

第3回 農家の台所から知る豆事情

長谷川 清美

長谷川さんがこれまで旅した、60カ国余りの国のリアルな食事情を知るうえで最も重要な場所と考えているのが「農家の台所」です。地域の特徴を端的に知ることができる、興味と関心の尽きないテーマだといえます。

今回は、歴訪したアジア、中東、中南米、アフリカの台所事情について、調理器具、料理を食べる用具（箸、カトラリー、食器、テーブル）、食事の習慣などを可能な限り取り上げます。

火力は「薪」「電気」「ガス」とさまざま

まず、豆を料理する台所の設備から。火力には大きく分けると「薪」「電気」「ガス」がありましたが、意外に電化製品が揃った、しかも薪と電気の両方を熱源にする農家が多いように感じました。

コロンビア中部にある国、クンディナマルカの農家では、大きな薪ストーブにいくつか鍋を置き、煮込み調理をしていました。豆にじっくり火が入るので、ストーブに直

置きするこの調理法は豆料理にはぴったりといえます。

変わり種(?)としては、メキシコのユカタン半島にある町、マニの台所。マヤ民族が住むコミュニティでしたが、豚の糞から発生するメタンガスを火力にしていました。

また若干形や素材は違っていました。土でできた「かまど」があり、料理の保温に活用していました。ちなみにネパールの納豆「キネマ」の発酵には、このかまどが活躍します。農家に「薪と電気のどちらが



コロンビアの農家のかまど

好き？」ときくと、薪のほうがおいしくできるので薪派がダントツで多く、電気器具はあってもあえて薪で調理する農家もいたくらいです。手間よりも味をとる、農家のこだわりを感じたエピソードでした。

中国雲南省の村の一般家庭では、かまどに取り付けられた大鍋で調理していました。燃料は薪や植物。人数が多いときはかまど、少ないときは電気コンロを使っていました。料理を数品つくってもらいましたが、大鍋で一品つくり終わると水を入れ、大きな竹製のたわしで洗っては、またつくる。大鍋は取り付けてあるので、外して洗うことはできません。鍋を洗った水はボウルなどで汲んで、シンクか床に流していました。

この大鍋取り付け式のかまどは、ウズベキスタンのブハラでもほぼ同じものがありました。植物の茎や葉を混ぜた泥を固め、そのなかに大鍋をはめ込みます。ウズベキスタンでは、中国伝来の「マンティ」という餃子に似た食べ物や、麺があることから、調理道具もいっしょに伝わったのかもしれませんが。

訪問したアフリカ10カ国-エチオピア、ベニン、カメルーン、ナイジェリア、ブルキナファソ、スーダン、ルワンダ、ケニア、マラウィ、タンザニア-に関して全般的にいえることは、家のつくりも台所設備も他国と比べて質素だったこと。煮炊きは屋外でする農家がほとんどでした。

都市に住む中上流階級を除いて冷蔵庫を含む電化製品もなく、つくっては食べきる



アフリカ・ベニンの台所

生活スタイルをしていました。村の市場や小間物屋、露店では、1~2回分の油を少量使い切りのパックで売っていて、調味料ですらストックする習慣がないようにも見受けられます。

寝床の隅には衣類などに混ざって、大きなビニール袋やプラスチックタンクに入った主食のとうもろこしや豆、雑穀が雑然と置かれていましたが、ほかにこれといった食料も見当たりません。比較的大きな家の農家では、とうもろこしや乾燥した植物の葉（ベニンではささげの若葉）が屋根裏に放り込まれ、通年食べる食料の保管場所になっていました。

台所に水を貯める容器はかかせない

途上国のほとんどの農村では、上下水道の設備がありません。飲料水は村に数カ所ある給水施設で汲んでくるか、山地では湧き水を利用。水汲みは重労働ですがどの国でも女性の日課で、ニジェールでは水の

入った大きな容器を頭の上に乗せ、バランス良く歩く女性たちの朝の光景に驚いたものです。

汲んできた水は、素焼きの瓶に貯めている国が多く見られました（中国、インド、ネパール、ブータンなどのアジア、ニジェールなどのアフリカ）。素焼きの容器は熱を放出してくれるので、高温多湿の国でもひんやりした水が飲めるという、理にかなった容器といえます。

中南米では素焼きの瓶のほか、ドラム缶やプラスチック、アルミの大きな容器に入っていました。コロンビアのアマゾンの村、カスアリットでは政府の援助で浄水器が設置されている農家がありましたが、こうした例は非常にまれです。

インドでは道路脇に瓶に入った水とカップが置かれ、誰でも自由に飲めるようになっていました。ここでパブリックスペースや自宅以外で瓶やポットの水を飲む際の、ユニークな飲み方を紹介します。注ぎ口に手のひらをあて、そこへ水を通過させるようにして口に流し込むのです。ジャイプールで頼んだガイドにきくと衛生上の理由のほか、手のひらから（チャクラといっていました）パワーを受け取る意味もあるのだそうです。

これはわたしの推測ですが、カースト上の理由もあるのではないかと思います。インドの法律では廃止されたものの、伝統的にカーストの違う人とは食事をともにしない習慣があるため、食器の使い回しをしません。露店のチャイも素焼きのカップで出



インドのジャイプールでの飲み方

され、飲んだら割って捨てます。水を飲む時も同じく、器に直接口が付かないようにしているのかもしれませんが。

豆をつぶすのに木製ブレンダーが大活躍

特に中南米やアフリカでは豆は主食に近く、毎日あるいは毎食食べられているので、その調理法は単純な煮込み料理が中心でした。

メキシコでは「オヤ（蓋のついた鍋）」と呼ばれる鉄や素焼きの鍋があり、これで豆を煮るとおいしく炊けるといいます。豆が煮えると木製のブレンダーで煮汁ごと攪拌し、ドロドロにします。豆のデンプン質のコクを料理に活かすのだそうです。このブレンダー攪拌法は、タンザニア、キリマンジャロの女性グループにつくってもらった豆料理でも同じでした。いんげん豆とバナナの煮込みを、同じく木製のブレンダーで攪拌し、ドロドロにして食べていました。

メキシコ、コロンビア、グアテマラ、エ



メキシコシティで使っていた煮豆ブレンダーサルバドル、ベネズエラ、ブラジルなどの中米では、いんげん豆を煮たあと、木製のブレンダーやミキサーでペースト状にし、多めの油で炒めてストックしておきます。これを「リフライドビーンズ」とよび、常備して毎食、トルティーヤやアレッパなど、主食であるとうもろこしのパンにつけて食べます。ミキサーを持っている中米の農家が意外に多いのは、おそらくこのリフライドビーンズをつくるためではないかと思われる。

中国・韓国的大豆発酵食品はバラエティ豊富

冷蔵庫や冷凍庫を持つ農家は限られており、農村では保存食をつくってストックするのが一般的です。しかもアフリカのように年中暑い地域では、食料を保存せずその都度、調理して、その日のうちに食べきる

生活をしていました。

そして冷蔵設備のない農家の台所で、よく目にするのは、乾燥、発酵、塩蔵、酢漬け、オイル漬けなどの保存食です。

中国にはとりわけ豆腐の発酵食がたくさんあります。雲南省では豆腐を発酵させた「腐乳（フウルウ）」をよく見かけました。たいてい瓶に入れて常温保存しますが、高菜などの野菜といっしょに漬け込んだり、八角、フェネルパウダーなどのスパイスを加えたりと、種類は多岐にわたります。

豆腐にケカビを生やしてつくる「臭豆腐」は、おもに素揚げして唐辛子の入った塩をふって食べます。油で揚げると強烈な匂いが一蹴され、コクのあるチーズに似た実に風味豊かな一品に変身します。臭豆腐のして乾燥させたものを串刺しにしてグリルし、クミンと塩をかけて食べることも。意外なコラボですが、食べ合わせは抜群でした。

また黒大豆の発酵食品であるトウチをはじめ、さまざまな味噌もありますが、発酵



中国黒竜江省、クミンをかけてグリルした臭豆腐

させる時は日本と違い、直射日光の当たる屋外でガラスの蓋をして保存していました。味噌は調理すると特有のコクが生まれるため、たいてい炒めものに使われます。

日本の味噌、醤油の系統にあたるものとしては、韓国ではカンジャン（醤油）、テンジャン（味噌）、コチュジャン（唐辛子味噌）、チョングッチャン（納豆）があります。テンジャンは瓶に入れて、陽の当たる屋外に保存してある農家が多かったです。わたしが見た限りでは、中国も韓国も容器は粘土の瓶で、昔は土の中に埋めて保存したそうです。土の中は温度が比較的一定に保たれるので、発酵には適していたのだと考えられます。

つくりかたは、煮大豆をメジュという味噌玉にして天日干しし、そこに付着する菌を利用して発酵させる方法で仕込みます。菌が付着したメジュを割ったあと、カビ臭さをとるのに炊き立てのご飯を入れるという人もいました。これはもしかすると発酵を促進するためにご飯の糖分を利用した例かもしれません。

納豆はアジアにもアフリカにもあった！

次にミャンマー。ここには日本の納豆のような「トゥア・ナオ」という大豆無塩発酵食品があります。日本と違うのは、つぶしてから乾燥させ、調理して食べる点でしょう。軽く炙って砕き、唐辛子、にんにく、玉ねぎなどの香味野菜やトマトといっしょに油で炒めて、ご飯にかけたり野菜につけたりします。シャン州タウンジー近郊

に住むパウ族の農家で、つくりかたをききました。

まず大豆を煮て、布に包んで2日間置いた（発酵させた）のち、つぶして塩少々加えます。これを団子状に丸め、あるいは薄く煎餅状に成型し、カラカラになるまで天日干しして、約3日で完成です。専用の竹かごに入れて保存していました。わたしが見たのは8カ月前につくられたものですが、常温保存でも品質に問題なし。

こうした納豆は、ブータンでは「リビ IPP」、ネパールでは「キネマ」と呼ばれ、日常的に食べられています。つくりかたもほとんど同じですが、煮大豆を包んで発酵させる植物が違います。ブータンではバナナの葉を、ネパールではグエロという野生ベリーの葉や文旦の葉を使っていました。さらにネパールの農家では、腐敗防止のために赤唐辛子を、発酵促進のために燃えた熱い石炭をいっしょに入れていました。

そしてなんと！ アフリカにもアジアの納豆にとってもよく似た発酵食品があります。西アフリカのブルキナファソ、ベニン、ニジェールで見かけた「ダワダワ」「アフィティ」と呼ばれる、強烈なおいを放つ食べものです。濃厚な旨みとコクから、おもにスープのだしに使われています。

原料は「ネレ」という木の実で、マメ科に属します（学名「パルキア・ビグロボサ」、和名「ヒロハフサマメノキ」）。ニジェールではハイビスカスのタネも利用するそうです。つくりかたは、実の皮をとってから煮た後、専用の小屋でゴザの上に数日置き、



ニジェールの納豆「アフィティ」

糸が引いていたら発酵終了。これをボール状に小さく丸めて乾燥させます。ブルキナファソ、モシ族の住むランゴー村で発酵中のダワダワを見たとき、小屋に入るや否や鼻をつく強烈な発酵臭とそこにたかるハエの群れに、一瞬たじろいでしまいました。

それにしても、アジアでもアフリカでも、豆を発酵させることで消化が良くなることを日々の暮らしのなかで培ってきたのだとしたら、まさに知恵の賜物。深く敬服いたします。

ところかわって中米ボリビア。アンデスの国々には「タルウィ」とよばれる大豆とよく似た豆があります。ボリビアの農村では家畜の虫下しに食べさせるようで、苦みやアクの元となるアルカロイドを含みます。そのため長時間水にさらす必要がありますが、貴重なタンパク源として、アク抜

き後、乾燥させて保存食にしています。食べ方をきくと、アンデスの乾燥じゃがいも（チューニョ、モラヤ、トゥンタ）やとうもろこしといった主食と煮込んだり、粉をドリンクにしたり、すり潰したタルウィを油で炒めてご飯にかけたりと、腹持ちの良い料理として農村の定番です。ですが都市では、貧乏人が食べるものとしてあまり良いイメージがありませんでした。

*

最後に豆ではありませんが、ブータンで出会ったユニークな食の慣習を。ご飯で手を洗う、というより丸めたご飯を手のひらでこねくり回し、手の汚れをご飯に付着させるというものです。

わたしが泊まったブータンの農家では、料理を床に直置きするため、食事が終わるとご飯粒や食べかすが床に散らかります。これも丸めたご飯を使ってきれいに掃除して、最後は家畜のエサにしていました。最初は「なんと粗末なことを」と思いましたが、ブータンでは家畜も家族の一員。決して無駄ではなく合理的なのだと思えました。

ほかにも、バターをつくる木製容器の蓋がずれないように接着剤代わりにしたり、ご飯を炊くときにできる糊をアイロンがけにも使っていました。わたしが子供の頃、障子張りにご飯の糊を塗っていたことを思い出し、懐かしくなっていました。

次は最終回。世界の豆農家の日常を取り上げる予定です。