

第2回 都市と農村、その暮らし方の違い

長谷川 清美

第2回は豆のつくり手である農家と、その消費者である都市で生活する人たちの、食べ方、暮らし方についてです。

海外、特に途上国の農村と都市とでは、生活スタイルが日本とは大きく異なるといえます。その中でもっとも大きな違いは、食べるものを“つくる”か、“買う”か。つまり自給生活が基本の農村と、消費生活が中心の都市という対照的な特徴があり、日常生活もそこから組み立てられています。それでは、メキシコを皮切りに例をあげていきましょう。

豆との混植は世界標準だった!?

まずはメキシコから。首都メキシコシティから東へ約500km離れたベラクルス周辺の小規模農家の栽培に関していうと、「豆と○○○（ハヤトウリ、とうもろこし、コーヒーなど）」といった、豆といろいろな作物とを混植するのが基本でした。そのなかでも「豆ととうもろこし」の混植は、世界各地いたるところで目にしました。

豆と、中米の主食であるとうもろこしの組み合わせは、栄養的にも効率の良い食べ方だけでなく、栽培上も非常に合理的な組み合わせといえます。マメ科植物の根につく根粒菌は空気中の窒素を土に固定させ、その窒素をとうもろこしが吸収するといった、もちつもたれつの関係です。

日本でもかつて、高知県大豊町の在来いんげん「銀不老」は、とうもろこしといっしょに、急な山肌へへばりつくように栽培されていたそうです。豆のツルがとうもろこしに巻き付き、熟した順に手で収穫していく。このように豆ととうもろこしの混植は、“グローバルスタンダード”ではないかと思えるくらい定番です。

そんなメキシコの小農たちの食べものとはいうと、主食のトルティーヤと煮豆、野菜中心の炒めもの、飼育している牛の乳でつくるチーズ。調味料も実にシンプルで塩と唐辛子、アクセントににんにくや玉ねぎなどの香味野菜と、トマトがあらゆる料理のベースに使われていました。



メキシコ、とうもろこしと豆を畑で混植

である乾燥とうもろこしを使い、毎日手づくりします。そのつくりかたは以下の通り。

- ①乾燥とうもろこしの実をとり、容器に水、とうもろこし、石灰を加えて1~2時間火にかけ、数時間置いておきます。
- ②とうもろこしをすりつぶして、トルティーヤの生地「マサ」をつくります。
- ③マサを成型し、かまどで両面を焼きます。

石灰を加えるのは、とうもろこしの外側の殻を柔らかくし、かつ粘り気を出すため。むかしは貝殻の灰を使ったそうです。石灰水（アルカリ水）処理することで、必須アミノ酸のナイアシンの吸収率が上がるうえ、グルテンを含まないとうもろこしでも粘りがでて、もちりした特有の食感が生まれます。中米の先住民はスペイン人に征服される以前からこれを主食にしていました。

またマサを焼くのに、今はひまわり油などの植物油を購入して使う農家が多いのですが、かつては飼っていた豚の脂身からラードをつくり、使っていたそうです。ラードは長期保存がきくうえ、肉体を酷使する



マサからトルティーヤをつくる

農作業には欠かせないエネルギー源だったのです。

メキシコ・ユカタン半島のマニという村に住むマヤ族は、今でも「タマレス」というマサの蒸し団子に、豚の脂を使います。このようにマサが原料のトルティーヤは、栄養学的にも優れているといえるでしょう。日本でトルティーヤといえば、コーンフラワーと小麦を混ぜたものが多いのですが、それは簡略版で、マサからつくる本来のトルティーヤとは、味も栄養も異なります。

マサは、水と少しの砂糖を加えればドリンクにもなります。6か月~2歳の子供に、トルティーヤを細かくちぎって豆の煮汁に混ぜて食べさせたりもします。どちらも、都市に住む大学の研究員はじめ地元政府職員すら知らない情報でした。

トルティーヤは、メキシコの都市生活者にとっても欠かせない主食です。でも農村のように、乾燥とうもろこしから手づくりすることはなく、市場やスーパーマーケットで購入します。首都メキシコシティの市

場にはトルティーヤ専門店がいくつもあり、店で大量のマサがつくられ、これを焼いたトルティーヤが10~20枚単位で売られています。こうした店は保存料や添加物不使用なので、都市に住む忙しいオフィスワーカーにとっては、ありがたい存在です。マサを乾燥させた粉は工場で大量生産されているので、水を加えるだけでトルティーヤをつくることもでき、都市部ではこの粉を買う人も多いようです。

中米ならではの「煮豆3段活用」

メキシコはじめ中米では、都市でも農村でもトルティーヤに煮豆を付け合わせます。とはいえ豆の消費量は農村のほうが圧倒的に多く、メキシコ、コルドバ近郊の村に住む農家（8人家族）は、一日一人あたり約400gの煮豆を食べるとしていました。

一方、都市では人々の嗜好が豆よりも肉に向かうなか、肥満防止や健康に気遣うオフィスワーカーたちは低カロリー、野菜中心の食生活を心がけている人が目立ちました。豆はサイドディッシュとして毎回食べるのだそうです。そうはいつても、メインディッシュはやはり肉。私が見た中での話ですが、世界各国の都市生活者にとって、これは共通の食習慣といえそうです。

都市で見た豆料理のなかから、グアテマラのアンティグアに住む、グアテマラ人のユニークな煮豆の利用法をご紹介します。使う豆は黒インゲン。名付けて「煮豆3段活用」です（笑）。

活用1：まずは豆を塩ゆでし、そのまま食



リフライドビーンズはトルティーヤといっしょに食べる

（煮るときに植物油やハーブを入れる場合もあります）。

活用2：次にこの豆を、煮汁とともに肉や野菜と煮込む。

活用3：さらに豆が残ったら、リフライドビーンズにする。

「リフライドビーンズ」とは読んで字のごとく、煮豆に大量の植物油、にんにく、唐辛子を加えて炒めてから、ミキサーにかけてペーストにする調理法です。これを朝昼夕の毎食、トルティーヤにつけて食べるのですが、たいていフレッシュチーズをのせます。

このリフライドビーンズは缶詰でも売られていますが、私が取材した都市生活者ですらこれを買っている人は皆無で、みんな乾物の豆を自ら煮て、冷蔵庫に常備していました。

都市でも農村でも、豆は乾物から自分で煮るもの。缶詰は不味い。豆料理が主食に近い存在だからかもしれませんが、日本のように豆料理をおっくうがる人はほとんど

おらず、中米の人々が毎日のように豆を炊いていたのは驚きでした。

豆保存の知恵は無量大

都市と農村との違いでもっとも顕著なのは、「食品の保存法」です。冷蔵設備をほとんど持たない農村では、おもに乾燥という方法がとられています。したがって主食のとうもろこし、雑穀、豆などの穀物は、しっかり天日干ししてから保存します。その際に虫の発生を防ぐために、各国で様々な工夫が施されていました。それを少しご紹介しましょう。

①ペットボトル：日本もさることながら、海外でもっともポピュラーな保存法といえるでしょう。ペットボトルが普及する以前はビンでした。しっかり密閉して保存すると空気が入らないので虫がわからないということです。

②アルミ缶：大小様々ですが、グアテマラ、キューバ、ブラジル、コロンビアなど中米でよく見かけました。大きなドラム缶や、アルミタンク（100kgは軽く入りそうな、おそらく穀物専用）を使っている農家もありました。タンクの下に取り出し口から、穀物が出てくる仕組みになっていました。

③素焼きのビン：通気性があるため、虫が好む湿気を防ぐことができるという理屈です。ネパールや西アフリカのベニンほか、いくつかの国で見られました。ベニンで70歳の女性から30年前の今まで聞いたことがない独自の伝統的保存法を聞くことができました。大きなビンに豆を入れ、ヤシ



ペットボトルに豆を入れて長期保存を

の木くずを燃やし、極小の火でビンを加熱する。これを1ヵ月ごとに繰り返す。つまりビンの中の豆が焦げないくらいの温度で熱し、虫や卵を殺すという方法でした。

④唐辛子、スパイスを入れる：虫の嫌う植物を入れておく方法です。日本でも米びつに乾燥唐辛子を入れていたように、今でも海外の農村では、自然の植物を虫除けに利用しています。唐辛子のもとより、インド、ネパールではナツメグなどのスパイス、それからニームの葉を入れていました。またベニンの農家は、むかしはケナフでつくった袋に唐辛子を入れ、豆は殻付きのまま保存していたとききました。今はプラスチック製の袋が主流になっていますが、かつては麻、ケナフなど植物繊維の袋を使っていたようです。虫防除の先人の知恵といえるでしょう。

⑤木の灰、砂、豆殻や植物のくず、松葉、杉の樹皮をとったもの、小麦粉を入れる：日本も海外も、豆といっしょに実に様々な自然素材を混ぜて保存します。そのなかで

もっとも多かったのが“木の灰”です。これは木の灰がもつ強アルカリ性の殺菌効果を期待してのことでしょう。

北海道の農家では、豆殻や植物のくずをいっしょに入れると、隙間ができて通気性が良いといっていました。松葉、杉の樹皮については、スパイス同様、虫の嫌う香りを利用しているのだと思います。

⑥ 莢付きのまま保存：海外も日本も、タネ用に莢ごとかまどや囲炉裏の上やその近く、軒下、あるいは封筒に入れて保管していました。特にタネの保存にビニール袋は厳禁ということです。通気性からいうと莢付きのまま保存するがいちばん良いのです。

さらに、莢付きの保存で特筆すべきなのは「莢付きのまま土に埋める」という方法です。その際、豆も土も両方しっかり乾燥させるのがポイントで、コロンビアの首都ボゴタでアーバンガーデンを主宰する女性がコロンビアの先住民から教わった方法といっていました。カラカラに乾いた土の中は、空気中の虫もこないので保存には適しているのでしょう。

⑦ 薬剤、石油：最近の例ですが、豆の保存に殺虫剤を使用している農家もありました。珍しい例では、ベニンの65歳の農家は木の灰に少しの石油を混ぜて保管することでした。

豆は、冷蔵庫ナシ生活の強い味方

次は、西アフリカ、ニジェールやナイジェリア、ブルキナファソの例です。冷蔵庫を備えていない農家では、長期保存の効く乾

物を使いまわすことが多く見られました。

この地域はささげの原産地とされ、主食に近い存在です。そのためか、ささげを使った料理も豊富です。脱穀して袋や容器に入れ、納屋や家のなかで保管。粉にしてパンやスナックをつくることが多いので、その都度、木製の杵と臼で搗くか、近くの製粉工場で製粉代をいくばくか払って加工してもらいます。ささげの粉は市場でも量り売りされていますが、製粉したての粉は酸化していないことから、風味も良く料理の味は格別です。

西アフリカではこの「ささげ粉」を生地にしてつくる、揚げパンがあります。ナイジェリアでは“アカラ”、ブルキナファソでは“サムサ”、ニジェールでは“コーサイ”と呼ばれ、都市ではストリートフードとしておやつや朝食に食べられています。またニジェールには、ささげ粉に炭酸ソーダと水と混ぜた生地をつくり、容器に入れて蒸し、マヨネーズと唐辛子をつけて食べる団子“トゥバニ”、ナイジェリアでは“モイモイ”と呼ばれる甘くないプリンのようなスナックがあります。ただし自給中心のアフリカの農家にとっては、油は買うもの。大量に油を使う揚げ物は農家の家庭料理ではまず見られません。こうした背景からこれらの料理は、貴重な現金収入を得るための農村女性のサイドビジネスとして成り立っています。

農村の伝統的食生活が教えてくれること

西アフリカ農家の食生活は実に質素でバ



ニジェールで食べられている「トゥパニ」

リエーションもあまりなく、炭水化物中心の料理といえるかもしれません。主食はとうもろこし、タロイモ（里芋）、キャッサバ、米などの穀物粉に水を加え、火にかけ練った餅のようなものを毎食食べます。おかずは野菜や豆、トマト、唐辛子を入れた煮込み、ニジェールでは乾燥したささげの葉や乾燥青菜を煮込みに多用していました。海沿いでは魚の燻製も使われます。調味料は塩、油、唐辛子、スパイス数種程度と、実にシンプルです。

冷蔵庫がない農村の生活では、食料の作り置きができません。食事は毎回食べきるか、残ってもせいぜい翌日の朝食にまわして完食します。ですが数日分買いだめして冷蔵庫に保管した食材や加工品を使う都市生活者よりも、自給作物や野生の動植物、魚、果物を食べ、伝統的食生活を送る先住

民のほうがはるかに質の高い食生活をしているのに、皮肉なことに、当の先住民は自覚していないどころか、まわりからも評価されていないのが現状です。

このままいけば、彼らの伝統的な食習慣が崩壊してしまう危機的状況であるにもかかわらず、先住民も国の役人も、その深刻さに気付いていないと感じました。

たとえば、コロンビアのアマゾン、ピチャダという先住民が全体の70%を占める町で栄養指導にあたるスタッフとのミーティングでのエピソードです。私が取材を通して知った「ガーレ（キャッサバの搾り汁を発酵させてつくる、アマゾン先住民の伝統的調味料）」について聞いてみたところ、知っていたのは10人中たったの4人。先住民の食について関心すら寄せておらず、知る必要もないといった様子で、彼らのこれまでの生活を尊重する態度は微塵もありませんでした。

そのうち、先住民が主食とするキャッサバを取り上げて、小麦のパンを食べるとでもいうのでしょうか。ラテンアメリカを植民地にした西洋人の傍若無人な支配のありかたを目の当たりにした気がして、恐ろしくなりました。

以上とても駆け足ですが、豆をはじめとする食品の保存法・食べられ方について、「都市」と「農村」の違いをみてきました。今回は豆を料理するだいな場所「台所」を取り上げる予定です。