

— 資 料 —

羊肉と乳の食文化—モンゴルの食

片 寄 眞木子

A study of the Mongolian food culture—mutton and milk diet

Makiko KATAYOSE

要 旨

モンゴルの食文化は「赤い食べ物と白い食べ物」と表現される場合が多い。乾燥地帯での遊牧による家畜飼育を生業としてきたモンゴルでは、夏と秋には乳および乳製品（白い食べ物）が食べられ、冬から春には肉および肉加工品（赤い食べ物）が食べられる。生活様式は、年に数回の移動を前提とした「簡便さ」が優先される。

わが国とは対極に位置するといえるモンゴルの食文化を調査するために、2002年6月にウランバートルを訪れた。羊の解体と『ホルホック』料理、乳加工品のいくつかを写真入りで紹介する。

キーワード：モンゴル Mongol, 食文化 culture of dietary habits,
羊料理 cooking of mutton, ホルホック xopxor,
乳製品 dairy products

I 緒言

モンゴルの食文化はしばしば「赤い食べ物と白い食べ物」と表現される。赤い食べ物は肉および肉加工品であり、白い食べ物は乳および乳加工品である^{1), 2)}。野菜や魚はほとんど食べないといわれ、わが国の伝統的な食文化とは大きく異なる。乾燥地帯での遊牧による家畜飼育は、定着型の農耕社会とは異質の文化をはぐくんできた。衣食住すべてにおいて、移動を前提とした簡便さが重要な価値基準となっている³⁾。わが国とは、いわば対極に位置するといえるモンゴルの食文化を体験する機会を得たので、その一端を報告する。

II 調査概要

2002年6月中旬の8日間、モンゴル国の首都ウランバートルとその周辺地域を訪れ、食材や料理に関する調査を行った。モンゴルの6月の平均気温は14.3℃、湿度58%で、現地では初夏の気候にあたる⁴⁾。

現地コーディネーター兼通訳は Ms. Tsendjav ENKHTUYA (エンクトヤ・元 JICA 秘書)

で、現地在住の坂巻幸雄（地質学者）・マリ夫妻、木村春夫（昆虫研究家）諸氏の案内によった。

Ⅲ 結果と考察

1 モンゴルと首都ウランバートル周辺の概況

モンゴルの国土面積は1,566,500km²で日本の約4倍の広さがあり、総人口は2,382,500人、人口密度は1.49人/km²である。首都ウランバートルの面積は1,359km²、人口は773,700人、人口密度は457人/km²で人口が集中している（2000年人口センサス）。ウランバートルの中心部は高層住宅群が立ち並び、トロリーバスや車が行き交う近代国家であるが、ホテルのベランダからは広々と広がる草原が見渡せ、車で30分も走るとゲル（伝統的な移動式住居）が点在し、乗馬姿の人々や放牧された羊、山羊、馬、牛、ラクダなどを見ることができた。古来、多数の家畜を移動しながら飼育する遊牧を生業としてきたモンゴル人も、最近では純粋に遊牧生活をおくる人は人口の1～2割程度だという。6割程度の人は定住生活、その残りの人は夏だけ遊牧して冬は定住するライフスタイルをとっているのが現状のようである⁵⁾。

モンゴルはアジア大陸のほぼ中央部に位置し、平均標高1,580m、海洋から遠く離れた地理的条件から乾燥が激しく、寒暖の差が著しいのを特徴とする大陸性亜寒帯気候である³⁾。筆者が訪問した期間の気温は、日中は20～30℃であったが、朝晩は3℃近くに冷え込んで暖房を必要とした。湿度は40%前後であったが、30%まで下がった時もあった（簡易温湿度計による）。

2 モンゴルの食文化の構造

モンゴルの遊牧民の食文化構造は、基本的に次のごとくであるという^{6), 7)}。

基本的には「白い食べ物」と「赤い食べ物」が周期的に訪れる。子家畜が生まれ母家畜が乳を出すようになる春から秋までは乳がたくさん取れる時期にあたり、乳製品が主食になる。これが「白い食べ物」である。夏は肉の保存が難しいため、特別な時以外は家畜を殺さない。秋になり乳の量が少なくなると、夏に太った家畜たちの肉が主食になる。10月には気温が氷点下になり、肉は外に放置するだけで保存できるからである。これが「赤い食べ物」である。乳製品、肉ともに乾燥加工したものは一年を通じて食べる。

モンゴル人が「食事」と呼んでいるのは夕食の一回である。朝と昼は「お茶を飲む」と言っ、文字通りお茶と乳製品をつまむ程度である。「食事」は肉のスープが主体で、そこに小麦粉を使っうどんやワンタンなどを入れたものを食べる。

エンクトヤさんの説明では、伝統的なモンゴルの朝食は湯に磚茶を削って入れ、ミルクを加え、うすい塩味のさっぱりした味のミルク茶である。スーティ・ツァィと呼ばれる。昼も特に昼食時間というのではなく、ミルク茶やアイラグ（馬乳酒）にボルツォグ（小麦粉の揚げ菓子）やビヤスラグ（チーズ）をつまむ。夕食はスープにうどんを入れたりごはんを入れた料理をつ

くる。また、塩味が砂糖味のミルク粥を炊いて、中に干しぶどう、バターを入れることもある。

今回宿泊したウランバートルのホテルは、外国人向けのヨーロッパスタイルであり、バイキング方式の朝食には野菜やフルーツなどがふんだんに盛られていたが、野菜は近年国産品が増えてはいるものの、大半は外国からの輸入品らしい。最近では健康のために野菜を食べる人が増えてきており、トマト、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ねぎ、キャベツ、にんにくなどの野菜をスープにしたり炒めたりして食べるとのことであった。

ツェンケル・ジグール温泉（ウランバートルの西方約500kmのところにある天然湧出温泉を活用したリゾート施設）のゲル・レストランの食事は、洗練されたモンゴル料理であり、近年はこの国においても、外国人とくに日本人観光客を対象とした観光開発に熱心に取り組んでいる状況を垣間見ることができた（写真1）。

ウランバートルの別のホテルのモンゴル料理も味、香り、盛りつけともに洗練されたものであった。残念ながら遊牧民の人々の、ごく普通の日常食を味わう機会はなかったが、車が故障した機会に突然訪れた草原の中のゲルで、主婦に話を聞くことができた。

3 ゲルの訪問

訪れたゲルの主婦の話によると、主婦は現在66歳で、子供は9人いたが、1人は死亡。今は末の息子（25歳）と住んでいる。隣に娘夫婦のゲルがある。馬10頭、牛12頭、羊20頭を飼育しており、年に3～5回移動することだった。室内に牛の干し肉（ボルツ）がぶら下げられていた。また、このとき日常的によく食べるという、市販ものの、小麦粉でできたパン型の甘い干菓子をいただいたが、おやつとしてはかなりボリュームがあって、後に市場で多く販売されているのを確認した（写真2、3、4）。

突然の訪問であったにもかかわらず、にこやかに招き入れられ、お菓子までごちそうになって恐縮したが、モンゴルではどのゲルでも客人を歓待し、食べ物をふるまう習慣があることを知った。

4 ザハ（市場）の見学

地元住民向けの大きな市場は入場料を払って入る。食料品の品揃えは豊富で、大勢の買い物客でごった返していた。やはり白い食べ物と赤い食べ物のバラエティとその量に圧倒された。天井からぶら下がる牛、羊などの肉の塊の列が何十メートルと続き、その下で大勢の売り子が手早く解体していて、買い物客は次々と大きな肉の塊を買い物袋に納めていた。肉の塊は最小単位でも2kgはあるという。ソーセージの類も豊富な種類があり、これまた山と積まれていた。

白い食べ物の方は、乾燥品や冷蔵品の乳加工品のバラエティが豊富なこと（後に詳述）と、チーズやウルム、バター、ヨーグルトなどの匂いに圧倒された。

野菜、果物の売り場は肉類ほどの混雑はなかったが、日本のマーケットでみられるものは

大概売られていた。少し珍しいと思ったのは、オランマンジー（赤かぶ）とシャルマンジー（黄色のかぶ）だった。果物も豊富で、すいか、ぶどうやオレンジなども売られていた。

5 白い食べ物

世界の遊牧民のなかでモンゴルほど多様な乳製品を造る民族は見当たらず、30種余りの乳製品の名前が知られている、と小長谷は述べている⁸⁾。同氏によればモンゴルの乳加工の特色は次のごとくである。

乳にはさまざまな栄養素が含まれるが、主成分は乳脂肪、乳たんぱく質、乳糖の3成分である。モンゴルの乳加工の最大の特色は、この3つの栄養素を順次分離して抽出するセパレート方式であるといえる。まず最初に乳脂肪分を抽出し、次に酸乳を利用しながら凝固したたんぱく質を抽出していくという加工プロセスを経る。すなわち、乳からまずクリームを取り出してバターを作る一方、クリームを取り出した残りのヨーグルトからチーズを作る加工方法がモンゴルの乳加工体系である。(図1)

乳脂肪分を最初に取り出すという積極的な脱脂工程を持つモンゴルの乳加工法では、残った脱脂乳からチーズを作ることから、チーズの保存性を高めることになる。と同時に、乳酸発酵が始まるか始まらないうちに脱脂乳にしてしまうので、加工にはさまざまな方法を採用することができる。乳酸発酵がすすまないうちに酸っぱくないチーズを作ることできるし、乳酸発酵さ

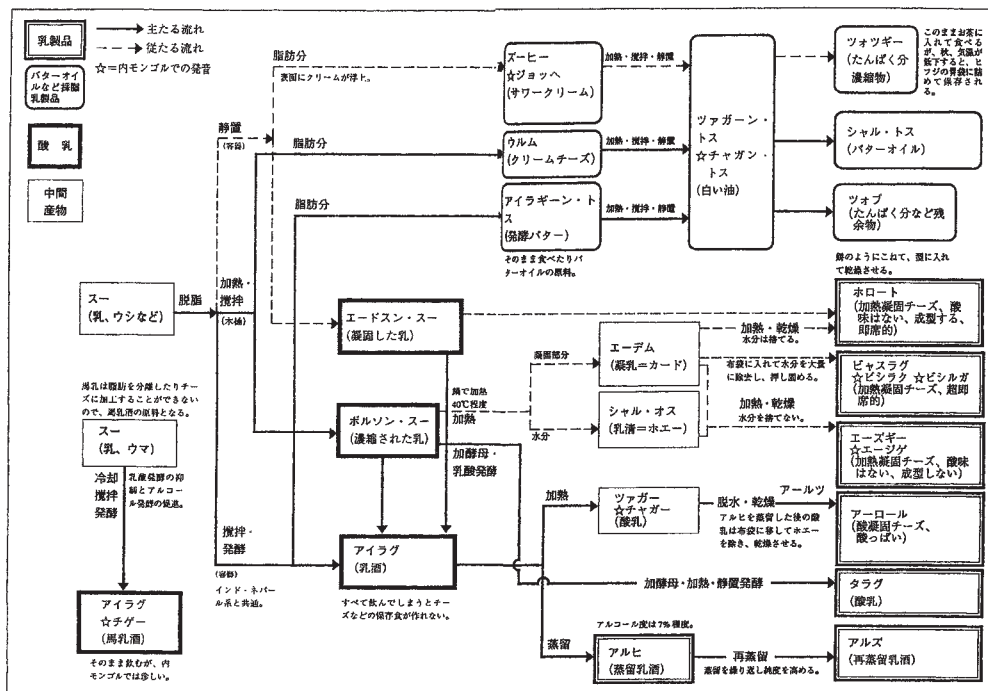


図1 モンゴルにおける乳加工体系 (小長谷, 1997)

せてヨーグルトも作れるし、時間が経てば酸っぱいチーズのもとにもなる。さらに乳酸発酵からアルコール発酵までさまざまな発酵加工が可能である。

こうした加工体系の複雑さに加えて、牛をはじめ馬、羊、山羊、ラクダ、ヤクも搾乳されるので、それぞれの乳の微妙な特色に応じた乳加工法が考案され、それに地域差も加わって、モンゴルの乳製品はますます多様になっている。

以下に、現地で試食できたいいくつかの乳加工品について紹介する。加工方法は^{8), 9), 10), 11)}を参考にした。

ウルム（写真5）：牛乳の脂肪分を加熱攪拌して乳脂肪の浮上と凝集を促し静置してその脂肪分を回収してつくるモンゴル独特のクリームチーズ。80℃位に加熱した時、脂肪の分離を促進するためにひしゃくで乳を混ぜて発泡させるので、表面にクレーターのよう穴ができる。ウルムを厚くするために、乳の温度を50℃位に保って2時間ほど待つ。うす黄色で、塩味はなく、バターとチーズの間といった感じで、こくのあるなめらかな味わいであった。朝食に出されていて、パンにつけるとよく合った。市場では、半円形にたたんで売られていた。

ビースラグ（写真6）：濃縮した乳を加熱凝固させてつくるチーズ。低発酵型のチーズなので、あっさりしてくせのない味わいである。

アーロール（写真7）：アイラグを加熱脱水し、天日乾燥させた酸凝固チーズ。乳酸発酵がすすんだ酸乳ツァガーを原料としているので、酸っぱく、高発酵型チーズに分類される。手にぎった形や型ぬきの小型のものがある。

シャル・トス（写真8）：乳脂肪から加熱して分離される黄色の油、バターオイルである。ウルム、アイラギーン・トス、ツァガーントス、ジョッヘからつくられる。お粥のトッピングに用いられていた。

アイラグ（写真9）：乳を磁製もしくは木製の容器に入れ、櫛のようなかき混ぜ棒で攪拌して通気発酵させる白濁醸造乳酒である。酸味があり、アルコール分は2～3%弱、酒というより発酵飲料に近いもので子供も飲める。モンゴルでは一般にアイラグというと馬からつくる馬乳酒をさすという。6月中旬はちょうど馬乳酒を作り始める時期で、エンクトヤさんが近くのゲルから入手してきてくださったものを味わうことができた。さわやかな喉ごしであった。

6 赤い食べ物

ウランバートルホテルのレストランでポーズ（肉まん）とホーショール（揚げ餃子）を味わった（写真10）。ポーズ、ホーショール、バンシ（水餃子）はモンゴルの日常的な料理というより、友人や客人を招いたときの接客料理である。正月には大量に作られる。肉（羊、牛、馬やラクダの肉が使われる）とたまねぎをみじん切りにし、塩で調味したあんを、小麦粉をこねた

餃子のような皮で包んで指先でつまんで閉じる。ポーズ、バンシは蒸し、ホーショールは獣脂や植物油で揚げる¹¹⁾。肉汁が豊富で、濃厚な味と香りであった。市場で買い込んで試食したソーセージ類は、羊肉が入っているせいか、日本やドイツのものより濃厚な味わいであった。

羊の解体と『ホルホック』料理

今回の調査での収穫は、ジグール温泉で、羊の解体と『ホルホック』料理をじかに体験できたことであった。モンゴルの遊牧民の解体技術は見事なもので、血は一滴たりとも無駄に流さずにすべてを利用するのだとの予備知識があり^{11), 12)}、今回は大きな期待をもって観察した。一部始終を写真とビデオカメラで記録した。

尊にたがわず、その技術は高度に洗練されていた。全体の指揮をとっていたのは中年の男性であったが、解体は20代の青年一人。殺して解体する作業は男性、内臓を仕分けしたり洗ったりする仕事は女性という分担になっているとのことで、2、3人の若い女性たちがきびきびと内臓処理作業をすすめていく姿に感銘をうけた。

用意されたのは8才のメスの羊で、年齢的には若干行き過ぎているとのことであった。まず二人の男性が羊を敷物の上に仰向けにして両手両足をもって固定する。解体担当の男性が小型ナイフで胸のあたりを10cmほどずっと切り裂き、そこに片手を入れて心臓に近い大動脈をさぐりあて、これを人差し指と中指ではさむように切断すると、羊は静かに絶命した。あっという間の出来事であった。

腹部の皮を縦に切り裂くと、皮と肉との間に握りこぶしをいれて、ぐいぐいと皮を剥いでいく。四肢はナイフで切れ目を入れてポキッと手で折り、首の部分はナイフで切断する。きれいに剥がれたところで、内臓を順に取り出し、まず草のままの内容物や糞を一旦腸に押し込んで、この内容物だけは捨てる。あとで内臓は水洗いしてすべて使う。小腸の長いのに驚いたが、「羊腸の小径」の意味を再認識した。血は外部にはいっさい流れ出ずに皮の底にたまり、これをボウルですくって容器に移していた。後で洗った腸に血を注ぎ込み、ボイルして黒いソーセージとなった。

骨付きの切り肉ができたところで、一方で『ホルホック』料理の準備が始まった。まず、たき火の中でこぶし大の石を10個位、真っ赤になるまで焼く。鍋はアルミ製の20リットル位の牛乳缶で、これに水を2リットルほど入れ、骨付き肉と焼いた石を交互に入れ込んでいく。少量の塩とタマネギ2個を加え、牛乳缶の蓋を閉め（パッキングがあり、圧力鍋になる）で、缶をたき火の上に置いて蒸し焼きにする。モンゴルの塩は塩湖の塩や岩塩で、風味があっておいしいので、どの料理も味付けは塩が中心である。約1時間で料理は出来上がった。最初に、少量の貴重なスープを味わう。おいしさのエキスが濃縮されたものであった。肉はややかたいのでナイフで骨からはずして食すると、旨味があって美味であった。自然の草で育った羊のせいか、戸外での食事であったせいか、臭いはあまり気にならなかった。山と盛られた血のソーセージ

やレバーなどの内臓は柔らかくて栄養的にも優れているせいか、またたく間に無くなった。茹でたシャルマンジー（黄色いカブ）の付け合わせが、脂の強さを和ませ、よく調和していた。以上の過程を、写真で紹介する。

1頭の羊の肉と内臓は、宿泊客を中心とした20人以上の人たちを満腹にする量であった。『ホルホック』は古来の『ボードック』とよばれる、羊や山羊の毛皮の中に肉や内臓を焼き石とともに包み込んで蒸し焼きにする料理¹¹⁾が、現代風の調理法にアレンジされたのではないかと思われた。

引用文献

- 1) 石毛直道, 有賀秀子, 小長谷有紀, 金世琳, モンゴルの白いご馳走, p.96, チクマ秀版社 (1997)
- 2) 東京農大モンゴル100の素顔編集委員会編, モンゴル100の素顔—もうひとつのガイドブック, p.66, 東京農業大学出版会 (1998)
- 3) スーパー・ニッポニカ2002—DVD-ROM版, モンゴル, 小学館 (2002)
- 4) 「地球の歩き方」編集室編, 地球の歩き方42—モンゴル2002~2003年版, p.103, ダイヤモンド・ビッグ社 (2001)
- 5) 同上, p.22
- 6) 石毛直道, 有賀秀子, 小長谷有紀, 金世琳, モンゴルの白いご馳走, p.116~118, チクマ秀版社 (1997)
- 7) 加藤九祚編, 世界の食べもの 朝日百科41—モンゴル, 中央アジア, p.12,6, 朝日新聞社 (1981)
- 8) 石毛直道, 有賀秀子, 小長谷有紀, 金世琳, モンゴルの白いご馳走, p.133~168, チクマ秀版社 (1997)
- 9) 三秋尚, モンゴル 遊牧の四季—ゴビ地方遊牧民の生活誌,
- 10) 宮本拓, 布仁特古斯, 白い食べ物—モンゴルの乳製品について, 文明のクロスロード Museum Kyushu, 71, p.34~44 (2002)
- 11) 加藤九祚編, 世界の食べもの 朝日百科41—モンゴル, 中央アジア, p.9~11, 朝日新聞社 (1981)
- 12) 石毛直道, 有賀秀子, 小長谷有紀, 金世琳, モンゴルの白いご馳走, p.31, 39, チクマ秀版社 (1997)



写真1 エコツーリズムを意識したゲル・レストラン内部

写真2 突然訪問した遊牧民のゲルの室内には、ボルツ（干し肉）がぶら下がっていた。



写真3 遊牧民の主婦

写真4 ご馳走してくださったお菓子



写真5 ウラム



写真6 ビヤスラグ



写真7 アーロール



写真8 シャル・トスをのせたお粥

写真9 アイラグ(馬乳酒)



写真10 ボーズ(肉まん)とホーショール(揚げ餃子)



犠牲となった8オメス羊



胸に切り目を入れる



脇を蒸し込み指で動脈を切る



皮底に溜まった血を汲み出す



内臓を順に取り出す



握りこぶしで皮を剥いでいく



内臓を整理する女性たち



桶に血を充たす



肉の解体作業は男性たち



最高の部分は、モツと血のソーセージ



牛乳缶に少量の塩と水を入れ、焼け石と肉を交互に入れて蒸し焼き。待つこと約1時間



骨つき肉



濃厚なスープ

写真 11 羊の解体プロセスと『ホルホック』