

### 第3章 インドの多様な穀物調理とその材料

時折自然的に恵まれた少数の地域にそういった中心があると、  
やがてそこにすばらしい発明の時代が生まれた。  
そしてそこからいろいろな着想が広がり、遠くに広がるに伴って、  
いくらかずつ変わっていった。  
ずっと後世まで伝えられるような重要な新考案の生まれた中心地は、  
常にごく少数であった。  
Sauer, C. O. (1952)

#### はじめに

穀物の種子は両親の生殖質（遺伝子）をもったいわば新しい植物体である。全体論的な見方からすれば、種子は生き物で、生命のすべて、再生の始めである。還元論的な見方では、遺伝子の担体で、物質である遺伝資源である。種子形成を通じて生物は遺伝子を交換し、遺伝的変異の多様性の組み合わせを高める。種子は生育初期に必要な高品質の栄養を含んでおり、自立して生きていける。自殖性一年草は雑草に多く見られるが、幸運であれば1粒でも大群落を形成できる。

イネ科草本の大群落では野生穀物の大量採集ができる。たとえば、ハーラン（1967）がトルコ東部のカラカダグで行った採集実験では野生一粒系コムギの穂を手で摘み取る作業により、1時間で平均2.05kg収集でき、さらに脱穀したところ約1kgの種子がとれた。丘陵部の斜面を登りながら、約3週間にわたって採集作業をすれば、4〜5人の家族が1年間に消費する、必要な分の種子が採集できたと推測できた（阪本 1988 ほか）。さらに、イネ科草原には集団性の動物が餌を求めて集まってくるので、狩猟も容易であり、いずれかの動物の馴化、家畜化の可能性が用意されていたとも言える。

イネ科穀物の種子は穎果と呼ばれるが、厳しい乾燥と寒冷による環境ストレスを耐えるために穎に包まれ籾になっている。種子によっては穎に芒や穂の中軸に剛毛がある。したがって、人間が食材にするためには脱穀後にこれらを取り外して、種子本体を出さなければならない。いかに籾殻を外すかが加工方法の最初の関門ということになる。栄養価が高い穎果は水分が少ないので貯蔵性がよく、大量に長期保存ができる。これによって生業としての採集から農耕へと技術を高めて、さらに農業へと移行して、スコット（2000）が言うように、国の基盤となる租税にされたのだと考えられる。

雑穀の栽培植物起原学的研究は植物への人為選択を加味した進化の過程、栽培化を主題としているので、もちろん自然選択や適応という現象を探究してきた遺伝学や生態学などの植物学的手法が重要である（木俣 2022a）。また、人間と植物の関係史の側面から見ると、農耕文化基本複合、とりわけ栽培方法や加工・調理方法などに関わる民族植物学的アプローチによるフィールド調査は欠かせない（木俣 2022b）。こうした資料からも穀物の栽培化と伝播を明らかにするための多くの個別事例が見えてくる。アフリカ起源の3種の雑穀がインド亜大陸に伝播し、受容された後、シコクビエは陸上および海上の経路によって南中国を経由して日本にまで至っている。モロコシはトルキスタンと南中国を経て日本にまで至っている。しかし、トウジンビエはトルキスタンや中国には最近、導入されたにすぎないようである。インド起源の雑穀類はおおよそ広くは伝播せず、地域的な栽培に限定されて

いる。これらの要因を究明することはこれからの関心事であるが、たとえば、インド亜大陸における雑穀の加工方法、調理方法などの食文化複合の調査はこれらの諸課題に解答を与えるひとつの手法となるであろう。

### 3.1. 穀物利用としての調理

雑穀と総称される穀物には多くの種が含まれ、それぞれの種には栽培地域や利用目的によって多くの品種あり、これらの特徴的な種子は加工・調整されて、とても多様な食材になる。さらに、これらの食材が調理されて多彩な料理ができ、いろいろな時と場で食卓に供されて、日常の暮らしと特別な日の心模様を映しながら人々とともにあった。ここでは原則として、加工技術を中心に検討するので用語法として調理を用いる。ただし、引用文献では、加工技術以外のことも含む場合、広義の用語法として料理と記す場合がある（南出・大谷 2000、山本・岡田 2000）。

インド亜大陸の複雑・多様な自然的・文化的環境を反映して、各地の住民の生活文化、とりわけ食文化、たとえば主食となる穀物の調理方法もそれぞれの地域や民族ごとに顕著な特色を有している（Aziz 1983、Jaffrey 1987）。日々の食事において、穀物料理には多彩な香辛料に富むいわゆるカレー料理、多種のマメ類で調理されるシチューとも言うべきダルが常に伴っている。菜食を主とするヒンドゥ教徒の多いインド亜大陸の料理に香辛料とマメ類はなくてはならない素材であり、言い尽くせないほど食味に多彩な豊かさを与えている。カレー料理は世界中に広がり、今では世界を代表する料理の一つであろう。

しかし、本書では主食となる穀物調理に焦点を当て、これら以外は副次的に述べていくことにしたい。なぜならば、イネ科穀類は人類にとって最も重要な食糧であり、世界の中でのインド亜大陸の独自性の高い位置づけを明らかにすることが本書の目的の一つであるからである。実際、前述したように、多くの雑穀がインド亜大陸で独自に起源しており、他方でアフロ・ユーラシア各地から農耕文化基本複合として、何千年も前から、相互にたびたび伝播を繰り返し、それぞれに地域で受容され、あるいはさらに独自の変容を遂げて、今日の食文化の地域的多様性を培い、世界的多様性に影響を与えてきたと考えるからである。したがって、栽培植物としての変異の多様性と重ね合わせて、調理方法に含まれる歴史的な伝統的技術・智慧の多様性を広範囲に比較分析することにより、その栽培植物の起原と伝播について解き明かす可能性が開け、とても興味深い謎解きができよう。

今や流行りの自然食やスローフードで何かと話題になっている雑穀とはどのような植物なのだろうか。第3章では雑穀に焦点を当てて、穀物の栽培、収穫後の加工・調理方法について概観し、各州の地域特色については後述の各章で追加することにしたい。

#### 1) インドの穀物調理

インドの穀物の調理については表 3.1 に示した。飯 bhat は最も一般的な食品で、提示した食材すべてを用いて作られる、穀粒を煮た食品である。飯は古代中国に発して、アッサムから東インド経由でインド亜大陸にもたらされた。パン *roti* は同じく一般的な食品で、穀物粉から調理し、肥沃な三日月地帯におけるコムギのパンに発して、西インド経由で亜大陸にもたらされた。おねり mudde は東アフリカからアラビア半島を経由してもたらされたウガリ ugari の調理法が受容された。図 3.1 はインド亜大陸における主な穀物の調理方

法を示している。伝統的な飯(a) に豆煎餅 papad (豆類 dal、野菜および穀物粉を材料にした塩気の多いパリパリの煎餅)が添えられている。また、(b) upma と kesari bhat、(c) dosa; (d) おねり mudde およびコルネの飯、 (e) 揚げパン puli、(f) 蒸しパン idli などがある。

アフリカ起源の穀物では、モロコシとトウジンビエは主にパン roti を作るのに用いられ、シコクビエは主におねり mudde を調理し、アルコール飲料 chan の醸造に用いる。他の穀物種は主に飯 bhat の調理に用いる。特別な食品であるしとぎ mavu は祭事に神々に供するためにアワとイネの生粉から調理する。イネのしとぎ pidi mavu は植物油に浸して灯明にする。コルネを用いて9種類の食品が作られ、mudde はシコクビエと混合して調理する。チャパティはコムギ *Triticum aestivum* を用いて調理する。発酵食品に関しては、オオムギ *Hordeum vulgare* で作った種菌、発酵した jar、シコクビエを醸造したアルコール飲料 chan、ヨーグルト dahi などがある。

他に、upma 粗挽き粉の食品、dosa はジャガイモ・カレーを包んだ薄い発酵パンケーキ様の食品である。idli は dosa と同じ食材で調理する発酵パウンド・ケーキである。vada は新鮮な雑穀粒か豆類 dal を挽いて作るケーキ様の揚げ食品である。ganji は mudde と同じ食材を用いるとても薄い粉粥である。

表 3.1. インドの穀物の調理 (木俣 2022)

| 種名                             | 調理食品        |      |       |      |      |      |       |       |       |      |
|--------------------------------|-------------|------|-------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
|                                | Indian name | bhat | upuma | roti | vada | dosa | idoli | mudde | ganji | mave |
|                                | 和名          | 飯    |       | パン   | 揚げパン |      | 蒸しパン  | おねり   | 粉粥    | しとぎ  |
| <i>Sorghum bicolor</i>         | モロコシ        | ○    | ○     | ◎    | ○    | △    | ○     | ○     | ○     |      |
| <i>Pennisetum americanum</i>   | トウジンビエ      | ○    | ○     | ◎    |      |      |       | ○     | ○     |      |
| <i>Eleusine coracana</i>       | シコクビエ       | △    | ○     | ○    | ○    | ○    | ○     | ◎     | ○     |      |
| <i>Setaria italica</i>         | アワ          | ◎    | △     | △    | ○    | ○    |       | ○     | ○     | ○    |
| <i>Panicum miliaceum</i>       | キビ          | ◎    | △     | ○    | △    |      |       | ○     | ○     |      |
| <i>Panicum sumatrense</i>      | サマイ         | ◎    | ○     | △    | ○    | ○    |       | ○     | ○     |      |
| <i>Paspalum scrobiculatum</i>  | コドラ         | ◎    |       | ○    |      |      |       | ○     | ○     |      |
| <i>Echinochloa flumentacea</i> | インドビエ       | ◎    | △     |      | ○    |      |       | ○     | ○     |      |
| <i>Brachiaria ramosa</i>       | コルネ         | ◎    |       | ○    | ○    |      |       | ○     | ○     |      |
| <i>Setaria pumila</i>          | コラティ        | ◎    |       | △    |      |      |       | △     | △     |      |
| <i>Digitaria crusiata</i>      | ライシャン       | ◎    |       | ○    |      |      |       |       |       |      |

◎, 主材料; ○, 一般的; △, まれは補助的に混合

インド亜大陸でも、人々は雑穀や他の穀物を利用していろいろな種類の食品を調理してきた。主には、飯 bhat、パン roti、おねり mudde などが、表 3.1、表 3.2 および図 3.1 に掲げた穀物のおおかたを利用して頻繁に調理される (Kimata 1987)。主な調査地である7州のみの比較においても、各州における特色を概観できる。



図 3.1. インドの穀物の加工・調理方法

表 3.2. 主な調理の地方名

| 主要調理 | 調理名/対応する日本名   | カルナタカ       | タミル・ナドゥ     | アンドラ・プラ<br>デシュ  | マハラシュトラ      | マディヤ・プラ<br>デシュ | オリッサ          | ビハール   |
|------|---------------|-------------|-------------|-----------------|--------------|----------------|---------------|--------|
| 1    | chawal めし     | anna        | sadam, soru | annamu          | bhat         | bhat           | bhat          | bhat   |
|      | pullao ピラフ    | pulau       |             |                 | pulav        |                | pulao         |        |
|      | biryani       | biriyani    | biriyani    |                 |              |                | biriyani      |        |
| 2    | upma          | uppittu     | uppuma      | uppuma          |              |                | upma          | dara   |
| 3    | chapati チャパティ | chapati     | chapathy    | chapathi        | chapati      |                | chapati       |        |
| 4    | roti 非発酵パン    | roti        | roti        | roti            | bhakar, roti | roti           | chakuli, roti | roti   |
| 5    | nan 半発酵パン     | nan         |             |                 | nan          |                |               |        |
|      | parautha      | paratha     | parota      |                 |              |                |               |        |
| 6    | puri          | puri        | poori       | poori           |              |                | poori         | puri   |
|      | samosa        | samosa      |             |                 |              |                |               | samosa |
| 7    | vada          | vada        | vadai       | vada            | wada         |                | vada          |        |
| 8    | dasa 薄焼き      | dosa        | dasai       | dosai           |              |                | dosa          |        |
| 9    | idri 蒸しパン     | idri        | idlai, idly |                 | idli         |                | idly          |        |
| 10   | mude おねり      | mude, mudii | kali        | sankati, ambali |              |                | onda          |        |
| 11   | ganji 粉がゆ     | ganji       | kulu        | ganji           | ambil, ambli | peja, pej      | pejo, jau     |        |
| 12   | mavu しとぎ      |             | mavu        |                 |              |                |               |        |
|      | murukku 菓子    |             | murukku     | murukku         |              |                | muruki        |        |
|      | kheer 菓子      |             |             |                 |              | kheer          |               | kheer  |
|      | khichiri 菓子   |             |             |                 |              | khichiri       |               |        |
|      | sera 菓子       |             |             |                 | sera, sira   |                |               |        |
| 13   | papad 豆せんべい   |             | papad       |                 |              |                |               |        |

## 2) インドにおける穀類の地方名

調理はその材料名を冠して呼ばれている。たとえば、ラギ・ムッデはシコクビエで作ったおねりである。表 3.3 に調理材料となるイネ科穀物の地方名を示す。概観すると、特に、シコクビエ、サマイおよびコドラは州ごとに多様な地方名がある。

しかしながら、トウモロコシのように 16 世紀以降に伝播し、インド亜大陸における栽培の歴史が比較的新しい穀物はマカイ makai という呼称が若干変形されて、パキスタンやネパールにおいても使用されている。トウモロコシにはプレコロンブス説があった。15 世紀以前の神像の手にトウモロコシ様のものが持たれていること、ネパールには古い品種の形態がみられることなどから、この仮説が提示された。プレコロンブス説には否定的であるが、それではこのトウモロコシ様のものが何かは今もって分からないままである（第 1 章）。

ムギ類、イネ、モロコシなどの穀物名は比較的普遍的な呼称が広く用いられており、あまり特殊化していない。一方で、栽培穀物名も調理名と同様に南インドでは独特な呼称が分化している。

表 3.3. 穀類の地方名

| 穀物／対応する日本名 | カルナタカ        | タミール・ナドゥ     | アンドラ・プラデシュ   | マハラシュトラ             | マディヤ・プラデシュ    | オリッサ         | ビハール         |
|------------|--------------|--------------|--------------|---------------------|---------------|--------------|--------------|
| シコクビエ      | ragi         | ragi         | ragi, tamada | nachani, ragi       | ragi, madia   | ragi, mandia | marua        |
| トウジンビエ     | bajra        | cumbu        | sajja        | bajeri, bajri       | bajra         | kayna        | bajera       |
| モロコシ       | jowar        | cholan       | jonna        | jowary, jowar       | jowar         | johna        | jowar        |
| オオムギ       |              | gangi        |              |                     | jao           |              |              |
| パンコムギ      | gahun        |              |              |                     | gahun         | gohomo       |              |
| エンマコムギ     |              | godi         |              |                     | godi          |              |              |
| マカロニコムギ    |              |              |              |                     |               |              |              |
| キビ         |              | pani-varagu  | variga       |                     |               | cheena       | cheena       |
| アワ         |              | thenai       | korra        | rala, rai, kangooni | kang          | kangu        | kouni        |
| イネ         | gouri        | paddy        | paddy        | tandul              | dhan, chawal  | dhan         | chawal, dhan |
| コルネ        | kornne       |              |              |                     |               |              |              |
| インドビエ      | wadalu       | kudurai-vali | oodalli      |                     | kudurai-vali  | gulji-suau   | sama, swan   |
| サマイ        | sami, same   | samai        | samru        | vari, sama, varag   | kutki         | suau, gurgi  | gundli       |
| コドラ        | varagu, arka | caragu       | arika        | kodra               | kodo          | kodo, koda   | kodo         |
| コラティ       |              |              | arasama      |                     | navari, navri | kukurlange   |              |
| トウモロコシ     |              |              |              |                     | makai         | makka        | makai        |

### 3) インド亜大陸における調理の地理的分布

インド亜大陸の多様で複雑な自然および文化的環境において、地域や民族ごとに変化に富んだ穀物が栽培されてきたので (Aziz 1983、Jaffrey 1987、木俣 1991)、その加工や調理方法も農耕文化基本複合の主要な構成要素として、インド起源の個別雑穀の起原と伝播を明らかにするうえで、有用な基礎資料となる。インドではカレー料理の香辛料やマメ料理が広く関心をもたれている。しかし、アフロ・ユーラシアにおける日々の食事では穀物が広く共通の食材となっているので、イネ科作物に焦点を絞ることにした (木俣 2022)。

インドにおける主食の地理的分布の概要は次のようにまとめられている (米倉 1969)。  
 ①米 (イネ) 粒を飯 (めし) に炊くのは東から南インド、②キビ粒を飯に炊くのはマディヤ・プラデシュ州の東部、③キビ粉を茹でるか蒸すのはケララを除く南インド、④小麦粉でパンを作るのは北・西インド、⑤キビ粉でパンを作るのはカルナータカ州東部からアンドラ・プラデシュ州西部である。ここでキビと称されているのはキビ *Panicum miliaceum* のみではなく、広義の雑穀 millet 全般をキビとして雑穀を代表させていると解釈したい。実際には、インドでは多種多様な雑穀類が今日でも栽培されており、比較的栽培面積が広いのはアフリカ起源のモロコシ、トウジンビエおよびシコクビエであるので、一括して雑穀 = millet = キビとすると大きな誤解を生じる。これまでに述べてきたように雑穀といっても、個別の種はイネ科の中でも多くの分類群に及び、族ないし属にわたり、それぞれが独自の系統分化、さらには栽培植物としての起原と伝播の歴史を有しているので、それぞれ



を詳細に分類し、区別して調査の上、考察をせねばなるまい。これまでの雑穀に対する十束一からげな浅い認識をぜひ本書によって改めたい。また、ここでは穀物食材の処理の過程を調理方法、多様な完成食品を料理と呼ぶことにする。たとえば、めしという調理方法にはプラオ pullao、ビリヤーニ biryani、おこわなど、多くの変形料理が含まれているので、総括概念を調理法として整理しておきたいからである。

食をめぐる文化複合の一端を検討すると、雑穀の伝播を考える上で興味深い点をいくつか指摘することができる。たとえば、アジア起源の雑穀は主に粒食のバート(めし)、アフリカ起源の雑穀は主に粉食のロティ(非発酵パン)とムッデ(おねり)の調理材料として用いられている。粒食のバートはイネの主要な調理法であり、ロティはコムギの古い調理法、ムッデはアフリカの雑穀調理法の影響を受けたものである。このことはインド起源の雑穀がイネ(陸稻)と強い関わりを持っていること、アフリカ起源の雑穀がインドの北西方から伝播した可能性を示唆するものである。ウプマはデュラムコムギとアフリカ起源の雑穀類で作ることが多く(Kimata 1987、木俣 1988a・b)、精白の過程で砕けた穀粒を用いて調理したものであろう。揚げたパン様のヴァダは軽食としてコムギといく種かの雑穀やマメ粉を混合して調理されている。ドーサとイドリはイネにマメ粉や雑穀を混ぜて、一夜発酵させて焼くか蒸かして作る料理で、南インドの朝食である。ガンジーはムッデを多くのお湯で薄めたような粉粥で、やはり南インドの料理である。

マヴ(しとぎ)はアンドラ・プラデシュ州においてアワとイネからのみ調理され、神々に供されている。湿式製粉法で加工されるマヴは日本のしとぎと同じものといえる。もう一点、興味深いパーボイル加工方法について述べよう。この加工方法は脱穀した穀粒をそのまま熱湯で煮た後、天日乾燥するものである。イネとインド起源の雑穀には適用されるが、キビとアワには例外的かほとんど適用されていない。この加工法上の違いから前者と後者は異なる食文化複合をもっているといえよう。インドではイネの大半がパーボイル加工を施されている。日本のヒエは白蒸法や黒蒸法でパーボイル加工されることが多いが、イネにも適用事例は少ないながらある。パーボイル加工が、本来、脱粒性をもった栽培化初期段階植物あるいは擬態随伴雑草までを含んで、脱粒を避けるために未熟のうちに、あるいは朝霜のあるうちに刈り取ることと関係していたとすると、加工方法も栽培化に影響したと考えられる。雑穀の調理がもっとも多様であるのはタミール・ナドゥ州である。西から南下したムギ類およびアフリカ起源と中央アジア起源雑穀、東から南下したイネおよびインド起源雑穀が材料となり、それぞれの穀物が伴った調理法が影響しあってさらに多彩となっている場所が南インドのタミル語地域である。日本語の古語がタミール語の影響を強く受けていると大野晋(1994)は強調している(木俣 1988、1990、2022)。

主なフィールド調査地域における主食料理およびそのバリエーションの地方名を表 3.2 に示した。標準的な料理名はインドで発行されている 30 余冊の英語版のインド料理書において頻繁に使用されている名称によって表した。地方名は各調査地において案内をしてくださった大学附属農事試験場などの研究者の方々に英字で表示していただくとともに、地方の小さな食堂で食事を取った際にメニューに示されていた英字表記を参照した。表 3.2 において、特に日常あるいは祭礼の際に重要な調理には調理名の左に番号数字を付してある。これらについては後の各章で詳細な比較検討を行うことにしたい。料理番号の(1、10、11)は日本の料理名でいうと、それぞれめし、おねり、粉粥に相当する。これらのインドに

おける地方名をみると、特に南インドの各地においては独特な呼称がある。たとえば、めし (1) はアンナ、サダム、バートなど、おねり (10) はムッデ、カレー、サンカティなど、粉粥 (11) はガンジー、クルなどである。これらの料理はチャパティ (3) やロティ (4) のようにどの州においてもほぼ同様に言語表現されている料理と比較して、多様な表現分化がなされている点で、その地域では相対的に古い時代に起源したか伝播した伝統的調理方法と考えられよう。チャパティやナンはコムギ粉からつくる料理で、材料のコムギ類の伝播に伴い、西南アジアからインド北西部を経て、南インドにも伝播したと考えられるが、冬季に乾燥する南インドでは今日もごく一部の地域を除いてコムギ類は普遍的には栽培されておらず、北インドから商品食材として移入されているのである。

主な料理の地理的分布を図 3.2 に示した。めし (1) は東から南インド、バングラデシュさらにスリランカにかけて広く各地で調理されている。チャパティ (3) はパキスタンから北西部インドではどこでも広く調理されているが、その他の地域では都市部などコムギが入手しやすいところに限り調理されている。ロティ (4) はチャパティの変形で、多種の雑穀、とりわけアフリカ起源の雑穀類を材料に広い範囲で調理されており、西インドではコムギのチャパティとともに主要な料理である。おねり (10) はアフリカのサバナ地域のウガリ ugari の調理法が雑穀類の伝播に伴ってインド亜大陸に伝わり、材料において多様化したものと考えられる。南インドとネパール、ブータンでは今日も主食の 1 つとして調理されている。ネパールではディド dhido と呼ばれ、日本のおねりと同様にシコクビエのほかそば粉でも作られている。詳しく料理名を言うならば、その時の材料名を冠して呼ばれることが多い。たとえば、ラギ・ムッデはシコクビエで作ったおねりというようにである。粉粥 (11) は一般に穀粉に熱湯を加えるか、熱湯中で穀粉を煮て作るが、インドにおいてはこれに原形をとどめないほど煮た「粒」粥や湯取法で炊いためしの上澄み、たとえばオリッサ州のペジョ pejo も概念として含まれているようである。このペジョを一夜発酵させて酸味を出させたものをポカール pokhal と呼び朝食のめしにかけて食べる。酸味といえばヨーグルト・ライスも同様で、めしを食べる際に、いわば最後の一膳にヨーグルトをかける。熱帯の暑さに衰えがちな食欲、または香辛料の強い食事の最後に、さっぱりした酸味で更なる食欲を維持させるものであろう。ドーサとイドリは南インドの朝食において重要な料理であるが、他の地域でも大都市のレストランや大きな駅の食堂では南インド料理として一般的で、容易に見つけ出すことができる。



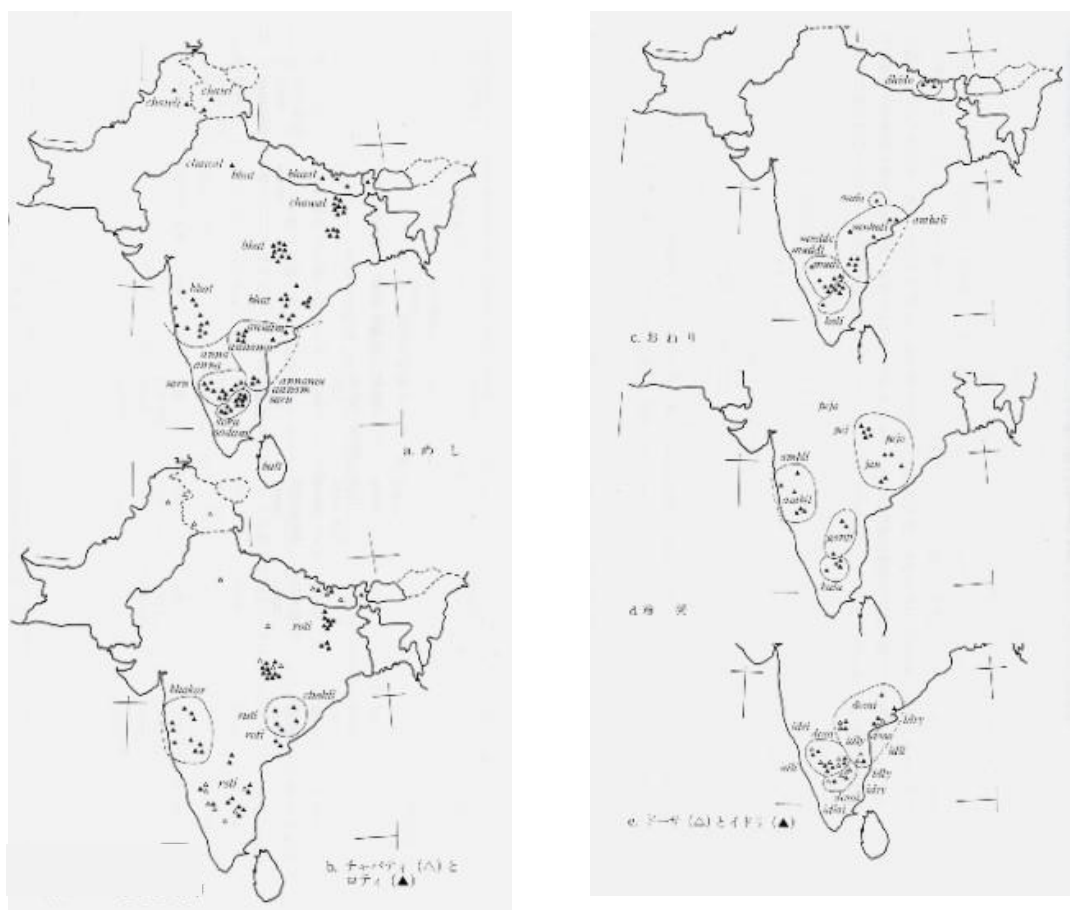


図 3.2. 主な調理とその地方名の分布

前述の主食の分布概略（米倉 1969）は私たちの調査結果とも、イネのめしとコムギのチャパティについてはおおよそ一致しているようであるが、雑穀類に関しては大幅な補足、修正が必要であろう。西インドではコムギ類の粉食調理方法であるチャパティの変形としてアフリカおよびアジア起源の雑穀類を材料としたロティが主要な調理方法となっている。他方、東インドではイネおよびアジア起源の雑穀類を材料としためしが主要な調理方法となっている。めしの炊き方については日本とは異なるいくつかの方法が各地にあり、詳細は粒食の技術に関連して後述する。また、インド料理における南北の境界はムンバイ（旧ボンベイ）とハイデラバードを結ぶ線であると言われているが（Sahni, 1986）、南インドには粉食のおねり、粉粥のほかにドーサ、イドリなどの調理方法が偏在して分布している。前の 2 つは歴史的に押し寄せたイスラム文化の中で、中間地域では消滅した可能性もある。たとえば、北インドやネパールには、南インドと同じくおねりが主要な調理方法として今も存在している。しかし、中間地域はめしやチャパティが主要な調理方法となっている。これらとは違って、後の 2 つは他地域には類似料理がないので南インドで起源した調理方法であると考えられる。

このようにインド亜大陸の各地では多種多様な穀類の調理方法が分化しているが、調理材料であるイネ科穀類の地理的起源地から分類してみると、次の 4 グループに類型化することができる。(1) アフリカ起源群；シコクビエ、トウジンビエ、モロコシ、(2) 地中海起

源群；オオムギ、コムギ属 3 種、(3) アジア起源群；インドビエ、イネ、キビ属 2 種、コドラ、アワ属 2 種など、(4) 新大陸起源群；トウモロコシなど。インド亜大陸の食文化はこれら 4 グループの調理材料とそれに伴う独特な調理方法によって、地域や宗教、民族などの文化複合とも複雑に絡み合っていると考えられる。

### 3.2. 穀物の多様な加工方法

イネ科の種子は前述したように穎果と呼ばれ、穎に被われている形態を粳という。粳にはイネ、ヒエやオオムギ、コムギなどのように芒さえあり、このままでは痛くて口中には入れられない。もちろん、たとえ口に入っても消化できない。第四紀における乾燥や寒冷という環境ストレスに耐え、貯蔵性の良い性質があるからこそ基層文化を構成し、国の基盤となる食料となったのだが、栽培して収穫後、調理に至るまでの加工過程は容易ではない。刈り取り、穂の乾燥、脱穀、種子の風選、粳摺り、精白、挽き割り、製粉などの加工工程が連続する。

一番簡単な加工法は穂のまま焼くことである。穎や芒を焦がしてしまい、種子をポップさせれば、容易に食べることができる。イネやキビの焼米はこうして作る。大麦やトウモロコシもこれに似たようなものである。

穂から粳を取りはずす作業が脱穀、粳から穎を取りはずす工程が粳摺りまたは脱稈、この作業が終わると玄穀（玄米に同じ）になる。さらに種皮を取り除く加工工程を精白という。精白の結果、種皮も胚もなくなり、ほとんど胚乳澱粉ばかりの精白粒ができあがる。日本のイネや雑穀でいえば、脱穀→粳摺り→精白の一連の加工工程を経て白米になった状態である。この精白粒をそのまま食材として調理し、料理を作り、食べることを粒食という。日本に例をとれば、粒食の代表はめし飯であり、このほかに、蒸して作るおこわ、煮て作る粒粥、あるいはヤマメすし（静岡県井川）やコハダの栗漬（東京都）などの利用も含めてよいであろう。

裸性穀粒は登熟すると穎から種子がはみ出しており、皮性穀粒に比べて容易に穎が外れる。モロコシにはこの裸性品種がある。反対に、ヒエなどのように穎が種子を固く保護している場合は容易に粳を外すことができない。そこで、脱穀後、湯が煮立った大鍋に粳を入れて 15 分ほど煮てから取り出し、天日で乾かし、その後、粳を外す方法をパーボイル加工という。インドではアジア起源の穀物（イネを含む）に適用されることが多く、日本ではヒエで実施している地域もある。イネ科でもハトムギは硬い包鞘の中に種子があり、包鞘をソバ殻と同じように搗き砕くしかない。玄穀が種子である。種子の中には胚と胚乳があり、これらは種皮に包まれている。この種皮などをはがす工程が精白（精米に同じ）である。ここまでの形状になると、やっと粒食材として使いやすくなる。精白粒をよね米と呼ぶので、本来の用語法では米＝イネではなく、アワ米と呼ぶ用語法もあった。つまり、米は広く精白粒精白粒のことであったので、米は食材名であって、植物和名としてはイネと表現すべきである。

さらに玄穀粒をそのまま製粉すると全粒粉、精白粒を製粉すると精製粉、これらを粗く砕いたものが粗挽き粉である。穀物粉はパン、おねり、だんご、まんじゅう、粉粥、しとぎなどは粉食調理である。製粉には湿式製粉法と乾式製粉法がある。

アジアの雑穀やイネは湿式製粉法を適用できて、容易に精製粉ができる。たとえば、シトギは精白粒を一夜水に潤かした後、搗き砕き、天日乾燥すれば、良質な精製粉ができる。インドから日本にかけてシトギ湿式製粉法は分布しており、アワ、ヒエとイネのしとぎ食品は神事に関わることが多い。他方で、コムギ精白粒にこの湿式製粉法を適用したら、粉が粘ってパンのドウができてしまい、精製粉にはならない。このためにコムギなどは多大なエネルギーを用いて風車や水車を回して乾式製粉法を適用せねばならない。

このように穀物食材は一般に穀粒か穀粉として調理に用いられる。表 3.2 に示した調理のうちで精白粒の調理はめし(1)、プラオ／ビリヤーニ、挽き割り粒の調理はウプマ(2)で、他のすべては精製粉または全粒粉による調理である。次に具体的な加工、調理方法を述べる。

## 1) 穀物種子の加工方法

穀物種子の加工方法については図 3.3 にまとめた。大きく分けて4つの処理方法がある。①穎果のまま加熱する。②穎果を粃摺り、精白粒、製粉する。その後、③穀粒や穀粉を加熱する。④発芽や発酵させる。これと関連して、食材としてみると大きく分けて粒食品、粗挽き食品、粉食品および発酵食品がある。

### 穀物種子の加工方法

焼く： オオムギ、イネ、トウモロコシ  
ポップさせる： キビ、トウモロコシ、センニンコク  
煎る： オオムギ、ハトムギ  
パーボイル加工： ヒエ、イネ（チューラ）

砕く： オオムギ（割麦）  
搗く（精白）： 穀類一般  
乾式製粉： コムギ、オオムギなど麦類  
湿式製粉（しとぎ）： アワ、ヒエ、キビ、イネ、コドラ  
{ 晒す： トチ、クズなど }

煮る： 粒；イネ、オオムギ、アワ、ヒエ。キビなど  
蒸かす： 粒；イネ、アワ、キビ、粉： コムギ  
炒る： イネ、オオムギ  
捏ねる： シコクビエ、ソバ、コムギなど  
焼く： 粉；イネ、コムギ、ソバ  
搗く： 粒；イネ、アワ、キビ、モロコシなど

発芽させる（麦芽）： オオムギ、シコクビエ  
発酵させる： イネ、オオムギなど

加熱

粗挽き  
穀粉

精白

湯水

加熱

発酵

図 3.3. 穀物種子の加工方法

穀粒についての調理法は焼く、煎る、煮る、蒸す、ポップさせる、醸す。その後、何かで和える、搗く、固める、さらに油で揚げる、など数多くある。穀粉については、煎る、練る（水、湯、卵、バターなどと）、その後、茹でる、蒸す、焼く、揚げる、などがある。なにはともあれ、穀粒でも穀粉でも食べるためには最終的に加熱の工程が必要である。世界各地で無数といえるほど多様な穀物料理が調理されているが、これらは調理方法と地理的分布によって、表に示すようにある程度はまとめることができる。

粒食品には、めし（姫飯）、つぶがゆ（粒粥）、おこわ（強飯）、もち（餅）、ピラフ、ぞうすい（雑炊）、ポップ・コーンなどがある。調理方法からみると簡単なもので、基本的には精白粒を煮る、蒸すか、煎るだけである。唯一、もちは例外で、蒸し、搗き、練ったりした後、さらに煮るや焼くなどの多様な調理工程が加わる。粒食はおおよそ東・南アジアの調理方法と言える。さらに、もちはキビ、アワ、モロコシ、イネなどの糯性穀粒を用いた、粘りが強い独特の料理で東アジアに限定されている。ピラフはタマネギをよく炒め、色も様態もドロドロの飴のようにしてから、ニンジン、羊肉に生穀粒を加えて、煮るので、煮ためしを炒めるチャーハンとは異なる。中央アジアからヨーロッパの料理と考えられる。粗挽き粉料理にあらびきかゆ（粗挽き粥）があり、中央アジアからヨーロッパではキビをミルクで煮ている。また、内蒙古ではミルク茶に炒ったキビ粒を入れて食べている。

中央アジア起源と考えられるキビとアワから調理する料理の事例を大まかに見ると、東アジアからインド亜大陸までは粒食のめしに調理することが多く、一方、インドから中央アジアはパンに、さらにインドからヨーロッパはあらびきかゆに調理することが多い（Kimata and Sakamoto 1992; 阪本 1988）。東アジアに限定的であるが、糯性の品種群があり、これらはもち餅に調理し、また、アルコール飲料にすることが多い。東ヨーロッパには非アルコール飲料がある。なお、モチ性の穀粒でんぷんをもつ穀物は、イネ、オオムギ、トウモロコシ、キビ、アワ、モロコシ、ハトムギ、およびイネ科ではないがネパールのアマランサス (*A. hypochondriacus*) の 8 種である。モチ性品種のほとんどが日本、韓国、中国からラオス、タイ、ナガランドまでの、東ないし東南アジアに限定的に分布しており、インドのアッサム以西にはほとんど見られない。

また、アフリカ起源のシコクビエ、モロコシおよびトウジンビエから作る料理の事例は、調理方法に関する正確な文献が少なく事例が限られている（Kimata and Sakamoto 1992、中尾 1972）。粒食についてはキビとアワの事例と類似しているが、粗挽き粥と粉粥がインドからアフリカ諸国に多く、この調理方法がこれらの穀物とともに伝播したことを推測させる。アフリカ諸国ではアルコール飲料（マルツ酒）にすることが多く、ネパールや北インドでもアルコール飲料（黒麴の粒発酵酒）にしているが、両地域の発酵方法は大きく異なっている。

粉食料理には、パン、おねり、こながゆ、まんじゅう、うどん、ギョウザ、しとぎ、こなもち、こうせんなどがある。粒食に比べて、調理に手間がかかる。とりわけ、今日広く普及しているパンはいろいろな調理工程を経て、とても多様な料理として展開している。パンは肥沃な三日月地帯で発した調理方法であったが、テフのインジェラやトウモロコシのトルティーヤなどパン様の料理は世界各地にある。

照葉樹林文化論で一世を風靡した民族植物学者中尾佐助（1966）は 4 つの農耕文化を提唱したが、そのうちの地中海農耕文化とサバンナ農耕文化は半乾燥気候であり、とりわけイネ科植物に関わりが深い。地中海農耕文化はコムギやオオムギを食料基盤とし、粉食料理が多い。サバンナ農耕文化は雑穀とイネを食料基盤として粒食料理が多いが、前者の影響によって粉食料理も少なくない。まんじゅうやうどんはコムギの調理を応用した東アジア独自の料理であろう。穀物とその料理の起源地にはシンプルな調理方法がそのまま残っているようである。調理方法の多様化は他の食文化複合の受容によってなされているのだ

ろうか。むしろ、伝播の辺境地域のほうが多様な調理方法を維持しているように思える。インドのタミール・ナドゥ州や日本の多様な事例はこのことを支持しているのだろう。

### 3.2.2. 粒食とパーボイル加工

今日、インドのイネは脱穀後、粳摺りをする前にパーボイルという加工工程を入れることが多く、インドにおけるイネの総収量の約 50%がパーボイルされているようである。パーボイル加工とは、脱穀した粳付穀粒を大鍋の熱湯中で 15 分ほど煮た後に、天日乾燥し、その後は一般通りの加工調整作業を行なう。したがって、穀粒の外見は加工を施さないものとほとんど区別がつかない (図 3.4)。一方、水稻と近似した栽培体系にあるシコクビエのパーボイル事例はない。イネとインド起源の雑穀にはアーボイル加工が適用されるが、キビとアワには例外的かほとんど適用されていない。この加工方法上の違いから前者と後者は異なる食文化複合をもっているといえよう。

日本でもイネへの適用事例は少ないがある。しかし、多くはヒエにおいて見られ、ヒエは白蒸法や黒蒸法でパーボイル加工されることが多い。パーボイル加工が、本来、脱粒性をもった栽培化の初期段階植物あるいは擬態随伴雑草までを含んで、脱粒を避けるために未熟のうちに、あるいは朝霜のあるうちに刈り取ることと関係していたとすると、加工方法も栽培化過程に影響していたと考えられる。

パーボイル加工後の乾燥工程、加工食材チューラ、その軽食品を図 3.4 に示した。なお、図 3.4. e はアワの搗精による脱粃を示しており、堅杵で搗く時に、アワ種子が跳ね飛ばないように竹編具で囲っている。

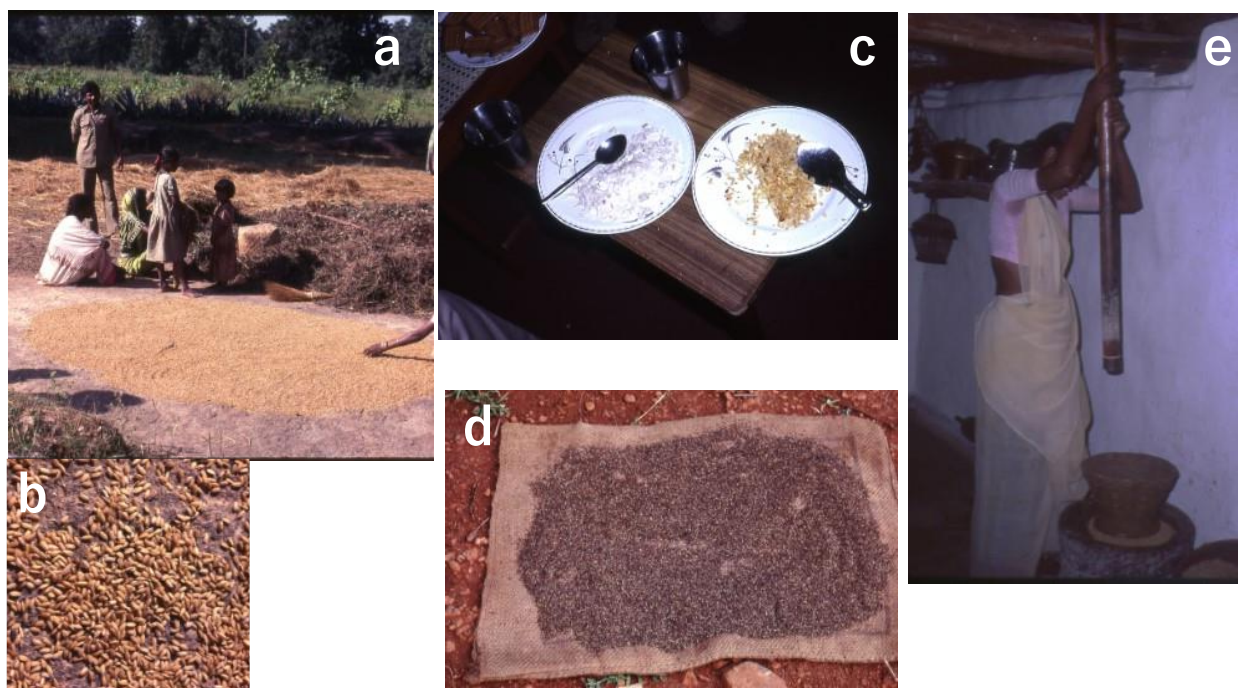


図 3.4. パーボイル加工： a, b;煮た後に天日乾燥させているイネの粳とその拡大、c;チューラとその軽食菓子、d;乾燥中のサマイの粳、e;アワの脱粃作業。



表 3.4 には主な調査地において、それぞれの穀物についてパーボイル加工を施すか否かの面接聴取を行なった際に、施すと回答した事例数が示してある。これによると、アフリカ起源の雑穀類、麦類、トウモロコシはまったくパーボイル加工を施していない。もっとも、シコクビエ、トウジンビエやトウモロコシなどの穀粒はいわば裸性であり、全粒を調理材料として使用することが多いので、必ずしもパーボイル加工する必要がないと考えられる。中央アジアの半乾燥地起源のアワやキビもほとんどパーボイル加工が施されていない。パーボイル加工の盛んなビハール州のみで、キビがパーボイルされていることは、むしろ特例と考えたほうがよさそうである。地理的にみて、パーボイル加工の事例が多いのはビハール州とオリッサ州であり、中・西部インドではほとんど事例がなかった。ただし、バングラデシュや稲作地帯の海岸線を南下してケララ州まで行くと、イネ穀粒の大半をパーボイル加工している（中尾 1967）。

表 3.4. パーボイル加工された聴取事例数

| 穀物名     | カルナタカ | タミール・<br>ナドゥ | アンドラ・<br>プラデシュ | マハラ<br>シュトラ | マディア・<br>プラデシュ | オリッサ | ビハール | 合計 |
|---------|-------|--------------|----------------|-------------|----------------|------|------|----|
| シコクビエ   |       |              |                |             |                |      |      | 0  |
| トウジンビエ  |       |              |                |             |                |      |      | 0  |
| モロコシ    |       |              |                |             |                |      |      | 0  |
| オオムギ    |       |              |                |             |                |      |      | 0  |
| パンコムギ   |       |              |                |             |                |      |      | 0  |
| エンマコムギ  |       |              |                |             |                |      |      | 0  |
| マカロニコムギ |       |              |                |             |                |      |      | 0  |
| キビ      |       |              |                |             |                |      | 4    | 4  |
| アワ      |       |              |                |             |                |      |      | 0  |
| イネ      | 2     | 2            | 1              |             |                | 3    | 7    | 15 |
| コルネ     |       |              |                |             |                |      |      | 0  |
| インドビエ   |       |              |                |             |                | 1    | 1    | 2  |
| サマイ     | 1     | 1            |                |             |                | 3    | 4    | 9  |
| コドラ     | 1     |              |                |             |                | 3    | 1    | 5  |
| コラティ    |       |              |                |             |                | 1    |      | 1  |
| トウモロコシ  |       |              |                |             |                |      |      | 0  |
| 合計      | 4     | 3            | 1              | 0           | 0              | 11   | 12   | 36 |

穀類の粳付き粒をパーボイルしてから、しばらく天日乾燥した後、臼で搗き、粳殻を風選して除去し、残った扁平な穀粒食品にチューラ chiura がある。チューラは塩味、カレー味などをつけて、一般的なスナックとして、あるいはカレーをかけてそのまま食べることもある（図 3.4. c）。ビハール州において、キビやサマイをパーボイル加工してから熱砂の中で炒った穀粒をマルハ malha、さらにミルクと黒砂糖を加えて食べる食品をライ lai と呼ぶ。ガンジス河の氾濫原でイネの後に、冬作のキビを栽培している人々はキビのマルハ



はめしよりもおいしいという。南インドに独特のドーサとイドリはパーボイル加工したイネなどから調理する（図 3.9. c・d）。

栽培植物の側からみると、イネに次いでアジアの湿潤地起源の雑穀、サマイ、コドラ、インドビエ、コラティ（キンエノコロ）の順にパーボイル加工の事例が多い。さらに、イネについてオリッサ州の事例でいうと、陸稲のほうが水稻よりもパーボイル加工されることが多く、また、野生イネ *Oryza rufipogon* Griff. は伝統的な祭礼用に重要でありながらパーボイル加工されることはない。この味のよい、栽培イネの祖先野生種は採集する際に大半が脱粒し、大量に集めることができず、マディヤ・プラデシュ州のジャラ村 Jara の例では栽培イネの 6 倍の値段で売れるという。さらに、一層興味深い点はパーボイル加工を施される雑穀類のサマイ、コドラ、インドビエ、コラティなどは陸稲畑においてそれぞれの近縁雑草を随伴させていることにある（小林 1988）。この事実はこれらの雑穀類とその調理の起源の問題を解くための有用な示唆を与えるものであろう。

日本でもヒエの伝統的な精白工程の前処理として、パーボイル加工に相当する黒蒸法、白蒸法が施されてきた事例がある（橘 1981、竹井ら 1981、大野・畠山 1996）。たとえば、黒蒸法は脱穀したヒエ穀粒を大釜まで蒸してから、むしろに広げて乾燥させてから、ぼったり水車で搗精し、精白してヒエ米に加工した。

パーボイル加工の効果については次の 4 点が考えられる。①脱粒性の残る雑穀は小種子が脱粒する前の未熟穂のうちに青刈り収穫をせざるを得ない。この場合にパーボイルすると胚乳が固くなり、粃摺り工程の際に潰れたりせず、作業効率がよくなる。②湯で加熱することにより、糠糊粉層のアミノ酸などが溶けて胚乳に浸透し、味と栄養が向上する。③加熱することにより、アルファ澱粉化し、後の調理が容易になる。④昆虫卵、カビなどを防除して、貯蔵性を良くすることができる。これらの効果については今後の詳しい分析が必要である（FAO 1985）。非脱粒性の選抜が進んでいなかった段階の雑穀類については、脱粒防止のための穂の青刈りがその後の加工処理上の問題解決法としてパーボイル加工の技術を生んだ可能性が高いのではなかろうか。

さて、パーボイル加工の意味に関する上述の仮設を確かめるために、加工方法と穀粒成分の変化について高速液体クロマトグラフによる定量分析実験を行なってみた（Kimata et. al. 1999）。穀粒の脱粒を避けるために、収穫時期を早めて若干未熟のうちに青刈りするか、あるいは朝露のある早朝に刈りとると、穀粒は水分含量が多い。そこでパーボイル加工を行うのだと栽培者たちは言っている。さらに、食味が良くなるとか、病害虫を防ぐとも言う。未熟穀粒についてパーボイル加工の効果が粃摺り過程で認められたのは、イネとアワにおいてのみで、キビなどには効果はなかった。食味に関係する遊離アミノ酸は、パーボイル加工によって、キビではグルタミン酸、イネではアスパラギン酸が増加傾向にあったが、他の穀粒では効果が示されなかった。また、ヌクレオチド含量については穀類種間の差異が著しかった。栄養としてのタンパク質中のアミノ酸については、パーボイル加工による組成の変動は示されなかった。すなわち、パーボイル加工は主にイネに有効であって、雑穀類へは加工法の援用と考えられる。しかし、日本ではヒエがパーボイル加工を経て粃摺り、精白が容易になるという伝統的加工技術については改めて別の実験系で再検討がいる。

加工調整方法に関連して、穀粒の皮性と裸性について補足説明が必要であろう。皮性は種子に内・外穎などがしっかりと付着しており、粃摺りの加工工程が必要な穀粒の特性をいう。たとえば、ヒエやイネなどは皮性である。とりわけヒエは護穎のほか、内・外穎が堅固で容易に玄粒にできない。すなわち加工に手間はかかるが、反面、種子の劣化を防ぐことができ、生存期間が長く、飢饉の備えに備蓄されるのはこの理由による。モロコシやオオムギには皮性も裸性もある。一方、トウジンビエ、シコクビエ、トウモロコシなどは一般に裸性で内・外穎などが退化、あるいは、ないので粃摺りの加工工程がなくても容易に玄穀の状態にできる。遺伝的には皮性が優性形質である。

### 3) 粉食と製粉法

脱穀したイネ科穀類の穀粒を裸性の場合はそのまま、または皮性の場合は粃摺りした後に、玄穀粒を製粉した食材を全粒粉 *atta* と呼ぶ。玄穀粒をさらに脱麩、種皮をはがして精白してから製粉した食材を精製粉 *maida* と呼ぶ。たとえば、日本で言うパンの類であるチャパティやロティの多くは全粒粉を使用した非発酵の粉食料理、一方、ナンは精製粉を使用した半発酵の粉食料理である。粉食は地中海農耕文化の麦類を食材としたパンやパスタなどの食文化に代表されるが、サバンナ農耕文化においてもウガリ *ugali* など雑穀類の粉食は広く見られる（中尾 1972）。

製粉という加工技術には大別して 2 方法がある。1 つは乾式製粉法で、たとえば麦類は古くから臼やサドルカーンを用いて製粉されてきた（図 3.5. a）。コムギ粉を練ってパンやうどんを作るときを想像していただきたい。コムギ粉は冷水を加えて練ただけでも粘りが出るので、製粉は乾燥した状態で行なうより他はない。乾燥した硬い穀粒を砕いて細かくし、粉にするには強い力があるので、多くの労力と多少大掛かりな道具も必要となろう。製粉時に熱が加わると食材が変質するので、熱を吸収する石臼は望ましい道具である。インドでは電動臼もあるが、肝心な部位は旧来と変わらない石臼でできているのは、こうした理由である。

サマイとコラティは混作されて、収穫物はそのまま常に混合して利用される。他にも同様の事例があり、二次作物ライムギと一次作物コムギは混作（マスリン *maslin*）あるいは混合してライムギパンに調理する。これらはその栽培時の気象によって混合比が変化する。この混合比率で多様なパンができるのである（図 3.5. b・c）。インドでは夏生一年生草本が旱魃に対する耐乾性の違いで、中央アジアなどでは冬生一年生草本が標高や緯度に応じた寒冷に対する耐寒性の違いによって、その栽培時の気象に従って、混作されている 2 種の収穫物の混合比が変化するのである。

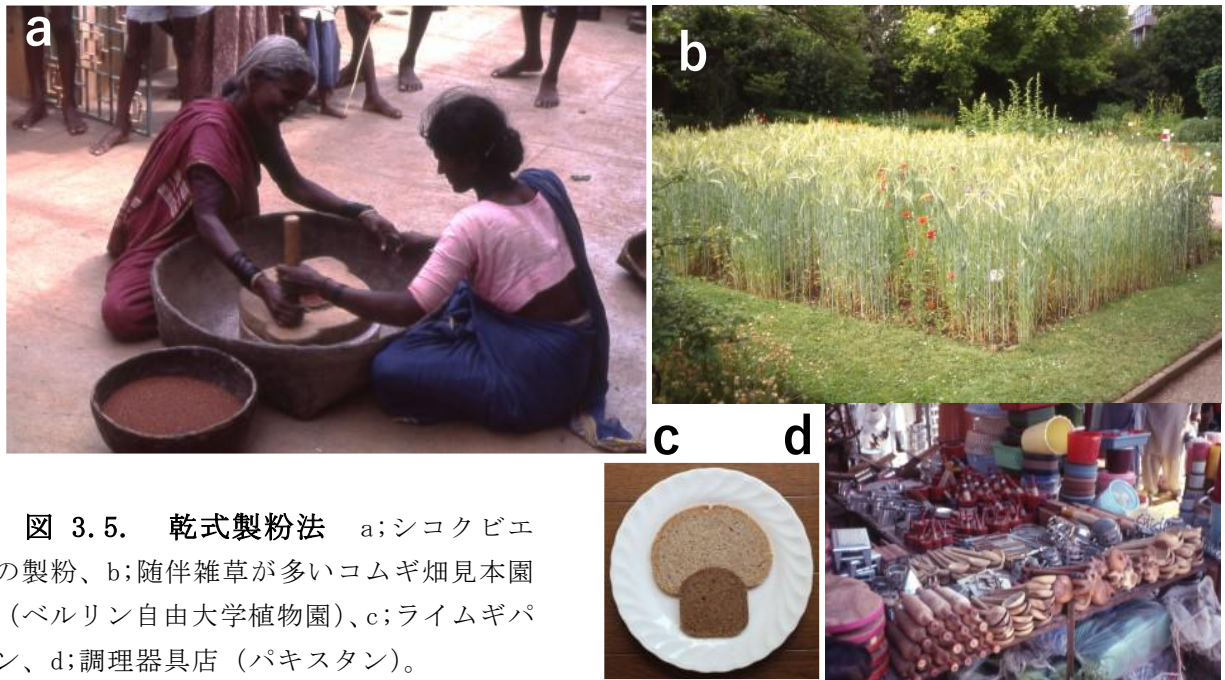


図 3.5. 乾式製粉法 a; シコクビエの製粉、b; 随伴雑草が多いコムギ畑見本園（ベルリン自由大学植物園）、c; ライムギパン、d; 調理器具店（パキスタン）。

もう1つは湿式製粉法で、たとえばイネやアワ、キビなどは穀粒を水に潤し、軟らくしてから臼について製粉しても粘らず、そのまま天日乾燥すればサラサラした粉になる。したがって、強い力と結果として生じる熱を加えなくても、穀粒は容易に砕けるので、比較的簡略な道具で粉を得ることができる（図 3.6）。日本の古い伝統的調理法で、神への供物として今日でも一部の神社で作られている生粉料理のしとぎ、またアイヌ民族が調理しているしとなどは、南中国、台湾、ボルネオ、ミャンマー、スリランカなどにも、大変広範囲に類似した調理方法として分布しており、典型的な湿式製粉法により加工される食材によるものである。アンドラ・プラデシュ州やタミール・ナドゥ州で調理されているマブ mavu もまったく同様な方法で作られている。イネ（米）粉に植物油を練りこみ、灯明ピリ・マブにしてヒンドウの神々に供えている点は興味深いところである（図 3.6.d）。

照葉樹林文化では、根栽農耕文化を基盤として、イモ類や雑穀を主作物としながら、野生のイモ類や堅果類を採集して、水さらしによりアクヌキし、製粉していた（佐々木 2014）。この技法は発達してしとぎ（湿式製粉法）につながると考えられる。





図 3.6. 湿式製粉法（しとぎ） a；イネ精白粒を石臼で搗く、b；水漬して水切する、c；篩で精製する、d；イネの燈明のピディ・マブ。

### 3.3. 穀物の調理方法

インド亜大陸における穀物の加工・調理方法（図 3.1）をさらに具体的な調査事例を示して検討する。

#### 1) めしの調理方法

インド亜大陸の各地でめしはバート、アンナなどいろいろな呼ばれているが、日本のめしと基本的には何ら変わらない穀粒を煮る調理方法である。ただし、インドにおけるめしの調理方法は図 3.7 に示したように、穀粒を 2 方法によって、すなわち上述したパーボイル加工を経る方法と湯取り法によって調理する。湯取り法もインドの伝統的な穀粒調理法であって、多目の水で穀粒を煮て、十分煮えたら余分の熱湯を笊などにより漉し、捨て去り、蒸らす方法である。この方法によると、イネの穀粒がインド人好みの風味に、軟らかく、べとつかず、香りよく炊き上がるという。これに対して、日本を含む東アジアのめしは、炊き干し法によって途中で熱湯を捨て去ることなく、そのまま蒸らすので、穀粒に対する水の分量が厳密に適切である必要がある。炊き干し法によってイネのめしはジャポニカ型品種の特性とあいまって粘りのある食味に仕上がる。

このほかにも穀粒の炊き方にはいくつかの方法がある。たとえば、近年、インドでも都市化した地域に居住する人々は、後期炊き干し法によってめしを調理することが多くなってきているという（中尾 1972）。この理由は短時間で炊ける電気炊飯器が普及し、炊飯中に余分の熱湯を捨てなくなったためと、今まで捨て去っていた余分の熱湯中に含まれる栄養素が流亡するのを避けるようになったからである。

イネの品種群を大きくジャポニカ型品種とインディカ型品種にわけると、日本では沖縄県の西表島でインディカ型品種が栽培されていることを特例として、おおよそ全国でジャポ

ニカ型品種群が栽培されている。それではインド亜大陸ではインディカ型品種群のみが栽培されているのかということとまったく異なる。多様な自然環境と歴史的な条件により、最近の新改良品種の導入も含めて両品種群が広く栽培されている。バンガロールで1年ほど自炊生活を送っていたが、都心の高級食料品店あるいは地域の小さな食品店に行っても、数品種のイネの精白粒が売られている。高価な香り米バスマティから、ありがたいことに安価なジャポニカ型品種まで等しく置いてあった。もちろん、高級食品店にもモロコシ、トウジンビエ、シコクビエなどが数kgずつ袋詰めにされて置いてあった。多くのアジア起源の雑穀は穀粒が小さくてもまったく同様な調理法でめしにされていた。各地で相伴させていただいたが、粒こそ小さいが雑穀種それぞれに味わいがあった。

多くの食材から調理されるめしには多種多様ないわゆるカレー、マメ汁のダル、香辛料の強いシチューの一種のサンバー、やはり香辛料の強い酸味のあるスープの一種のラッサム、あるいはマンゴーやレモンのピクルス、ヨーグルト、食塩、食用油などまで、いろいろな物を付け合せて食べる（図 3.7. e、図 3.13. d）。さらに、このような白飯のほかに、イネのめしには多彩なバリエーションがあり、たとえば一般に特別な祭礼料理のプラオや、これに干しブドウやゆで卵、肉類などを散りばめ一層豪華にしたビリヤーニなどがある。もちろんベジタリアン向きには肉を入れないで調理する。私たち日本人からすれば厄介なことに日常的に食事をする際にはベジタリアンかノン・ベジタリアンかが問われるのである。

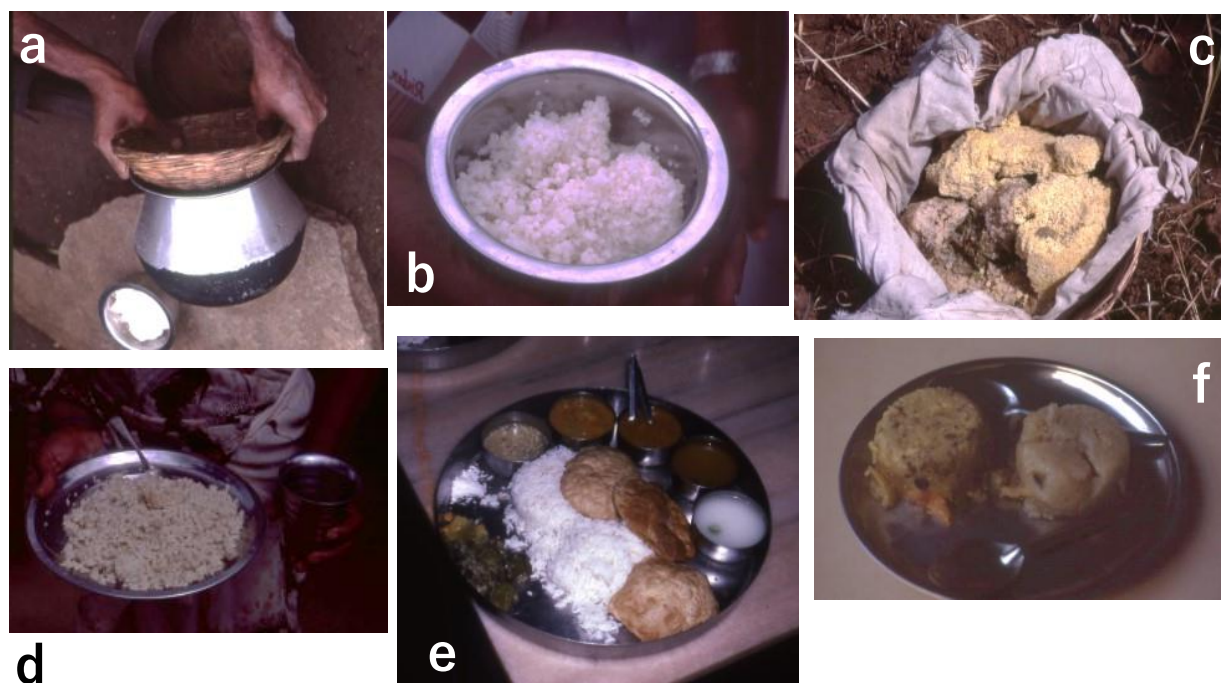


図 3.7. めしの調理： a；湯取り法の調理道具 b；イネのめし、c；農夫の昼食アワとモロコシのめし、d；サマイのめし、e；めしの提供、f；イネのケサリ・バートとマカロニコムギのウプマ。

## 2) 粗挽き粒のウプマの調理方法

ウプマは粗挽き粉というよりはむしろ挽き割り穀粒から調理する（図 3.7. f）。この料理は朝食時に食べることがほとんどである。挽き割り穀粒に塩やスパイス、トウガラシ、



ショウガ、ピーナッツ他の細かく刻んだ野菜を加えて油で炒める。さらに、ウプマにはヨーグルトまたはレモンジュースなどが混合され、香辛料がよく効いた風味のよい食品となっている。

### 3) ナンの調理方法

ナンはコムギ精製粉によって作られる半発酵パンである。これは古い時代に西アジアからインドへと伝播した調理法である。従って、伝統的にはナンは土製オーブンであるタンドール tandoor と結びついて発達した食品であって、このオーブンの中で焼き上げられる(図 3.8. a)。東・南インドではナンはほとんど作らない。ナンには多くのバリエーションがあって、野菜や肉の煮たものなどを包みこんで焼く食品もある。

### 4) チャパティ・ロティおよびそのバリエーションの調理方法

チャパティはインド亜大陸で作られるパン類のうちで最も一般的で簡便な調理法であるので、広い範囲で食べられている (Aziz 1983)。コムギの全粒粉から調理される非発酵パンである(図 3.8. b)。これは冷めると美味しくないので、焼き立てを保温のために布巾で包んで、食卓に供される。インドの北西部より西の人々はカレー・ダルや肉類をチャパティの切端で包むように食べる。チャパティとロティの区別は必ずしも明瞭ではない。例えば、インドのある地域ではチャパティはロティとも呼ばれている。また、パン屋で作った商品をロティとも呼ぶ (Rangarao 1968)。従って、この第3章ではコムギの全粒粉から作ったものをチャパティ、雑穀類やマメ類の粉から作ったものをロティと呼ぶ。プーリーはチャパティを油で揚げたもので、伝統的にはヒヨコマメのチャツネをつけて朝食時に食べることが多い(図 3.8. c)。パラータは全粒粉で作ったバリエーションで、チャパティよりも薄く、ギー油で軽く焼いたパイ皮のような食品である。



図 3.8. コムギの調理 a ; ナン、 b ; チャパティ、 c ; プーリー。

## 5) ドーサおよびイドリの調理方法

ドーサは南インド独特の薄焼き発酵パンケーキである (図 3.9. c)。イネでつくることが多いが、アワ、サマイのほかにもコムギやエンバクなどからつくこともある (Lal 1974)。最近はやりの日本風にいえばクレープをパリパリで油っぽくした様な食品とでも言えば想像できようか。パーボイル加工したイネ *cela* とマメ類のブラックグラムを混ぜ、大目の水を加えながら、専用の石臼で挽いて、ゆるく練ったペーストからつくる。この石臼は搗き臼と碾き臼の中間的な形態をもつが、機能としては挽き臼に近く、いわば転がし臼という様態の物である (図 3.9. a)。この臼は製粉とペーストづくりを兼ねられるように作られており、今日では臼部分が石製で、周辺部分にステンレスを用いた電動式の製品も一般家庭に普及している。このペーストは一晩放置すると適度に発酵するが、ベーキング・パウダーを用いて発泡させることもある。よく熱した鉄板に油をひいて、その平らな容器に適量のペーストを入れ、これを鉄板の上にたらしした後、すばやく容器の底を使って薄く円形、直径 20-30cm ほどに広げ、片面のみこんがり焼く。円筒状に丸めたドーサをそのまま、香辛料の効いたシチューであるサンバーやココナッツとカラシナの種子を混ぜ合わせたチャツネをつけて食べることもあるが、さらに加工して、日本風のジャガイモ・カレーを包んだマサラ・ドーサがより多く、一般的に食べられている。甘いミルクティによく合う料理であるので、ぜひ日本にも普及させたいものである。

イドリはドーサと同じペーストからつくるいわば蒸しパンの様な食品である。両者の調理法上の分化は、主に加熱工程においてであり、ドーサは油で焼いたが、イドリは蒸して食卓に出される (図 3.9. d)。イドリは南インドにおいてイネの消費が増加し、イドリ専用の調理器具の窪みにペーストを入れて蒸す (図 3.9. b)。調理器具が一般に普及するようになった約 80 年前から、朝食用として頻繁に調理されるようになったという。やはりイドリと同じようにサンバーやチャツネをつけて食べるが、バターをつけて食べることもある。



図 3.9. ドーサとイドリの加工・調理 a; 石臼でペーストを作る, b; 調理器具, c; マサラ・ドーサ、d; イドリ。

## 6) おねりおよび粉粥の調理方法

南インドのシコクビエのおねりであるムッデ *mude* は図 3.10. a・c に示したように、アフリカのサバンナ地帯の代表的な調理ウガリ *ugali* の系譜を引く雑穀からつくる調理であり、基本的にはネパールのディドや日本のそばがきと同じおねり食品である。たとえばシコクビエのおねり *ragi mude* は全粒粉を熱湯中でよく練りながら煮て（図 3.10. a 左上）、直径 10cm ほどの球形にして食膳に出す。これを一つまみちぎり、右手の親指で穴を作り、そこにカレー汁をすくい取り、そのまま嚙まないで飲み込む。インドの人たちは嚙んでいると咽喉がごそそするので、嚙まないで飲み込めと助言してくれたが、私はじっくり嚙んで味わって食べていた。

遠くアフリカから極東の日本にまで、食材とその調理方法が、あるいは新たな食材を付け加えながら伝播してきたことはとても感慨深いことである（木俣 2022）。1988 年にインドから共同研究者のシタラム博士が来日した際に、石川県白峰村で教えていただいた調理方法で、同村産のシコクビエ粉を用いておねりをつくり、食膳に供したところ、彼からはまったく同じ味であると感激していただいた。南インドにおいては、今日もシコクビエのおねりとイネのめしが最も一般的な主食の調理方法である。

こながゆ *ganji* 粉粥はおねりとほぼ同じ材料でつくるが、おねりより水分が多く薄いペーストという様態の料理である（図 3.10. d）。病気で食が進まない時によい。日本の重湯とほぼ同じように多くの水で穀粒を煮た料理もあるが、地域によってはこれも粉粥の範疇に含めている。また、第 5 章で述べるように、ビハール州ではめしを湯取り法で炊いた際に出る煮汁ペジョを捨てないで取り分け、さらに発酵させたポカールがある。第 5 章で述



べるマディア・プラデシュ州でコドラなどからつくられている祭事用のペズ pej は熱湯に少量の穀粉または穀粒を入れて、約 8 時間放置発酵させた後に、飲む食品である。



図 3.10. シコクビエの調理 a ; おねりの調理、左上は練る器具、 b ; ロティ、 c ; ターリーのムッダとパパド、 d ; ガンジー、 e ; バダイ、 f ; ハルワ。

## 7) マブの調理方法

マヴ（しとぎ）はアンドラ・プラデシュ州においてアワとイネからのみ調理され、神々に供されている。湿式製粉法で加工されるマヴは日本のしとぎと同じものといえる（上田 2020）。マブは黒砂糖や蜂蜜を生粉に混合し、練ってボール状にした食品であり、堅白、堅杵による生粉の湿式製粉法は日本のしとぎと同じである。マブは私たちの調査では少なくともタミール・ナドゥ州の数か村において、アワの生粉からつくられていた。マブは神々に供えた後、村人によって食べられる。イネの生粉よりつくるピディ・マブ pidi mavu は食品ではないが、油を浸み込ませて、やはり神々に献じる燈明として用いられている（図 3.6. d）。日本では雑穀のしとぎについての報告は少ないが、私たちが調査した北海道のアイヌ民族のしとはアワ、キビのもち性穀粒を主体にうるち性ヒエなども混合する食品であった。混合する意味は集落の住民が持ちよった穀粒を等しく混合して調理し、神々に皆の総意で供することにあつた（木俣ら 1986）。岩手県北部ではヒエよりしとぎをつくり、もち様にして焼いて食べる調理法がある。また、本州のいくつかの神社では今日もイネのしとぎを奉納しているようである。

インドではイネもアワもウルチ性穀粒澱粉の品種しかない。しとぎが湿式製粉法によってつくられた生粉食品で、常に神々とともにあることは大変に興味深い。なぜならば、今のところ東インドやネパールではその存在が知られておらず、私たちの調査で明らかになったアンドラ・プラデシュ州とタミール・ナドゥ州、以前から報告があつたスリランカ、



ミャンマー、ボルネオ、台湾、中国南部、そして日本へと関連がありそうで、海洋ルートでの伝播の可能性を示唆しているからである。台湾山地南部においてつくられているもち性アワのちまき様食品アバイはしとぎの一種とされている（佐々木 1982）。

このしとぎ調理はアンドラ・プラデシュ州よりも北にはないが、海向こうの東側にはある。たとえば、アオ・ナガ族、レンマ・ナガ族、タイのシャン族など、ビルマを経て。台湾や日本の北海道にまで、海上ルートによる伝播も考えられ得る。

また、上田（2020）は日本のしとぎについて詳述し、米粉に清水を加えてこねた生しとぎ、焼いた焼しとぎ、煮た煮しとぎを区別し、いずれも神饌として神前に供えたとしている。さらに、生しとぎを細長く成型し、油や湯で加熱したものを環餅、団子を扁平にして、二つにたたんで油や湯で加熱したものがブトである。太古の神酒はしとぎでつくった口嚙み酒であったにちがいない。これは東南アジアの漁撈文化をもった南方モンゴロイドが中国江南地方の非漢民族の越人が稲作とともにもたらしたと思われると述べている。

## 8) 油を使用するその他の調理方法

サモーサ samosa は小麦粉を練ってドウを作り、これを手でちぎって直径 4cm ほどの球を作る。次にローリング・ピンで約 2mm 厚の楕円状に伸展し、これをナイフで半分に切って、水をつけて封をしながら、中にカレーの具を包み込む。その後、油で揚げて食に供する（ 3.12. a）。

パコーラ pakola はタマネギ、ジャガイモ、ナスなどを細かく切り、ヒヨコマメの粉を水で溶き、衣にして、香辛料を加えて揚げたスナックである。ハルワ halwa はビハールでよく作られている食品で（ 3.10. f）、シコクビエ、トウジンビエ、サマイ、トウモロコシなどの粉を油 ghee で褐変するまで 20 分ほどよく炒り、これに黒砂糖や香料を水に溶いて加え、そのまま加熱しながら練り上げ、食卓に供する。

Badrinath(1991, 1993, 1994)は軽食品や菓子類についての多数のレシピを記している。ジャンギリ jangiri はダルとイネ粉をペースト状にして、砂糖などを加えたとても甘い揚げ菓子である（ 3.12. b）。インドの人々は甘い菓子が好きだ。食事の後先に甘い物が出される。軽食品には揚げ物も多く、ボンダはイネ粉のマメ粉やヨーグルトに塩を加え、混ぜてボール状に成型し、揚げ焼きにする（ 3.12. c）。



図 3.12. サモーサと菓子類 a;サモーサ、b;菓子 Jangiri など、c;ボンダ。

## 9) 発酵食品

### ① アルコール発酵飲料／酒

発酵飲料である酒は果物を素材とした果実酒に続いて、穀物でも各種の酒が造られるようになった。穀物酒の歴史は文献的に確かな証拠によると 5500 年前であるが、実際にはさらに古いと考えられる。酒は神々と人々をつなぐ大切な飲み物であるとともに、人々の日々の楽しみに沿って、暮らしを豊かにしている。

固い穎にくるまれたイネ科の種子にはデンプンが多く含まれている。果物のように果肉などはないので、そのまま種子を絞って果汁を取り出し、飲み物にすることはできない。したがって、穀粒への前処理が必要になる。たとえば、穀粒を発芽させる、焙煎する、発酵させるなどの加工工程の後に、飲み物へと導くことになる。雑穀を用いた発酵飲料・食品では、穀粒、発芽粒、精白粒を素材／発酵基質にする。さらに、漫画『もやしもん』（石川雅之 2004～2014）に登場する多くの菌類のように、発酵させるにはデンプンを糖化する麹菌、糖をアルコールにする酵母菌、アルコールを酢にする酢酸菌などが必要である。発酵食品は水などで薄めて、飲料や汁物として用いられる。非発酵飲料でも、穀粒、発芽粒、精白粉を素材にする。中尾（1967）、および山本編（2008）を参照して、伝統的な穀物のアルコール発酵飲料、酒を表 3.5 にまとめた。

表 3.5. 穀類の酒

| 穀物名     | 発酵種   | 地域             |
|---------|-------|----------------|
| エンバク    | 麦芽    | ロシア            |
| エンマーコムギ | 麦芽    | 古代オリエント        |
| オオムギ    | 麦芽    | 古代エジプト         |
| オオムギ    | 麴     | 中国             |
| コムギ     | 麴     | ネパール           |
| ライムギ    | 麦芽    | ロシア            |
| イネ      | 麴     | 東南アジア、中国、日本    |
| イネ      | 唾液    | 沖縄ほか           |
| イネ      | 野生酵母  | 北オリッサ          |
| ハトムギ    | 麴     | ラオス            |
| ソバ      | 麴     | チベット           |
| アワ      | 唾液    | 台湾             |
| キビ      | 麴     | 中国             |
| シコクビエ   | 麴     | ブタン、ネパール、インド北部 |
| シコクビエ   | 穀芽    | アフリカ           |
| トウジンビエ  | 穀芽    | アフリカ           |
| モロコシ    | 穀芽    | アフリカ           |
| トウモロコシ  | 唾液、穀芽 | アンデス           |
| トウモロコシ  | 麴     | ヴェトナム、インド      |
| キヌア     | 唾液    | ボリビア           |

(山本編 2008 より一部抜粋改変)

山本編 (2008) によると、雑穀の酒には次のものがある。アフリカの酒はモロコシ、トウジンビエおよびシコクビエで造る。これらの酒の起源は 5000~3000BC と考えられている。現地ではビールとされているが、実際には濁り酒とするのが適当である (重田真義)。インドの酒スラーはイネ穀芽、オオムギ穀芽、インドビエ粥などを混合して発酵させていたようだ (永ノ尾信悟)。ラオス、タイやミャンマーではハトムギの麴酒、ナガランドでも稲芽酒や麴酒が造られている (落合雪野)。中国山東省ではキビのムギ麴で造る黄酒即墨老酒が造られている (花井四郎)。

上原 (2020) のまとめによれば、東南アジアでは糯米、雑穀、オオムギに地方特有の草木粉を混合した草麴を用いてカビ酒を造っていた。芽米酒は餅麴酒より古いと考えられる (吉田集而)。日本の酒の醸造技術は稲作とともに伝播し、弥生人によるしとぎの米餅麴を用いての酒造りが始まりだろう。

マルツ発酵酒ビールの醸造過程では、まず、オオムギ穀粒を発芽させ麦芽 (マルツ) を造り、その酵素を用いてデンプンを糖化する。次に、ビール酵母を加えて、糖をアルコール発酵させる。ヨーロッパの麦作地帯では主にオオムギを素材に醸造するが、アフリカの雑穀作地帯ではシコクビエ、モロコシ、トウジンビエの穀芽を用いてマルツ発酵酒を造る。蒸留酒はこれらの発酵酒 (マルツ酒や濁酒) を蒸留して、アルコール濃度を高めた飲料である。不純物が減少し、アルコール濃度が高くなるので、早く酔うが酔いざめは良い。ただし、味の点から言うと、即時的には醸造酒の方が美味しく、蒸留酒は、蒸留直後はまさにアルコールで美味しさ不十分であり、熟成のために数年は寝かさなくてはならない。

ネパールやインドの粒酒、シコクビエのチャンは脱稃（籾摺り）した穀粒を煮てから、オオムギまたはソバのスターター（麴だね）を加えて、粒のままアルコール発酵させた飲料である。固型発酵の粒酒は麴発酵酒の原型とも言える。麴発酵酒の独特な酒器トンバはシャクナゲの幹をくり抜いて作られている。チャンをトンバに入れて、穀粒の周りのアルコールをお湯で抽出して、細い竹製のストローで吸って飲む。ストローには切れ目が入れてあり、穀粒をいわばろ過して液体のみを口中に入れることができる。調査旅行の折に小西猛朗さんらとチベットの店でチャンを飲んだ一夜はとても楽しく、飲酒をしないラマ僧や女将、手伝いの少女ベルマと唄い明かした（図 3.11）。

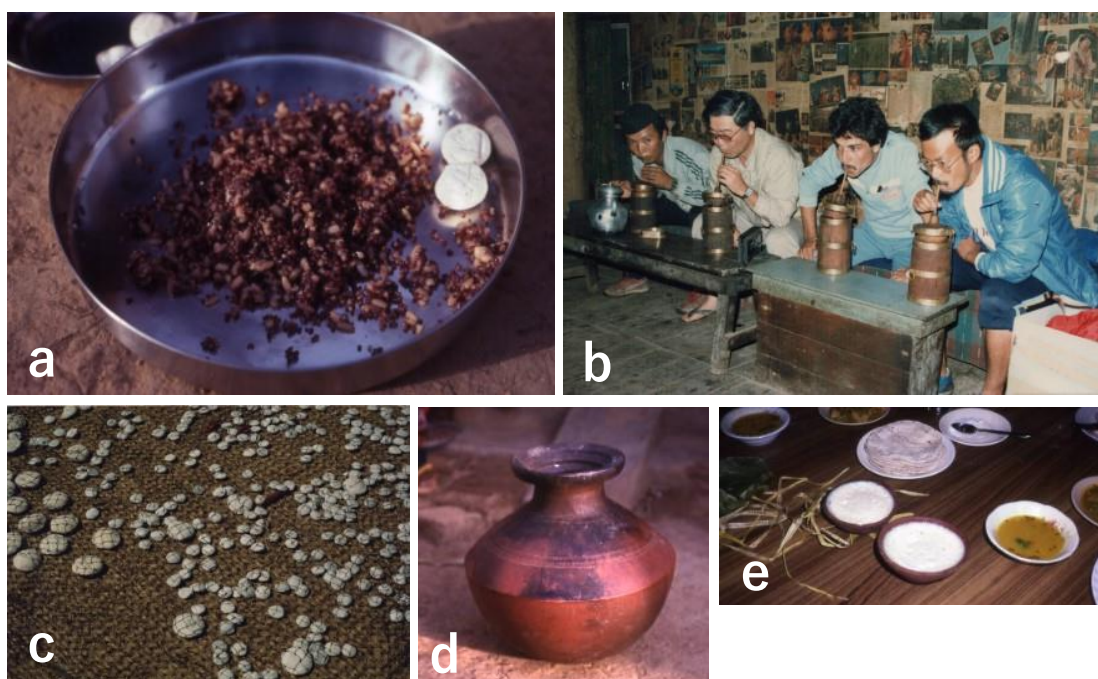


図 3.11. 発酵食品 a; 粒酒の発酵、b; シコクビエのアルコール飲料 *chan* (Nepal)、c; オオムギ *Hordeum vulgare* で作った種菌、d; 発酵用の壺、e; ヨーグルト *dahi*。

中尾（1967）はインド文明の一半はイネに育まれたが、イネの酒は部族民 *tribe* に見られるのみで、イネの発酵食品はきわめて貧弱で、*dosais idlis* {注：ドーサとイドリ} と *shonti annnam* {注：冷たい香りのよいめし} だけだと記している。しかしながら、私が、ブッダガヤ近くで、試飲したイネの酒 *handia* はシコクビエの酒と同じ呼称であった。この酒造りには野生 *jangla* の植物を採集してきて、その皮の粉をイネ粉に混ぜて水を加えて練り、小さく丸めて乾燥させて *ranu* を作る（図 3.11.a）。イネ精白粒を煮て、放置しておくと、*yeast*（酵母あるいは麴？）がつき、これを丸める。この *ranu* を壺に入れて蓋をして、3~4~5 日放置して発酵させる。あるいは、前につくった *handia* を加えて発酵させる。良い匂いがするが、甘味はなく、むしろ酸っぱく、バター・ミルク茶と同じ匂いがするという。まずは濾過前に壺をよく揺すって攪拌し、6 時間放置すると、白い上澄み（6~7cm）と



粒が分離沈殿する。濾過しないで飲むが、濾過すると非常に強いという。アルコール分は少なく、酔わないが、不純物が混ざっているのか、頭に何かが残るように感じた。

私たちは 2010 年、有機無農薬栽培のキビとアワを素材にして雑穀発泡酒 Sobibo ピーボを埼玉県小川町の麦雑穀工房マイクロブルワリーと共同開発した。先に述べたとおり、食通によればその味はアフリカの雑穀ビールそのものであるという。日本ではアフリカ諸国のビールはごくまれにしか入手できなくて残念である。

麴発酵酒は蒸した精白粒に麴菌をまぶし、デンプンを糖化させてから、酵母菌などを加えて糖をアルコール発酵させる。このまま穀粒が半分砕けて濁った状態のものを濁酒（どぶろく）という。日本ではヒエで造ることが多かったが、アワ、キビでももちろんできる。調査旅行の折に、各所でいただいたが、イネの濁酒と何も変わらない。しばらく放置すれば澱は沈み、上澄みをろ過すれば清酒になる。清酒にあたる中国の酒は黄酒といい、紹興酒（江南、浙江）、紅酒（福建）がよく知られているが、さらに山東省にはキビを素材に麦麴で造った黄酒、即墨老酒があった。この酒は紫色を帯びた濃褐色で、独特の芳香と苦み、やや酸味のある甘さを持ち、黒ビールに似ている。それもそのはずで、色と芳香は黒ビールと同様に焙煎工程を加えているからである。会盟を誓う固めの杯にも用いられていたという（花井 2008）。奇しくも、雑穀発泡酒 Sobibo ピーボはアワとキビの穀粒を焙煎して色と香りを出したので、即墨老酒に近い味に仕上がっているのかもしれない。

また、私たちは笹一酒造に依頼して、岩手県の有機無農薬栽培によるヒエで「稗田阿礼の頭は冷え酎」を試作した。この焼酎は出来たての時にはアルコール臭くて不評であったが、3 年ほど寝かしてからはそのそこに美味しかった。焼酎に類する中国の蒸留酒（白酒）はモロコシの白乾児パイカルや貴州茅台酒があり、日本にもよく輸入されており、中華料理に合わせて飲むと美味しい。ネパールやインドのロキシーなどはシコクビエやイネの蒸留酒である。

## ② 非アルコール発酵食品

ヨーロッパでは麦類でビール、ブドウでワインを造るので、雑穀でアルコール飲料は造らなかった。しかし、雑穀の非アルコール飲料や発酵食品は酒以外にもある。アルコール発酵にまで進めなければ、日本にもある甘酒になる。ブルガリアのボザはコムギなどを発酵させて造る甘い飲み物である。ロシア、東欧から中央アジアで飲まれているクワスは大きく分けて次の 3 つの製法があり、本来は非アルコール飲料であったようだ。1) 最古の型、白クワスはエンバク粉やオオムギ粉の水で溶いた汁を酵母菌で発酵させる、2) ライ麦の乾パンを発酵させる、3) オオムギかライムギの麦芽を発酵させる（これはアルコール発酵まで進む）。中央アジアではキビも素材に加わっていたと思われる。ミロ（オオムギ麦芽飲料）のように、インドではシコクビエの発芽穀粒を乾燥させたのちに、製粉したものを飲料にしている。アルコール飲料をさらに酢酸菌で発酵させると酢ができる。蒸した穀粒を麴菌で発酵、熟成させた味噌、さらに醤油がある。キビやアワを発芽させて、デンプンを糖化し、水あめを造っていた。これらの発酵食品は甘酒のように直接的な飲料ばかりではないが、酢は飲料や汁物の酸味に、水飴は甘味に、味噌と醤油は汁物に使用されている。

### ③ その他の雑穀飲料

ハトムギの種子は硬い包鞘に包まれているので、麦茶（オオムギ）と同じように殻付き（穎または包鞘）のまま焙じ、煎じてハトムギ茶として飲む。また、韓国は雑穀を大事にしており、月 1 回雑穀の日を決めていた時もあったようだ。韓国のウオントミール・ティーはハトムギの精白粉をお湯で溶いた飲み物で、白いココアのようなものである。モンゴル族は茶（スーティチャイ）を飲むときに炒ったキビ（ホーレイ・バタア）を茶の中に入れて食べる。キビは飲料そのものではないが、なくてはならないものである。

### 10) その他の調理法

インド亜大陸には穀類を用いた多くのスナック、デザート類がある。その一部、味わった物だけでも次に示しておこう。ビハール州のキチリーkhichri は軟らかめにめしを炊き、バターミルクをかけて食べる料理である。特に、サマイやコラティは穀粒に苦味があるので、キチリーにして食べるという。キール kheer はミルクで穀粒を煮て、砂糖やカルダモンで風味をつけ、冷やして食べる。ハルワ halwa もビハール州でよくつくられている料理で、厚手の鍋に油 ghee をひき、シコクビエ、トウジンビエ、サマイ、トウモロコシなどの粉を加え、これが褐色になるまで 20 分ほどよく炒り、さらに黒砂糖や香料を水に溶いて加え、そのまま加熱しながら練り上げ、食卓に供する。サツターsattu は祭事用にアワからのみ作られる。まず、アワの穀粒を炒り、これを石臼で挽いて製粉し、この粉に塩を加えて練る。次に、地域によって異なるが、サツターは砂糖、ミルク、香料をつけて食べるか、またはタマネギ、トウガラシを付け合せて食べる。

キビやモロコシのポップコーン（ビハール州）はパーチト・ライス調理方法と同じと考えられる。熱した砂の中に、穀粒を投入して、炒り、爆ぜた後、篩で膨らんだ穀粒と砂とを分別する（図 3. 12. a・b）。



図 3.12. パーチト・ライス調理方法およびウピトゥ a ; キビを砂で加熱し爆ぜさせるポップ・コーン、b ; 同じくモロコシのポップ・コーン（下）およびウピトゥ upitu（上）。

## 11) コルネ *Brachiaria ramosa* の栽培方法と加工・調理方法

野外調査 (1985) の間に唯一、コルネ栽培型の単一栽培畑がバンガロールから北へ 100km にある Malleswarapura 村で観察された。ここでは、小学校教師が約 0.03ha の畑でコルネを栽培していた。穀粒は、去勢牛に鋤を牽かせて耕地を整地した後、7 月最終週から 8 月初めに散播した。農民は 9 月中頃に一度、手で除草するが、この時にコルネは 20cm ほどに育っている。収穫は 10 月の終わりから 11 月初めの朝のうちに株刈をしていた (詳細は、木俣 2022)。植物体は 2~3 日、脱穀場で乾燥させ、牛の踏圧で脱穀した。粃摺り、精白、風選の後に、雑穀粒は飯 *anna*、ムッデ *mudde* および非発酵パン *roti* に調理していた。コルネ栽培型は著しい種子脱粒性のある雑草型に随伴されていた。コルネはカルナタカ州とアンドラ・プラデシュ州の州境に位置する Tumkur および Ananthapur 地区の乾燥地で現在もごく限定的に栽培されている雑穀である。かつては、コルネはカルナタカ州 Tumkur 地区の Madhugiri タルク *taluk* において約 800ha、アンドラ・プラデシュ州 Ananthapur 地区の Madakasira タルクにおいて 3,200ha の耕地で栽培されていた (Gowda 私信、木俣 2022)。

野外調査 (1987) において、*B. ramosa* はオリッサ州のサマイ畑に生育している擬態雑草であることが観察された。農民はこの擬態雑草を *gusara pata* あるいは *gusara lota* と呼んでいた。オリッサ州のこの地では、コルネおよび別の近縁雑草 *B. eruciformis* は良いイネ科飼料である (Kobayashi 1987)。*B. ramosa* は刈り取りに耐え、良い新芽を出し、80~85 日の間に、8~10 トン/ha の緑飼料を供給する。最近では、アンドラ・プラデシュ州の Karnool と Ananthapur 両地区の天水農業地において飼料作物として普及しつつある。

野外調査 (1996) はカルナタカ州とアンドラ・プラデシュ州の Madhugiri と Hinlupur の間の厳しい乾燥丘陵において実施した。種子標本、腊葉標本および農業生態系に関する情報を 7 カ所で収集した。農民によって採用されているコルネの栽培法は次のとおりである。農夫は鋤を用いて 3 回、整地を 2 回して作付け畑を準備した。穀物種子は間作物なしで、8 月中旬に散播した。コルネは大きくなりすぎて倒伏するので、施肥はしなかった。さらに、コルネの茎が非常に細くて弱く、個体群は著しく密生しているので、通常は除草も中耕もしなかった。10 月末から 11 月初めの成熟時に全植物体を収穫し、小さな束にまとめて、畑でおおよそ 2 週間乾燥させた。脱穀は脱穀場で、牛に牽かせた石製ローラーで行った。穀粒の収穫量は風選後に、約 3.5~4 トン/ha で多かった。石臼か粃摺り機で粃摺りと精白後に約 60% が可食分として残った。

コルネから作られる多様な食品については図 3.13.a に示した。9 種類の食品は粒食と粉食に分類できる。粒食品は穀粒を煮た飯 *anna* および甘い粥キール *kheer* の 2 種類である。粗挽き粉からはやや硬いおねり *nuchina mudda* を作る。穀粒がパーボイル加工されることはない。Tumkur 地区の農民は通常、月に 2 回飯として食べるが、キール *kheer* は祭事の際にしか食べない。4 種類の粉食には非発酵パン *roti*、発酵させた薄いパンケーキ *dosai*、およびいく種類かの揚げたスナック食品 (*nippattu*、*chakkulli*、*haralu*、*kodubale* および *kadabu*) がある。粒食品は水で煮ることで調理するが、粉食品は焼くか植物油で揚げて調理する。コルネの粒食品は次のように調理される。

6 種類の粉食の調理は次のとおりである。(1) *roti*: 水で粉を練って、刻んだタマネギを混ぜる。刻んだトウガラシ、砕いた落花生および食塩を味付けに加える。この厚いドウを



手と麺棒で、平たく丸い形のパンケーキ状に成型する。フライパン hanch にサジ 1 杯の油で両面を焼く。

①飯 *anna*: まず、精白粒を水で洗う。熱湯が沸いた鍋に穀粒を入れる。ヘラで時々かき混ぜながら、6 分ほど強火で煮る。余分な熱湯を捨てる。再び、3 分間弱火で蒸す。調理された飯は *sambar* (香料の利いた野菜シチュー) あるいはヨーグルトとともに供する。

②キール *kheer*: 穀粒が軟らかくなるまで、多目の水で煮る。甘くするために砂糖か黒砂糖を混ぜ、粥の粘りを出す。炒った落花生をキールの飾りに用いる。また、キールは授乳中の母親にとって良い食品である。

③ *nuchina mudda*: コルネの砕けた穀粒とシコクビエの穀粉を 1 : 4 の比で混合し、熱湯中に入れて、3 分間煮る。これをさらに木製の平たい棒 (10 x 60cm) で良く捏ねる。このバター *batter* を木製の皿の上に置き、鉄のヘラで捏ねて、手でボール様に成形する。

④ *dosai*: 穀粉を水で溶き、薄いバターにする。これをフライパン状に広げて、サジ 1 杯の植物油で約 4 分間焼く。 *dosai* と *roti* の焼く過程はおおよそ同じである。 *dosai* は通常はココナツと香辛料を摺り合わせたチャツネ *chutney* とサンバー *sambar* を付け合わせる。

⑤ *nippattu*, *kodubale* と *chakulli*: コルネの穀粉とケツルアズキの豆粉 {*black gram*, *Vigna mungo* (L.) Hepper}, およびコムギ粉 *maida* を多様な比率で混ぜて、油で揚げたスナック食品がある。炒ったヒヨコマメ {*bengal gram*, *Cicer arietinum*} と落花生を混ぜて、*nippattu* のドウを作る。

⑥ *kadabu*: コルネの穀粉を水で混ぜる。このドウの少量を取って、麺棒で平らにし、甘い食材を包んで、落花生の油で金茶色になるまでよく揚げる。



図 3.13. 多様な加工調理 a; コルネの調理 9 種類、b; コムギのサモサ、c; モロコシの粉粥 *ganji* とシコクビエのおねり *mude*、d; バナナの葉ターリー。



## 12) コラティ *Setaria pumila* (syn. *glauca*) の加工・調理方法

コラティ（キンエノコロ）はアンドラ・プラデシュ州の Chittor 地区およびオリッサ州の先住民居住地帯 tribal belts での調査（1985）ではサマイとの混作物として栽培されていた（第1章）。さらに、野外調査（1997）をアンドラ・プラデシュ州の Palmaner と Venkatagirikota の間の地域で実施した。種子標本および栽培法・加工法についての情報は Kuppampalya 村と Jalaripalli 村で収集した。サマイと混作されるコラティの栽培方法は農民によって用いられている方法を表 3.6 に示した。農民は 2~3 回鋤で畑を耕作し、混合した種子を 7 月後半から 8 月初めに播種した。有機肥料のみを施し、通常は除草も中耕もしなかった。成熟時、11 月中頃までにサマイと混合したまま収穫し、畑で 10 日ほど乾燥させた。脱穀は脱穀場で、牛の踏圧によって行った。穀粒の収穫量は少なく約 1.5 トン/ha であった。粳摺りと精白は石臼と木製杵で行った。

農民の意見では、ひどい旱魃の時には、コラティは妥当な収穫を与えるが、サマイは全く収穫できない。こうした状況は乾燥気候におけるサマイに対しての二次作物の栽培化過程を示唆している。

コラティとサマイの混合穀粒 tela samuru (図 3.14.a・b・c・d) は、オリッサ州、マディヤ・プラデシュ州およびアンドラ・プラデシュ州でいくつかの調理、飯 anna、非発酵パン roti、粥 sankati および薄い粥 ganji または peja を作るのに用いられる。コラティの穀粒はすべてサマイと一緒に調理される。パーボイルしたコラティはオリッサ州の野外調査の折に一度だけ観察した。Jalaripalli 村では、6 種類の食品を調理していた（1997 年）。

コラティの穀粒料理は次のように用意される (図 3.14.e・f・g)。飯 annamu はカルナタカ州のコルネで調理する anna とほとんど同じである。sankati は調理した飯 annamu を木製の棒で練って、球型に成形する。粥 ganji は調理した飯 annamu に煮立ったお湯と少しの塩、コショウを加えて、混合して作る。uppitu の調理はまず碎穀粒を水で洗う。トウガラシやタマネギなどの野菜は刻んでコリアンダー、マスタード、トウガラシ粉、塩と一緒に植物油でいためる。炒めた野菜に碎穀粒と水を加えて煮る。kheer は碎穀粒を多目の水で軟らかくなるまで煮る。余分の湯を捨て、この穀粒に砂糖を混ぜる。

コラティのパン roti は混合食材粉だけで調理する食品である。その調理過程はコルネの roti と同じである。コラティの sankati とコルネの nuchina mudda はともに穀粒食品の変形であるが、他の穀物から調理するおねり mudde は通常、穀粉を用いるので一般的には粉食品に分類される。明らかに、これらの穀粒食品はむしろ近時の、新しい変形である。

表 3.6. コルネおよびコラティの栽培・加工方法 (木俣 2022)

| 栽培・加工方法 | コルネ         | コラティ              |
|---------|-------------|-------------------|
| 耕地の準備   | 木製鋤で3回耕す    | 木製鋤で2～3回耕す        |
| 整地      | 木製ハローで2回均す  | 木製ハローで2回均す        |
| 播種期     | 8月中旬        | 7月下旬から8月初め        |
| 播種法     | 散播          | 散播                |
| 作付      | 単作          | サマイと混作            |
| 施肥      | 無施肥か有機肥料    | 無施肥か有機肥料          |
| 除草      | 無除草か手除草1回   | 無除草               |
| 中耕      | しないか1回      | しないか1回、播種後10から15日 |
| 収穫期     | 10月末から11月初め | 10月末から11月中旬       |
| 収穫法     | 鎌で株刈        | 鎌で株刈              |
| 乾燥      | 3日から2週間以上   | 8から10日            |
| 脱穀      | 石製ローラー      | 家畜の踏み付け           |
| 粃摺      | 石製臼か粃摺機     | 石製臼か木製杵           |
| 精白      | 石製臼         | 石製臼か木製杵           |

コルネの調査地は Annerahalli village, Tumkur district in Karnataka。コラティの調査地は Jalaripalli village, Chittoor district in Andhra Pradesh。

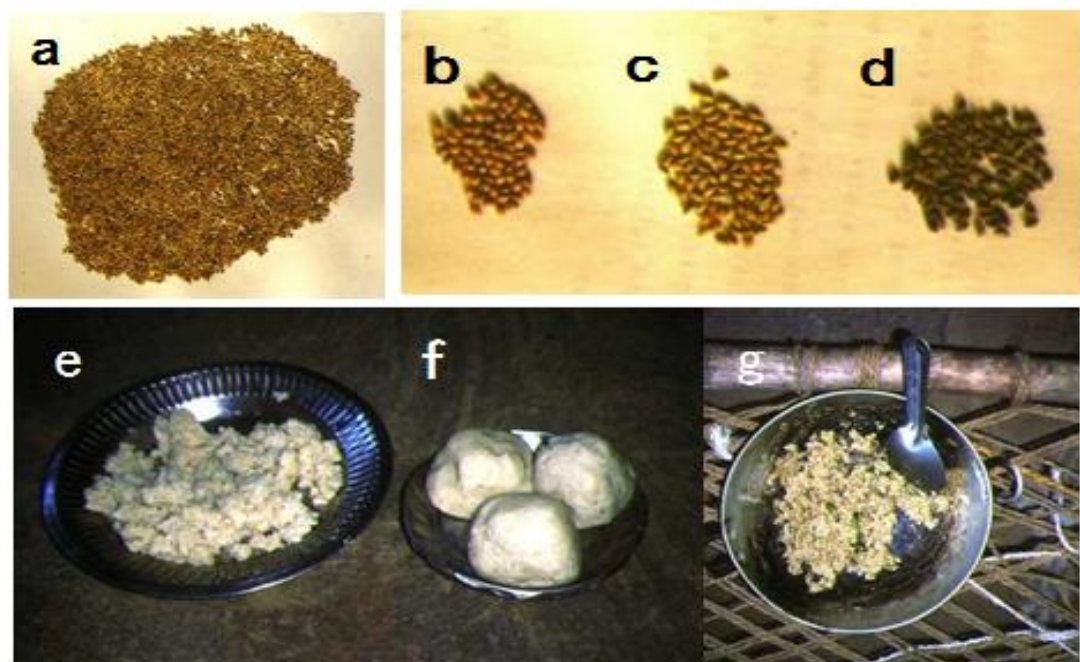


図 3.14. コラティとサマイの調理法 a;サマイとコラティの混合食材 tela samuru、b; サマイ穀粒、c;コラティ茶色穀粒、d;コラティ黒色穀粒、e;めし annamu、f;おねり sankati、g;uppitu。

コラティとサマイは混作されて、収穫物 tela samuru はそのまま常に混合して利用される。他にも同様の事例があり、二次作物ライムギと一次作物コムギは混作(マスリン maslin)あるいは混合してライムギパンに調理する。これらはその栽培時の気象によって混合比が変化する。この混合比率で多様なパンができるのである。インドでは夏生一年生草本が旱魃に対する耐乾性の違いで、中央アジアなどでは冬生一年生草本が標高や緯度に応じた寒冷に対する耐寒性の違いによって、その栽培時の気象に従って、混作されている 2 種の収穫物の混合比が変化するのである (図 3.5.b・c)。

### 3.4. 調理材料と調理方法の多様性

インド亜大陸への穀物の伝播については第 1 章の図 1.9 において示したように、インド亜大陸で栽培されてきた雑穀は次の 5 経路で伝播したと考えられる。I, 中央アジア起源雑穀、II, イネ随伴雑草からの二次起源雑穀、III, アフリカ起源雑穀、IV, ソバの伝播、および V, 新大陸起源雑穀。このほかに地中海起源のムギ類、新大陸起源のトウモロコシが伝播している。また、亜大陸内では、1, イネ随伴雑草から起源した二次作物／雑穀、2, 二次作物／雑穀への随伴雑草から起源した三次作物／雑穀、3, 混作から単作に向かった三次作物／雑穀が伝播してきた。

インド亜大陸における 12 の主要な穀物調理と 16 の調理材料について、主に調査したインドの 7 州を中心に述べ、パキスタンやネパールおよび日本などと比較検討する。表 3.7 に示す調理番号は第 3 章を通して共通番号であり、地方名が異なっても調理番号が同じであれば、同じ調理を示している。また、インド各州および近隣諸国の特色については第 4 章以降の各地域の記述において追加する。

#### 1) マハラシュトラ州の調理とその材料

マハラシュトラ州においては表 3.7 に示すように、バート（めし）はアワ・イネ（最も多く使用）およびサマイから調理されている。チャパティ、ナン、プーリーはまれにしか作られないが、バカール（ロティ）はシコクビエ（最も多く使用）、トウジンビエ、イネ、サマイにより調理されている。アンビル（粉粥）はイネとサマイから調理されている。このように、穀物の主な食品総数は 14 にすぎない。この州ではバートとバカールが主要な調理で、イネとサマイがよく用いられている調理材料である。

表 3.7. マハラシュトラ州の調理とその材料

| 穀物名/調理名 | 1 bhat | 2 | 3 chapati | 4 bhakar | 5 nan | 6 puri | 7 vada | 8 | 9 idli | 10 | 11 ambil | 12 | 合計 |
|---------|--------|---|-----------|----------|-------|--------|--------|---|--------|----|----------|----|----|
| シロクビエ   |        |   |           | ◎        |       |        |        |   |        |    |          |    | 1  |
| トウジンビエ  |        |   |           | ○        |       |        |        |   |        |    |          |    | 1  |
| モロコシ    |        |   |           |          |       |        |        |   |        |    |          |    | 0  |
| オオムギ    |        |   |           |          |       |        |        |   |        |    |          |    | 0  |
| パンコムギ   |        |   | △         |          | △     | △      |        |   |        |    |          |    | 3  |
| エンマコムギ  |        |   |           |          |       |        |        |   |        |    |          |    | 0  |
| マカロニコムギ |        |   |           |          |       |        |        |   |        |    |          |    | 0  |
| キビ      |        |   |           |          |       |        |        |   |        |    |          |    | 0  |
| アワ      | ○      |   |           |          |       |        |        |   |        |    |          |    | 1  |
| イネ      | ○      |   |           | ○        |       |        | △      |   | △      |    | ○        |    | 5  |
| コルネ     |        |   |           |          |       |        |        |   |        |    |          |    | 0  |
| インドビエ   |        |   |           |          |       |        |        |   |        |    |          |    | 0  |
| サマイ     | ○      |   |           | ○        |       |        |        |   |        |    | ○        |    | 3  |
| コドラ     |        |   |           |          |       |        |        |   |        |    |          |    | 0  |
| コラティ    |        |   |           |          |       |        |        |   |        |    |          |    | 0  |
| トウモロコシ  |        |   |           |          |       |        |        |   |        |    |          |    | 0  |
| 合計      | 3      | 0 | 1         | 4        | 1     | 1      | 1      | 0 | 1      | 0  | 2        | 0  | 14 |

◎頻繁に、○時々、△まれに調理する。

## 2) マディア・プラデシュ州の調理とその材料

マディア・プラデシュ州においては表 3.8 に示したように、バート（めし）はイネ（最も多く使用）、アワ、サマイなどアジア起源の雑穀類合計 8 種から調理されている。ロティはアフリカおよびアジア起源の雑穀のほか、イネ、オオムギ、トウモロコシなど合計 10 種から調理されている。同じくペジャ（粉粥）はイネ、アジア起源の雑穀類のほか、トウモロコシなど合計 10 種から調理されている。すなわち、食品総数 29 のうちのほとんどがバート、ロティ、ペジャによって占められており、調理材料はイネおよびアジア起源の雑穀類が重用されている。



表 3.8. マディア・プラデシュ州の調理とその材料

| 穀物名/調理名 | 1 bhat | 2 | 3 chapati | 4 roti | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 peja | 12 | 合計 |
|---------|--------|---|-----------|--------|---|---|---|---|---|----|---------|----|----|
| シコクビエ   |        |   |           | ○      |   |   |   |   |   |    |         |    | 1  |
| トウジンビエ  |        |   |           | ○      |   |   |   |   |   |    |         |    | 1  |
| モロコシ    |        |   |           | ○      |   |   |   |   |   |    | △       |    | 2  |
| オオムギ    |        |   |           | ○      |   |   |   |   |   |    | ○       |    | 2  |
| パンコムギ   | △      |   | △         |        |   |   |   |   |   |    | △       |    | 3  |
| エンマコムギ  |        |   |           |        |   |   |   |   |   |    |         |    | 0  |
| マカロニコムギ |        |   |           |        |   |   |   |   |   |    |         |    | 0  |
| キビ      |        |   |           |        |   |   |   |   |   |    |         |    | 0  |
| アワ      | ○      |   |           |        |   |   |   |   |   |    | ○       |    | 2  |
| イネ      | ◎      |   |           | ○      |   |   |   |   |   |    | ○       |    | 3  |
| コルネ     |        |   |           |        |   |   |   |   |   |    |         |    | 0  |
| インドビエ   | ○      |   |           | ○      |   |   |   |   |   |    | ○       |    | 3  |
| サマイ     | ○      |   |           | ○      |   |   |   |   |   |    | ○       |    | 3  |
| コドラ     | ○      |   |           | ○      |   |   |   |   |   |    | ○       |    | 3  |
| コラティ    | ○      |   |           | ○      |   |   |   |   |   |    | ○       |    | 3  |
| トウモロコシ  | ○      |   |           | ○      |   |   |   |   |   |    | ○       |    | 3  |
| 合計      | 8      | 0 | 1         | 10     | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0  | 10      | 0  | 29 |

◎頻繁に、○時々、△まれに調理する。

### 3) カルナタカ州の調理とその材料

カルナタカ州においては表 3.9 に示したように、めし anna は最も頻繁に食材にされるイネのほか、キビ、アワ、サマイ、コルネ、サマイ、コドラで時々調理され、合計 6 種が用いられている。挽き割り粒を材料にするウプマ uppittu はシコクビエ、トウジンビエ、モロコシ、マカロニコムギ、サマイで時々つくられ、キビ、アワ、イネは稀に食材にする。これはマカロニコムギでつくることが多く、合計 9 種の穀類を用いている。

チャパティ、ナン、プーリーはパンコムギの粉のみでよくつくられている。ロティはシコクビエ、トウジンビエ、モロコシ、マカロニコムギ、キビ、コルネ、トウモロコシで時々つくられ、アワでも稀につくられ、合計 8 種の穀類を食材としている。バーダはイネのみでつくられている。ドーサはイネのほか、シコクビエでも時々つくられ、アワとサマイは稀に用いられているが、イドリはイネで頻繁につくられ、シコクビエ、モロコシ、マカロニコムギでも時々つくられており、アジア起源の雑穀は用いられていない。マカロニコムギで調理する際にはマメ粉を混合する。おねり mude は最もよく用いるシコクビエのほか、モロコシ、キビ、コルネ、サマイ、コドラで時々つくり、アワでは稀につくる。合計 7 種の穀類が用いられているが、モロコシ、キビ、コドラからつくるおねりにはシコクビエ粉が混合される。粉粥 ganji はシコクビエ、イネ、サマイからつくられる。

カルナタカ州の穀物料理の総計は 45 種類となり、なかなか多彩といえる。最も多くの食材からつくられている料理は 9 種のウプマ、次いでロティ、おねり、めしの順である。また、最も多くの調理に用いられている穀物はシコクビエとイネ、次いでアワとサマイな

ど6種類である。したがって、カルナタカ州ではイネのめし、パンコムギのチャパティ、およびシコクビエのおねりが日常食の核になっているとみられる。バンガロールの高級スーパー・マーケットでもこれらの穀物食材はすべてきれいに包装されて小売されている。

表 3.9. カルナタカ州における調理とその材料

| 穀物名/調理名 | 1 anna | 2 uppittu | 3 chapati | 4 roti | 5 nan | 6 puri | 7 vada | 8 dosa | 9 idri | 10 mude | 11 ganji | 12 mavu | 合計 |
|---------|--------|-----------|-----------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|---------|----------|---------|----|
| シコクビエ   |        | ○         |           | ○      |       |        |        | ○      | ○      | ◎       | ○        |         | 6  |
| トウジンビエ  |        | ○         |           | ○      |       |        |        |        |        |         |          |         | 2  |
| モロコシ    |        | ○         |           | ○      |       |        |        |        | ○      | ○       |          |         | 4  |
| オオムギ    |        |           |           |        |       |        |        |        |        |         |          |         | 0  |
| パンコムギ   |        |           | ◎         |        | ◎     | ◎      |        |        |        |         |          |         | 3  |
| エンマコムギ  |        |           |           |        |       |        |        |        |        |         |          |         | 0  |
| マカロニコムギ |        | ◎         |           |        |       |        |        |        | ○      |         |          |         | 2  |
| キビ      | ○      | △         |           | ○      |       |        |        |        |        | ○       |          |         | 4  |
| アワ      | ○      | △         |           | △      |       |        |        | △      |        | △       |          |         | 5  |
| イネ      | ◎      | △         |           |        |       |        | ○      | ○      | ◎      |         | ○        |         | 6  |
| コルネ     | ○      |           |           | ○      |       |        |        |        |        | ○       |          |         | 3  |
| インドビエ   |        |           |           |        |       |        |        |        |        |         |          |         | 0  |
| サマイ     | ○      | ○         |           |        |       |        |        | △      |        | ○       | ○        |         | 5  |
| コドラ     | ○      |           |           |        |       |        |        |        |        | ○       |          |         | 2  |
| コラティ    |        |           |           |        |       |        |        |        |        |         |          |         | 0  |
| トウモロコシ  |        | ○         |           | ○      |       |        |        |        |        |         |          |         | 2  |
| 合計      | 6      | 9         | 1         | 7      | 1     | 1      | 1      | 4      | 4      | 7       | 3        | 0       | 44 |

◎頻繁に、○時々、△まれに調理する。

カルナタカ州のベリランガン丘陵に生活するソリガ族に関する研究によれば、彼らは一年のうちのさまざまな時期に27種の葉菜類を利用し、さまざまな塊茎、葉、果実、根を部族の薬用植物として用いていた。コタギリの近くに定住するイルラー族の文字を知らない少年は、37種の植物を識別し、イルラー族の付けたそれらの名前と様々な利用法を知っていた(Shiva1993、シヴァ 1997)。

#### 4) タミール・ナドゥ州の調理とその材料

タミール・ナドゥ州においては表 3.10 に示したように、めし sadamu はイネでつくられることが最も多いが、トウジンビエ、モロコシ、キビ、アワ、インドビエ、サマイ、コドラでも時々つくられ、シコクビエでは稀に調理され、合計9種の穀物が用いられている。ウプマは合計11種の食材を用いて、シコクビエ、オオムギ、エンマコムギ、イネ、サマイでよくつくられ、モロコシ、マカロニコムギ、キビ、アワ、インドビエからは稀につくられている。

チャパティはパンコムギで時々、マカロニコムギで稀に調理されている。プーリーは稀にマカロニコムギでつくられるのみである。ロティはシコクビエとオオムギで時々つくり、トウジンビエとモロコシで稀につくられている。バダ vadai は合計8種の食材を用

い、シコクビエで最も頻繁につくり、モロコシ、アワ、イネ、インドビエ、サマイで時々つくり、キビとトウモロコシでは稀につくられる。ドーサ dosai はシコクビエ、オオムギ、パンコムギ、アワ、イネ、サマイで時々つくり、モロコシでは稀につくる。イドリ idlai はイネのみから頻繁に調理されている。

おねり kali は調理の中で最も幅広い食材 12 種からつくられている。シコクビエが最も頻繁に用いられているが、トウジンビエ、モロコシ、オオムギ、パンコムギ、キビ、アワ、イネ、インドビエ、サマイ、コドラから時々調理され、トウモロコシからも稀につくられる。粉粥 kulu は 11 種の食材からつくられ、シコクビエ、モロコシ、オオムギ、パンコムギ、キビ、アワ、インドビエ、サマイ、コドラを用いて時々つくられ、トウジンビエでは稀につくられている。この料理は前夜に下準備しておいて、翌朝、塩やバター味で食べられている。また、このほかに、ボンダ bonda と呼ばれる球形の焼いた料理がイネ粉からよくつくられているが、まるで日本のたこ焼き器のような形態の道具で焼いている (図 3.15.c)。



図 3.19. 各種菓子類 a;モロコシの kulu、トウジンビエ粉、シコクビエの vadai など、b;jangiri など、c;ボンダ (Badrinath 1994)。

タミール・ナドゥ州においては、イネのめしとシコクビエのおねりが日常食の核となり、これにシコクビエのバダ vadai とイネのイドリ idlai が補助的な位置を占めていると考えられる。シコクビエ、モロコシ、アワ、イネはどれも 7 種類の料理に用いられている。インド亜大陸の諸州、地域の中で最も多彩な料理が多様な穀物種によって支えられ、合計で 68 種類の料理があり、とりわけ豊かな食文化を築いてきたといえよう。

さらに、タミール・ナドゥ州で特筆すべき調理法はマブ mavu で、詳細は前述したようにアワとイネから湿式製粉法でつくるしとぎ生粉食品であり、神々に供せられる。アワで

時々づくり、イネでは稀につくられている。この2種をしとぎにし神饌として用いていることは日本との関連を考えて、3の理由でとても興味深い。第1に、日本語のタミール語起源説は日本の旧語がタミール語の発音に類似した語彙が多く、特に、アワ、畑とか畑作農耕用語が多いという（大野 1994）。第2に、沖縄の祭りにはアワが神饌として用いられる。キビはどうか。第3に、新嘗祭の神饌はイネとアワである。新嘗祭は天皇が新穀を天神地祇にすすめ、親しくこれを食する儀式。陰暦11月中の卯の日、近時は11月23日に行なわれていたが、現制度では勤労感謝の日として国民の祝日になっている。天皇即位後、初めての新嘗祭が大嘗祭である（広辞苑より）。今日でも天皇は皇居内の畑と水田でアワとイネを自ら栽培し、新嘗祭に供せられているようである。また、新嘗祭のために全国区各地の農家に順次、神饌のためのアワやイネの栽培が宮内庁より委託がある。

表 3.10. タミール・ナドゥ州の調理とその材料

| 穀物名/調理名 | 1 sadamu | 2 uppuma | 3 chapathy | 4 roti | 5 | 6 puri | 7 vadai | 8 dosai | 9 idlai | 10 kali | 11 kulu | 12 mavu | 合計 |
|---------|----------|----------|------------|--------|---|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----|
| シコクビエ   | △        | ○        |            | ○      |   |        | ◎       | ○       |         | ◎       | ○       |         | 7  |
| トウジンビエ  | ○        |          |            | △      |   |        |         |         |         | ○       | △       |         | 4  |
| モロコシ    | ○        | △        |            | △      |   |        | ○       | △       |         | ○       | ○       |         | 7  |
| オオムギ    |          | ○        |            | ○      |   |        |         | ○       |         | ○       | ○       |         | 5  |
| パンコムギ   |          |          | ○          |        |   |        |         | ○       |         | ○       | ○       |         | 4  |
| エンマコムギ  |          |          | ○          |        |   |        |         |         |         |         |         |         | 1  |
| マカロニコムギ |          | △        | △          |        |   | ○      |         |         |         |         |         |         | 3  |
| キビ      | ○        | △        |            |        |   |        | △       |         |         | ○       | ○       |         | 5  |
| アワ      | ○        | △        |            |        |   |        | ○       | ○       |         | ○       | ○       | ○       | 7  |
| イネ      | ◎        | ○        |            |        |   |        | ○       | ○       | ◎       | ○       |         | △       | 7  |
| コルネ     |          |          |            |        |   |        |         |         |         |         |         |         | 0  |
| インドビエ   | ○        | △        |            |        |   |        | ○       |         |         | ○       | ○       |         | 5  |
| サマイ     | ○        | ○        |            |        |   |        | ○       | ○       |         | ○       | ○       |         | 6  |
| コドラ     | ○        |          |            |        |   |        |         |         |         | ○       | ○       |         | 3  |
| コラティ    |          |          |            |        |   |        |         |         |         |         |         |         | 0  |
| トウモロコシ  |          | ○        |            |        |   |        | △       |         |         | △       | ○       |         | 4  |
| 合計      | 9        | 11       | 2          | 4      | 0 | 1      | 8       | 7       | 1       | 12      | 11      | 2       | 68 |

◎頻繁に、○時々、△まれに調理する。

## 5) アンドラ・プラデシュ州の調理とその材料

アンドラ・プラデシュ州においては表 3.11 に示したように、めし annamu は8種の穀物からつくられている。最も頻繁に用いる食材はイネで、次いでキビ、アワ、インドビエ、サマイ、コドラ、コラティで時々調理し、マカロニコムギでは稀に調理されている。ウプマはイネで時々、マカロニコムギで稀に調理されている。チャパティはパンコムギで、プーリーはマカロニコムギで時々つくられている。ロティはシコクビエ、トウジンビエ、モロコシ、アワで時々調理され、サマイとコラティを混合した食材でも稀につくられている。ドーサ dosai はシコクビエ、モロコシ、パンコムギ、アワ、イネで調理されている。イドリ idly はイネのみで頻繁に調理されている。おねり sankati はシコクビエで頻繁につくられ、トウジンビエ、モロコシ、アワ、イネ、サマイで時々つくられ、コラティで稀



につくられている。粉粥はシコクビエ、インドビエ、サマイで時々調理され、アワとコラティは稀に用いられている。アンドラ・プラデシュ州の穀物料理数は合計で 36 種類で、イネのめしとイドリ、シコクビエのおねりが日常食の核となり、ロティやイドリが補助的に調理されていると考えられる。アワとイネがともに 5 種類の調理によく用いられている。

表 3. 11. アンドラ・プラデシュの調理とその材料

| 穀物名/調理名 | 1 annamu | 2 uppuma | 3 chapathi | 4 roti | 5 | 6 poori | 7 | 8 dosai | 9 idly | 10 sankati | 11 ganji | 12 | 合計 |
|---------|----------|----------|------------|--------|---|---------|---|---------|--------|------------|----------|----|----|
| シコクビエ   |          |          |            | ○      |   |         |   | ○       |        | ◎          | ○        |    | 4  |
| トウジンビエ  |          |          |            | ○      |   |         |   |         |        | ○          |          |    | 2  |
| モロコシ    |          |          |            | ○      |   |         |   | ○       |        | ○          |          |    | 3  |
| オオムギ    |          |          |            |        |   |         |   |         |        |            |          |    | 0  |
| パンコムギ   |          |          | ○          |        |   |         |   | ○       |        |            |          |    | 2  |
| エンマコムギ  |          |          |            |        |   |         |   |         |        |            |          |    | 0  |
| マカロニコムギ | △        | △        |            |        |   | ○       |   |         |        |            |          |    | 3  |
| キビ      | ○        |          |            |        |   |         |   |         |        |            |          |    | 1  |
| アワ      | ○        |          |            | ○      |   |         |   | ○       |        | ○          | △        |    | 5  |
| イネ      | ◎        | ○        |            |        |   |         |   | ○       | ◎      | ○          |          |    | 5  |
| コルネ     |          |          |            |        |   |         |   |         |        |            |          |    | 0  |
| インドビエ   | ○        |          |            |        |   |         |   |         |        |            | ○        |    | 2  |
| サマイ     | ○        |          |            | △      |   |         |   |         |        | ○          | ○        |    | 4  |
| コドラ     | ○        |          |            |        |   |         |   |         |        |            |          |    | 1  |
| コラティ    | △        |          |            | △      |   |         |   |         |        | △          | △        |    | 4  |
| トウモロコシ  |          |          |            |        |   |         |   |         |        |            |          |    | 0  |
| 合計      | 8        | 2        | 1          | 6      | 0 | 1       | 0 | 5       | 1      | 7          | 5        | 0  | 36 |

◎頻繁に、○時々、△まれに調理する。

## 6) オリッサ州における調理とその材料

オリッサ州では表 3. 12 に示したようにバート（めし）はイネ（最もよく使用）およびアジア起源の雑穀類合計 7 種より調理されている。アップマはアワ、イネなど 3 種、ジャウはシコクビエ、トウジンビエ、アワ、サマイ、コドラの 5 種より頻繁に作られている。オンダ（おねり）はアンドラ・プラデシュから移住した人びとがシコクビエからのみ作っている。これらのほかの調理は比較的稀に作られるのみで、穀類から作られる食品の総数は 22 であった。

表 3. 12. オリッサ州における調理とその材料

| 穀物名／調理名 | 1 bhat | 2 upma | 3 chapati | 4 chakuli | 5 | 6 puri | 7 | 8 dosa | 9 idli | 10 onda | 11 jau | 12 | 合計 |
|---------|--------|--------|-----------|-----------|---|--------|---|--------|--------|---------|--------|----|----|
| シコグビエ   |        |        |           | △         |   |        |   |        |        | ○       | ◎      |    | 3  |
| トウジンビエ  |        |        |           |           |   |        |   |        |        |         | ◎      |    | 1  |
| モロコシ    |        |        |           |           |   |        |   |        |        |         |        |    | 0  |
| オオムギ    |        |        |           |           |   |        |   |        |        |         |        |    | 0  |
| パンコムギ   |        |        | △         |           |   | △      |   |        |        |         |        |    | 2  |
| エンマコムギ  |        |        |           |           |   |        |   |        |        |         |        |    | 0  |
| マカロニコムギ |        |        |           |           |   |        |   |        |        |         |        |    | 0  |
| キビ      |        |        |           |           |   |        |   |        |        |         |        |    | 0  |
| アワ      | ○      | ○      |           |           |   |        |   |        |        |         | ◎      |    | 3  |
| イネ      | ◎      | ○      |           |           |   |        |   | △      | △      |         |        |    | 4  |
| コルネ     | ○      |        |           |           |   |        |   |        |        |         |        |    | 1  |
| インドビエ   | ○      | △      |           |           |   |        |   |        |        |         |        |    | 2  |
| サマイ     | ○      |        |           |           |   |        |   |        |        |         | ◎      |    | 2  |
| コドラ     | ○      |        |           |           |   |        |   |        |        |         | ◎      |    | 2  |
| コラティ    | ○      |        |           |           |   |        |   |        |        |         |        |    | 1  |
| トウモロコシ  |        |        |           | ○         |   |        |   |        |        |         |        |    | 1  |
| 合計      | 7      | 3      | 1         | 2         | 0 | 1      | 0 | 1      | 1      | 1       | 5      | 0  | 22 |

◎頻繁に、○時々、△まれに調理する。

## 7) ビハールにおける調理とその材料

ビハール州では表 3. 13 に示したように、バート（めし）はイネおよびアジア起源の雑穀類など合計 7 種より作られ、ロティはアフリカ起源およびアジア起源の雑穀類のほか合計 9 種から調理されている。ほかの調理はほとんど行われておらず、調理数の合計は 20 にすぎなかった。

表 3.13. ビハール州における調理とその材料

| 穀物名/調理名 | 1 bhat | 2 dara | 3 chapati | 4 roti | 5 | 6 | 7 | 8 dosa | 9 idli | 10 | 11 | 12 | 合計 |
|---------|--------|--------|-----------|--------|---|---|---|--------|--------|----|----|----|----|
| シコクビエ   |        |        |           | ○      |   |   |   |        |        |    |    |    | 1  |
| トウジンビエ  |        | △      |           | ○      |   |   |   |        |        |    |    |    | 2  |
| モロコシ    |        |        |           | ○      |   |   |   |        |        |    |    |    | 1  |
| オオムギ    |        |        |           |        |   |   |   |        |        |    |    |    | 0  |
| パンコムギ   |        |        | △         |        |   |   |   |        |        |    |    |    | 1  |
| エンマコムギ  |        |        |           |        |   |   |   |        |        |    |    |    | 0  |
| マカロニコムギ |        |        |           |        |   |   |   |        |        |    |    |    | 0  |
| キビ      | ○      |        |           | △      |   |   |   |        |        |    |    |    | 2  |
| アワ      | ○      |        |           | △      |   |   |   |        |        |    |    |    | 2  |
| イネ      | ○      |        |           | ○      |   |   |   | △      | △      |    |    |    | 4  |
| コルネ     |        |        |           |        |   |   |   |        |        |    |    |    | 0  |
| インドビエ   | ○      |        |           |        |   |   |   |        |        |    |    |    | 1  |
| サマイ     | ○      |        |           | ○      |   |   |   |        |        |    |    |    | 2  |
| コドラ     | ○      |        |           | ○      |   |   |   |        |        |    |    |    | 2  |
| コラティ    |        |        |           |        |   |   |   |        |        |    |    |    | 0  |
| トウモロコシ  | ○      |        |           | ○      |   |   |   |        |        |    |    |    | 2  |
| 合計      | 7      | 1      | 1         | 9      | 0 | 0 | 0 | 1      | 1      | 0  | 0  | 0  | 20 |

○頻繁に、○時々、△まれに調理する。

古代トラビダ族の雑穀を煮た粥クルマーサがあったという（中尾 1972）。

## 8) 調理材料と調理方法の多様性

主な 12 の調理品を作るための調理材料数を表 3.14 に示した。めしとロティはどの州においても数多くの材料によって頻繁に作られる調理である。粉粥の調理材料数はタミール・ナドゥとマディア・プラデシュ州で、おねりの調理材料数は南インドで、ウプマの調理材料数はカルナタカとタミール・ナドゥ州で多い。チャパティ、ナン、プーリーなどは小麦粉から調理されるので、インドの中・南・東部ではあまり作られてはいない。バーダはタミール・ナドゥ州で、ドーサは南インドで、イドリはカルナタカ州で比較的多くの材料から調理されている。マブはタミール・ナドゥ州で作られているのみである。最も多くの調理材料数を示すのはタミール・ナドゥ州で、ここから北方の州へと向かうに従って、材料数は急減し、雑穀調理の多様性が低下している。

表 3. 14. 穀物調理とその材料数

| 調理名         | 材 料 数       |                |       |              |                |      |      | 合 計 |
|-------------|-------------|----------------|-------|--------------|----------------|------|------|-----|
|             | マハラ<br>シュトラ | マディヤ・<br>プラデシュ | カルナタカ | タミール・<br>ナドゥ | アンドラ・<br>プラデシュ | オリッサ | ビハール |     |
| 1. chawal   | 3           | 8              | 6     | 9            | 8              | 7    | 7    | 48  |
| 2. upma     | 0           | 0              | 9     | 11           | 2              | 3    | 1    | 26  |
| 3. chapati  | 1           | 1              | 1     | 2            | 1              | 1    | 1    | 8   |
| 4. roti     | 4           | 10             | 7     | 4            | 6              | 2    | 9    | 42  |
| 5. nan      | 1           | 0              | 1     | 0            | 0              | 0    | 0    | 2   |
| 6. puri     | 1           | 0              | 1     | 1            | 1              | 1    | 0    | 5   |
| 7. vada     | 1           | 0              | 1     | 8            | 0              | 0    | 0    | 10  |
| 8. dosa     | 0           | 0              | 4     | 7            | 5              | 1    | 1    | 18  |
| 9. idli     | 1           | 0              | 4     | 1            | 1              | 1    | 1    | 9   |
| 10. (mude)  | 0           | 0              | 7     | 12           | 7              | 1    | 0    | 27  |
| 11. (ganji) | 2           | 10             | 3     | 11           | 5              | 5    | 0    | 36  |
| 12. (mavu)  | 0           | 0              | 0     | 2            | 0              | 0    | 0    | 2   |
| 合 計         | 14          | 29             | 44    | 68           | 36             | 22   | 20   | 233 |

一方、調理材料から見た調理の種類数を表 3. 15 に示した。主な 12 の調理を作るためにもっとも頻繁に用いられるのは、イネ、次いでサマイ、アワ、シコクビエである。アフリカ起源のトウジンビエ、モロコシ、地中海周辺起源のパンコムギ、アジア起源のキビ、インドビエ、コドラおよび新大陸起源のトウモロコシも比較的各地で調理材料として用いられている。しかしながら、地中海周辺起源のオオムギ、エンマコムギ、マカロニコムギは標高の高い山間部に限定して栽培、調理がみられるにすぎない。インド起源のCorn、コラティ（キンエノコロ）はそれぞれさらに著しく限定された地域のみで栽培、調理されているにすぎない。



表 3. 15. 穀類の調理材料と調理の種類数

| 調理材料    | 調理の種類数      |                |       |              |                |      |      | 合 計 |
|---------|-------------|----------------|-------|--------------|----------------|------|------|-----|
|         | マハラ<br>シュトラ | マディヤ・<br>プラデシュ | カルナタカ | タミール・<br>ナドゥ | アンドラ・<br>プラデシュ | オリッサ | ビハール |     |
| シコクビエ   | 1           | 1              | 6     | 7            | 4              | 3    | 1    | 23  |
| トウジンビエ  | 1           | 1              | 2     | 4            | 2              | 1    | 2    | 13  |
| モロコシ    | 0           | 2              | 4     | 7            | 3              | 0    | 1    | 17  |
| オオムギ    | 0           | 2              | 0     | 5            | 0              | 0    | 0    | 7   |
| パンコムギ   | 3           | 3              | 3     | 4            | 2              | 2    | 1    | 18  |
| エンマコムギ  | 0           | 0              | 0     | 1            | 0              | 0    | 0    | 1   |
| マカロニコムギ | 0           | 0              | 2     | 3            | 3              | 0    | 0    | 8   |
| キ ビ     | 0           | 0              | 4     | 5            | 1              | 0    | 2    | 12  |
| ア ワ     | 1           | 2              | 5     | 7            | 5              | 3    | 2    | 25  |
| イ ネ     | 5           | 3              | 6     | 7            | 5              | 4    | 4    | 34  |
| コ ル ネ   | 0           | 0              | 3     | 0            | 0              | 1    | 0    | 4   |
| インドビエ   | 0           | 3              | 0     | 5            | 2              | 2    | 1    | 13  |
| サ マ イ   | 3           | 3              | 5     | 6            | 4              | 2    | 2    | 25  |
| コ ド ラ   | 0           | 3              | 2     | 3            | 1              | 2    | 2    | 13  |
| キンエノコロ  | 0           | 3              | 0     | 0            | 4              | 1    | 0    | 8   |
| トウモロコシ  | 0           | 3              | 2     | 4            | 0              | 1    | 2    | 12  |
| 合 計     | 14          | 29             | 44    | 68           | 36             | 22   | 20   | 233 |

## 9) ネパールにおける調理とその材料

ネパールの調理は第 10 章に詳細を記すが、ここでは比較のために概要を述べる。ネパールは東西に長く、南北には短いので、北の大ヒマラヤに向かうにつれて、急激に標高が上昇する。従って、それぞれの地域で栽培されている穀類の種類は著しい相違があり、これにつれて調理の内容も大きく変化している。ネパールの調理は、南からはインドの、北からはチベットの影響を受けて成立してきた。個々の民族による調理を大まかに見ると、イネのめし bhaat、コムギのチャパティ roti、シコクビエ、トウモロコシのおねり dhido は広い範囲で調理されている。調理材料は山岳地帯に行くと変化し、オオムギやソバを材料にしてロティやおねりが調理されるようになり、さらにチベットに近づく、うどんツクパ thukpa、ぎょうざモモ momo、あるいはむぎこがしツアンパ tsuampa などが調理されている。

## 10) 日本の穀物調理との比較

日本全域における穀物の栽培と調理については木俣（2022）に詳しく述べているが、ここでは比較のために、表 3. 16 に示した関東山地と北海道沙流川流域の事例を中心に述べ（木俣ら 1978、1982、1986）、前述した表 3. 15 に示したインドの調理と比較する。特

に、南インドは材料と料理の種類が多い。ドーサ、イドリ、おねりおよび粉粥は南インドに特徴的な調理法である。また、粉食と関わって2つの製粉法、すなわち乾式法と湿式法がある。湿式製粉法は南インドに特徴的な方法であり、日本のシトギの製法とも類似している。

粒食または粉食の利用形態および穀粒澱粉のもち・うるち性についても表 3. 16 に併せて示した (木俣 1988b)。もち性の澱粉をもつ穀類の利用は東アジアに特有のことで、インド亜大陸ではもち性の澱粉をもつイネ科穀類もこれを用いた調理もほとんど見られず、その食味に関わる文化的影響は受けていないと言える。ただし、ネパールのヒュコセンニンコクには例外的にもち性品種がみつけれられている (阪本 1989、木俣 2022)。

粒食のめしは精白粒を、粉食の粉粥は製粉を煮る調理であるが、ともにイネ、アワ、ヒエなどのうるち性品種で作られており、この点では日本とインドは基本的に共通している。他の粒食調理にイネ、アワ、キビ、モロコシのもち性の穀粒を蒸かすおこわ、さらに蒸かしたものを横杵で搗いて作るもちがある。ただし、もちにはこの他に、シコクビエ、ヒエ、ムギ類およびトウモロコシのうるち性の穀粉を練ってから蒸かすか茹でて調理するもちもある。すなわち、もちはもち性穀粒とうるち性穀粉の双方の調理の技術的進展により、大変似通った食品 (広義のもち) となるに至ったと考えられる (図 3. x)。もちに類似する食品はインドにはなく、東南アジア大陸部、南中国から日本に限定的に調理されており、もち文化圏を形成している。

アイヌ民族の主要な伝統的調理である粉食のしとはアワ、キビのもち性穀粉を練って、円盤状に成型してから茹でる調理であるが、うるち性穀粉を副次的に混合することも多い。しとぎあるいはしとぎもちとしては東北地方から中部地方にかけては神饌などとしても作られていた。しかし、穀類の製粉方法が乾式か湿式か、あるいは穀粒澱粉がもち性かうるち性かなど調理材料において大きな違いがあるにもかかわらず、しとと粉もちは大変よく似た食品になっており、また、だんごとの区別も明瞭にはできない。たとえば、東京都奥多摩町のシコクビエのもち、岩手県遠野市のモロコシのきびだんごなど、地方名は多様にある。

粉食のだんごは一般に雑穀を材料とはせず、主にうるち性のイネ、ムギ類、ソバ、トウモロコシの穀粉を練った後に、球形にして茹でた食品であり、インド亜大陸ではあまりみられない。アフリカにはトウジンビエやモロコシのだんご (フウフウ) がある。おねりはアワ、ヒエ、シコクビエ (石川県白峰)、トウモロコシ、およびソバなどのうるち性穀粉を熱湯で練るか、煮る調理で、インド、ネパール、さらにはアフリカのウガリなど類似の調理がある。すなわち、この調理方法はアフリカからインド亜大陸を経て極東まで伝播したものである。うどんはうるち性の穀粉コムギ粉あるいはソバ粉を練ってドウを作り、さらにこれを紐状に伸ばすか、または薄く延ばしてから、細く切ってから、茹でて調理に用いるものである。インド亜大陸にあるヌードルはスパゲッティやツクパ (チベット) などに属するものがいくらか普及している。

日本における主要な日常食はめしであり、これはイネのほか、オオムギ、雑穀類でも作られてきた。めしは東および南インドでも同様に主要な日常食になっており、この点では日本と東南インドは主食の文化複合に共通性がある。めしの起源については現在までの資料で細部にわたり特定することは困難であるが、アジア起源の穀類が主な調理材料である

ことから、少なくともアジア起源であることは確かであろう。めしの調理法はイネを主材料として形成され、オオムギや雑穀類にも適用されるようになったと考えられる。地中海起源のムギ類や中央アジア起源のアワやキビはユーラシアの西方ではめしにされていないからである。また、インド起源の雑穀類はめしにするが、これらはイネなどに対する二次作物や三次作物であるから、その農耕文化複合はイネの延長にあるからである。

表 3.16. 日本の関東山地と北海道沙流川流域における穀物調理とその材料

インド亜大陸全体における雑穀調理とその材

| 調理名：                                                                                     |   |   | ←粒食 |   |      |     | —中間— |   |   |   | 粉食→ |     |     |       |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|-----|---|------|-----|------|---|---|---|-----|-----|-----|-------|---|---|---|---|---|---|
| 材料名                                                                                      |   |   | め   | し | 粥・さよ | おこわ | も    | ち | し | と | だんご | おねり | うどん | まんじゅう |   |   |   |   |   |   |
| ア                                                                                        | ワ | W | ■   |   |      | □   | ○    | □ | ○ |   |     | ○   |     | ■     |   |   |   |   |   |   |
|                                                                                          |   | N | □   | ○ | □    | ●   |      |   |   | ● |     |     |     |       |   |   |   |   |   |   |
| キ                                                                                        | ビ | W | ■   |   |      | □   | ○    | □ | ○ |   | ○   | ■   |     |       |   |   |   |   |   |   |
|                                                                                          |   | N |     | ○ |      | ○   |      |   |   | ● |     |     |     |       |   |   |   |   |   |   |
| ヒ                                                                                        | エ | N | □   | ○ | □    | ○   |      | □ |   | ● |     | □   |     | □     |   |   |   |   |   |   |
|                                                                                          |   | W | ■   |   |      |     |      | □ | ● |   | ●   |     |     |       |   |   |   |   |   |   |
| モロコシ                                                                                     |   | W |     |   |      |     |      | □ | ● |   |     |     |     |       |   |   |   |   |   |   |
| シコクビエ                                                                                    |   | N |     |   |      |     |      | □ |   |   |     |     |     | □     |   |   |   |   |   |   |
| ソ                                                                                        | バ | N |     |   |      |     |      |   |   | ● | □   | ○   | □   | ○     |   |   |   |   |   |   |
| <hr/>                                                                                    |   |   |     |   |      |     |      |   |   |   |     |     |     |       |   |   |   |   |   |   |
| 水                                                                                        | 稲 | W |     |   |      | □   | ○    | □ | ○ |   |     |     |     | □     |   |   |   |   |   |   |
|                                                                                          |   | N | □   | ○ | □    | ○   |      |   |   | ● | □   | ○   |     |       |   |   |   |   |   |   |
| 陸                                                                                        | 稲 | W | ■   |   | ■    | □   |      | □ | ● |   | ■   |     |     |       |   |   |   |   |   |   |
|                                                                                          |   | N |     | ○ |      | ●   |      |   |   |   | ●   |     |     |       |   |   |   |   |   |   |
| オオムギ                                                                                     |   | N | □   | ○ | □    |     |      | ● |   |   | □   | ●   | ●   |       |   |   |   |   |   |   |
| コムギ                                                                                      |   | N |     |   |      |     |      | □ | ● |   | □   | ○   | □   | ○     |   |   |   |   |   |   |
| ライムギ                                                                                     |   | N |     |   |      |     |      | ● |   |   |     |     |     |       |   |   |   |   |   |   |
| トウモロコシ                                                                                   |   | N |     | ● | ■    | ●   |      | □ |   | ● | □   | ●   | □   | ●     |   |   |   |   |   |   |
| 主材料                                                                                      |   |   | 4   | 6 | 4    | 3   | 4    | 3 | 9 | 3 | 0   | 2   | 5   | 3     | 3 | 2 | 2 | 2 | 5 | 1 |
| 従材料                                                                                      |   |   | 4   | 1 | 2    | 3   | 0    | 0 | 0 | 5 | 0   | 6   | 2   | 4     | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 |
| 合 計                                                                                      |   |   | 8   | 7 | 6    | 6   | 4    | 3 | 9 | 8 | 0   | 8   | 7   | 7     | 3 | 2 | 2 | 3 | 6 | 2 |
| <p>□○は普遍的な調理材料，■●は変法として稀に使用されるか，混合される従材料。□は関東山地，○は北海道沙流川流域を示す。W はもち性，N はうるち性穀粒澱粉を示す。</p> |   |   |     |   |      |     |      |   |   |   |     |     |     |       |   |   |   |   |   |   |

料の概要は前述したが（表 3.14、表 3.15）、とても多様性に富んでいる。もちろん、各州、地域によって大きな差異があることは上述した。めしの調理材料は最も多く、次いでおねりと粉粥が多い。また、地中海農耕文化の影響下でパン roti も多く調理されている。ウプマ、ドーサ、イドリなどは主に南インド、マブはおおよそタミール・ナドゥ州に限定的である。

東インドから海岸部を南下してケララ州やスリランカの日常食はめしである。しかし、この地域に限らず、パキスタンやインド北西部のようにコムギを用いたチャパティやナンなど粉食料理を日常食とする地域でも、めしやこれに手を加えたプラオなどが比較的頻繁に調理されている。プラオは中央アジアのプロブ、ヨーロッパのピラフと同じ調理である。

## 11) 一日の食制

インドの7州における日常の食制について表 3.17 に示した。南インドの農家では一般に一日三食制がとられており、間食にミルク茶を飲んだり、菓子類を食べることはごく希である。ただし、タミール・ナドゥ州では早朝に紅茶、コーヒーを飲み、クルを軽く食べたりすることはある。これは同州のクンダヒルズには茶葉やコーヒー豆の有力な産地ニルギルがあることによるのであろう。南インドでは朝食にチャツネやサンバーをつけてイドリやドーサを食べることが多く、昼食と夕食にはダルやカレー類とともにアンナとムッデを食べることが多い。ただし、カルナタカ州とアンドラ・プラデシュ州の都市部では夕食に時折チャパティを食べることもある。

中部インドのマハラシュトラ州では三食ともバカル（ロティ）を食べることが多いが、昼食と夕食にはバートを食べることもある。マディヤ・プラデシュ州では三食ともバートを食べることが多いが、朝食と昼食にはロティや補助食を食べることもある。東インドのオリッサ州では三食ともバートかジャウであるが、ビハール州では朝・夕二食制であり、ともにロティかバートを食べている。これらの諸州全体を概観して、間食をすることは稀である。朝食は前夜に下ごしらえが行われるか、あるいは前日の夕食の残り物を利用するかしており、昼食と夕食よりも幾分軽い調理内容になっているように見える。

表 3.17. 一日の食制

|     | マハラシュトラ                                               | マディヤ・<br>プラデシュ                                                   | カルナタカ                                             | タミール・<br>ナドゥ                                  | アンドラ・<br>プラデシュ                                                                 | オリッサ                                 | ビハール                              |
|-----|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 間 食 | (6-7 a.m.)<br>紅茶                                      | なし                                                               | (6-7 a.m.)<br>稀                                   | (6-7 a.m.)<br>1) kulu<br>(紅茶・<br>コーヒー)        | なし                                                                             | なし                                   | なし                                |
| 朝 食 | (10-11 a.m.)<br>1) bhakar<br>(チャツネ)                   | (8-9 a.m.)<br>1) bahat (dal)<br>2) peja<br>3) roti<br>4) kichari | (8-9 a.m.)<br>1) dosa<br>2) idri                  | (8-9 a.m.)<br>1) idlai<br>2) dosai<br>(ヨーグルト) | (7-8 a.m.)<br>1) idly<br>2) dosai<br>3) 冷たい<br>annamu<br>4) uppuma<br>5) ganji | (6-7 a.m.)<br>1) jau<br>2) bhat      | (9-10 a.m.)<br>1) roti<br>2) bhat |
| 昼 食 | (0-1 p.m.)<br>1) bhakar<br>2) bhat<br>(sambar・<br>野菜) | (0-1 p.m.)<br>1) bhat<br>2) roti<br>3) kichari                   | (0-1 p.m.)<br>1) mude<br>2) anna (dal)<br>3) puri | (1-2 p.m.)<br>1) kali<br>2) sadam             | (0-1 p.m.)<br>1) annamu<br>(sambar・<br>ピクルス・<br>野菜)<br>2) sankati<br>3) roti   | (0-1 p.m.)<br>1) bhat<br>2) jau (野菜) | なし                                |
| 間 食 | なし                                                    | なし                                                               | (3-4 p.m.)<br>稀                                   | (4-5 p.m.)<br>紅茶                              | なし                                                                             | なし                                   | なし                                |
| 夕 食 | (9-10 p.m.)<br>1) bhakar<br>2) bhat<br>(sambar)       | (9-10 p.m.)<br>1) bhat                                           | (8-9 p.m.)<br>1) mude<br>2) anna<br>3) chapati    | (8-9 p.m.)<br>1) sadam (dal)                  | (7-8 p.m.)<br>1) annamu<br>(野菜)<br>2) chapati<br>(バナナ)                         | (7-9 p.m.)<br>1) bhat<br>2) jau      | (6-7 p.m.)<br>1) roti<br>2) bhat  |



### 3.5. 穀類の加工・調理方法

穀物の加工・調理方法の起源と伝播について、中尾（1972）の仮説を図表に要約して次に示す。この際には、私は学術調査において調理方法を担当していたので、私のささやかな研究成果による新たな資料を加えて、少しの修正を加える。なお、雑穀の栽培方法の特色については木俣（2022）で詳細に記したので、第3章では加工・調理方法について考察を深める。

中尾先達はまず次の問題意識を提示している。農耕文化基本複合の概念により、穀物の加工・料理（調理方法）はきわめて重要であるが、この分野に関して研究者はよほど冷淡で、その学問研究は非常に乏しい。世界各地の各民族の加工、料理を見るにあたっては、できる限り、各地の異なった文化を等距離からながめるように努力した。生活次元を基本においてながめると、そこに浮かびあがる世界像、世界観は、今までの権力や高級文化を基本としてながめた世界像、世界観と相当ちがったものになってくる。

私は植物学者として、すべての植物を等距離で調査研究してきた。野草、雑草、作物も、イネ、コムギ、トウモロコシ、そして多様な雑穀も、すべてに対して好意をもって、調査研究の対象としてきた。雑草や雑穀が不当に扱われていると考えてはいるが、すべて科学的事実から論理を組み立ててきた。自然の範囲内にある限り、特定の植物に敵意を持つようなことはしていない。雑穀や野菜を家庭菜園で栽培し、毎日調理もする。イネのめしやコムギのパンも美味しく食べているが、時々雑穀を食材として用いてもいる。中尾の方法論から学んで、私も極力、不公正な偏見を自ら排除したい。とはいえ、この中尾でもイネを偏重することから逃れられないでいる記述は散見される。日本の文化的経験の影響はあってしかるべきと認識しておきたい。

#### 1) 主にイネの加工・調理方法

イネの主な加工・調理方法を表 3.18、図 3.16、図 3.17 および図 3.18 に示した。果物や野菜は生でも食べられる。未熟な穀粒も生で食べることはできるが、生きるための栄養を得るほどの量はとても食べることができない。したがって、穀粒は粃の除去、玄穀の精白や製粉、そして加熱という加工工程が必要である。穀粒は乾燥して、栄養を閉じ込められるからこそ、穀物は生きるための食物に止まらずに、貯蔵できる租税貢納品、商品となり、都市国の経済および政治権力の基盤となった。

めしの加工・調理方法の出発は粃付きの穀粒を焼く、また、玄米を煮て粥を作ることから技術的には始まったのだろう。これが固粥・姫飯に進み、中国華南から日本に及ぶ前期炊き干し法を発達させたと考えられる。また、強飯はゾミア地域の糯米利用の蒸し飯から発達し、さらにジャワやバリに伝わり、箆取り法を発達させた。インド亜大陸やゾミア地域では湯取り法が行われ、その後、都市部の生活様式に沿って後期炊き干し法が行われるようになった。中国華北や朝鮮では、麦や雑穀の混合炊飯から、二度飯、次いで湯取り法が発達した。インドやゾミア地域と中国華北では平行進化の事例であろう。

竹飯はココヤシが育つ東南アジアの一部で糯米より作られてきた。タイで食べた竹飯はココナツ・ミルクで煮てあり、とても甘かった。

日本のイネの場合では、かゆ玄米粥は原初加工・調理法で、粒粥から姫飯を経て、前期炊き干し法のめしへと加工・調理法過程を進めた（図 3.16）。他方で、西欧、近東、北ア

フリカの粗挽き粥や粉粥はオオムギや雑穀の加工・調理方法として発達した。湯立て法は日本では白山麓の山村で見られるように、ヒエの炊き方として行われていた。ヒエが日本で栽培化過程を進めたとするなら、その独自性は納得できる。

しとぎの加工・調理方法は表 3.18 および図 3.18 に示した。日本での生しとぎは主にカミガミへの供物である。糯米粉のしとぎを蒸かして、粉もちが調理されていた。東南アジアから台湾、日本のしとぎも糯米の利用が多いが、粳米を用いることもある。中尾（1972）は、インドではシトギ類だけは見当たらないとしているが、私の現地調査では南インドのタミール・ナドゥ州でもしとぎ類は調理されていたので、海上経路でスリランカ（セイロン）から東南アジア、さらに日本の北海道（アイヌ民族）までのつながりがあった可能性を指摘しておきたい。

表 3.18. めし・かゆ・しとぎ

| 調理方法            | 地域                                          | 説明                                                     | 備考         |
|-----------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------|
| <b>めし（主にイネ）</b> |                                             |                                                        |            |
| 前期炊き干し法         | 日本、ボルネオ、フィリピン、ジャワ（中国華南・華中、台湾？）              | 固めの粥から変化した                                             |            |
| 湯取り法            | 中国華北、朝鮮、インド、セイロン、ビルマ、タイ、ネパール、ブータン、ベトナム、スマトラ | 米の煮汁を絞り、流して炊く                                          | 麦飯に適用      |
| 蒸し飯法            | 東南アジアから日本                                   | 米を蒸かす                                                  | 強飯おこわ      |
| 箆取り法            | ラオス、タイ、ジャワからバリ、日本                           | 水洗した米を円錐形の竹箆に入れて、多目の水で蒸かし煮にする                          |            |
| 湯立て法            |                                             | 湯をわかしてから米を入れて炊く                                        | ヒエに適用      |
| 後期炊き干し法         | インド、セイロン、ビルマ、タイ、ネパール、ブータン、ベトナム、スマトラ         | 湯取り法から変化した                                             |            |
| 二度飯             | 中国華北                                        | 米を箆にとって沸騰する湯の中に入れて煮てから、さらに釜でしばらく蒸す。湯取り法の変形             | 江戸時代の将軍家大奥 |
| 竹飯              | 東南アジア                                       | 糯米を水洗し、竹筒に入れてココナットミルクで煮て、炊き干す                          |            |
| <b>粥</b>        |                                             |                                                        |            |
| 玄米粥             |                                             |                                                        |            |
| 粗挽き粥            | 西欧、近東、北アフリカ                                 | 粗挽き、挽き割りして煮る。主にオオムギ、雑穀                                 | 日本のおぼく     |
| 粒粥              |                                             | 粒のまま煮る。主にイネ                                            |            |
| 粉粥              |                                             | 粉を熱湯でねる。                                               |            |
| フェリーク           | エジプト                                        | 未熟のムギ穀粒を短時間炒り、棒で叩いて粒を砕く。脱粒性穀粒の古代的加工法                   |            |
| ポーリッジ           | ヨーロッパ                                       |                                                        |            |
| <b>しとぎ</b>      |                                             |                                                        |            |
| 生しとぎ            | 日本、                                         | 生米を水につけて搗いたものを丸める。日本の古代のもち。                            | 神祭用        |
| しとぎ             | ビルマ、台湾、ボルネオ、サラワク                            | ココナットミルクと砂糖を加えて、ボール状にして、揚げる（ビルマ、糯米）。砂糖を混ぜて蒸す（台湾、粳・糯米）。 |            |
| ハールビッテイ         | セイロン                                        | 整形して焼いて食べる、うどん状、ゼリー状にもする。                              |            |
| もち（粉もち）         | 日本                                          | 糯米のしとぎ加工食品                                             |            |

## めしの加工・調理方法

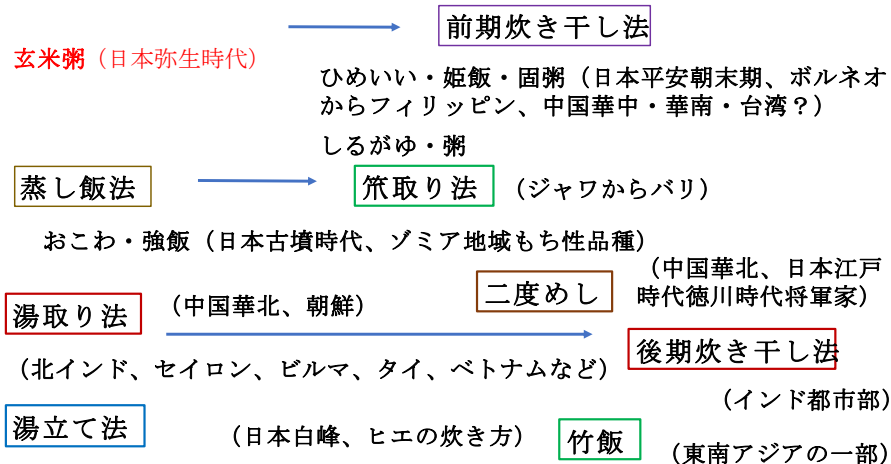


図 3.20. めしの加工・調理方法

しとぎは湿式製粉法であり、アジア起源の穀類の穀粒に水を加えて潰して製粉するという原初的な加工・調理方法である (図 3.21)。日本では、しとぎはクズや堅果の水さらし加工技術をヒエやイネのしとぎ加工に援用したとも考えられる。縄文時代には堅果などを潰す石器、石皿、石臼などがあり、弥生時代には木製の堅臼が出土し、銅鐸にもたて杵で搗いている様子が描かれている。胴臼と横杵は江戸時代になって広く普及した。

実際に粳付きの陸稲を水に浸しながら、すり鉢とすりこぎで磨り潰してみたところ、容易にしとぎができた (図 3.22)。水の量と、水さらしの有無によって、玄米、精白米、製粉の加工程度が調整できるのだろう。乾燥させれば、サラサラの米粉になる。コムギの場合は水を加えて練ると、ドウのように粘りが出るので、古代エジプトの壁画にあるように、穀粒は saddle quern を用いて乾式製粉法でしていた。大変な労力がかかるので、多くの人手が必要であったのだろう。古代インドでも使用され、西南アジアではその後、rotary quern が使われるようになった。現在でも、saddle quern はアフリカの雑穀栽培者やネパールのトルボ地域でチベット族が使用している (中尾 1967)。

しとぎ穀粉を練り、丸く成型して、蒸かせば団子や粉もちになる。他方、穀粒を蒸かして搗く粒もちはイモ類の加工方法から技術を援用したとも推察できる (佐々木 1982)。雑煮にイモ類を入れる餅なし正月 (坪井) との関連からも、さらに興味深い検討を要する。

### しとぎの加工・調理方法

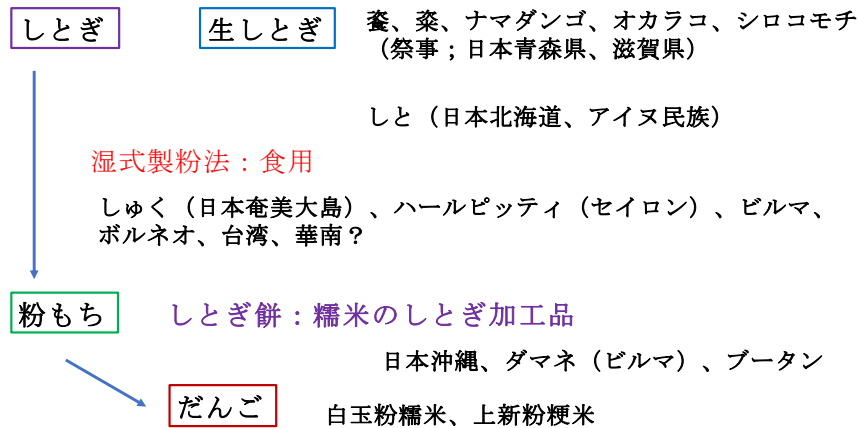


図 3.21. しとぎの加工・調理法

図 3.22. 粳付き穀粒からのしとぎ加工の実験

### 2) パーボイル加工

パーボイル加工は上述したように、イネとインド起源の雑穀類の未熟刈り穀粒への加工・調理方法である（図 3.23、表 3.19）。穀類類の栽培化過程の初期において、野生型は種子の脱粒性が著しいので、少し早めに、未熟のまま穀粒を収穫する。この種子は水分を多く含んでいるので、早い工程で加熱が必要となる。

インドではパーボイル加工はチューラの加工・調理に用いられている。日本では主にヒエに適用されてきた。近似した加工方法に日本でも焼米が遺存的にあった。さらに、インドでは砂で加熱するパーチト・パディやパーチト・ライスという加工・調理方法が加わっている。これに製粉工程を加えて、サツウが作られる。西アジアや北アフリカのムギ類の加工方法であるバルガーの加工技術の影響もうけているようだ（中尾 1967）。プラオは多めの脂で炒め煮した加工・調理方法で、インド西部、中央アジアからスペインにまで及んでいる。ヨーロッパでもイネはリゾット、ピラフ、パエリア、ミルヒライスなど、数多くの料理がある。インドでは、プラオの食材を豪勢にした料理はビリヤーニといい、祭事に供食する。後述する中央アジアの調査の際に、よく食したプロヴと同じ料理である。



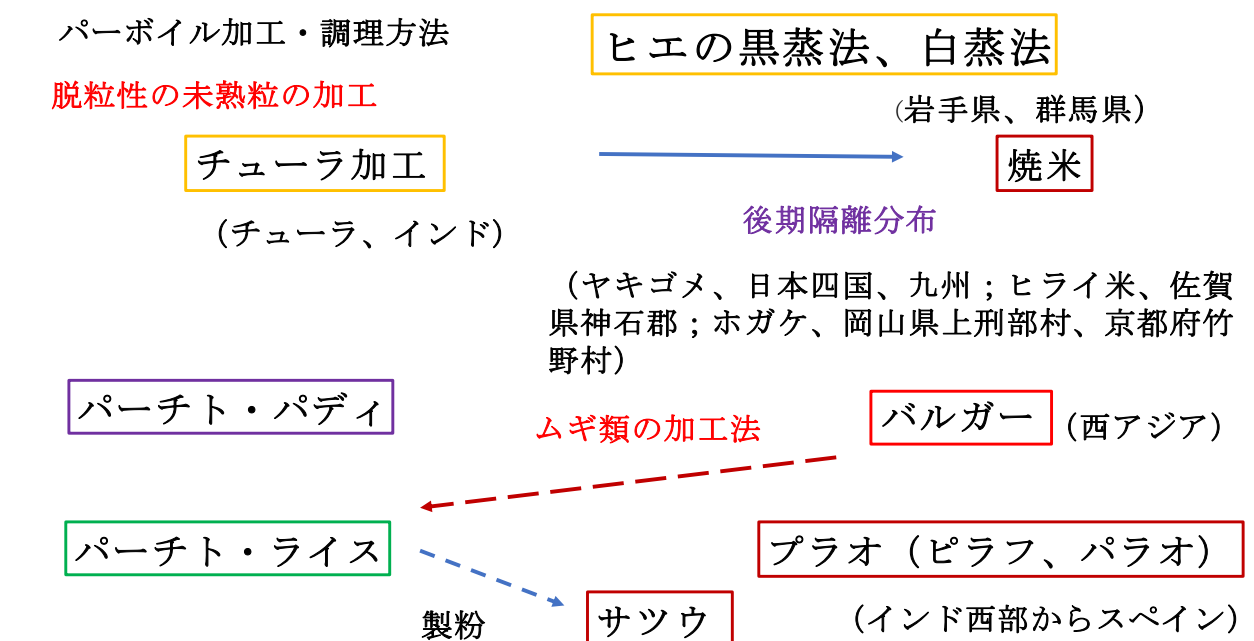


図 3.23. パーボイル加工・調理方法

表 3.19. パーボイル加工・調理方法

| 調理方法     | 地域              | 説明                                                                                       | 備考           |
|----------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| パーボイル加工  |                 | 粳を水に漬け、吸水させた後に、短時間蒸し、天日乾燥させ、精白する。                                                        | 脱粒性も未熟刈りへの対応 |
| 焼米       | 日本遺存的           | 後期隔離分布か？                                                                                 |              |
| チューラ     | インド、シッキム        | 粳を2～3日水漬し、数分間熱湯中で煮る、冷えてから水を流し、鉄鍋で炒って、粳殻が割れるまで加熱し、臼で搗いて扁平に仕上げる。風選して粳殻を除く。                 |              |
| パーチト・パディ | インド             | 粳を天日乾燥、壺に入れて、熱湯を注ぎ、数分後に熱湯を流し、壺を逆さにして、一夜放置する。短時間天日乾燥し、手で捏ね、焼砂と混ぜて炒った後、篩で砂を分け、風選し、粳殻を取り去る。 | バルガーに近似      |
| パーチト・ライス | インド             | 鍋に砂を盛り、加熱し、その上に白米を投入し、焼砂と混ぜる。米粒が膨らみ破裂すると、篩で砂と分ける。                                        | ムギの加工方法から変容  |
| サツウ      | インド、チベット        | パーチト・ライスを製粉する。オオムギが多い。シコクビエなど。                                                           |              |
| プラオ      | インドからスペインなど西の地域 | 油で炒った焼き飯。                                                                                |              |

### 3) インドにおける穀物調理のまとめ

#### ① 主な麦類の加工・調理方法

麦類の主な加工・調理方法は図 3.24 および表 3.20 に示したように、多様なパン類である。パンは大別して、非発酵パンと発酵パンがある。非発酵パンの系統では、インドからイランにまで及ぶ、主として小麦全粒粉を用いるチャパティ、パラタ、プウリーが加工・

調理されている。ロティは雑穀や豆の粉を混合して作る。半発酵パンの系統では、インドから中央アジア、トルコ、エジプトにまで分布するナンやノン、発酵パンの系統では、中東のタンナワ、アフガニスタンからアフリカ地中海北岸、マリにまで分布するアラブパンがある。西欧では主にパンコムギの食パン、バケットおよびライムギを混合した黒パンが加工・調理されてきた。

他方で、地中海周辺ではパスタがよく調理され、マカロニ、スパゲティやクスクスなどとても多様な麺類がある。また、中国から中央アジア、また日本ではパンとは異なる粉食で、ラグマン、うどんや包子が加工・調理されている。

さらに、オオムギや雑穀類を炒って粒のまま、あるいは製粉する加工・調理方法は本来、これも未熟刈りの穀粒に適用した原初的な加工方法であったのだろう。今日でも、チベットでは、ハダカオオムギのツァンパが主食とされている。

### パン類ほかの加工・調理方法

**非発酵パン** (インド、パキスタン、アフガニスタン、イラン)



**発酵パン** (インド、西パキスタン、アフガニスタン、中央アジア、イラン、トルコ、エジプト)

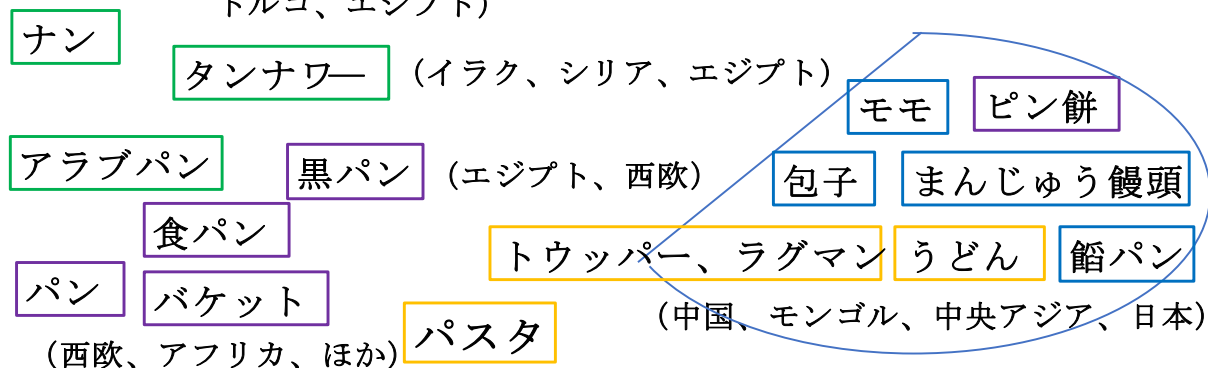


図 3.24. 麦・雑穀類の加工・調理方法

表 3.20. パンの加工・調理方法

| 調理方法    | 地域                                     | 説明                                                            | 備考                 |
|---------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------|
| チャパティ   | インド、パキスタン、アフガニスタン、イラン                  | コムギ全粒粉アタで作り、焼く。                                               | 非発酵                |
| パラタ     |                                        | 油で焼く。                                                         |                    |
| プリー     |                                        | 油で揚げる。                                                        |                    |
| ロティ     | インド                                    | 厚手、雑穀粉でも作る。                                                   |                    |
| ナン      | インド、西パキスタン、アフガニスタン、イラン、トルコ、エジプト、アフリカ北岸 | 薄いパン                                                          | 半発酵                |
| タンナワー   | イラク、シリア、エジプト                           | ナンを薄く焼くので、穴が開く                                                |                    |
| アラブパン   | アフガニスタン、エジプト、アフリカ地中海北岸からマリ             | バラディー、あらかじめ高温に熱した竈の中で、短時間焼く。パンの間におかずを詰める。強力粉またはマカロニコムギを混ぜる。   |                    |
| ＜西欧のパン＞ |                                        | オオムギやエンバクなどでも作られていた                                           |                    |
| 食パン     | ヨーロッパ                                  | 金属性の型罐の中で焼く                                                   | 発酵                 |
| バケット    | フランス、アフリカ                              | 型罐を使わずに焼く                                                     | 皮パン                |
| 黒パン     | 北ヨーロッパ                                 | ライムギを主材料。                                                     |                    |
| バルガー    | 西アジア、北アフリカ                             | 収穫後のコムギを煮て、天日乾燥、粒に水をかけて手でこすり、粗粉を除く。穀粒を臼で破碎する。                 | 皮性コムギやオオムギの古代的な加工法 |
| 炒りムギ    | 地中海から中国、モンゴル、日本                        | 未熟刈りの穀粒を炒り、製粉する。中国の糗、モンゴルのバタア、日本の焼き落とし、香煎。ムギ、イネ、アワ、ヒエ、シコクビエなど | 最初の加工法             |
| ツアンパ    | チベット                                   | 穀粒を冷たい川に2時間漬け、3日放置乾燥し、炒ってから製粉する。ハダカオオムギ                       | 未熟刈り               |
| ピン餅     | 中国                                     | インドのコムギ調理と類似しているが、相互関係はない。                                    |                    |
| ぎょうざ    | 中国、ネパール、モンゴル、中央アジア、日本                  |                                                               |                    |
| 包子      | 中国                                     |                                                               |                    |
| まんとう    | 中国                                     |                                                               |                    |
| うどん麺    | 中国、ネパール、モンゴル、中央アジア、日本                  |                                                               |                    |

ムギ類・雑穀類の加工・調理方法は図 3.2 および表 3.20 にまとめた。加工・調理方法の発達初期は、たいした道具がなくてもできることで、ムギの穂を焼くか炒ることで、粃殻を除去し、かつ加熱も行うものであった。次いで、穀粒を粗く割る、粒のまま煮る、さらに製粉ができるようになると、粥も粗挽き粥、粒粥、粉粥とより口当たりがよい調理方法になってきた。インド周辺で代表的な料理はチベットのオオムギのツアンパ、南インドではシコクビエなどのガンジーである。

## ムギ類・雑穀類の加工・調理方法

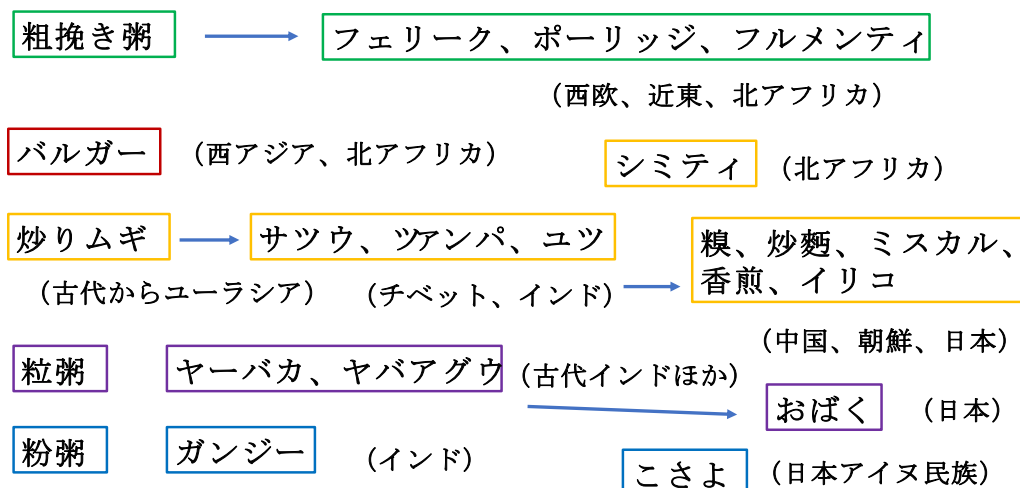


図 3.24. 麦類・雑穀類の加工・調理方法

ウプマはインドやパキスタンでは一般にマカロニコムギを、粗挽き粉というよりはむしろ挽割粒にした材料から作られている。粉食品であるパン類には非発酵チャパティやプーリー、半発酵ナンなどがあるが、これらは主にパンコムギで作られている。ロティは雑穀類やマメ類から作られ、パンコムギ全粒粉から作られる非発酵パンのチャパティの調理材料によるバリエーションと考えられる。すなわち、パンコムギの調理方法として、パン類は古い時代に地中海地域よりインド亜大陸へと東進伝播して、それぞれの地域の調理材料と調理方法からの影響を受け、変化しながら、受容、普及していったと考えられる。

インド亜大陸の中でも、南インドでは、トウモロコシは今日も比較的栽培が少なく、ウプマやロティ、バーダに時折調理されるにすぎない。ところが、アフリカ大陸の雑穀栽培地帯、あるいはパキスタンやネパールでは、今日、トウモロコシは主要な作物として大量に栽培されており、伝統的な調理方法においても、食材として多く使用されている。すなわち、在来のアフリカやアジア起源雑穀の主食的な地位を奪う主要因の一つになっている。南インドにおいて、未だにトウモロコシの栽培が少ないという状況は、他地域の状況と比較して非常に興味深い事象である。その理由には地理的要因のほかに、南インドの人々がめしやおねりに調理した時のトウモロコシの風味を好まないこともある。

イネやパンコムギはインド亜大陸の半乾燥地では栽培が著しく困難であるので、今日も多くの種類の雑穀類が広大な面積の耕地に栽培されており、その重要性を維持している。雑穀は自家消費ばかりではなく、広く市場に流通している。アジア起源の雑穀類は個別の種としては栽培面積は少なく、主要な食料ではないが、インドやネパール、さらに東アジア、日本でも伝統的な栽培方法、調理方法、あるいは農耕や宗教儀礼などに結び付いて、今後もその重要な地位を保持するだろう。意外なことに、アワやキビ、ソバはユーラシア大陸全体で広く栽培維持されており、アフリカ大陸でも多様な雑穀類は栽培され続けている。



表 3.20. 麦類・雑穀類の加工・調理方法

| 調理方法    | 地域                                     | 説明                                                            | 備考                 |
|---------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------|
| チャパティ   | インド、パキスタン、アフガニスタン、イラン                  | コムギ全粒粉アタで作り、焼く。                                               | 非発酵                |
| パラタ     |                                        | 油で焼く。                                                         |                    |
| プリー     |                                        | 油で揚げる。                                                        |                    |
| ロティ     | インド                                    | 厚手、雑穀粉でも作る。                                                   |                    |
| ナン      | インド、西パキスタン、アフガニスタン、イラン、トルコ、エジプト、アフリカ北岸 | 薄いパン                                                          | 半発酵                |
| タンナワー   | イラク、シリア、エジプト                           | ナンを薄く焼くので、穴が開く                                                |                    |
| アラブパン   | アフガニスタン、エジプト、アフリカ地中海北岸からマリ             | バラディー、あらかじめ高温に熱した竈の中で、短時間焼く。パンの間におかずを詰める。強力粉またはマカロニコムギを混ぜる。   |                    |
| ＜西欧のパン＞ |                                        | オオムギやエンバクなどでも作られていた                                           |                    |
| 食パン     | ヨーロッパ                                  | 金属性の型罐の中で焼く                                                   | 発酵                 |
| バケット    | フランス、アフリカ                              | 型罐を使わずに焼く                                                     | 皮パン                |
| 黒パン     | 北ヨーロッパ                                 | ライムギを主材料。                                                     |                    |
|         |                                        |                                                               |                    |
| バルガー    | 西アジア、北アフリカ                             | 収穫後のコムギを煮て、天日乾燥、粒に水をかけて手でこすり、粗粉を除く。穀粒を臼で破碎する。                 | 皮性コムギやオオムギの古代的な加工法 |
| 炒りムギ    | 地中海から中国、モンゴル、日本                        | 未熟刈りの穀粒を炒り、製粉する。中国の稷、モンゴルのバタア、日本の焼き落とし、香煎。ムギ、イネ、アワ、ヒエ、シコクビエなど | 最初の加工法             |
| ツァンパ    | チベット                                   | 穀粒を冷たい川に2時間漬け、3日放置乾燥し、炒ってから製粉する。ハダカオオムギ                       | 未熟刈り               |
|         |                                        |                                                               |                    |
| ピン餅     | 中国                                     | インドのコムギ調理と類似しているが、相互関係はない。                                    |                    |
| ぎょうざ    | 中国、ネパール、モンゴル、中央アジア、日本                  |                                                               |                    |
| 包子      | 中国                                     |                                                               |                    |
| まんとう    | 中国                                     |                                                               |                    |
| うどん麺    | 中国、ネパール、モンゴル、中央アジア、日本                  |                                                               |                    |

② 雑穀類の加工・調理方法については図 3.22 および表 3.22 に示した。

## 雑穀類の加工・調理方法

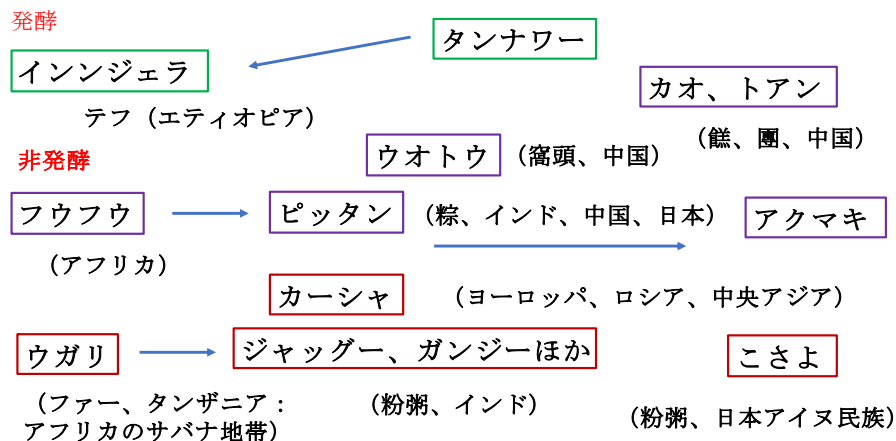


図 3.25 雑穀類の加工・調理方法

表 3.22. 雑穀の加工・調理方法

| 調理方法   | 地域              | 説明                                       | 備考   |
|--------|-----------------|------------------------------------------|------|
| インンジェラ | エチオピア           | テフを製粉して、水で溶き、発酵後に、大鍋で薄く焼く。タンナワーの応用       | 発酵   |
| フウフウ   | アフリカ            | 雑穀やイモを煮てから、搗いて餅状にする                      |      |
| ウガリ    | 東アフリカ           | 雑穀粉を鍋中の熱湯に加えて、こね揚げる。                     | 固めの粥 |
| ムッダなど  | インド、ネパール        | 鍋に湯を煮たたせて、粉を加えて棒でかき回して、練り上げる。            | おねり  |
| 粒粥     | 中国              | モロコシ、キビ、トウモロコシ                           |      |
| ガンジー   | インド             |                                          | 粉粥   |
| カーシャ   | ヨーロッパ、ロシア、中央アジア |                                          | ミルク粥 |
| チマキ    | インド、中国山西省       | アワ、蒸して作る華北、灰汁で煮る華南、日本鹿児島のアクマキ。           |      |
| カオ     | 中国              | 雑穀粉ジ鉤を蒸かす                                |      |
| ウオトウ   | 中国              | 穀粉を円錐型にして蒸す。コムギ、キビ、アワ、トウモロコシ、コーリアンの順の品質。 |      |
| トアン    | 中国              | カオを小さく円くする                               |      |
| ピッタン   |                 |                                          |      |

## 4) 穀物の伝播を農耕文化基本複合から探る

このように、食をめぐる文化複合の一端から、雑穀の伝播を考える上で興味深い点をいくつか指摘することができる。たとえば、アジア起源の雑穀は主に粒食のバート(めし)、アフリカ起源の雑穀は主に粉食のロティ(非発酵パン)とムッデ(おねり)の調理材料として用いられている。粒食のバートはイネの主要な調理方法であり、ロティはコムギの古い調理方法、ムッデはアフリカの雑穀調理方法の影響を受けたものである。このことはインド起源の雑穀がイネ(陸稻)と強い関わりを持っていること、中東起源のムギ類がインドの北西部から、アフリカ起源の雑穀がインドの西方から伝播した可能性を示唆するものである。

西から南下したムギ類およびアフリカ起源と中央アジア起源雑穀、東から南下したイネおよびインド起源雑穀が材料となり、それぞれの穀物が伴った調理方法が影響、さらに多彩となっている場所が南インドのこの地域である(木俣 1988、1990)。

イネのインドへの伝播に伴う食文化、農耕文化複合、調理方法の地理的起源はどこか。民族植物学の視点から穀物の伝播を農耕文化複合から検討する。ここで言う農耕文化複合とは自然環境を基盤として、まずは基本複合である栽培方法、加工方法、調理方法、加えて農耕儀礼とする。民族と国及びその用語法(第1章補論1)、農耕/言語伝播仮説(第2章補論2)については上述しており、さらに都市国の文明としての政治や経済、宗教などの一層複雑な社会文化活動には詳細に論考することはできないが、すべての相互関連を統合できるようにまとめたい。

中尾(1972)は穀物料理の一般法則を表3.23のように提示し、典型的に料理法が発散しているのは西アジア、北アフリカにおける麦類、特にコムギの料理法である。コムギは製粉して、ナン、タンナワー、アラブパン、バルガー、バケット、さらにパスタ類などが各地域で平行的につくられている。この地域は麦類の起源地またはその近接地域であり、多様性に富んだ料理法が存在している、と述べている。

一方で、インドではイネの料理法は湯取り法、後期炊き干し法、パーボイル加工、チャーラ、パーチト・ライス、パーチト・パディ、プラオなど多彩なイネの料理がある。朝鮮にはシトギ類はない。日本のモチはシトギの系統であり、朝鮮のモチとは相互関係はない、とも記している。。

表 3.23. 穀物料理の一般法則 (中尾 1972)

| 一般法則                                    | 説明                                         |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------|
| 料理法が発散                                  | 作物の起源地において、その発展期に、料理法が発散が著しい。先史時代に発散が起こった。 |
| 料理法が発散                                  | 衰退期に収斂過程が起きる。歴史時代以降に収斂が起こった。               |
| 平行進化                                    | 成立過程が異なるのに、同一の料理法に辿り着く。                    |
| 穀物種類の収斂と収斂された少数の穀物では多様化と利用面での発散が同時に起こる。 |                                            |
| パンやめしが主食の地位から、従属的な食品に後退する。              |                                            |
| 肉・乳製品が重要になる。                            |                                            |

一般的傾向として、食材料や料理方法は発展期に多様な発散過程が起こり、ピークを過ぎて変容し、収斂過程に向かったと考えられる。穀類はきわめて種類が多く、大いに発散して多様である。その全部が文書の歴史時代には唯1種の穀物も人間の農業の中に追加されたものではなく、多分、中石器時代にだけ人類は野生穀物から栽培種をつくりあげ、家畜をつくりあげたのである、と中尾(1972)は記している。穀物の種類の収斂は産業革命以後、急速に進んでおり、オオムギなどの重要性はなくなり、パンコムギに収斂している。また、日本ではイネに収斂し、雑穀栽培は事実上なくなってしまった。大麦から小麦への転換が起こっていないのはチベットだけで、裸大麦のイリコであるツァンパが主食になっ

ている。この文化・文明の進展とともに進行している穀類の種類の収斂化は、その収斂された少数の穀物の種類では多様化と、利用面の発散がその内側では同時におこった。さらに現在では、パンや米の飯が主食の地位から、従属的な食品へと後退しつつある。肉、乳製品その他がテーブルの上を占め、主食の地位は必然的に低下してくる。穀類食の時代から、雑食の時代へと進行していくことになる、と中尾は締めくくっている。

麦類の最初の伝播では、料理法として穂焼きと砂焼きのイリコづくりと粥が伴ったものと推定される。パン型の発酵品はその時には見られず、中国の発酵マントウは後代における独立した発達品である。何回も複雑な伝播があったと推定できる。それらのさいは二回目以後はおそらく、他の要素との複合度の少ない形で伝播するのが一般的な様相と考えればよい。このことは料理法を中心において考えた場合でも全く同様に見てよいだろう。

平行進化の法則の事例は、たとえば、前期炊き干し法と後期炊き干し法は、それぞれ異なったものから出発して、同一のものにたどりついたことである。

パン小麦の料理法をみると、中国のウドンは別格で、他は蒸しパンと言える発酵マントウが主力となり、西アジアではアラブパン、タンナワー、ナンの発酵品、西欧は発酵した皮パンである。非発酵のチャパティは小麦全粒粉アタのほかに、雑穀粉、豆粉なども混合する。

中尾（1967、1972）の上記の仮説はフィールド調査での優れた直感による観察と、農耕文化基本複合に関する鋭い直観による統合的な考察に対して、私は変わらない高い敬意をもっている。しかしながら、調査研究は後継者たちがさらに進展させるので、少しは中尾仮説の記述に修正が必要である。

たとえば、ライシヤン（カーシ・ミレット）が19世紀になって栽培化されたように、また、いく種かの魚類が養殖されているように、現在でも、南インドの農耕地でコラティやコルネが三次作物への栽培化過程にあるように、農耕の現場では植物と人々の共生進化が続いていると、私は考える。イネ（多年生）には随伴雑草も二次作物もないとしているが、随伴雑草は多くある。また、ハトムギやコドラ（両種とも多年生）はイネに対する二次作物である。食物の収斂についての筋書きはもっともであるが、私はその趨勢に抗い、伝統的な基層文化である農耕文化基本複合は自然権、自然の中で生業を継承する人生の楽しみを、誇りをもって継承すべきであると異議申し立てをする。

もう一点、佐々木（2014）も指摘しているように、遊牧民の陸路による長距離移動、海洋民の海路による長距離移動は、たとえ古代の遠洋航海術が拙かったとしても、冒険心に富む彼らは、前進拠点を築きながら、長い年月をかけても、実行したのだ。近所に買い物に行くにも自動車を使う、脆弱な現代都市民とは違い、とてもたくましく、長距離であつてさえも、移動はとても自由であつたのだ（図 3.28）。

イネおよびアジア起源の雑穀はすべてめしに調理されることが多い。また、加工方法や調理方法も図 3.20 および表 3.20 に示したように多彩である。焼米やポップ・コーンのような原初的加工方法から、パーボイル加工方法、搗精白方法、乾式（砕く、挽く）あるいは湿式（水浸、搗く）製粉方法などの加工工程を経て、さらに、イネの穀粒を加熱する調理方法にも蒸かす、炊く（湯取法、炊干法）など、地理的にも技術の多様性がある。イネのめしは雑穀類の調理材料におけるバリエーションの一つとして東インド周辺で発達してきたと

[illegible]

ムギ類の伝播

カーシャ

プラオ

モモ、包子、トウupper、うどん

いりこ

イネの伝播

チャパティ、ナン

ポリッジ

ロティ

アフリカ雑穀の伝播

ウガリ

ムッタ、ガンジー

フウフウ

ツアンパ

Meghalaya

Paddy rice fields

Orissa

Upland rice fields

インド雑穀の伝播

Dry southern

ドーサ、イドリ

しとぎ

バート、チューラ

粉もち、だんご

粒もち

イモ類の伝播／イネの伝播

193



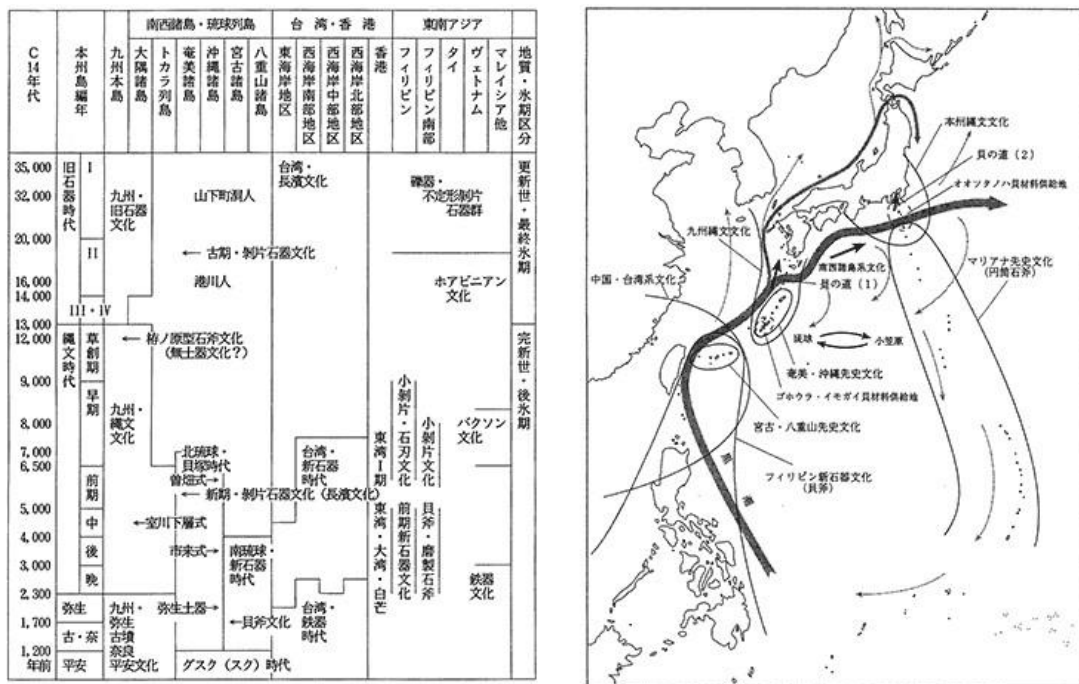


図 3.28. 東アジアの黒潮圏における先史時代 (小田 静夫 2017)

## 5) インドでの食生活経験

私は在外研究でインドのバンガロールで暮らした間に平均して毎月 1kg ずつ体重が減少して 60Kg 台になった。Vegetarian に近い暮らしをしていたからか、自転車通勤で運動量が多かったからなのかわからないが、健康体重に近づいてとても良かった。ところが、帰国の途上でヒマラヤを越えて、ウズベキスタンに行き、シャシリクの匂いをかぎ、その後中国に行って、マーボ豆腐を肴にビールを飲んだとたん、1ヶ月もしないうちに、体重は日本を出た時と変わらないほどに戻ってしまった。後に医者に言われたことは、そのようなよい経験をしているのなら、健康のために vegetarian でいるべきであったということだ。太りすぎは万病の元である。しかし、肥満の根本原因は精神的なストレスからきている。日本にいないときのあなたはとても良い笑顔をしていると、何人もから言われた。よほど日本にいる時は気難しい顔をしているらしい。下宿した際に、ホストのシヴァナンダイアさんにできるだけインドの習慣に従うようにと言われた。これは菜食主義 vegetarian であるということを意味していた。もちろん、酒を飲まない、タバコも吸わないことも含んでいる。

しかしながら、月に 1~2 回、購入した本を日本に送るために中央郵便局に出かけ、ついでにこっそり、都心のマハトマ・ガンディー・ロードのアメリカン・ステーキの店に行き、ジャパニーズ・ジンジャー・ステーキを食べた。バンガロールに暮らしていた 1996 年頃、敬虔なヒンドゥ教徒の大家にはこっそりだが、近所の酒屋でキングフィsher (カワセミのラベル)・ビールを 10ヶ月間で 3本ずつ、たった 2回買ったことがある。これを近所の子どもに見咎められ、大酒のみのように囁かれたことがあった。

シヴァナンダイアさんや研究員のマントールさんが私を他のインド人に紹介する時には「彼は本来、non-vegetarian であるが、インドの習慣に従って、vegetarian となっていて、まともな人間である」と付け加えられる。私は vegetarian であるように半分強制されていたのである。インドの食習慣のすべてが vegetarian system ではない。ブラーミン階層は vegetarian ということに今もって大変な誇りを抱き続けているということである。カースト制度は憲法によって禁止されているはずであるが、vegetarian＝ブラーミン＝旧上級階層であるといっているのである。これには当然の反発があると思っていたが、案の定、Almora でお世話になった、シンハさんは、「私は vegetarian ではないし、40～60%が vegetarian で、インド国民の半分ほどは違う」と、明らかに怒っていた。シタラムさんはとても敬虔なヒンドゥ教徒で、ほぼ完璧な vegetarian である。しかし、シャンカールさんやクリシュネさんは、時々、ニワトリを食べるとのことである。

さて、面白い喩えを考え付いた。ニワトリの卵は野菜であるということだ。実際私は卵を八百屋で買っていた。Vegetarian は卵も食べない、有精卵はだめだが無性卵ならよいとか、これまた目に見えないような細かいことまで言われている。でも、ミルクティを飲まないインド人はいないであろう。卵を多くの人は食べる。ケーキやビスケットの中に入っているかどうかまで問うのだろうか。そこまで神経を使う人もいるに違いないが、牛乳や卵は野菜であろうか。「私は non-vege. でも vege. でもよい」という人もいるが、non-vege. といえども、野菜を食べないわけではない。インドでも酒屋はいくらでもあった。外で酔っ払っている人はあまりいないようだが、結構、飲んでいようだ。

多くの人が基本的に vegetarian でいてくれたら、人口増加の激しいインドではありがたいことではないか。より多くの人口が養える。自炊をしていて、肉や魚のない料理は単調になる。スパイスで多彩な味付けはできるものの、北インドの基本的な vegetarian の食事は、ダル、サブジー、チャパティである。ビリヤニは特別食だから、日本式に言うと「毎日3食とも、ご飯に味噌汁」といったところだ。南インドのほうが、イドリやドーサなどがあるが、多様とはいえるが、それでも麺類やパスタ類はなく、やはり淋しい気がする。現在の日本は世界中から食べ物を集めて、贅を尽くしているということだろう。

宗教によって、主に動物食に関してではあるが食習慣の禁忌が異なる。ヒンドゥ教徒はウシを神の乗り物として尊び、基本的には菜食が中心である。イスラム教徒はブタを食べない。ジャイナ教の僧は口鼻にマスクを当てて、呼吸時にさえ昆虫を吸い込んで殺さないようにしている。仏教徒も獣肉は避けるとはいえるが、戒律の厳しい出家僧以外はそれほど守っているとは思えない。キリスト教徒は基本的には菜食主義ではない。日本に外国のお客を迎えて食べ物に困った経験が何度もある。日本に来ればアラーの目が届かないので、ブタを食べても平気という人もいれば、知らずにウシのだし汁を飲んでとても気に病んだ人もいた。このように宗教と食物はとても関係が深い場合があり、一方でその禁忌の理由がすでに忘れ去られていることもある。

菜食主義といっても大きな幅があり、まず乳製品はよいから、ニワトリの卵は無性卵ならよい、有性卵でもよい人もいる。魚や鶏肉まではよいとする人もいる。しかし、かなり厳密に、乳製品以外の動物性食材の蛋白質を摂取しない場合は、植物食材の何から主に蛋白質を摂取するか、とりわけ植物のみからは摂取が困難な必須アミノ酸リジンをいかに補償するかは栄養の維持から、健康、食文化に大きく影響してくる。もう一つ、脂肪の摂取

についても、動物性か植物性かで影響を受けていると考えられる。植物性の澱粉についてはどの宗教も基本的に禁忌はない。穀物種子の全粒には、一部の必須アミノ酸を除いて、人類に必要な栄養素の大半が含まれてはいるが、穀粒の精白や製粉などの加工方法や水洗や加熱などの調理方法によって、減少するか除去されてしまう場合がある。適切な栄養を得るためには全体的な考慮が必要になる。

宗教的な理由から、酒造および飲酒は必ずしも好意的には受け取られていない。ヒンドゥ教徒もまったく酒をたしなまない人から多少はよいとする人まである。イスラム教徒は原則的には飲酒しないはずである。アンドラ・プラデシュ州などは最近まで禁酒法があった。ハイデラバードにある国際半乾燥地熱帯作物研究所 ICRISAT はいわば外国公館のような位置づけだから禁酒州内にあっても所内で飲酒はできたが、それでも 1997 年に禁酒法が廃止された直後では、赤い顔で町に出ることはまだはばかられた。

酒造会社が生産することあるいはヤシ酒はあるにしても、南インドでは穀類からの酒造についてついぞみることはなかった。ところが、オリッサ州ではペジョを発酵させた非アルコール飲料ポカールがあり、ビハール州に行くときコクビエからつくったハンディア handia という濁り酒が見られ、さらにネパールへと北上すれば、後述するように、シコクビエ、イネ、コムギ、オオムギおよびトウモロコシなどからつくったチャンやこれを蒸留したロキシーがある。もちろん、日本でもイネのほか、キビ、アワ、ヒエなどから伝統的には濁り酒が醸されていた。

ハンディアは次のようにしてつくられている。まず、シコクビエおよびイネの穀粒をそれぞれ煮る。煮終えた後、これらが冷えたら混合して、天然の麴ラヌー ranu などを加えてよく混ぜる。次に、土製の壺に入れて 3 日から 5 日間発酵させる。発酵したら、濁ったままあるいは濾過して上澄みを飲む。造りたてをいただいたところ、アルコール度は弱く、幾分酸味があった。穀粒ではないが、ウシ、スイギュウの乳からはヨーグルト curd をよく作る (図 3.11)。

## まとめ 新たな仮設の提案

第 1 章で記したように、多年生イネに随伴した湿地の多年生雑草であるハトムギとコドラが二次作物として栽培化された。さらに、湿地の一年生随伴雑草であったインドビエ、サマイが二次作物、加えて東ガーツ山脈からデカン高原のサバナ地帯に南下し、半乾燥に耐える一年生コルネ、コラティが三次作物として栽培化過程を進めた。シコクビエの移植は水田稲作の技術的影響によって始まった。

栽培植物の側からみると、イネに次いでアジアの湿潤地起源の雑穀、サマイ、コドラ、インドビエ、コラティ (キンエノコロ) の順にパーボイル加工の事例が多い。さらに、イネについてオリッサ州の事例でいうと、陸稲のほうが水稻よりもパーボイル加工されることが多く、また、野生イネ *Oryza rufipogon* Griff. は伝統的な祭礼用に重要でありながらパーボイル加工されることはない。この味のよい、栽培イネの祖先野生種は採集する際に大半が脱粒し、大量に集めることができず、マディア・プラデシュ州のジャラ村 Jara の例では栽培イネの 6 倍の値段で売れるという。さらに、一層興味深い点はパーボイル加工を施される雑穀類のサマイ、コドラ、インドビエ、コラティなどは陸稲畑においてそれぞれの

近縁雑草を擬態随伴させていることにある（小林 1988）。この事実はこれらの雑穀類とその調理の起源の問題を解くための有用な示唆を与えるものであろう。

日本でもヒエの伝統的な精白工程の前処理として、パーボイル加工に相当する黒蒸法、白蒸法が施されてきた事例がある（橘 1981、竹井ら 1981、大野・畠山 1996）。たとえば、黒蒸法は脱穀したヒエ穀粒を大釜まで蒸してから、むしろに広げて乾燥させてから、ぼったり水車で搗精し、精白してヒエ米に加工した。

杉本大三（2015）は、食料消費パターンの地域的特徴とその変化について次のように記している。まさに彼が描いている時期に、私たちはインド各地でフィールド調査をしていたのである。第4章以下に現場と統計データのギャップを探ることから、実体事実が浮かぶだろう。

インドの人が何を食べているのかということと、それが1980年代から2000年代初めにかけてどのように変化してきたのかということを検討する。インドでは米と小麦に加えて、種々の雑穀が消費されているが、その構成は地域ごとに大きく異なる。穀類の消費量にも地域間で大きな差がある。穀類の総消費量が最も多いのは、マニプル州丘陵部で一人一カ月当たり17.3 kg、最も少ないのはマディヤ・プラデーシュ州北部で6.5 kg、インド全体の平均は12.2 kgである。ミルク消費量の地域間格差はきわめて大きく、パンジャブ州やハリヤーナー州を中心とする北西部では一人一カ月当たり6リットルを上回るが、それ以外のほとんどの地域はその数分の一程度である。特に東部のミルク消費量は少なく、オリッサ州では0.3リットルにすぎない。

食料消費の地域的特性についてみると、第一：北西部コムギ食地域、ジャンムー・カシミール州丘陵部、パンジャブ州、ハリヤーナー州、ウッタルカンド州、ラージャスターン州、グジャラート州の北部と西部、マディヤ・プラデーシュ州の南部を含む。消費される穀物のほとんどが小麦である。グジャラート州やラージャスターン州では雑穀と落花生油の消費が多い。これらの地域では、「緑の革命」が進展したパンジャブ州などと異なり、依然として雑穀が穀物生産の中心を占めている。隣接する南部雑穀地帯から文化的影響を受けていることも推察される。

第二：北部小麦・米食地域であり、ビハール州、マディヤ・プラデーシュ州北部、ウッタル・プラデーシュ州中央部および東部を含む。この地域は米と小麦の両方をかなり多く消費する。このほかに雑穀もある程度消費されている。

第三：東部米食地域であり、北東部諸州、西ベンガル州、オリッサ州、アーンドラ・プラデーシュ州沿岸部、ジャールカンド州、チャッティースガル州が含まれる。穀物消費のほとんどが米で占められている。雑穀の消費量がきわめて少ない。

第四：南部雑穀食地域、グジャラート州東部、マハーラシュトラ州、カルナータカ州北部がここに含まれる。穀物消費量の大半が雑穀で、ほとんどがソルガムである。豆の消費が多い。

第五：南部米・雑穀食地域で、北部・沿岸部を除くカルナータカ州、マハーラシュトラ州の沿岸部が含まれる。雑穀とともに米が多く消費されている。雑穀はソルガムが中心だが、カルナータカ州ではシコクビエの消費が多い。

第六：西海岸米食地域、ケーララ州、カルナータカ州、マハーラシュトラ州の沿岸部が含まれる。米が中心で、魚介類の消費が多い。

米と小麦の消費量は富裕層が貧困層を上回っている。雑穀消費量はほとんどの地域において富裕層の方が少ない。豊かになるほど雑穀消費を減らして、小麦やコメの消費量を増やす傾向は明確である。2000年代になって、雑穀の消費量が減少しているが、両階層に差はなく、減少している。

すべての地域で、米と小麦の消費量が増加する一方で雑穀の消費量が減少した。南部雑穀食地域では雑穀消費量があまり変化しないまま、米と小麦の消費量が増加した。南部米・雑穀食地域では雑穀消費量が減少し、コメ消費量が増加した。1990年代には雑穀消費量が大きく減少する一方で、小麦と米の消費量が伸び、雑穀を中心としつつも米と小麦に依存する構造になった。

このように雑穀の消費が減少する一方で、1983年から1993/94年にかけては米もしくは小麦の全階層平均消費量が、雑穀消費量の減少を上回って増加した。コメの場合と異なり、小麦ではいずれの階層においても消費量のかなりの伸びが見られた。1993/94年から2004/2005年にかけては、雑穀消費が全地域の全階層で引き続き減少、また米と小麦も減少に転じた。食料消費の多様化が進み、穀物消費が減少した。

### 新たな初めに

生きるために食べることを消費という用語法で表現してよいのだろうか。命ある穀物を頂くことへの敬意や感謝がなく、不遜を感じる。商品として金銭価格に変換して作物の文化的価値を格付けすることは公正な事なのだろうか。

栄養士になろうという人々のために、栄養学の入門書として書かれた食生活論（山本・奥田 2000）は興味・関心をととても良く簡潔にまとめている。民族植物学に基づく、私の見解が環境や食料分野の関係者には難しいと編集者や環境活動家らに言われてきたが、この入門書には、私が先達から学んできた見解が要領よくまとめられている。食事と栄養を人間の総合的食生活としてとらえ、有機的な関連の中で集約できる入門書シリーズ全20と謳っている。つまり、私の見解は説明が長いからか、あるいは不都合な事実を深読みして、明確に提示するからか忌避されるようである。しかし、内容的には調理学の入門書にも受け入れら得るということである。それならば、入門書を読んで、さらに学びを深めたい未来世代の人々にこそ、本書では調査研究の一次資料を含めて、詳細な論考を記録して、公開するようにしておきたいと考えている。

少なくとも4団体・出版社から求められた寄稿を書こうとしたが、読者には難しすぎるとして、修正ないし削除を求められた。それは本質的な文意に関わるころなので、寄稿をお断りし、原稿は取り下げて、折角時間をかけて考えて書いたものなので、エッセイ集などに残すことにした。自由に書けず、検閲を受けるのは嫌いだ。だからこそ、私はうらない作家になった。書きたいことを自由に書き、売るための本はもう書かない。環境は複雑、多様なので、単純化な還元思考では捉えることができない。いつまでも、第2歩を踏み出せないようでは、環境課題は少しも解決には向かわない。

### 関連文献

木俣美樹男・熊谷留美・佐々木典子・武井富士子・中込卓男 1978、雑穀のむら—とくに雑穀の栽培と調理について、季刊人類学第九巻四号。



木俣美樹男・横山節雄 1982、雑穀のむら（続報）—特に雑穀の栽培と調理の残存分布およびその要因について、季刊人類学第十三卷二号。

Kimata, M. 1983, Characteristics of some grain crops, garden crops and weeds, and methods of cooking grain crops in Nepal. Ed. by I. Fukuda, Scientific Research on the Cultivation and Utilization of Major Crops in Nepal, The Japanese Expedition of Nepalese Agricultural Research, Tokyo.

木俣美樹男・木村幸子・河口徳明・柴田一 1986、北海道沙流川流域における雑穀の栽培と調理に、季刊人類学第十七卷一号。

Kimata, M. 1987. Grain crop cookery in South India. A Preliminary Report of the Studies on Millet Cultivation and its Agro-ecological Culture Complex in the Indian Subcontinent. I:41-55. Kyoto University.

木俣美樹男 1988a、南インドにおける雑穀の栽培と調理について、生活学第十三冊。

木俣美樹男 1988b、雑穀の栽培と調理、佐々木高明・松山利夫編、畑作文化の誕生—縄文農耕論へのアプローチ、日本放送出版協会。

Kimata, M. 1989. Grain crop cookery on the Deccan Plateau. A Preliminary Report of the Studies on Millet Cultivation and its Agro-ecological Culture Complex in the Indian Subcontinent. II:33-50. Kyoto University.

Kimata, M. 1989. Geographical distribution of waxy:non-waxy endosperms and phenol color reaction in proso millet, *Panicum miliaceum* L. With special reference to northern propagation route to Japan. 4th International Symposium of Plant Biosystematics.

木俣美樹男 1991、第五章インドにおける雑穀の食文化、阪本寧男編、インド亜大陸の雑穀農牧文化、学会出版センター。

Kimata, K. and S. Sakamoto 1992. Utilization of several species of millet in Eurasia. Bull. FSI. Tokyo Gakugei Univ. 3: 1-12.

Kimata, M., E.G.Ashok and A. Seetharam. 1998. Domestication, cultivation and utilization of two small millets, *Bracharia ramosa* (L.) Stapf. and *Setaria glauca* (L.) P.Beauv. in South India. p.25. VIIth International Symposium, International Organization of Plant Biosystematists.

Kimata, M., S. Fuke and A. Seetharam. 1999. Some Effects of Parboiling Process for Small Millets. Environmental Education Studies, Tokyo Gakugei Univ. 9: 25 -40.

Kimata, M., E.G.Ashok and A. Seetharam. 2000. Domestication, cultivation and utilization of two small millets, *Bracharia ramosa* and *Setaria glauca* (Poaceae), in South India. Economic Botany 54(2): 217-227.

木俣美樹男 2008、シコクビエの酒チャン、山本紀夫編、増補酒づくりの民族誌—世界の秘酒・珍酒、八坂書房。

## 文献

Aziz, K. 1983, Indian Cooking, Putnam Publishing Group, New York.

Badrinath, S.M. 1991, 100 Snacks Special, Pradeep Enterprises, Madras.

- Badrinath, S.M. 1993, South Indian Vegetarian 200 Classic Lunch Recipes, Pradeep Enterprises, Madras.
- Badrinath, S.M. 1994, 200 Traditional Sweets, Pradeep Enterprises, Madras.
- Chand, Ramesh and Oraduman Kumar. 2002. Long-term Changes in Cereal Consumption in India: Cause and Implications. Indian journal of Agricultural Economics 57-3: 316-325.
- FAO 1985, Prevention of post-harvest food losses: a training manual, FAO, Rome.
- Harlan, J.R. 1967, A wild wheat harvest in Turkey, Archaeology 20:197-201.
- Harlan, J. R. 1975. Crops and Man, Amer. Soc. Agron., Madison.
- ハーラン, J.R. 1984、熊田恭一・前田英三訳、作物の進化と農業・食糧、学会出版センター。
- Jaffrey, M. 1987, A Taste of India, Pavilion Books Ltd. London.
- Johnson, B.L.C. 1983, 山中一郎・松本絹代・佐藤宏・押川文子訳 1986、南アジアの国土と経済、第一巻インド、二宮書房。
- 小林央往 1988、ヒエ・アワ畑の雑草—擬態随伴雑草に探る雑穀栽培の原初形態、佐々木高明・松山利夫編、畑作文化の誕生—縄文農耕論へのアプローチ、日本放送出版協会。
- 小林央往 1991、第三章インドにおける雑穀二次作物の起源、阪本寧男編、インド亜大陸の雑穀農牧文化、学会出版センター。
- Lal, P. 1974, Indian Recipes, Rupa and Co., Calcutta.
- Majupuria, I. 1981, Joy of Nepalese Cooking, Lovely Composing House, India.
- Majupuria, I. and D. Lobsong 1980, Tibetan Cooking, Raj Rattan Press, India.
- マジュプリア, T.C. 1988、西岡直樹訳、ネパール・インドの聖なる植物、八坂書房。
- Malleshi, N.G. 1989, N.G. Processing of Small Millets for Food and Industrial Uses. In A. Seetharam, K.W. Riley and G. Harinarayana ed., Small Millets in Global Agriculture, Oxford and IBH Publishing Co., Pvt. Ltd. India.
- 南出隆久・大谷貴美子 2000、調理学、講談社サイエンティフィック。
- 水島司柳澤悠編 2002、現代南アジア④開発と環境、東京大学出版会。
- 中尾佐助 1967、農業起源論、森下正明・吉良竜夫編、自然-生態学的研究、中央公論社。
- 中尾佐助 1972、料理の起源、日本放送出版協会。
- 織田武雄編 1978、世界地理 4 南アジア、朝倉書店。
- 大野晋 1994、日本語の起源、岩浪書店、東京。
- 大野康雄・畠山貞雄 1996、岩手県北地方のヒエの精白方法、雑穀研究 No. 8:1-7。
- 応地利明 1991、第四章デカン高原における雑穀の栽培技術、阪本寧男編、インド亜大陸の雑穀農牧文化、学会出版センター。
- Rangarao, S. 1968, Good Food from India, Jaico Publishing House, Bombay.
- Sahni, J. 1986, Classic Indian Cooking Dorling Kindersley, London.
- 阪本寧男 1983、日本とその周辺の雑穀、佐々木高明編、日本農耕文化の源流、日本放送出版協会。
- 阪本寧男 1988、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。
- 阪本寧男 1989、モチの文化誌、中央公論社。

佐々木高明 1982、*照葉樹林文化の道—ブータン・雲南から日本へ*、日本放送出版協会。  
佐々木高明 2014、*新版稲作以前*、NHK 出版。  
Skelton, M. and Rao, G.C. 1975, *South Indian Cookery*, Orient Paperbacks, Delhi.  
Srivaran, M. 1982, *The Pleasures of South Indian Cookery*, Hind Pocket Bookks (P) Ltd., Delhi.  
杉本大三 2015、第 2 章食料消費パターンの地域的特徴とその変化、押川文子・宇佐美義文編、*激動のインド第 5 卷暮らしの変化と社会変動*、日本経済評論社、東京。  
橘礼吉 1981、白山麓の焼畑における脱穀・精白慣行—白峰村の出作り地域の場合、*加能民族研究*第九号。  
竹井恵美子・小林央往・阪本寧男 1981、紀伊山地における雑穀の栽培と利用ならびにアワの特性、*季刊人類学*第十二巻四号。  
田村真知子 1980、*東ネパールのライ族の食生活—、チャムリン・ライ族の村に住んで*、第九回ネパール研究学会記録集。  
坪井洋文 1979、*イモと日本人 民俗文化論の課題*、未来社。  
内村泰 1989、*東アジアの酒文化—ネパールの酒、ブータンの酒*、第十七回ネパール研究学会シンポジウム記録集。  
上田誠之助 2020、*新版日本酒の起源*、八坂書房。  
渡部忠世 1977、*稲の道*、日本放送出版協会。  
山本茂・奥田豊子編、*食生活論*、講談社サイエンティフィック。  
柳澤悠柳澤悠・水島司編 2014、*激動のインド第 4 卷農業と農村*、日本経済評論社。  
米倉二郎 1969、*インドの農民生活*、古今書院。  
吉田集而 1986、*カビ発酵酒の起原—アッサムの酒について*、*季刊人類学*第十七巻四号。

#### 参考文献：

中尾佐助 1966、*栽培植物と農耕の起源*、岩浪書店。  
中尾佐助 1993、*農業起源をたずねる旅*、岩浪書店。  
小原哲二郎 1981、*雑穀—その科学と利用*、樹村房。  
Oxford 1987, *A Social and Economic Atlas of India*, Oxford University Press, Delhi.  
阪本寧男 1992、*インド・デカン高原に雑穀を訪ねて*、嗜好 522 号：42-58、明治屋本社。  
篠田統 1974、*中国食物史*、柴田書店。  
タゴール, R. 1981、*タゴール著作集全 11 卷*、第三文明社。  
渡部忠世・深澤小百合 1998、*ものと人間の文化史 89・もち（糯・餅）*、法政大学出版局。

## インド料理の文献

| 登録番号   | 書名                                                                        | 著者名                                | 出版年月       | 出版者                            | 出版地       |
|--------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|--------------------------------|-----------|
| K-1112 | Cook and See: Traditional South Indian Vegetarian Recipes. Part 1.        | S. Meenakshi Ammal                 | 1996       | Samaithu Par House             | Chennai   |
| K-1113 | Cook and See: Traditional South Indian Vegetarian Recipes. Part 2.        | S. Meenakshi Ammal                 | 1997       | Samaithu Par House             | Chennai   |
| K-1114 | Cook and See: Traditional South Indian Vegetarian Recipes. Part 3.        | S. Meenakshi Ammal                 | 1997       | Samaithu Par House             | Chennai   |
| K-1115 | A New World of Idlis and Dosas                                            | Tarla Dalal                        | 2000       | Sanjay and Company             | Mumbai    |
| K-1116 | The South Indian Cuisine                                                  | Sahni Publication                  | 1999       | Sahni Publication              | Delhi     |
| K-1117 | The art of South Indian Cooking                                           | Aroona Reejsinghani                | 1973       | Jaico Publishing House         | Bombay    |
| K-1118 | Delicious bengali Dishes                                                  | Aroona Reejsinghani                | 1975       | Jaico Publishing House         | Bombay    |
| K-1119 | Delights from maharashtra                                                 | Aroona Reejsinghani                | 1975       | Jaico Publishing House         | Bombay    |
| K-1120 | Delights from maharashtra                                                 | Aroona Reejsinghani                | 1987       | Jaico Publishing House         | Bombay    |
| K-1121 | Vegetarian Wonders from Gujarat                                           | Aroona Reejsinghani                | 1975       | Jaico Publishing House         | Bombay    |
| K-1122 | The Great Art of Mughlai Cooking                                          | Aroona Reejsinghani                | 1979       | Vikas Publishing House PVT LTD | New Delhi |
| K-1124 | South Indian Cooking                                                      | M.L. Skelton and G.Gopal Rao       | 1975       | Orient Paperbacks              | Delhi     |
| K-1125 | The Art of Vegetarian Cookery                                             | Betty Wason                        | 1965       | Jaico Publishing House         | Bombay    |
| K-1126 | The Pleasures of South Indian Cookery                                     | Marie-Lou Srivaran                 | 1982       | Hind Pocket Books              | Delhi     |
| K-1127 | Traditional Sweets                                                        | S. Mallika Badrinath               | 1994       | Pradeep Enterprises            | Chennai   |
| K-1128 | Snacks Special [Vegetarian]                                               | S. Mallika Badrinath               | 1991       | Pradeep Enterprises            | Madras    |
| K-1129 | Classic Lunch Recipes                                                     | S. Mallika Badrinath               | 1993       | Pradeep Enterprises            | Chennai   |
| K-1130 | Indian Recipes                                                            | Premila Lal                        | 1974       | Rupa and Co                    | Calcutta  |
| K-1131 | The Complete Book of Indian Cookery                                       | Smt Radha Puri                     | 2001       | Sahni Publications             | Delhi     |
| K-1132 | Good Food From India                                                      | Shanti Rangarao                    | no data    | Jaico Publishing House         | Bombay    |
| K-1133 | Indian Cookery                                                            | Balbir Singh                       | 1961       | Bell and Hyman Limited         | London    |
| K-1134 | A Historical Dictionary of Indian Food                                    | K.T. Achaya                        | 1997       | Oxford University Press        | New Delhi |
| K-1135 | Indian Cuisine, Dal Roti                                                  | Vimla Patil                        | 1985       | Rupa and Co                    | Calcutta  |
| K-1136 | Classic Indian Cooking                                                    | Julie Sahni                        | 1986       | Dorling Kindersley             | London    |
| K-1137 | Rotis and Subzis                                                          | Sanjay and Co.                     | 1995       | Sanjay and Co.                 | Mumbai    |
| K-1138 | Indian Cooking                                                            | Khalid Aziz                        | 1983       | The Putnam Publishing Group    | New York  |
| K-1139 | A Taste of India                                                          | Madhur Jaffrey                     | 1985       | Pavilion Books Limited         | London    |
| K-1140 | Indian Vegetarian Cooking                                                 | Sumana Ray                         | 1984       | Apple Press Ltd.               | London    |
| K-1141 | Monks' Cookbook; Vegetarian Recipes from Kauai's Hindu Monastery          | Satguru Sivaya Subramuniyaswami    | 1998       | Sri Satguru Publications       | Delhi     |
| K-1142 | Public Support for Food Security; The Public Distribution System in India | N. Krishnaji and T.N. Krishnan     | 2000       | Sage Publications              | New Delhi |
| K-1143 | Everyday Indian Processed Foods                                           | K.T. Achaya                        | 1984       | National Book Trust            | New Delhi |
| K-1144 | An Introduction to tropical food science                                  | H.G. Muller                        |            | Cambridge University Press     | Cambridge |
| K-1145 | Prevention of post-harvest food losses: a training manual                 | FAO                                | 1985       | FAO                            | Rome      |
| K-1146 | インド家庭料理: カレーとサブジ                                                          | 香取薫                                | 2008       | マーブルトロン                        | 東京        |
| K-1147 | インドカレー伝                                                                   | リジー・コリンガムLizzie Collingham、東郷えりか 訳 | 2005(2006) | 河出書房新社                         | 東京        |
| K-1148 | 10分間でできる南インド料理                                                            | ベীগム・アクタルBegum Akhtar              | 2002       | ネコ・パブリッシング                     | 東京        |
| K-1149 | インド家庭料理入門                                                                 | ロイチョウドゥーリ・ジョイ、ロイチョウドゥーリ・邦子         | 1996       | 農文協                            | 東京        |

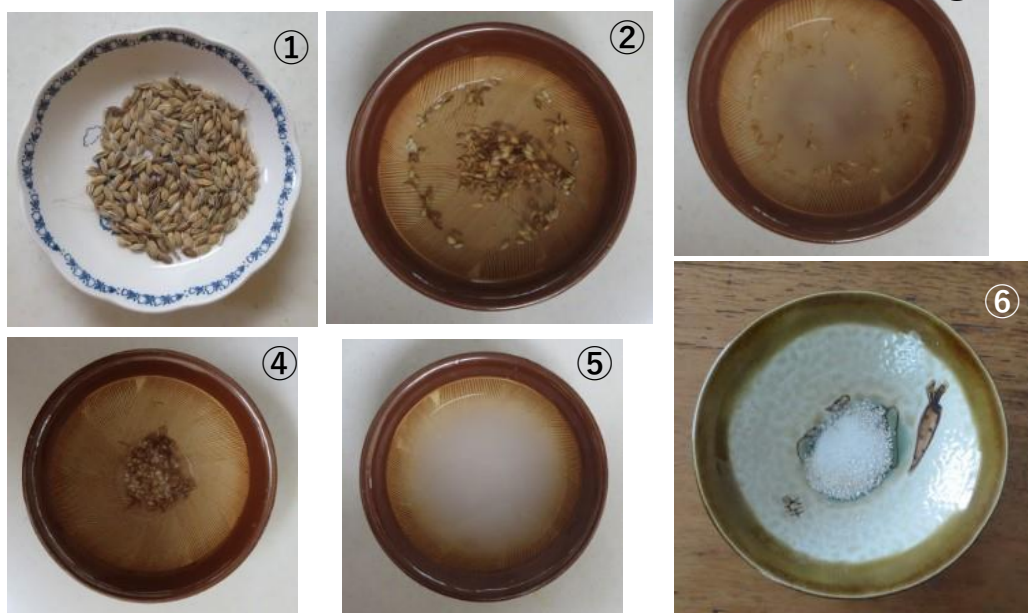
## 補遺2 しとぎ、焼米、焼ムギの簡単な加工法

原初的な穀物加工について、簡単な道具で試してみた。容易に可食材にできた。

しとぎはすり鉢とすりこぎを用いただけである。加工工程は補図 3.1 に示した。①粃付きイネを、②水に浮かしてしいななどを選別、除去する。③すりこぎで軽く磨ると、④粃殻がはずれる。殻を受けせて除去する。⑤玄米の状態にしてから、強く磨ると精粉できて、⑥しとぎとなる。

陸稲の穂をフライパンで炒ると、ポップして焼米ができる。焦げた粃殻を風選し、除去する。ムギの穂を焼くと粃殻が焼けこげるので、穀粒と粃殻を風選し、除去すると炒りムギができる（補図 3.2）。

### しとぎの簡易加工工程



補図 3.1. しとぎの簡便な作り方



# 焼米、炒りムギ



補図 3.2. 焼米と炒りムギの加工

①焼米、コムギの穂、炒りムギ、②陸稲の穂、  
③パンコムギの穂、④オオムギ 2 種の登熟期、左手前はパン小麦の穂数本、⑤陸稲。