

内陸アジアにおける遊牧民とその末裔たちの穀物利用

石井 智美*

The grains use of an inland Asian nomads and the progeny

Satomi ISHII*

(Accepted 26 November 2019)

I. はじめに

ヒトが生きて行く上で「何を食べるか」の選択は重要である。近年「約30万年前に我々の祖先はアフリカで誕生し、約10万年前にアフリカを出て世界に拡がり^{1,2)}、約1万年前に西アジアでは牧畜と農耕が同時期に始まった」と認識されるようになった^{3,4)}。

食べものの確保において、植物の採取、収穫は女性が担った。植物の食利用は重要で、野生オオムギ、野生コムギが混在する中、最初に種子利用としてオオムギが選ばれ、後にコムギの利用へシフトしたと言う⁵⁾。この野生コムギが栽培コムギへ置き換わるのには長い時間がかかった。コムギを粉状にしたことでパンが焼かれ、ビールまでもがつくられた⁶⁾。

筆者はこれまでモンゴル遊牧民の食を調査し、「家畜由来の動物性食品である乳・肉の割合が高い」ことを報告した⁷⁾。そして自給出来ない小麦粉への嗜好性が高いことに注目し、穀物の選択、利用に関心を持った。

穀物は食料の中で常温保存が可能で、エネルギー摂取源としても優れている^{8,9)}。植物学者の阪本は、穀類を「穎果に含まれるでんぷんを利用するイネ科の栽培植物」と定義し⁵⁾、主要穀類はイネ、パンコムギ、トウモロコシの3種類であり、それ以外に約30種類の穀類を記している。今日コムギはトウモロコシ、コメと並ぶ「世界三大穀物」の1つで、生産量はトウモロコシに次ぐ。そして利用形態は製粉して用いられている。よって以下小麦粉と記す。

中国の歴史書には近隣の遊牧民は天候不良等で家畜に被害が出ると、穀物を略奪に来たと記されてきたが、遊牧民側の記録は無く、ゆえに食に関する情報は遺跡の出土品からもたらされる程度^{10,11)}で

あった。さらに遊牧の食における中国の影響に言及した報告も少ない^{12,13)}。

本研究は内陸アジアで隣接しているモンゴル国(以後モンゴルと記す)、カザフスタン共和国(以後カザフスタンと記す)、キルギスの遊牧民、その末裔の穀物の利用を調査した。

II. 方法

1. 調査地域と調査世帯

2007年から2018年まで内陸アジアのモンゴル、カザフスタン、キルギスで食の調査を行った¹⁴⁾。調査世帯は現地研究者の協力のもとで選定した。調査地域は20世紀初頭にソビエトの影響で社会主義政権が成立し、20世紀末には民主化する政治体制の激変を経験し、経済的な混乱を経て今日に至っている。

モンゴルの首都はウランバートルで、平均標高は1800mである。国土の4/5が牧畜に適した草原で、人口は約323万人である。1991年の民主化後、遊牧民が世界で唯一増加した国である。

カザフスタンの首都はヌルスルタン(旧アスタナ)で、日本の7倍、世界第9位の国土面積を持つ。人口は約1860万人である。民族構成はカザフ系67.5%、政策により移住してきたロシア系が20%である。社会主義政権下で遊牧民の定住化が強力に推進された。1991年に民主化した。

キルギスの首都はビシュケクで、国土の40%が標高3000mを越える山岳地域である。人口は約620万人である。民族構成はキルギス系73%、ウズベク系15%と言われている。カザフスタンと同様に、社会主義政権下で遊牧民に対して、強力で定住化が進められた。1991年に民主化し、モンゴル程多くは無いが、遊牧を生業とする人々がいる¹⁵⁾。

調査世帯はモンゴルでは首都ウランバートルで2

* 酪農学園大学農食環境学群食と健康学類臨床栄養管理理学研究室

Department of food science and human Wellness 582 Bunkyo-dai Midorimachi Ebetsu Hokkaido 069-8501, Japan

Table 1 滞在型調査実施世帯の状況

| 調査国 | 地域 | 生業 | 家族構成 | 住居 | ウシ所有 | ヒツジ所有 | 聞き取り | 年齢 |
|--------|----|------|-------------|------|------|-------|------|----|
| モンゴル | 都市 | 事務職 | 夫婦・子供2人 | 集合住宅 | × | × | 妻 | 48 |
| | 地方 | 遊牧 | 夫婦 | ゲル* | ○ | ○ | 妻 | 60 |
| | 地方 | 遊牧 | 夫婦・子供2人 | ゲル* | ○ | ○ | 妻 | 54 |
| カザフスタン | 都市 | 牧畜 | 夫婦・子供2人 | 一戸建て | ○ | ○ | 夫 | 55 |
| | 地方 | 牧畜 | 夫婦・子供3人 | 一戸建て | ○ | ○ | 祖母 | 92 |
| | 地方 | 事務職 | 夫婦・子供4人 | 一戸建て | ○ | × | 妻 | 57 |
| | 地方 | 高校教師 | 祖父母・夫婦・子供4人 | 一戸建て | ○ | × | 妻 | 62 |
| キルギス | 地方 | 牧畜 | 祖父母・夫婦 | ユルタ* | ○ | ○ | 妻 | 50 |

*：移動式天幕住居（国により呼称、形態は異なる）

**：年齢は調査実施時期の満年齢を記した

世帯、地方で3世帯（全て遊牧世帯）。カザフスタンでは西部の旧首都アルマティで1世帯、地方で5世帯（全て定住世帯）、キルギスでは首都ビシュケクで1世帯、地方の天山山中で2世帯（遊牧世帯）とした。そのうち滞在調査は、ウランバートルで1世帯、地方で2世帯（遊牧世帯）。カザフスタンではアルマティで1世帯、地方で3世帯（全て定住世帯）、キルギスでは地方で1世帯（遊牧世帯）で行った。滞在調査を行った世帯の状況を Table 1 にまとめた。年齢の記載は調査時のものである。

2. 調査項目

一家の主婦、高齢女性を中心に、これまで利用してきた穀物の種類、穀物に関わる伝承、利用頻度、料理について聞き取りを行った。併せて現在利用している穀物の種類、利用頻度、料理について聞き取りを行った。

滞在調査世帯でも同様の調査を行うと共に、聞き取りで拳がった料理をつくってもらい、記録を取り写真撮影をした。

Ⅲ. 結果および考察

1. 調査世帯

モンゴル、キルギスの都市の調査世帯の夫は勤め人で、カザフスタンの都市の調査世帯の夫は、大規模な牧畜を営んでいた。

モンゴルの地方の調査世帯はすべて、ヒツジ、ヤギ、ウシ、ウマを飼い、1年を家畜の生殖に合わせて、家畜に合った草の生えている広大な草原を「平面移動」し、ゲル（移動式天幕住居）で生活していた。自家の乳は乳加工し、自家消費していた。キルギスの地方の調査世帯は、ヒツジ、ヤギ、ウシを飼い、夏季の間は高標高の天山山脈の夏営地に上がりユルタ（移動式天幕住居）で生活し、降雪する9月に山を下りる標高差を生かした「垂直移動」をして

いた¹⁶⁾。ウシの乳は、週に3度ほどタンクローリーで集荷に来る山麓の企業（乳飲料会社）に販売していた。カザフスタンの地方の調査世帯は全て定住していた。自家用消費用の乳を得るため、全調査世帯でウシを数頭飼っており、ヒツジを数頭飼っている世帯もあった。

2. 調査地域の食

聞き取りの結果、全調査地域の都市の調査世帯をはじめ、都市生活者の食は1日3食だった。「20世紀初頭からほぼそうだったと思う」とのことだった。1991年の民主化後に遊牧を生業として選んだモンゴル、キルギスの遊牧世帯は、20世紀後半まで地方に暮らしていたこともあり1日2食だったが、今日では1日3食摂っていると言う。ソビエト留学など海外の生活を経験した人を通して、1日3食を摂る習慣が広がったとのことだった。

今日カザフスタンとキルギスの都市の調査世帯では、1日の食事において昼食のウエートが高く、夕食は簡素だった¹⁷⁾。一方モンゴルでは都市生活者、遊牧世帯共に夕食のウエートが高かった。屋外での1日の仕事を終え、寛ぎながら夕食で温かい食事を摂ってきた草原の食の習慣が続いていると思われた。

穀物についてモンゴル、カザフスタンの高齢女性の聞き取りで、「昔（1960年代を指す）食べていたのはオオムギ、コムギ、アワ、ヒエ、コメで、コムギが多かった」、「当時の食事は食品の種類、料理の種類共に今よりも質素だった」と述べていた。

今日、購入頻度、量共に多い穀物は全調査地域共に小麦粉で、次がコメだった。ヒエ、アワの購入量は僅かだった。都市の調査世帯では小麦粉は1kg入りの袋を購入していた。しかし、地方で暮らすモンゴル遊牧民の調査世帯では、半年分として22kg入りの小麦粉を2袋、20kg入りのコメを1袋位購

Table 2 調査地域で利用している穀物

| 地域 | 穀類 | 国内生産 | 輸入先 | |
|--------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------|--|
| モンゴル | 都市 小麦粉 コメ | ○ | ロシア・中国・ドイツ 中国 | |
| | 地方 小麦粉 コメ アワ・ヒエ | ○ | ロシア・中国 中国 中国 | |
| カザフスタン | 都市 小麦粉 コメ ソバ | ○ ○ ○ | 中国 中国 中国 | |
| | 地方 小麦粉 コメ アワ・ヒエ ソバ | ○ ○ ○ ○ | ロシア・中国 中国 中国 中国 | |
| | キルギス | 都市 小麦粉 コメ ソバ | ○ ○ ○ | ロシア・中国・カザフスタン 中国 中国 |
| | | 地方 小麦粉 コメ アワ・ヒエ ソバ | ○ ○ ○ ○ | ロシア・中国・カザフスタン 中国・カザフスタン 中国・カザフスタン 中国・カザフスタン |

入してきたと言う。かつては小麦粉と自家のヒツジを物々交換したこともあったと言う。

調査地域で今日利用している穀物を Table 2 にまとめた。かつて社会主義体制下のモンゴルでは、小麦粉の自給率は 100% だった¹⁸⁾。しかし今日では 70% まで低下している。カザフスタンは広い国土を有し、気候域も広いため農業も盛んでコムギ、コメは自給し、野菜、果物、芋の生産も盛んだった。市場に並ぶ生鮮食料品多くが国産で、種類も豊富だった。そして全調査地で熱い汁に入った麺料理の喫食をはじめ食事の食具として、フォークを用いていた。

3. 小麦粉の利用

(1) モンゴル

地方の調査世帯で聞き取りをした 80 代の女性は、「昔 (1960 年代) 全粒粉が配給されていた」、「全粒粉ではパンが上手く出来なかった」¹⁹⁾、「小麦粉は灰色だった」と述べた。筆者も 1996 年に市販の国産小麦が灰色と記録している。モンゴル遊牧民は、雪害などで越冬用の食料である乳製品の備蓄が出来なかった場合、小麦粉の喫食割合が増すことを筆者は報告した²⁰⁾。今日、都市では朝食に市販のパンを食べることが多く、黒パンが好まれていた。

地方の調査世帯でも小麦粉を用いて 1 日のうち 1 食は手打麺の「ゴリル」、焼うどんである「ツイワン」や、中国が発祥とされる練った生地を円形にのばした皮に具を包む「饅頭」のモンゴル版「ポーズ」な

どを食べていた。最近ではスパゲティ、マカロニなど乾麺を利用することも多いが、麺は別茹でしないで汁の中で茹でて食べられている。「ゴリル」の上には、好みで野生のネギが少量加えられる程度だった。モンゴルでも「ポーズ」を蒸す時、残った生地をのばして大きなまま蒸し、四角く切って食べることが行われている (写真 1)。これは次に述べるカザフスタン、キルギスの民族料理「ビシュバルマツク」の下に敷く小麦粉生地と同じである。

そのほか、ヒツジの脂で揚げたドーナツである「ボールツオグ」が、老若男女を問わず好まれていた。「ボールツオグ」は生地を発酵させるために自家製タラグ (ヨーグルト) を加えていたが、近年は重曹を使うようになってきている。正月 (旧正月で祝う)



写真 1 遊牧民宅の小麦粉料理の 2 段蒸し (モンゴル)

が近づくと、夕食後に親戚の男性が集まり小麦粉生地、伝統模様を彫った20 cm程の楕円形の木型を押してヒツジ脂で揚げた「ポーブ」を数十個つくる。正月の間中、奇数段に大きな「ポーブ」を積み上げ、お飾りをつくりゲルの中央の卓上にヒツジの丸茹でと共に飾る。日本の鏡餅のような役割がある。正月が終わると、堅くなったが縁起物として来客にお土産として渡され、温かい乳茶(塩味)に浸して食べる。穀物を使った料理をTable 3にまとめた。

モンゴル語では小麦粉と、麵を示す言葉は共に「ゴリル」である。このように同じ呼称であることは、それらが入ってきた歴史がまだ「新しい」ためとも考えられるが、モンゴルの小麦粉喫食の開始の時期は、はっきりとは分からない。現在モンゴルの料理づくりに欠かせない「蒸す」、「茹でる」といった料理法は、中国から伝わったとされ、10世紀頃には行われていたとも言われている。そのため遊牧民の小麦粉利用は意外と古いとも考えられ、掘って立つ研究の立場によって遊牧世界での小麦粉利用の時期についての認識には差異が生じている²¹⁾。

(2) カザフスタンとキルギス

両地域は第2次世界大戦後に国境がされるまで、今よりも関わりが深く食における共通点が多いことから一緒に述べる。

両地域において小麦粉は社会主義時代以降自給されている。パンは、毎日の食事に欠かせない存在である。両地域の都市の調査世帯では、丸型で中が窪

んだ大きな「ナン」と呼ばれる市販のパンを購入していた。「ナン」の喫食量も多く、ヨーロッパの食における添え物としてのパンよりも、食において存在感が大きい。

パンを購入出来ない場合は、キルギスの天山山中の遊牧世帯の事例だが、ユルタに持ち込んだ小麦粉で生地をつくり、屋外で火を起し鉄製の鍋をひっくり返して即席の焼き釜にした上に生地を直置きして、数日分の「ナン」を焼いていた。これは女性の仕事で、女性によって古い時代のパンの姿を伝える「ナン」が焼かれてきたのだ。

両地域では小麦粉を使った料理の名称、形式はほぼ同様だったが、これは小麦粉が同じ時期(社会主義化する以前)に、外部から入り日常的に食べられるようになったことが関与していると考えられる。一方で伝統的な自家製乳製品の呼称は、カザフスタンとキルギスでは異なっていた。民族の根幹に関わる部分であるためであろう。

「ナン」と共に毎日の食に供されるのが、伝統的な揚げパンの「ボルソック」である。モンゴルの「ボールツオグ」と呼称が似ている。地方では食事の度にユルタの床上に敷いた食用のクロスの上に直に「ボルソック」を盛大に置き、適宜食べると言う伝統的な形式を守っていた。そして訪問者には歓迎を表す意味で大きな「ナン」を家の前で丸ごと贈る儀礼があるが、これはロシアの影響ではないかと考える。

Table 3に示したように、中国が発祥とされる練った生地の皮に具を包む「饅頭」は、カザフスタ

Table 3 穀物を使った料理

| 地域 | 穀物 | 区分 | 呼称 | 料理方法 | 頻度 | 特色 |
|-----------------|-----|--------|------------|-------|-------------------------------------|--|
| モンゴル | 小麦粉 | 麵 | ゴリル・タイ・ショル | 茹る | 週1~2回 | 肉入りの手製麵。ゴリルは小麦粉 |
| | | 麵 | ツイワン | 焼く | 週1~2回 | 手製麵を焼きうどんにしたもの |
| | | 饅頭 | ポーズ | 蒸す | 週1回程度 | 小麦粉生地にヒツジの肉、内臓を刻んで入れる |
| | | 焼き餅 | ホーショル | 揚げる | 時々 | 小麦粉を練った生地に小さく切ったヒツジ肉を入れ、円盤状にして揚げたもの。スナック |
| | パン | タルハ | 焼く | あれば毎日 | 地方でも購入が可能になってきている | |
| | | 揚げパン | ボルーツオグ | 揚げる | 時々 | 発酵乳をスターターにした揚げパン |
| コメ | 粥 | ボダー | 煮る | 時々 | 米を洗わずに直に鍋に入れ水を加えて煮る | |
| | ピラフ | ポッタータイ | 炒める | 時々 | 牛乳を加えることが多い 鉄鍋に米とヒツジ肉を入れて炒めてから炊く | |
| カザフスタン ・キルギス | 小麦粉 | 麵 | ラグマン | 煮る | 週1~2回 | 切麵をつくり、汁と炒めた野菜を加える |
| | | 麵・平生地 | ビシュバルマック | 蒸す・煮る | 時々 | 麵、生地は肉の下に敷く |
| | | 平生地 | ハヌン | 蒸す | 時々 | クレープ状の生地の上にヒツジ肉、玉ねぎを挟み、重ねて蒸す |
| | パン | ナン | 焼く | 毎日 | 中が凹んだ丸型の窯焼きパンなど | |
| | | 揚げパン | ボルソック | 揚げる | 毎日 | 中が空洞の揚げパン |
| コメ | 粥 | カーシャ | 煮る | 週2~3回 | 米を洗わずに直に鍋に入れ水を加えて煮る | |
| | ピラフ | プロフ | 炒める | 時々 | 牛乳を加えた乳粥が多い 鍋に米と油を入れて炒め、水を加えてつくる | |

ン、キルギスでは「マンティ」と呼ばれ、モンゴルと同様に細かく切ったヒツジ肉を詰めて、蒸してつくっていた。

マカロニ、スパゲッティなどの乾麺も、都市、地方共に利用されていた。料理に用いる時は、モンゴルと同様に別茹でをせず、遊牧民の伝統的な「1つの鍋で他の具材と共に煮込む」料理形態が踏襲されていた。麺類の喫食時にも、カザフスタン、キルギスでは家庭でも外食でも、必ず食事の時には「ナン」が添えられ、「ナン」の嗜好性が高いのだった。

ユーラシア大陸の東西を繋ぐ交易路が通っていた中央アジア各国では、中国から伝わった手打ち麺に、熱いスープをかけた麺料理「ラグマン」が民族料理として好まれている²²⁾。生のトマトを煮込むほか、ピクルスのピクリング液も酸味を出す目的で少量加えたり、味にはかなりの幅がある。

伝統料理として有名な茹でたヒツジの脳みそと、麺を混ぜた「ビシュバルマック」も、正式には平たくのばして蒸した小麦粉生地を切ったものを下に敷いて出される。最近では、乾麺で代用されることは増えている。コムギは内陸アジアの食に不可欠な穀物なのである^{23,24,25)}。

4. コメの利用

(1) モンゴル

イネは穀類の中で単位面積当たりの収穫量が最も多い作物である²⁶⁾。都市と地方の調査世帯でコメの喫食量を聞き取りした結果、民主化後今日に至るまで、小麦粉に比べコメの喫食量は少ないと言う。入手しているコメは中国産だった。食べ方は、コメを30分ほど水に浸漬したのち炊き、牛乳を加えて乳粥「シャル・ボダー」にすることが多かった。塩か砂糖を加えることが多く、子どもは、砂糖味の乳粥を好んでいた。粥はモンゴル語で穀類を示すボダーが用いられている。

コメを油で炒めたところにヒツジの干し肉を加えて更に炒め、水と塩を加えてつくるピラフを「ボター・タイ・ホーラカ」と言うが、家庭でつくようになったのは、まだ新しいとのことだった。コメは汁の具としても用いられていた。ご飯を炒める中国式のチャーハンではなく、生コメを油で炒める中央アジア式のピラフとして利用されていた。

(2) カザフスタンとキルギス

都市、地方を問わず、コメを用いて最も多くつくられている料理は乳粥だった。モンゴルと同様のつくり方だが、牛乳を温めてから加えてしばし加熱す

る、火を止めてから温かい牛乳を加えて混ぜる、など家庭によって差異があり、溶かしたバターを載せるとよりおいしいとのことだった。乳粥は1週間に2、3回程度朝食で出されていた。その時も必ず「ナン」が一緒に出されるのだった。両地域の粥の呼称はロシア語と同じ「カーシャ」だった。ホテルの朝食では、コメの乳粥とオオムギの乳粥がそれぞれ用意されていた。

コメ料理で最も知られているのが「プロフ」である。中央アジア各国の民族料理で、両地域で人が集まる時の代表的なご馳走である。ヒツジ肉の代わりにドライフルーツ（プルーンやレーズン）を入れた「プロフ」をつくることもあった。用いるコメは、国産のインデイカが主だったが、店頭ではジャポニカを含め様々なコメが販売され、料理によって使い分けるとのことだった。

カザフスタンでは客を招いて「プロフ」を供する時、つくるのは男性の仕事だった（写真2）。水で洗ったコメを大鍋に入れてヒツジの脂で透き通るまで炒め、事前に煮たヒツジの肉汁、炒めた人参、塩を加えてつくる。煮た骨付きのヒツジ肉を「プロフ」の上に盛り、唐辛子をかけて完成である。出来立てを大皿に盛って供し、銘々が好みの量を取って食べる。分け合って食べることが出来、喫食する人数を気にしないことが遊牧のもてなし料理として定着するのに関与したと思われた。「プロフ」はピラフのウイグル語であり、ウイグル族から伝わった料理である可能性がある。キルギス語ではパローで、これはペルシア語のポウロが語源と言われるが、「プロフ」を耳にすることが多かった。

そのほか生コメをスープに直に加え浮き実にすることがあった。コメ粒で適度なとろみが付くこともあり、全ての調査地域で行われていた。熱湯で炊いたコメを温野菜の1種として、味をつけずに肉料理



写真2 プロフづくり（カザフスタン）

と共に供されることが多かった。朝鮮族の影響で、海苔を使った巻き寿司 *sushi* が身近であり、都市ではファストフードになっていた。寿司はジャポニカが用いられていた。寿司はエネルギー量が低く、カザフスタンでは健康に良い料理とされていた。

5. そのほかの穀物利用と食物繊維

全調査地域で、アワ、ヒエ、ソバなどの雑穀の今日の喫食頻度、量は低かった。最近までモンゴル遊牧民は、その年最後の自家製馬乳酒の中に、生のアワを入れた掌ほどの大きさの木綿袋を浸しアワ粒に発酵に関する微生物を付着させ、冷暗所で越年保管し翌年の馬乳酒のスターターとしていた²⁷⁾。

モンゴルの遊牧世帯では、煮出した茶に乳と少量の塩を入れた乳茶に、アワを炒って加え「モンゴル風茶漬け」をかつてはよく食べていたと言う。カザフスタンの地方の調査世帯で、高齢者がオオムギ、アワ、ヒエなどを好むために常備していた。これらは健康に良いとされ、オオムギを粒のまま炊いたところに乳を加えて乳粥にしていた。アワ、ヒエはモンゴルと同様に炒って保存し、乳茶に加えて食事としていた。

ヒマラヤ山脈を挟んだ南のブータンでも、来客に熱い乳茶を勧める折、常備している炒ったコメ、挽いたトウモロコシ等を共に出し、来客は自分の好みの「ブータン風茶漬け」にしていた^{28,29)}。この「茶漬け」から、以前の雑穀を用いた食事の姿が彷彿とされる。

ソバは寒く痩せた土地でも育ち、成長が早いこともあって、世界各地で救荒用作物としても用いられてきた。カザフスタンの地方の調査世帯では、国産のソバの実を炊き塩味の粥にして朝食にしていた。普段はコメと同様に野菜の一種として、茹でて付け合せにするほか、スープの浮き実にもなっていた。ソバを挽いて水溶きし、薄く焼いた「ブリヌイ」にチーズ、卵焼き等をのせるほか、ベリー系のジャムを添えて食べることもあった。ソバ粉を練って丸めた団子は、スープの具になっていた。茹でたソバ団子は主菜の付け合わせになることも多かった。水溶きソバ粉をクレープ状に焼き、間に油を塗りヒツジ肉、玉ねぎを8層ほど挟み重ねて蒸した「ハヌン」は、カザフスタンの若い世代に特に好まれていた。第2次大戦後にソビエトから伝わった料理とのことだった。

モンゴル遊牧民の食は、キルギス遊牧民に比べて、野菜、果物の摂取が少なく食物繊維の摂取量は不足していた。モンゴル遊牧民は、全粒粉から精白小麦

粉を主に利用するようになったが、精製小麦粉には ω 3脂肪酸の含有は極めて少ない。この ω 3脂肪酸の不足が、近年モンゴル人が総体的に太ってきている原因の1つになっている可能性があるのではないかと考えた。

今日、先進国で起きている栄養失調が原因の脚気や、心臓病、糖尿病の増加に、精白小麦粉の摂取の増加の影響があると考えられている³⁰⁾。食品へのビタミンB群の強化が行われているが、全粒粉からの摂取には及ばない。これまでも全粒粉の食品の摂取量の多いヒトは、慢性疾患のリスクが低く、体重が軽く、長生きであることが知られている。その理由として、食物繊維、胚芽の中の ω 3脂肪酸が関与している可能性が示唆され、ふすまの内側のアリューロン層に含まれる抗酸化物質が注目されている。

ゆえに穀物の摂取に対し、その種類のほか、精製による食味、食物繊維の供給源として、胚芽の中の ω 3脂肪酸の含有量と共に検討することが必要ではないかと考えた。

6. 内陸アジアのコムギ

野生コムギの原産地は、カスピ海南岸からアルメニアにかけての西アジア「肥沃な三日月地帯」であることが明らかになった¹²⁾。この地域では家畜飼育と農耕がセットとして始まったとされるが、ユーラシアの西部の農耕の後に家畜飼育が始まったとされている。遊牧の天地である内陸アジアでは、家畜飼育が先に始まり、農耕(コムギ栽培)はずっと後だった。農耕は当然ながら地面を耕す必要がある。保水力の弱い草原では、農耕は土地の乾燥化に直結し、遊牧を生業とする人々には馴染まなかった。それでも食料としてコムギは好まれてきた。

コムギは栽培化の過程で、脱穀しやすくするなど様々な改良がなされたが、野生コムギの利用が栽培コムギに完全に置き換わるのには、数千年もの長い時間を要した。そして、その加工品は多くのヒトを虜にしてきた。コムギ栽培は幾つかのルートで、西から東の中国へと伝わったと言われている³¹⁾。

近年コムギのDNA研究から、中国に野生種コムギが存在しないことが明らかになった³²⁾。それを受けて、コムギはユーラシアの西から中国へ運ばれ、華北など稲作をしない北方で栽培が始まったと考えられるようになった。今日も北京など北方地域では、粉食が盛んである。

タクラマカン砂漠における紀元前1500~1000年頃の小河墓遺跡の副葬品の中から、複数種のコムギ粒が出土したことが知られている³³⁾。DNAのタイ

プ分析の結果、パンコムギで、この地で栽培していたものと推定されるに至った。このことはかつてこの地域でコムギ栽培が行われていたのが、何時頃かは明らかにされていないが砂漠になり、農耕は出来なくなった。環境の変化に伴い、栽培する作物も変わる。我々の食は、周囲の変化の影響と折り合いをつけつつ営まれてきたのだ。

7. 遊牧の食と中華料理

コムギは粉にして加水し練ることで、他の穀類に比べ多彩な加工が可能で、穀類の中で唯一、膨らむという性質を持っている²⁴⁾。ゆえに食が長い時間をかけて中国で、「蒸饅頭」、「餃子」、「餅」、「麺」等が生み出された。中でも中国発祥の麺は、パスタの原型と考えられている³⁴⁾。交易商人マルコ・ポーロが「西側世界に麺を伝えた」というのは小咄に過ぎないが、無数のヒトを介して、西から伝播したコムギは中国で麺となり、ユーラシア大陸を経て、再び西へ姿を変えて戻って行った^{22,35)}。

今日、アジアの各地域で国名を冠した〇〇料理とされるものは、調理学的に見ると、中華料理の手法（食材の扱い方、切方、味付け等）の許で、地域の野菜等を用いてつくられている。中華料理の一種とも言え、周辺諸国から朝貢され、強大な力を持ち大きな影響を与えていた中国では、料理の技法、調味料が、完成域に達していたためとされている。

長い間牧畜を営み、農耕をして来なかった調査地域では、タイ料理、ベトナム料理などに見られる中華料理の影響を強く受けては来なかったように見える。が中国で蒸してつくる「饅頭」はモンゴルでは「ボーズ」、カザフスタン、キルギスでは「マンティ」と呼称を変えつつ、つくられてきた。

そして16世紀の大航海時代に新大陸から西側世界へ入った食材の1つであるトマトも内陸アジアへ持ち込まれ、代表的な麺料理「ラグマン」に欠かせない食材になっている。内陸アジアの食における中華料理の影響を考える上で、「アジアの中で東端に位置するモンゴルと中国」、そして「ユーラシア内陸部に位置する中央アジアと中国」の2方向で考えることが出来ると思う。

モンゴルは、中国に隣接している地理的条件から、中国の影響が強かったと思われるが、食においてはさほど強くは無いようである。歴史的に征服王朝として中国に入った折、民族学では文化は「上位から下位へ伝わるもの」とされるのが、中国漢民族の食に魅せられ、征服王朝側の嗜好が中国化したのだった。そして、漢民族のつくってきた中華料理には、

今日に至るまで遊牧民が最も好む乳は欠けたままである。

カザフスタンやキルギスが建国された地は長い間遊牧国家が興亡し、ユーラシア大陸の東西交易を繋ぐ位置にある。20世紀前半に社会主義下で定住化政策が取られ、食に大きな変化が生じた。伝統的な乳製品に対する嗜好性は今日も高いが、実際の食において、その利用量は以前報告²⁹⁾したように少ないのだった。かつての自家製乳製品の消費量が減った分が、小麦粉を用いた各種料理の喫食量、頻度の増加によって補われてきたのだ。特に毎日の食における「ナン」の消費量が多いことが特色である。西ヨーロッパの食は「肉（乳を含む）と小麦粉」であり、東アジアの食は「コメと魚」と対比されるが、内陸アジアの食は家畜飼育を営んできた故、西ヨーロッパの系譜につながる。「肉（乳を含む）と小麦粉」の食が体现されている。

地域において「何を食べてきたのか」を検討することで、その嗜好と共に培ってきた食の歴史が垣間見えるのだった。

さいごに

調査地域で食具としてフォークが用いられるようになったのも新しく、20世紀以降のソビエトの影響である。そしてカザフスタン、キルギスには今日家庭料理としてモンゴルには無い「ブリヌイ」、「ハヌン」のほか、炭酸水に乳と生野菜を加えたスープ「グジェ」などが入っていた。それを可能にしたのは食材の購入が穀類の自給を含め、モンゴルよりも、カザフスタン、キルギスで地理的な要因もあって遥かに容易だったことが関与していた。そしてモンゴル遊牧民の食は、今日も自給出来る家畜由来の食品を主とした伝統的な食が継続されていた。その利用には民族が伝承してきた「伝統知」が詰まっている。

20世紀後半以降、内陸アジアでより小麦粉の消費量が増えた背後には、おいしさと共に、政治の影響も大きいのだ。全ての調査地域において、マスメディアの発達、によって情報が行き渡り、都市と地方における食の差は、小さくなってきていると感じた。時代を越えて続いてきた小麦粉への嗜好は、今後も継続して行くと思われた。

謝 辞

本研究に終始、多大なご協力を頂きましたカザフスタン国立アルハラビ大学、S. Nurtazin 教授に、心から感謝申し上げます。

そして、調査に快く協力いただきました、モンゴ

ル、カザフスタン、キルギスの皆様の友情に心から感謝申し上げます。

参考文献

- 1) Barrau J. : 「食の文化史 — 生態・民族学的素描」, 筑摩書房, 1997.
- 2) 吉田集而編 : 「講座食の文化第1巻人類の食文化」, 味の素食の文化センター, 1998.
- 3) Pilcher J. ed.; The Oxford Handbook of food history, Oxford University press. 2012.
- 4) 佐藤洋一郎 : 「食の人類史 — ユーラシアの狩猟・採集・農耕・遊牧 —」, 中公新書, 2016.
- 5) 阪本寧男 : 「雑穀博士ユーラシアに行く」, 昭和堂, 2005.
- 6) 中尾佐助 : 「料理の起源」, 日本放送出版会, 1972.
- 7) 石井智美 : 「モンゴル遊牧民の食の変容」, 日本沙漠学会誌, **19(4)**, 537-543, 2010.
- 8) 稲垣栄洋 : 「世界史を大きく動かした植物」, PHP, 2018.
- 9) 阪本寧男 : 「雑穀のきた道 — ユーラシア民族植物誌から」, 日本放送出版協会, 1988.
- 10) 藤井純夫 : 「ムギとヒツジの考古学」, 同成社, 2001.
- 11) Zohary, D.; The mode of domestication of the founder crops of southwest Asia agriculture. In The origins and spread of agriculture and pastoralism in Eurasia UCL Press, 1996.
- 12) 石毛直道編 : 「東アジアの食事文化」, 平凡社, 1985.
- 13) 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, 2005.
- 14) 石井智美・塚口朋美 : カザフスタン共和国西部地方での食生活調査. 北海道民族学, **13**, 51-57, 2017.
- 15) John king, John Noble, Andrew Humphreys.; Central Asia, Lonely planet, 1996.
- 16) 石毛直道 (編著) 石井智美 : 「世界の発酵乳」, はる書房, 2010.
- 17) 岩垣穂大, 斎藤 篤, Amantay Zhanar, 下田妙子, 扇原 淳 : 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, 2014.
- 18) 小長谷有紀・前田愛編著 : 「モンゴルを知るための50章」, 明石書店, 2014.
- 19) 船田詠子 : 「パンの文化史」, 朝日新聞社, 1998.
- 20) 石井智美・小長谷有紀 : 馬乳酒の飲用がモンゴル遊牧民の栄養に及ぼす影響, 日本栄養食糧学会誌, **55(5)**, 281-285, 2002.
- 21) 石井智美 : 内陸アジアの遊牧民の動物性食品と植物性食品の利用, 酪農学園大学紀要, **35(2)**, 17-31, 2011.
- 22) 石毛直道 : 「文化麺類学ことはじめ」, 講談社, 1995.
- 23) 岡田 哲 : 「小麦粉の食文化史」, 朝倉書店, 1993.
- 24) 岡田 哲編 : 「コムギの食文化を知る事典」, 東京堂出版, 2001.
- 25) 週間朝日百科 : 週間朝日百科 122 「世界の食べもの 西アジア2」, 朝日新聞社, 1983.
- 26) 佐藤洋一郎 (編) : 「米と魚」, ドメス出版, 2010.
- 27) 石井智美 : モンゴル族の伝統的な乳製品に関する微生物学的検討, 糧食学会研究成果報告書 **8**, 2000.
- 28) 中尾佐助 : 「中尾佐助著作集第II巻秘境ブータン」, 北海道大学出版会, 2004 (1971).
- 29) 石井智美 : ブータンにおける乳・乳製品と米の食利用, 酪農学園大学紀要, **42(2)**, 97-104, 2018.
- 30) 佐藤和人・本間 健・小松龍史編 : 「臨床栄養学第7版」, 医歯薬出版株式会社, 2016.
- 31) 石毛直道 : 石毛直道自選著作集第3巻「麵・乳・豆・茶とコーヒー」, ドメス出版, 2012.
- 32) 佐藤洋一郎・加藤鎌司編著 西田英隆 : シルクロードの古代ムギ, 「麦の自然史」, 北海道大学出版会, 2010.
- 33) 松本伸行監修 : 新シルクロード展幻の都 楼蘭から永遠の都西安へ」, 産経新聞, 2005.
- 34) 周 達生 : 「世界の食文化2 中国」, 農文協, 2004.
- 35) 週間朝日百科 : 週間朝日百科 122 「世界の食べものテーマ編 ムギの文化」, 朝日新聞社, 1983.

Abstract

The grains are the food which is important to our eating habits. Barley, wheat, rice, corn are known as grains. I surveyed the food of people who live in cities and rural areas in Mongolia, Kazakhstan and Kyrgyzstan from 2007 to 2018. In the research, I was interested in "what they ate and how they chose to eat it". I wanted to know how people eat flour and rice in inland Asia. Countries in the middle of the east and west of the Eurasian continent have a high preference for milk and meat. In particular, flour is preferred. The reason is that cereals have the property

of being stored at room temperature. Wheat flour can be processed by adding water and kneading. Only the flour is fermented and the dough expands. Flour is delicious and has the satisfaction of carbohydrates. Many people have devised a cooking method. I think the dish method of the wheat flour is strong in influence of China in the cheap land country in Asia. Humans want various types of food. And want to eat delicious food. Humans are omnivorous creatures.