

## 世界のくらしと文化

—モンゴル③

### モンゴル遊牧民の食事



写真1 ゴリルテイ・ホール(小麦粉入り・食事)。左は年長者用によそわれた脂身の多い椀で、右は脂身なしでよそってもらった私の椀。スプーンはデザート用の小さなもので、椀も小さい

風戸 真理

#### 肉が食事

私がモンゴルでいちばん驚いたのは、モンゴルでは肉が入っている料理が食事であることである。日本で米が主食であるように、モンゴルで食事とは、すなわち肉を食べることなのである。肉の入っていないミルク粥や小麦粉の揚げ物なども食べるが、これは食事ではなく間食である。モンゴルの食堂のメニューには、「米入り炒め物」というのがある。これは肉と米のピラフである。また、「野菜入り汁」というメニューは肉にジャガイモ、ニンジン、タマネギ、キャベツ、カブなどを加えたスープである。食堂では原則として肉はメニューに書かれていなくて、そこに添えられている食材と調理方法をメニューから選ぶ。ただし野菜は都市の食べ物であり、草原では、街から買ってきた時にたまに食べる程度である。

今回はモンゴル遊牧民の食事について紹介したい。遊牧民の食事は原則として一日一回、主に夜である。日の出から夕方まではお茶と乾燥乳製品やミルク粥などの間食を食べ、夜になってはじめて肉を主とした食事を作って食べる。近年は、昼にもピラフなど簡単な料理を手早く作って食べる家が多い。遊牧民の日常的な料理はすべ

て大鍋ひとつで作れる料理であり、食べるのは一人一つの椀である。椀は手のひら大で、これを左手で持ち、右手にスプーンかフォークを持って食べるのが一般的である。たまに箸で食べる習慣をもつ人に出会う。食事の量は椀に二杯程度が一人分である(写真1)。遊牧民はよく働くのに食べる量は少ない。その代わり、料理には肉の脂身がたっぷり入っていて、カロリーは高めであると思われる。

#### モンゴルの台所

料理をするのは主に女性である。料理に使う調理器具は、たらい(調理専用)、まな板、麵棒、包丁、ナイフ、大鍋、蒸し皿、お玉、金杓子、網杓子、スプーンなどである。たらいは、金属性あるいは赤や青のプラスチック製の容器の底に花柄などの模様がついたもので、私の目から見れば明らかに洗面器であった。彼らはこれを主に小麦粉に水を加えて練るのに使うほか、ボールとしているいろいろな場面で用いる。練った小麦粉はまな板の上で麵棒で広げ伸ばし、包丁で切って成形する。大鍋は、その中で料理を煮たり、蒸したりするのに使い、お玉や杓子で椀に盛りつける。主な調理方法は「煮る」、「蒸す」、

「炒める」、とその組み合わせである。肉を網などで焼くことはない。「蒸す」方法にはいくつかある。一般的なものは大鍋の中に蒸し皿を入れて蓋をする方法である。ほかに、ガスバーナーで熱した手のひら大の石を肉の切り身と段々重ねにして、蓋をした鍋や缶のなかに入れる石蒸しなどがある。石蒸しは客人を迎えた時など特別な時におこなわれる。

料理の主な材料は、肉(ヒツジ、ヤギ、ウマ、ラクダ、ウシ、ヤク、ウシとヤクの雑種)、小麦粉、米、水、動物性油脂(内臓脂肪などを刻んで煮詰めて集めた油脂。最近では市販の植物性油脂も使う)、塩、である。肉は、家畜の種類によっては使い方を区別しない。ただし屠殺して数日以内の「生肉(ノイトウン・マハルぬれた肉)」と保存用に細く切って干した「干し肉(ホルツ)」では、料理の方法と種類が区別される。水分の多い生肉はあらゆる料理に使えるが、干し肉は使える料理に限られる。料理に使う調味料は原則として塩のみである。塩はかつては岩塩が多かったが、今では精製塩にヨードを含ませた塩が一般的になっている。地域によっては野生の小さなタマネギ(ソングン)やニラ科の植物(フンケール)などが自生し、これを採集して料理に使うことが

ある。ソングン一個は日本のタマネギの五分の程度の大きさであるが、香りと味が強く、大鍋に一個入れると鍋いっぱいになり香りが広がる。野生タマネギなどは野菜というよりも調味料として使われている。

### 草原の料理

以下ではモンゴル遊牧民が日常的に食べる料理を紹介したい。レパートリーは主に次の七つである。(一)「マハ」(肉)、(二)「ゴリルテイ・ホール」(汁うどん)、(三)「ポーズ」(蒸し餃子)、(四)「ホーショール」(ピロシキ)、(五)「ツオイワン」(蒸しうどん)、(六)「ボダータイ・ホーロク」(ピラフ)、(七)「ボダータイ・ホール」(米入りおじゃ)、(八)「パンタン」(小麦粉の粥)、である。これらは大きく、「汁のある食事(シユルテイ・ホール)」と「乾いている食事(ホーライ・ホール)」に二分できる。右のなかでは(二)(七)(八)が「汁のある食事」で、ほかは「乾いている食事」にあたる。以下でそれぞれの料理について詳しく述べていく。

(一)「マハ」モンゴル語でマハとは文字通り「肉」の意味である。料理としてのマハは塩ゆで肉のことである。基本的に肉は生食しないが、肝臓だけは生煮えで食

作れる。

作り方は、最初に小麦粉四〇〇gに対して水二六〇ccを加えて練って麺を作る。麺といっても一本がマツチ棒くらいの大きさの短い角形の麺である。練った小麦粉をまな板の上に置き、たらいをかぶせて三〇分以上ねかせ。この間に肉八〇〇gを小口切りにし(写真2)、水を入れた大鍋で煮る。生肉の場合はこの順序であるが、干し肉を使う場合は小麦粉を練る前に干し肉を金槌で碎き、ハサミで切り刻み、ぬるま湯に浸して三〇分以上も

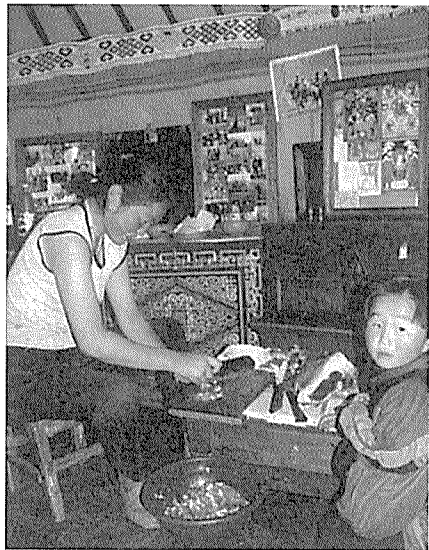


写真2 脂身たっぷりの生肉を包丁で刻み、たらいに入れる

べるのを好む人がいる。食事がマハになるのは家畜を屠殺した日かその数日以内であり、肉は生肉(ぬれた肉)である。家畜を屠殺した日には、腐敗しやすい内臓だけを茹でて食事とすることが多い。これはマハのなかでもとくに「ゲデス」(内臓)とよばれるメニューである。

新鮮な内臓はおいしいが、内臓には脂肪が多く、とくに滋養に富むとされるゆで汁を飲むと私は下痢をする。モンゴルでは滋味とは脂肪分の多さではかられるものなのである。

野生の狩猟獣「タルバガ」(マーモット)の肉だけの食事の日もある。タルバガの肉は、岩塩を溶かした塩水や、そこに野生のニラやタマネギを刻んだものを加えたタレに浸して食べる。食事がマハの日は肉がたくさん食べられる貴重な機会で、モンゴル人にとっては喜びである。けれども私は、肉をたくさん食べても、一日一回の食事に炭水化物がないとなんだか物寂しかった。

(二)「ゴリルテイ・ホール」これは一般に「肉うどん」などと紹介されるが、直訳すると「小麦粉入り・食事」である。肉と小麦粉麺とスープからなり、「シユルテイ・ホール」(汁のある食事)の代表格である。もともと頻繁に調理される料理でもあり、生肉でも干し肉でも

どす。そして十分にふやけた干し肉を水の中で煮る。干し肉は水分を吸うので、煮る工程を経る料理に合う。小麦粉は、打ち粉をしたまな板の上で直径約四〇cmの円形に広げ伸ばす。これを三枚ほど作って広げて表面を乾燥させる。表面がくつき合わないくらい乾燥したら包丁で半分になり、二枚を重ねてさらに帯状になるように切る。四枚重ねにしたら、端から千切りにする。こうしてできた麺を大鍋に加えてひと煮立ちさせ、塩で味を整えたらできあがりである。一家の女主人は料理を腕に盛りつけ、客人ないしは夫にまず腕を手渡し、その後は年長順に手渡す。もらった人から無言で食べる。モンゴルには「いただきます」に相当する表現はないが、客人は食後は「バイルラー」(ありがたう)と言うことがある。ゴリルテイ・ホールはもともと頻繁に食卓に登場する料理である。その理由は、スープがあるので食べやすいなど食味が好まれることに加えて、米よりも単位重量あたりの値段が安い小麦粉を使う料理であることや、スープで腹がふくれるので小麦粉の消費が抑えられること、などがあるだろう。それに、とくに夏場は干し肉を主に食べるため、干し肉をおいしく食べることができると料理の筆頭として汁気の多いゴリルテイ・ホールが挙げられ

る。私が夏に調査をしたアルハンガイ県の遊牧世帯では、一カ月間ほとんど毎日ゴリルティ・ホールを食べていた。

(三)「ボーズ」 漢語の包子(パオズ)が語源である。ご馳走としての華やかな料理であり、客人を迎えた時や時間的な余裕のある日に作る蒸し餃子である。主に生肉で作る料理である。いろいろな形があり、小籠包のような「ゲル」、魚の背骨のような模様のついた「ヒツジ」、花卉の広がつたような「花」などがある。作り方は、下準備として肉八〇〇gを刻み、たらいの中で塩水を加えてよく練る。別のたらいで小麦粉四〇〇gを水二六〇ccで練ってねかせる(ボーズ約四〇個分)。小麦粉を四つに分け、それぞれを棒状に伸ばす。直径約三cmの綱状になったら、これを厚さ約一cmに切っていく。このコイン型の小麦粉に打ち粉をし、綿棒で直径約一〇cmに伸ばす。ここに肉をのせて「つねる(チムヘフ)」。つまり、小麦粉の縁を親指と人差し指で押さえながらゲルや花などの形に整形する。整形できた順に蒸し皿に並べ、皿がいっぱいになったら大鍋に入れて蓋をして一五分間蒸す。蒸し上がったら五く六個ずつ椀に盛りつけ、食べる。タレはつけず、肉の滋味と塩味を味わう。肉にタマ

(六)「ボダータイ・ホーロク」 直訳すると「米入り・炒め物」である。スペインのパエリアのような作り方をするピラフである。具体的にいうと、肉を大鍋で炒めて塩をし、ここに米を加えてさらに炒める。水を適量入れ、蓋をして蒸し煮にする。生肉でも干し肉でも作れる。米は小麦粉と比べて腹持ちが悪いと考えられているため、昼ご飯に多いメニューである。

(七)「ボダータイ・ホール」 直訳すると「米入り・食事」である。(六)の「ボダータイ・ホーロク」に水を多めに入れて炊いたスープ料理である。肉のだしのスープのなかに肉と米が浮いている。生肉でも干し肉でもおいしくできる汁気の多い料理である。

(八)「バンタン」 語の意味は不明である。糊状のグレイビソースのような料理である。たらいに小麦粉二〇〇gを用意し、ここに水七五ccを一気にいれて両手で粗くもみ合わせる。ゴリルティ・ホールと同じように大鍋に肉のスープを作り、ここに先の小麦を加えて混ぜ、一煮立ちしたらできあがりである。二日酔いや体調不良の時に食べるとよいと言われる。また、貧困家庭で小麦粉が足りなくなってしまう時の食事という位置づけもある。この料理を食べた後には椀を舌でなめてきれいに

ネギを刻み入れることもある。

(四)「ホーシヨール」 語の意味は不明である。これもご馳走料理であり、主に生肉で作る。ボーズのヒツジ形に似たものを平たく整形し、獣脂できつね色に揚げたものである。揚げたては皮がかりかりしておいしいが、モングル人の中にはこれを好まない人も多く、揚げたてのホーシヨールをたらいに入れ、お茶を回しかけて蓋をして蒸し、ふやかして食べることもある。

(五)「ツオイワン」 語の意味は不明である。蒸し麺であり、家計に余裕のある時の食事である。というのは、ツオイワンは調理の下準備段階まではゴリルティ・ホールと似ているものの、汁がない分、小麦粉が多く必要になるからである。生肉でも干し肉でも作れる。作り方は、下準備としてゴリルティ・ホールと同じように肉と小麦粉を用意する。肉を大鍋で炒めて塩をし、水をひたひたに加えてから、この上にマッチ棒状に切った小麦粉を置く。蓋をして一五分間蒸す。蓋を取ったら、熱いうちに大鍋の中で全体をよく混ぜる。小麦粉が熱い鍋肌に触れておいしい焦げ目がつく。最後の工程は石焼きピビンバに似ている。各人の椀に料理を盛りつけて、食べる。ツオイワンは私の大好きな料理である。

し、そのまま洗わずに引き出しに片付けることもあり、私はこの料理が苦手である。食堂のメニューにはあまり載らない家庭的な料理である。

#### 料理と家事労働

すべての料理の調理方法に共通しているのは、肉を刻むことに長い時間をかけるということである。干し肉であれば、固く乾燥した肉を金槌で叩いてハサミで刻むのでなおさら時間がかかる。急な来客で女手が少ない時には、男性が肉を刻むこともある。次に時間がかかるのが小麦粉を練る作業である。草原の女性たちは毎日肉を刻み、小麦粉を練っている。街では挽肉や乾麺が売られ、多くの人が乾麺を利用して家事の時間を大幅に短縮しているが、草原では手作業である。街には野菜も売られているので食事のメニューにもバラエティーがあるが、遊牧民の食卓にあがるのは第一にゴリルティ・ホール、第二にツオイワンなどである。彼らは自家製の肉をメインにして、それに主に小麦粉と塩と水を加えて調理した料理を来る日も来る日も食べているのである。

(かざと まり/神戸山手大学非常勤講師)