている。クミズは二・五%前後のアルコールが含まれる酒であり、キルギスにおける飲用状況を知りたかった。キルギスではクミズが盛大に飲まれていた。ちなみにトレマイさんの飲用量は一日約二〜三リットル、次男は約六リットルであつた。クミズのみならず、ウオツカを含めた飲酒は、「紫外線の害を抑えるために良い」、「標高が高いところでは少しずつ酒を飲むことは身体に良い」とされていた。

クミズは遊牧民が大切にしてきた民族飲料で、クミズを飲むことが夏の楽しみだという。製造方法は、搾乳したウマ乳を加熱せずに、生乳の状態で専用の発酵容器に加えて、容器中の発酵乳に含まれる複数

の乳酸菌と、乳糖を発酵する酵母によってつくられる。トレマイさん宅では例年六月上旬から三ヶ月程度製造するという。

搾乳しているメスは十頭であった。朝、子ウマを捕まえに出かけ、子ウマをウマつなぎの柵に繋ぐ。母ウマが子ウマを心配してついてくるため搾乳の度に母ウマを捕まえる手間が不要になる。子ウマには母ウマの乳を飲まれないために口かせが付けられる。第一回目の搾乳は朝食後の九時頃に始まる。その後三時間おきに、一日四回搾乳していた。モンゴルの二時間おきに八回前後行う搾乳と比べると少ない。

トレマイさん宅のクミズ発酵容器は、三歳のオスウシの皮でつくられた皮袋である。上の攪拌口が狭く、下が四角形の立体的な形で台の上に乗せられている。上部はウルタの壁から下げた紐で結んで支えられていた。形はカザフ族のクミズ発酵の皮袋と同じであった。中に攪拌用の木の棒が常時入り、その先端は糸車のような形である。最大で八〇リットルの乳が入るといふ。十五年程度は持つとのことである。今も十五日ごとに草を燃やして内部を燻^{いぶ}しているため、中外ともに真っ黒であった(グラフィア写真18)。

皮袋はサバと呼ばれ、内陸アジアをはじめ南シベリアと同様の呼称であった¹⁰⁾。皮袋は手縫いで、皮と皮を縫い合わせる部分にウマの尻尾を入れて縫うことで尻尾の膠質が乳の水分で膨らみ、乳が漏れるのを防ぐという。縫った皮袋は、草を詰めて成型した後、内外ともに低温でじっくりと燻すという。なぜ燻すかであるが、「乳を腐らせないため」と次男はいう。皮袋の耐久性を増すとともに、微生物の発酵の進行がある程度抑えて、美味しいクミズをつくるために、行われてきたのではないか。

アフリカでも、木製容器を燻煙^{くんえん}処理することで中に入れる酸乳を保持することが、佐藤から報告¹¹⁾されている。独特の燻香に最初は驚いたが、慣れると、ウイスキーのモルトのように、嗜好性を高める働きをしているのかもしれない。そして、小麦粉でパンを焼くことによる焦げ臭を好ましい香りとする

嗜好と、クミズの煙香に対する嗜好には関係があるのかもしれない。クミズの皮袋の中の温度は夕方で一九・五℃。pHは三・四五であった。乳は夕方、まとめて皮袋に加えられた。攪拌は五千回程度、主に次男が行っていた。暑い日は攪拌の回数を減らし寒い日には攪拌の回数を増やすなど、発酵状態に細心の注意を払っていた。

今年は最初にクミズを製造する時、発酵を起こす素であるスターターとして、近所から二〇リットルのクミズを貰い自家のウマ乳に加えたという。市場で購入したクミズを自家のウマ乳に混ぜてつくる人もいるという。以前は十月の下旬、濃くなった発酵容器中でクミズが白く固まったところを集め、六月まで冷暗所で保存して翌年ウマ乳に加えたほか、ウマの臍をクミズに浸し乾燥させた後、冷暗所で保存し、同様に翌年ウマ乳に加えて発酵を起こす素として利用していたという。

クミズをより美味しくする方法として、シャンパンを加えるという。白ワインは駄目とのことであった。このほか、五〇リットルのクミズに五〜十個の生卵を入れる方法があるという。卵はすべて溶けてしまうという。今は行っていないとのことであった。氷砂糖を入れることもあるそうだ。毎年、その年最後のクミズを凍らせて取り置き、新年に飲むという。クミズの飲用効果として、トレマイさんと次男は、「健康に良い」、「血液の巡りが良くなる」、「身体の中がきれいになる」、「消化に良い」、「胃に良い」、「すべてに良い」を挙げた。

そして、「クミズを飲んではいけない人はいるか」の問いに、「含まれているアルコールが血圧を上げるので、高血圧の人は飲んではいけない」という。ザミーラさんは血圧が高めで、「一日、五〇〇ミリリットルしか飲めないので残念」と話してくれた。

「クミズは秋になるとより美味しい」といい、その理由は、「草のせいでアルコール度が上がるため」と

いう。そして二人は、「発酵が進んだクミズが美味しいと思う」と答えた。このような民族飲料に、免疫賦活作用があることが明らかになるなど、研究も進んでいる。そこには微生物が関与している。こうした微生物が生息しているのは、キルギスの自然環境の賜物である。更には経験的に微生物を管理してきた遊牧民の知恵があつてこそといえよう。クミズを地面にこぼしたときは、自分の左肩に右手で触れるアクジャルガスンという儀礼があるそうだ。クミズはキルギスの遊牧民にとって大切な飲み物として、これからも大切につくられて行くだろう。

おわりに

七月にも雪が降る環境の中、欲は少なく、誇りを持つて悠々と生きる人々の姿に感銘を受けた。自国で生産した食べ物を消費していることに、生活の厚みと余裕を感じた。「豊かさとは何か」、キルギスで貰った宿題である。生き物が食べ物になる過程に立ち会い、その恵を味わい尽くしている遊牧民の知恵から、学ぶことが多いのだ。キルギスは乳製品のみならず、小麦粉の料理方法などに、西と東の食が交差していることが窺えた。是非また訪ねたい国である。お世話になった皆様の友情に心から感謝します。

■略歴

石井智美（いしいさとみ）一九五九年、北海道札幌市生まれ。九八年、酪農学園大学大学院酪農学研究科博士課程修了、農学博士。二〇〇三年、北海道大学大学院文学研究科修了。現在、酪農学園大学酪農学部食品科学科准教授。