

【研究ノート】

カザフスタン共和国西部地方での食生活調査

石井智美・塚口朋美

要旨：内陸アジアの最深部に位置し、遊牧民の末裔の国カザフスタン共和国の食に関する報告は少ない。2014年、2015年にカザフスタン西部地方とアルマティ近郊の一般家庭で、食に関する調査を行った。3軒の調査世帯ではいずれも乳をそのまま飲むことは無く、乳茶として大量に飲んでいった。乳加工は、社会主義時代に導入されたクリームセパレーターの利用によって伝統的な乳加工が簡略化していた。チーズは非熟成タイプの加塩されたクルトが毎日食卓に載った。乳脂肪製品をはじめ、乳製品を料理に加えるなど、その利用頻度は高いが消費量は多くは無かった。ウマ乳でつくられるクミス、ラクダ乳でつくられるシュバットと言った伝統的な発酵乳に対し、近年再評価の動きが起きているが、どちらの飲用量も多くは無い。肉はウシ肉、ヒツジ肉の消費量が多かった。好まれてきたのはウマ肉、ヒツジ肉だった。今日も肉を食べる時に、遊牧時代からの喫食順位等の伝承が守られていた。広大な国土で生産される小麦粉、そば、米等の入手が容易なことから、食における利用頻度も高い。食事調査を行ったT氏の平均エネルギー摂取量は2,268kcalだった。健康に対する妻の意識が高いが、日本の同世代の男性と比べT氏のエネルギー摂取量は高く、食塩量も平均9.5gと高かった。そこには炭水化物の摂取量が多いことと共に、伝統的な肉、脂の味への嗜好性が高いことが関与していた。

キーワード：カザフスタン、食生活、動物性食品、植物性食品、栄養摂取

1. はじめに

ヒトが生きて行く上で「食べる」ことは欠かせない。食料を確保するため、長い時間をかけて身近なものから食べるものを選んできた。ゆえに近隣との交流を反映しつつ、地域独自の食が形成されてきた。ヒトは食べ馴れたものへの嗜好性が高いと言われているが、グローバル化が進む中で、今後食はどのように変わって行くのだろうか。その過程で変わるもの、変わらないものとは何かについて関心を持ってきた。

ユーラシア大陸の中央に位置するカザフスタン共和国（以後カザフスタンと記す）は、遊牧民の末裔の国で、1991年12月に社会主義体制から民主化した。多民族国家で、その食は長い間地理的にシルクロードの中継地であったことから、東西交流の影響を強く受けてきたと言われている（岩垣ら 2014: 255-256）。さらに遊牧生活において家畜であるヒツジ、ヤギ、ウシ、ウマ、ラクダの乳肉を用いると共に、小麦、そば、米、芋などの入手が容易ゆえ、積極的に利用してきたと言われている。しかし消費状況まで言及した報告は少ない。そこで、カザフスタン西部地域の村と、アルマティ市の近郊の一般家庭に滞在し、食に関する調査を行った。

2. 方法

2-1. 調査地と調査世帯

内陸アジアの最深部に位置するカザフスタンは国土面積2,710,000km²と、世界9位の広さを持っている。人口は約1,600万人、遊牧民であったカザフ族の末裔のカザフ系は63.1%、次いで移住してきたロシア系23%である。長い間西部の大都市アルマティが首都だったが、1997年に北部のアスタナへ首都が移転した。公用語はカザフ語とロシア語で、イスラム教

徒の割合が高い。20世紀初頭のロシア革命後に成立した社会主義政権は、遊牧民に対し強力な定住化政策を進め、伝統的な遊牧生活を営む人々は遥か北方の草原地帯で僅かに暮らしている程度と言う (King et al 1996: 173-250)。20世紀末の民主化後、豊富な地下資源を背景に旧ソビエト連邦の国々の中では最も経済的に発展した (下田 1998: 96-99)。

調査世帯は国立アルハラビ大学 Nurtazin 教授の協力により、カザフ族の3軒の一般家庭とした。1回目の調査は、2014年8月に行った。滞在調査は、カザフスタン最大の都市であるアルマティ市から南西へ約400kmのキルギスと国境を接しているカラサイバテル村と、アルマティ市から北へ約300kmのタルドコルガン村で行った。カラサイバテル村の調査世帯には3日間滞在した。家族構成は、時折都市へ働きに出る夫 (当時60歳) と、妻 (同56歳) と祖母 (同92歳) だった。子どもは4人で、皆仕事や学校で家を出ていた。タルドコルガン村の調査世帯にも3日間滞在した。その家族構成は高校教師の夫 (当時62歳)、妻 (同60歳) と5人の子どものうち、下の2人と共に暮らしていた。

2回目の調査は、2015年4月下旬から5月に行った。滞在型の食事の調査をアルマティ近郊で酪農を営むT氏宅で6日間行った。家族構成はT氏 (当時52歳)、妻 (同50歳)、長男 (同13歳) だった。飼っている家畜はウマ30頭、ウシ35頭、ヒツジとヤギで約200頭だった。ウシの乳を毎日アルマティ市内の乳業会社に出荷していた。

2-2. 調査方法と分析

3か所の調査世帯とその近隣の家庭で、食に関する聞き取りを行うと共に、食事づくりを観察した。BMI算出のための身長測定は日本から持参したメジャーで、体重測定は体重計 (タニタ製) で行った。T氏の食事調査は事前に調査の趣旨を説明し同意を得て、滞在2日目から4日間喫食内容と量を記録した。帰国後、持ち帰った食品を常法に準拠し (日本食品工業学会編 1992)、一般成分分析を行った。その数値から食品成分表 (文部科学省 2016) を参考に、エネルギー摂取量を算出した。

3. 結果および考察

3-1. 調査世帯の乳・乳製品利用

カザフスタンでは、乳の直接飲用は子どもが主で、老若男女を問わず熱いお茶に冷たい乳を適量加えた乳茶を愛飲してきた。家畜と共に暮らす遊牧生活において、乳加工は乳が常温下では腐敗してしまうのを避けると共に食料を確保する目的で、生活地域の気候に合った形で早い時期から行われてきたと考える。中尾氏は世界の伝統的な乳加工を、「酵乳系列群」、「加熱濃縮系列群」、「クリーム分離系列群」、「凝固剤使用系列群」とする提言を行った (中尾 1972: 55)。

その乳加工は、内陸アジアで広く行われてきた乳を発酵させて発酵乳 (酸乳) とし、最初に脂肪、次に蛋白質の順に成分抽出して行われてきた。中尾氏の言うところの「酵乳系列群」である。完成した乳製品は発酵により乳糖量が減っているため、摂取時に乳糖不耐の症状が起きることは無い。

しかしカザフスタンの乳加工は、年配者の聞き取りから、社会主義政権下でクリームセパレーターが広く導入されたことで簡略化したのだった。表1に調査世帯で利用している乳製品をまとめたが、乳脂肪製品は全乳をクリームセパレーターで分画してつくったもので、乳脂肪の割合、形状は異なっている。カイマクは、遊牧民の末裔の暮らすトルコでは、

表1 調査世帯で利用している乳製品

乳の種類	成分	名称	区分
ウシ乳	乳脂肪	カイマク	乳脂肪製品
		サルマイ	
		クズルガンマイ	
	脱脂乳	クルト	非熟成タイプのチーズ
		カプチューニ	
		カプティンヌ	
ウマ乳	全乳	クミス	発酵乳
ラクダ乳	全乳	シュバット	

モンゴルのウルムと同様に、乳を加熱して乳脂肪を鍋の上に集め、半日ほど静置し上に浮き上がった膜状の乳脂肪製品を指す。カザフスタンとトルコで同じ名称が使われているが、乳脂肪製品の製造形態は異なっている。かつてはカザフスタンでも、トルコと同じく乳を加熱する加工法を用いていたが、クリームセパレーターの導入によって、乳加工法が変わったのだ。成分的には同じ乳脂肪ゆえ、名称はそのままということになったのだろう。カイマクは、パンに塗るほか、塩を加えてサラダのドレッシングにしていた。カイマクを加熱することで乳脂肪含有量が高くなったものが常温で固形のサルマイで、それを溶かしたものを示すクズルガンマイは、どちらも毎日の料理に積極的に加えられ、乳粥の喫食時には個人の好みの量が喫食直前に加えられていた。

よく用いられているチーズはクルトだった。クルトへの加塩は暑い地域で保管する上で有効で、加塩されたクルトがスープに酸味や塩味を加える目的で用いられていた。クルトを料理に加えると、含まれているアミノ酸系の旨味が付加されてより美味しくなるのだった。加塩されたクルトはたくさん食べることは出来ないが、食事の時、おもてなしの時に必ず出されてきた。カラサイバテル村の調査世帯では、非熟成のチーズであるカプチューニ、カプティンヌをつくり、そのまますぐに食べていた。乳製品の摂取量は多くは無いが、乳の香りの無い食卓はあり得ないのだった。今日カザフスタンとキルギスは国境で隔てられているが、調査を行ったカザフスタン西部の乳加工は、隣接するキルギスの遊牧民の乳加工と殆ど差異はなかった（石井 2010a: 66-83）。タルドコルガン村の祖母のようにキルギスから嫁ぐことも多く、遊牧の末裔の間での密接な関わりが反映されている。

今日市場等で売られているチーズは、ドイツ製のものが中心で種類も多彩だった。発酵乳もヨーロッパ資本のものが主流で、クルトは片隅で販売されているのだった。

発酵乳の料理への利用として、ロシアから伝わったと言う自家製発酵乳を炭酸水で割り、きゅうり、トマト、ピーマンなどを角切りにして塩で調味したクジェ（冷製スープ）がよくつくられていた。ウマの生乳を発酵させたクミス、ラクダの生乳を発酵させたシュバットと言った伝統的な発酵乳は、近年、民族意識の高まりに伴い再評価の動きが起きている（Ishii et al. 2014: 55-62）。しかし飲用量は多くは無い。宴席ではクミスとシュバットを揃えることが客を歓迎する証だった。車の運転者は、「クミスは酔うので飲まないが、シュバットは酔わないので飲む」と言っていた。自家製シュバットは、同じ製造方法のモンゴルのホールモグと比べ、アルコール度が低くつくられ、工場製のシュバットは、乳酸菌のみをスターターとしていた（Ishii et al. 2014: 195-197）。生活全般が西洋化している中で、食の

根底において長い間の乳利用の伝統が細くはなりつつも伝えられてきていた。

3-2. 調査世帯の肉利用

カザフスタンの人々は客好きで、飲食を共に楽しむ民族としての習慣を今日も大切にしている。地方では大事な来客は、自家のヒツジを屠り盛大にもてなす。カラサイバテル村でのヒツジの解体は、3歳のオスを用い、居合わせた人々がイスラム式に祈りを捧げた後、親戚の男性（当時55歳）が少年2人を指示しつつ行った。最初に仰向けにしたヒツジの胸を少し切り、手を入れて心臓の動脈を引きちぎった後に首を落とし、放血のため後ろ足をロープに吊るして行った。途中で尻の周囲の白い脂肪を少量取り、家畜小屋の壁に向けて飛ばし貼り付けることで子孫繁栄を祈る儀式があった。解体に要した時間は40分程だった。最初に保存の効かない内臓を部位ごとに水から茹でて食べ、唯一食べない臓器は胆嚢である。調査時は、準備をしていたカザフ式蒸し餃子マンティの中身にするため内臓の各部位を細かく刻んで用いた。こうした内臓利用は、解体に連動して速やかに行われる。地面へ放血するのがモンゴル族とは異なるが、放血し尽くす訳ではない。容器に貯められた血液は、水洗い後反転させた腸に詰めブラッドソーセージとなる。肉の一部は骨付きでプロフ（焼き飯）用にする。肉も同様に水から茹で、茹汁はスープとなる。こうした無駄の無い肉の利用法は、モンゴル遊牧民と同じで、栄養摂取の面からも合理的である（石井2010b: 537-543）。すぐに食べない肉は干し肉にする。ウマ肉の干し肉づくりも盛んである。聞き取りの結果、最も好まれる肉はウマの肉だった。これはサハ共和国に暮らす遊牧民の末裔であるヤクート族の嗜好と同様だった（石井1999: 193-198）。ゆえにカザと呼ばれる馬肉ソーセージは宴席に欠かせない1品となっていた。次に好まれるのがヒツジ肉だった。赤身より脂肪部位が好まれる。

肉は畜種と部位によって、切り方や伝統的な料理方法が踏襲されてきた。ヒツジの頭は丸茹でか、黒く焦げるほど焼かれて、宴席において最初に一番の上客に敬意を表して捧げられる。客は捧げられた部位の一切れを恭しく口にするのが礼儀である。肉を差し出す順番、その部位に、客の性別、地位が厳密に反映される。性別によって食べて良い部位、食べてはいけない部位などの取り決めも、注意深く守られてきた。肉の喫食に煩雑とも思える儀礼が今日まで伝えられてきた背景には、民族の紐帯を確認する意味があったのだろう。肉に対する嗜好性も乳同様に極めて高かった。

3-3. 調査世帯の植物性食品の利用

今日カザフスタンでは、広大な土地の気候に合わせて麦類、そば、米、芋をはじめ、様々な野菜、果物、茶葉などの栽培が盛んである。それらは国内をはじめ、ロシア、中央アジアの国々、ヨーロッパ諸国へも輸出されていた。乾燥地の産物であるブドウ、ナツメヤシの実、アンズなどのドライフルーツ、アーモンド、ヒマワリの種、スイカの種などがお茶請けに利用されていた。そば粉にヒマワリ油、砂糖を混ぜて固めた菓子のハルバは、西アジアに至る広い地域で好まれ、カザフスタンでも日常的に食べられてきた。夏季にはリンゴ、モモ、アンズ、ブドウ、メロン、スイカなどが食卓を彩る。様々な種類の生のハーブもサラダに加えられることが多い。店頭に並ぶ食品は種類、量共に豊富で、調味料や香辛料は東西両地域のものが揃っていた。

日常の食における炭水化物源は、国産小麦を用いたパン、麺、米、そば、稗など多様であった。パンは西洋式のバケットから、ロシア式の黒パン、ライ麦パン、中央アジアから

西アジアでつくられているナンなど、種類は豊富である。ロシアから伝わったパンケーキのブリヌイ、揚げドーナツのボルソック、加水して練った生地でキスピーエ、ラグマンなどの麺類、蒸し餃子のマンティなど、近隣の中央アジアの国々と共通した小麦粉料理がつくられてきた。米はプロフ、乳粥をはじめ、圧をかけて爆ぜた米に蜜を絡めた菓子などをつくってきた。しかし日常的に米は、肉料理の付け合せとして白飯の状態でも温野菜の1つとして盛られて供されることが多かった。レストランで麺料理、プロフと言った炭水化物源の料理を注文すると、パンが必ず付く。宴席では、肉料理があっても大皿に盛られたプロフは欠かせない料理だった。プロフづくりで「米を洗うと、おいしくなくなる」とよく聞いた。キルギスを調査した水谷氏らも同様の報告をしている（水谷ら 2005: 63-65）。米を研ぐという日本の米の扱い方とは対照的だった。

小麦粉の価格は日本の1/4、パンの価格は1/5から1/8で、政府が社会主義時代と同様に価格を設定している。しかし「食べることは、社会主義時代の方が恵まれていた」とT氏は述べていた。調査世帯と近隣の家庭での聞き取りでも、「社会主義時代は手厚い食物の配給があって良かった」とよく聞いた。同様の話はモンゴル国でもよく聞いていることから、今後、社会主義時代の食の配給システム、内容について検討を行いたい。

3-4. T氏の食事と栄養

酪農を営んでいるT氏は穏やかな人柄で、健康状態は良好、日常的に身体を良く動かす習慣を持っていた。好きな食べものは肉だった。毎日ではないが飲酒をすると言う。身長160cm、体重67.2kg、BMI 26.3だった。BMI 25以上は日本では肥満と判定するが、肩幅が広くがっちりとした身体つきを、本人は「典型的なカザフ人体型」とし、太っていると言う認識は無かった。カザフスタンでは定期的に身長、体重を計る健診システムは無く、体重計は持っていなかった。

T氏の生活は規則正しく、毎朝5時に起床。農場の見まわりを行い7時頃に朝食。仕事に出て14時頃自宅に戻って昼食。再び農場に戻り仕事をして18時頃帰宅。テレビを見ながらティータイムを取り、20時頃に夕食、22時就寝だった。1日の食事の中で昼食のウエートが高いのが、カザフスタン流である。

妻はカザフスタンの料理について、「肉の量が多く、味付けが濃い」として、最近健康を考え塩と脂類の使用量を減らすようにしているとのことだった。しかしT氏が個人の裁量で味付けをする時は、塩、カイマク、サルマイなどを盛大に加えていた。

T氏の食習慣から喫食区分を朝食、昼食、ティータイム、夕食として、喫食内容を表2にまとめた。内容は小麦粉など穀類を用いたカザフスタン料理が中心で、1食当たりの料理数は日本に比べ少なく、食材も少なかった。調査初日は昼食、夕食がプロフで、3日目の夕食もプロフだった。肉はウシ肉とヒツジ肉が多かった。中央アジアから西アジアに至る広い地域でつくられている肉料理のシャシリクはヒツジ肉を使うことが多いが、T氏宅ではウシ肉だった。乳製品の単独摂取は少なかったが、乳茶を大量に飲み、きゅうりサラダにはカイマクに塩を加えたドレッシングをたっぷりかけていた。料理に乳脂肪製品を加えると「味がまるやかになり、おいしくなる」ので、子どもの頃から積極的に大量に加えてきたと言う。食卓に常時季節の果物が置かれていたが、T氏が食べることは無かった。

調査中のT氏のエネルギー摂取量は表3に示したように、平均2,268kcalだった。特に調査4日目の夕食はシャシリクで、エネルギー摂取量は高くなった。日本の同世代の男性

表 2 T 氏の喫食内容

	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
朝食	ビシユバルマツク (ヒツジ肉) 250g クルト 20g 乳茶 600ml	オムレツ (サルマイ) 120g ライ麦パン 40g 乳茶 200ml	乳粥(クズルガンマイ・ 乳) 300g ビスケット 20g 乳茶 400ml	目玉焼き 60g ライ麦パン 40g 乳茶 600ml
昼食	プロフ (ヒツジ肉) 210g 乳茶 600ml クミス 200ml	ラグマン (ヒツジ肉) 400g 乳茶 400ml	マンティ (ヒツジ肉) 700g ライ麦パン 40g ボルソック 25g きゅうりサラダ (カイマク) 50g 乳茶 200ml クミス 200ml	キスビエ 400g ロールパン 40g きゅうりサラダ (カイマク) 70g 乳茶 400ml
ティータイム		干しブドウ 10g 乳茶 200ml	ビスケット 20g 乳茶 200ml	キスビエ 250g ナン 50g 乳茶 400ml
夕食	プロフ (ヒツジ肉) 200g きゅうりサラダ (カイマク) 50g 乳茶 400ml	ボルシチ (ウシ肉) 600g 乳茶 800ml	プロフ (ヒツジ肉) 280g クルト 30g 乳茶 200ml	シャシリク (ウシ肉) 250g ロールパン 30g 玉ねぎマリネ 30g きゅうりのサラダ (カイマク) 60g ウオッカ 150ml コーラ 180ml

*太字のところに乳製品が利用されている

表 3 T 氏の栄養摂取量

区分	朝食	昼食	ティータイム	夕食	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩量
単位	(kcal)	(kcal)	(kcal)	(kcal)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
5月2日	785	756	0	570	2,110	76.2	76.2	252.9	8.3
5月3日	356	747	30	508	1,641	69.2	76.4	157.1	10.3
5月4日	883	974	108	519	2,483	76.4	63.6	384.3	7.1
5月5日	394	811	525	1107	2,837	89.0	125.5	229.8	12.2
平均	605	822	165	676	2,268	77.7	85.4	256.0	9.5
標準偏差	232.3	90.9	266.2	250.0	443.8				
変動係数	0.38	0.11	1.61	0.37	0.20				

のエネルギー摂取量（厚生労働省 2014: 59-87）と比べると高い。1日の食事の中で昼食の割合が高いカザフスタンの食事形態が、T氏の食事でもとられていた。一般的に成人男子の1日の蛋白質摂取量は、体重1kg当たり1gとされ、T氏の蛋白質摂取量は体重の上からは望ましい値である。がBMIが26.3と高く、減らすことが健康面からは望ましいものの、乳肉の嗜好性が高いカザフスタンの食生活を考えると、一概に高いとは言いきれない。変動係数は、ティータイムが調査初日に無く、4日目のエネルギー量が高かったため、ティータイムの区分で大きくなったが、食事別ではさほど大きな差は無かった。脂質摂取量は1食あたりの品数が少ないカザフスタン料理の特性上、高い傾向となった。しかし毎日よく身体を動かしていることから、世界的に加齢により、中年以降は太りやすくなる中での数値と考える必要があると言えよう。食塩量は妻が日頃気をつけている状態で、平均9.5g

だった。今後、カザフスタンでも健康維持の観点から、減塩が意識されることになるだろう。

近年カザフスタンでは、特に都市部での肥満者の急増が国家的な問題になっている。しかし、遊牧世界では太っていることが豊かさの象徴だったことから、国民の間で肥満に対する危機意識は高くはない。西洋式の食品も豊富に出回るカザフスタンでも、乳肉に対し伝統的に高い嗜好性を持ち続けていることを確認した。今後、カザフスタンの乳肉の消費形態が、どのように推移して行くか、肥満者への対応と共に検討を続けていきたい。

謝辞

本研究は、2014年「乳の社会文化ネットワーク」、平成26年度科学研究費補助金基盤B（研究代表名古屋学院大学教授 今村 薫氏）を受けて行った調査の一部であることを記して、お礼を申し上げます。そして本研究にご協力をいただきましたカザフスタンの皆様へ感謝致します。本研究の遂行にご助言ご協力を賜りました、カザフスタン国立アルハラビ大学 Nurtazin 教授に感謝致します。最後に本投稿に貴重な助言をいただきました査読の先生方に感謝致します。

引用文献

石井 智美

1999「サハ（ヤクート）共和国の kumiss に関する調査」『ミルクサイエンス』48(3)：193-198.

2010a「キルギス遊牧民の食」石毛 直道編著『世界の発酵乳 キルギス遊牧民の食』はる書房 東京 66-83頁.

2010b「モンゴル遊牧民の食の変容」『日本沙漠学会誌』19(4)：537-543.

Ishii, S., Nurtazin, S.

2014 Properties of camel milk liquor (shubat) in the Republic of Kazakhstan, *Milk Science* 63 (2): 55-62.

Ishii, S., Hoshino, B., Komiyama, H., Uehara, A., and Nurtazin, S.

2014 Study on production and properties of kumiss of herders in Mongolian dry steppe, *Journal of Arid Land Studies* (24)1:195-197.

岩垣 穂大, 斎藤 篤, Amantay, Z., 下田 妙子, 扇原 淳

2014「カザフスタン共和国のナウルズに見る食の文化的・歴史的特徴」『日本食生活学会誌』24(4)：255-256.

King, J.

1996 Kazakhstan. In King, J., Noble J., and Humphreys, A (eds.), *Central Asia*, Lonely planet publications, Hong Kong, pp173-250.

厚生労働省

2014「各エネルギー必要量」菱田明・佐々木敏監修『日本人の食事摂取基準（2015年版）策定検討会報告書』第一出版 東京 59-87頁.

水谷 令子

2005「第二章 食の文化」水谷令子 清水陽子編著『女たちが究めたシルクロード』東洋書店 東京 63-65頁.

文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告

2016『日本食品標準成分表 2015』女子栄養大学出版社 東京.

中尾 佐助

1972『料理の起源』日本放送出版協会 東京.

日本食品工業学会（編）

1992『食品成分分析法』光琳 東京.

下田 妙子

1998「食と大地とシルクロード」『食生活』92(10)：96-99.