

シンポジウム

「自然と人間のつきあい ― 食をめぐる」

日程：2009年2月27日（金）

場所：国士舘大学梅ヶ丘校舎 34B302 教室

石井 智美（酪農学園大学）

＜家畜の恵を生かしたモンゴル遊牧民の食＞

はじめに

北東アジア内陸部に位置する平均標高 1500mのモンゴル国は今日、1 国で世界の遊牧で飼われているヒツジ、ヤギ、ウシ、ウマ、ラクダといった家畜をすべて揃えた遊牧生活を営んでいる。搾乳は家畜を損なうことなく継続的に食糧を確保出来る「生活技術」であり、家畜の乳の特性を認識し多様な乳製品をつくってきた。

これまで、演者は微生物学的見地から調査・研究を行う中で、遊牧民の乳製品製造、その消費と食に関心を持ってきた。遊牧民の食は、家畜由来の乳・肉に依存する割合が高く、野菜、果物の摂取が殆どない近代栄養学からは特異な食である。しかし人々は健康で大自然の中、誇り高く、足ることを知り、簡素ながら心豊かに暮らしている人々の食を報告する。

モンゴル遊牧民と乳

モンゴルの遊牧では、複数の種類の家畜を地域の植生にあわせて飼ってきた。1 種類の家畜飼育に限定しないことによって厳しい自然環境のもと、財産である家畜を失うリスクの分散をさせてきたのだ。草原の草だけを食べて育つ家畜の乳は、泌乳量こそ西洋式の酪農に比べると少ないが、各種成分は濃く、土壌由来の微量成分が豊富で、乳製品のすぐれた栄養価の源となっている。

乳の豊かな夏季の搾乳はヒツジ、ヤギ、ウシ、ラクダは朝夕の 2 回である。ウマのみ泌乳量が少ないため 1 日に 8 回前後搾乳を行う。搾った乳は、成分の違いを生かし、初乳から加工過程で出る中間産物まで 1 滴も無駄にせず加工する。乳の豊かな夏季は 1 日が乳とともにあるのである。

乳の白い色は「清浄な心の表れ」として大切にされてきた。モンゴル遊牧民も日本人と同様、遺伝的にモンゴロイドの特徴である「乳糖不耐症」である。乳を飲むと下痢をしてしまうゆえに、乳を加工しさらに食糧として保存することを可能にしたのだ。視点を変えてみると、草原で生き抜く上での遺伝子の見事な戦略であることが見えてくる。

白い食べもの「乳製品」

草原では、乳の豊かな夏季に新鮮な乳製品を食べることを、「冬の間の肉食で疲れた胃腸を白くする」と表現する。この詩的な表現は、乳製品中の微生物の持つ腸内細菌叢の効果、作用を的確に伝えている。

モンゴル遊牧民の乳加工のキーワードは「発酵」である。乳が発酵すると腐敗しないことを知った遊牧民は、経験的に発酵をコントロールしてきたのである。

ゲル（移動式天幕住居）には、必ず乳の発酵専用容器が置かれ、大切にされている。この発酵容器の中では、ゲルごとに異なった種類、割合の微生物（乳酸菌、酵母）が天文学的な菌数で生息している。微生物の発酵を経験的にコントロールしてきた技術は高度な民族の知恵の賜物で、これら乳製品が遊牧民の健康と栄養を今日まで支えてきたのである。

最初に脱脂（乳脂肪分を集めてしまう）を行うが、乳加工に要する時間は短く、効率よく連続的に各種チーズがつけられている。天日乾燥により保存性も増している。いずれの

チーズもヨーロッパのチーズのように加塩、熟成することはない。それゆえ大量に食べることが可能になっている。モンゴル遊牧民はまさに「乳を食べる人々」なのである。夏季では1日に摂取するエネルギー量のうち、約70%ものエネルギー量が乳製品から摂られている。

遊牧民の健康を支えてきた「馬乳酒」

馬乳酒は、ウマの生乳を微生物で発酵させたアルコール度2.5%前後の飲みもので、遊牧民が大切に伝えてきた。その飲用には「結核にならない」、「健康によい」など医学的効能が伝承されている。

成人男子では、馬乳酒のある夏季に、食事をほとんど摂らずに馬乳酒のみを飲んで過ごす人も多い。平均すると飲用量は1日4Lで、その飲用によるエネルギー量を試算すると約1600kcalである。1日に必要なエネルギー量の大部分が賄える。ビタミンC量も8mg/100mlと多く、野菜や果物を殆ど食べることのない遊牧民は馬乳酒からビタミンCを摂ってきた。

アルコールを含む馬乳酒を飲むことで、心身をリラックスさせるとともに免疫力を活性化させていることが明らかになってきた。その機序の解明を現在進めている。1989年に、微生物からつくられている抗生物質に対し、probioticus（プロバイオティクス）という「生きた微生物が身体各部に有効に働きかける能力を持っている」ことに注目した概念が提唱された。馬乳酒を伝えてきた遊牧民はprobioticusの先駆者なのである。

「畜肉」の利用

遊牧民にとって当然のことであるが飼育している家畜は、すべて食べる対象でもある。モンゴルで「肉」といった場合はヒツジ肉を指す。草原の草を食べ、よく動いているヒツジの肉は、飼料太りした家畜とは異なる味わいがある。

11月になると自家の家畜群の中で、体力がなく越冬に耐えられないと判断されたものを屠り冬季間の食糧とする。戸外に積んでおくとあつという間に凍ってしまう。平均的な遊牧世帯（夫婦と子供3人）では例年、ウシ1頭、ウマ1頭、ヒツジ3頭、ヤギ2頭前後を冬季の食糧とする。寒さが厳しい冬季は肉を水から茹でて食べる割合が高くなる。

その解体は、「生き物」が「食べもの」になる過程が眼前で進行するものである。草原の子供はこれを当然のこととして見て育つ。

遊牧民は解体後、最初に内臓と血液を腸に詰めて血のソーセージをつくり、茹でて食べる。これらは保存が利かないので真っ先に消費される。赤身の肉は後である。新鮮な内臓や血液から各種栄養素を摂取する必要があったのだ。いずれも少量の塩を加えて茹で、汁も全て飲み、溶け出したエキスも逃さないシンプルな調理方法である。食べる時は真っ先に脂身の多い部位に手が伸びる。モンゴル語の「おいしい」の語源が「脂が多い」という意味の通りである。

遊牧民の家畜利用は、頭部はもとより膜、筋、皮、骨髄の中もすべて利用する。肉というと赤身の部分を連想する我々とは異なる完全利用である。肉は蛋白質をはじめ各種微量成分が豊富である。土壌成分が草を介して家畜に反映されているのだ。さらに11月には、干し肉づくりをする。5月までの貴重な食糧である。遊牧民は1頭のウシの肉を干し肉にした後、砕いてそのウシの膀胱を容器として詰め込んで保存食とする驚異的な技術を持っている。

モンゴル遊牧民の食から見えてくるもの

モンゴルでは家畜の恵として乳・肉とともに骨、膜、血液、内臓などすべてを利用する。草原の草を食べ、よく動いている家畜の肉は、現在では贅沢な食であると言えよう。遊牧民の子供たちは目の前で「生き物」が「食べもの」になる過程を眼前で見て育つ。

今日、日本では「食べものに対する感謝の気持ちが薄れている」と言われているが、それには、「食べるということは他の生命を受け継ぐ行為である」という当然のことが、見え

にくくなっていることも関与しているのではないだろうか。

そうしたモンゴル遊牧民の食から今日の日本の食を見ると、その不安定さを切実に感じる。食品において「効き目」が宣伝され、一過性で終わるブームが次々と起きている。そして遊牧民にとってかけがえのない乳についても、科学的に冷静に考えれば信じられない理由によるいわれなきパッシングが一部で起きたことも記憶に新しい。

我々は何が正しいと言えるのか、その根拠はどのようなものかといったことを、1個人として冷静に判断しつつ行動することがとても重要ではないだろうか。

乳と密接な関わりを持つ遊牧の食も、演者の調査では1999年冬から2年連続した雪害の影響を受けて変化が起きている。雪害時にエネルギー摂取量における変化はなかったものの、雪害による乳製品の不足を小麦粉で補ったことで、小麦粉の消費が増えた。2008年になっても自給出来ない小麦粉の消費量は減少していないのだ。小麦粉は腹持ちが良くおいしいため、家畜を売ることによる現金収入が可能な限り、今後も小麦粉は遊牧の食に欠かせない食材であり続けると考える。

食は経済など社会的な要因の影響を大きく受ける。今後モンゴル遊牧民がどのように乳・乳製品と向き合っていくのかを、見つめて行こうと思っている。