

世界の食文化を訪ねて

Culinary Travels around the World

関野 章代¹

SEKINO Akiyo

I、はじめに

本学食文化学科は調理師養成課程をもち、必修科目に食文化概論がある。食文化とは地域社会や民族がはぐくんできた食べるという一連の営みと、そこに生まれた慣習や伝統、その根底に流れている精神的な価値観を指していると述べている¹⁾。食文化概論では日本・世界各地の食文化を紹介している。筆者は世界の茶園を訪ねながら各地の食を味わってきた、それらを紹介、報告する。

1 梅花女子大学 名誉教授

II、世界各地の食文化

1) アジア

①韓国 韓国料理には医食同源の考え方が古くから取り入れられている。多様な種類の材料を使って、バランスの良い食事をとることが重視されている²⁾。



日本の粥は白粥が主であるが、韓国の粥は米以外の物を入れて粥にするのが多い。左のアワビ粥は食材も一緒に炊き上げる健康食でコース料理では初めに出てくる。アワビを薄切りにしうるち米と一緒に炊いた粥でモチリとした味。韓国の人々は朝食で豆もやしクッパを食べる。「クク」がスープ、「パプ」が飯で、スープに飯を入れるのをクッパと言う。スープは辛くないのでキムチを入れて好みの辛さにして食べる(右)。



韓国の代表的な肉料理プルコギは、薄切りの牛肉を野菜、春雨と一緒に煮る「韓国風すき焼き」。日本とは異なり、肉をハサミで店主が切り食べやすくする。

右はニンニク畑で、ニンニクは薬味だけではなく串焼き、付け合わせに食べる。1年間で食べる量は日本では330g、韓国は8、7kg。ニンニクは韓国では国民的食材である。



日本の屋台にもあるトルネードポテト、ふかしたジャガイモに何段か横に切れ目を入れて、手品ののようにトルネードにして、油で揚げる。シナモン、粉砂糖、チーズなどを振りかけて食べる。

②中国 中国料理は一般的に誰が食べても美味しい料理として、フランス料理とともに並び称される。豊富な食材、乾物の利用の発達、医食同源などが特徴である³⁾。



中国では食用ガエルを日常に食べ、筋肉が発達した脚の部分を食べる。1匹4元(70円弱)でレストランの水槽に生きたままいる。食用ガエルをぶつ切りで揚げ物にし、香味野菜と炒める。食感是小骨が多いので鰐の感じで、味は鶏肉に似ていて食用ガエルと言わなければ分からない。

道路の街路樹として桤の木をたくさん植えている。日本と同様に5月は、花が満開で養蜂家が蜜を集めていた。桤の木のトチ蜜は最高品質で人気があり、種子からはデンプンがとれる。また、栗のような形の実はそのままでは渋くて食べられないので、すりつぶし、渋抜きをして「トチ餅」で食べる。

・蘭州麺ロード 青海省の4000年ほど前の遺跡から、麺の化石が発見され、シルクロード(絹の道)は麺の道でもあったことが分かった。



蘭州の牛肉麺は小麦粉ドウ（生地）の麺の塊を両手で引っ張っては折り曲げを繰り返し細い麺にする。牛肉麺のトッピング、牛肉以外の野菜は赤大根、人参、胡瓜、紫キャベツなど。食べる時、テーブルの上の黒酢をたっぷり牛肉麺に入れる。蘭州麺は注文してすぐに提供されるので中国三大ファストフードと呼ばれる。唐時代（618 - 907 年）からあったと言われている⁴⁾。

・敦煌



ロバ肉黄麺は敦煌の名産で高級品。茶は日本のそば茶と同じで麺を湯がいたゆで汁。

・トルファン トルファンに住むウイグル族の代表的な麺料理ラグメン（左）。ラグメンは手延べで引



っ張って延ばす、それが「ラー・メン（引っ張る麺の意味）」になったとされている。腰のある麺を使用したラグメンは美味しい。左上はナンで、ナンの種類は多く、ここではネギ、香辛料などがたっぷり入ったナン。新疆は乾燥地帯（降雨量 288mm/年）で、ナンにはカビも生えず、非常食にしてラクダと共に砂漠を旅する。カワプ（右シシカバブーと同じ）は庭の炭火で主人が焼き、炭の香りとともにいただく。カワプは羊肉プラス内臓にズラン（香辛料）、粉唐辛子をかけ串焼きにしたもので、脂肪が少なく鉄などの栄養素も豊富。



左の右、ポロは人参の入ったチャーハンで、ピラフの発祥地と考えられている。ポロはお祝い事に欠かせない料理で羊肉、干しブドウがトッピング。左の胡瓜のスライスサラダはトマトがかけてありあっさ

りしている。この乾燥気候には胡瓜の水分がピッタリ。胡瓜サラダの下はこの民家で作っている4種類の干しブドウ。トルハンは砂漠地帯のため換金作物としてはブドウ、綿花しか育たない。ブドウ農家の自宅裏庭にはたくさんのブドウの木があり、7月から収穫である。トルハンのブドウは干しブドウ加工でワインにはしない。中国新疆ウイグル自治区のウイグル人はイスラム教を信仰し、アルコール禁止がワインの製造をしない理由。将来、輸出品としてワインを作り、この地域がもっと豊かになるように期待する。右のブドウの根元の土地が一段低いのは冬が厳しい寒さのため、冬には根元に砂をかけてブドウの根を守るため。



帰国時の機内食も勿論麺。蘭州からトルハンまでの中国麺ロードは2,300km程の行程で、食が東西をつないでいるのを実感した。

・大理 大理は白（ペー）族自治州の町で大理石、銀の産地、手絞り藍染が有名。大理はチベット、ミャンマーをつなぐ要衝でクルミの大生産地でもある。諾鄧村に行く途中、道路の端にある小さな市場で多くのクルミ生産者と買い手がいた。下の左がクルミの種子、右がクルミの乾皮。乾皮はクルミ茶にする、コップに乾皮を入れ熱湯を加えて楽しむ。



諾鄧村は、村の入り口に塩を含んだ井戸があり千年以上にわたって製塩が行われ、今もこの井戸で塩づくりがされている。右の場所が塩を扱う役所。この塩を使って手作りのハムが諾鄧村の各家庭で作られ、中国国内で人気があり高値で売られている。



ザクロの季節、夜店でザクロジュースが売られていた。日本のザクロとは違い、中の種が大きい品種。右は大理の料理で、左がユリ根の炒め物、右下がトウモロコシの炒め物でどちらも食感を味わう料理。

・麗江 麗江は納西（ナシ）族自治県の町で旧市街地は古い町並みが整備・保存され世界文化遺産に指定されている。



左は干鍋花菜と呼ばれる料理でスープのない鍋料理。中に入っている白い野菜はカリフラワーの干し物で食感がよく美味。右は雲南ダックで上に頭があり、下に足があり姿をそのまま皿に乗せている。雲南ダックは北京ダックとは異なり皮と肉を両方食べる。

・北京 左は「周黒鴨(ツォヘイヤー)」の店舗で、右が店の中の商品。周黒鴨はピリ辛アヒルの



テイクアウト店で、中国全土で 700 店ほど展開しているチェーン店。日本にも上陸している。



中国 4 大料理の一つ「北京料理」は中国王朝が北京に都をおいた以来の貴族の宮廷料理、北京市民の家庭料理などの食べ物を総称して呼ぶ。宮廷料理の流れから見栄えのする料理が多く華北であるため米より小麦粉が多く使われているのが特徴。上は北京ダックをそぎ切りにしているところで、北京料理の代表。炉の中でアヒルをパリパリに焼き、その皮をそぎ切りにする。小麦粉を焼いて作った皮にキュウリ、ネギ、甜麵醬（テンメンジャン、中国の甘みそ）と一緒にアヒルのそぎ切りの皮を包んで食べる。明の永楽帝が南京から北京に遷都したとき南京のアヒル料理を北京に伝え、北京ダックは宮廷料理になったとされている。下左は一人分鍋で中華風しゃぶしゃぶ。肉は牛、豚、羊、鶏肉で、野菜もタップリ。手前が豆腐で日本より硬く、薄切りなのでつぶれやすく扱いが難しい。右は刀削麵（トウショウメン）で北京の西の山西省料理。山西省は麵の種類が多いのが特徴で、その中でこの刀削麵が一番有名。



・湖南省張家界武陵源地域 湖南省は洞庭湖（どうていこ）の南にあるため湖南と言い、北は湖北省。湖南、湖北も水稻生産が盛んでこの両地域の米の出来高がその年の中国人の胃袋を決めると言われている。湖南料理は中国 8 大料理の 1 ツで夏が暑いいため唐辛子を使った料理が多く、住民は辛い物好き。ここは毛沢東の故郷。



日本ではスイートコーンを食べるが湖南では蒸すとふくらする種類のコーンでデンプンがモチ種で甘くはないがやさしい味。キウイフルーツ、ショウガ、ミカン、ザボンの産地、今はミカンとザボンの季節。



ショウガはショウガ飴（上）にして土産物で販売している。

・大連 大連はマメ科のアカシアで有名、この花の蜂蜜は日本で一番人気。



大連はサクランゴ大生産地で大盛に積まれ自由市場で売られていた。あっさり味で安価。右のタニシも大連名物でそこかしこで売られていた。蒸し器でしっかり蒸され赤唐辛子で調味。タニシには寄生虫がいるので十分な加熱が必須。



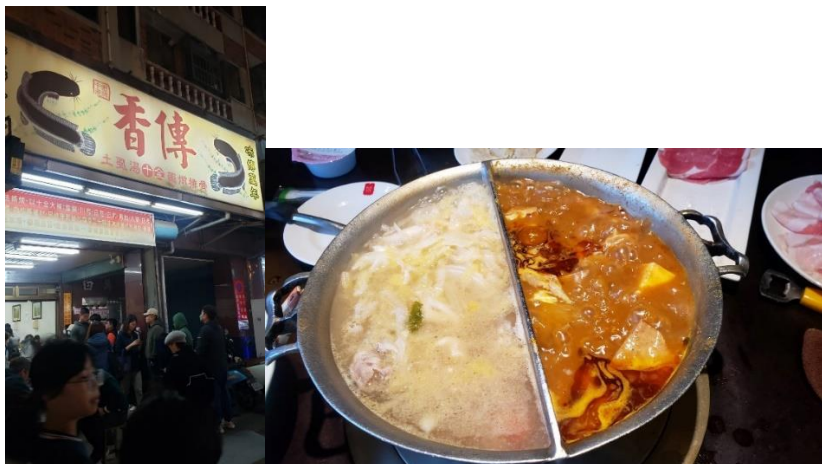
わらび餅のようなメンズと呼ばれる芋デンプンを使った団子。ニンニク、ネギ、パクチーを入れゴマダレを掛けて食べる。この団子も大連名物で、小カップに入れて 5 元（90 円位）、美味しい。

③台湾 移民社会のため、原住民の料理、移民の中国本土福建省などの中華料理、開拓民として日本人が入植し日本料理も台湾料理となり、多彩な料理法が台湾料理になった。

・新竹 新竹はビーフンで有名、90 年続く手作り家内工場のビーフン製造を見学した。



ここは、冬場に晴天が多く、風が適当に吹き、良質の水が利用できるなど、ビーフン製造に適した土地。ビーフンの原料の米は今年の米と昨年の米を混ぜると美味しいビーフンになる。扱いやすい粘りの弱いうるち米のインディカ種を使い、作業で粘りを出し美味しいビーフンにする。10 月末から 11 月がビーフンのベストシーズンで年内にビーフンを買ってお正月に食べる風習が新竹にある。ビーフンは台湾語でそのまま日本語になった言葉。インディカ種なので、あっさり味。新竹ではビーフン工場には嫁に行くと言われるぐらい過酷な仕事だったが、今は機械の助けで少し改善している。



左は夜市のナマズの薬膳スープ店、コラーゲンたっぷりの食材。右は火鍋、野菜は白菜が中心。

④インド 日本の 9 倍の広さを持ち、人口も多く多面的な特徴を持つ国⁵⁾。食文化も多面性を持っているが、日常食には豆を使ったカレーを食べることが多い。宗教上の理由で一般的に食べられている食肉は鶏肉と羊肉である。



左がインドの定食で豆のカレー、野菜のカレーなどが盛られている。右が一品料理で大きな窯で串にさした鶏肉、タンドリーチキンと豆のカレー、インディカ米の焼きめし。

⑤ブータン 単品料理を鍋のまま、あるいは皿に乗せ自分で取るスタイルの家庭料理。主食は赤米。



⑥モンゴル モンゴルの国土は日本の約4倍、世界で19位。その広さに290万の人々が住んでいる。昼食が一番のごちそうで、肉食が中心。最近まで野菜をあまり食べなかった。食べるとキリギリスですかと嫌みを言われる世界。今は野菜の重要性が周知され、平均寿命（WHO）も2000年は63歳、2012年には69歳まで延びた。おそろべし野菜の力。



ボーズは小麦粉から作る肉マンで、中身の肉は羊が多く今は牛も食べる。右は焼き羊肉、焼きジャガイモと人参のソテーが盛られ、羊の肉は柔らかく美味。ジャガイモがどの料理でもおいしい。



右のツォイバンは小麦粉から作る麺で、麺は自家製で細い太いがある。この麺の焼うどんの味は薄味でトッピングはキュウリ。キュウリ、人参がどの料理にも使われている。モンゴルの家庭料理は単品物が多く、いろいろな種類の料理を一度には食べない。左は赤カブのサラダ、元はロシア料理でモンゴル風にアレンジをされていて、あっさりした味。デザートにはチョコレート菓子がよく出た。チョコレートのかかったビスケット、チョコレートパイなどで、モンゴルの人々はチョコレートが大好き。馬乳酒も初めて飲み、やはり酸っぱい。お酒の好きな人は苦手で、お酒の飲めない人には飲むヨーグルトの酸っぱい版。

⑦ベトナム 隣接する大国中国と植民地統治時代のフランスの影響を大きく受けている。日本と同様米食を基本とするアジア料理。現在、世界で5か国ある社会主義政権の1つ。



舗装された道路の両側で米を乾燥させる光景を見ることが出来る。5月も日本の真夏並みに厚く、喉が乾く。オシャレに蓮の花ビラを乗せたスタンドが客で満員。ハーバルレモネードでレモングラス、八角、シナモン、ショウガ、ライムで酸味が効き喉の渇きにうってつけ。



生春巻きは新芽を出す立春の野菜を具材として巻いていたので春巻きと呼ばれた。発祥地は中国で米粉の皮を使用するベトナムの代表料理。右はフォーで米粉の麺で小麦粉麺よりあっさりした味。



生け簀に海の幸が入れられイセエビを刺身で食べた。ベトナムライムと少量の塩であっさりいただく。イセエビの下野菜は香味野菜と一緒にいただく。



揚げたイセエビ。足までボリボリといただく。右は道路沿道に成っているジャックフルーツ、カカオと同じで幹から花が咲く幹生果である。

⑧ラオス ラオスは細長い国、東南アジア唯一の内陸国。人口は 700 万人ほど、面積は日本の本州ぐらいでメコン川が縦断している。1893 年フランスの植民地になったときラオから 49 民族の集合体のためラオスの複数形になった。現在、世界で 5 か国ある社会主義政権の 1 つ。



主食カオ・ニャオはインディカ種のもち米を蒸したもの。竹で編んだティップ・カオと呼ばれるカゴに入れてもち米がくっつかないようにして食卓に出す。今回は赤米のもち米で、日常は白米のもち米。右はティップ・カオの販売風景。



左は残ったもち米を薄くして日干しにし、そのまま煎餅のように食べたりスープの具材にして食べる。右はマンゴーの木。タマリンド、リュウガン、パパイヤ、ジャックフルーツなどの果物王国。



左はラオス風焼肉「シンダート」で牛肉、豚肉、鶏肉など。ラオスは仏教国なので日本と同様制限された肉はないが、牛は農耕作業に飼われているので肉が固く豚肉がおすすめ。左の右下は口直しのナスのチップスで、見た目はジャガイモのチップスで味はナス。右はラオス北部名物麺料理「カオソーイ」で辛味噌を乗せた、担々麺風のもち米麺。左の野菜を細かく手で切って麺に入れて食べる。野菜はパクチー、ミント、レモンなど香り野菜。



左は水牛皮、下の皮はまだ毛が残り左上は毛の処理がしてある。焼いて食べると美味しい。右は干しガエル、炭火で焼いて食べる。日干しの魚のような味で美味しい。



左の左はタケノコの中心に肉を詰めたもの、あっさり味。右はメコン川で採れる川海苔「カイ・ペーン」で、赤色はトマトと白色はニンニク片が海苔に混ざっている。メコン川は雨季に洪水となるため栄養塩類が豊富になり藻類、プランクトンが豊富。魚もたくさんとれ、メコン川には漁業権がなく誰でも魚釣りができる。日本では漁民の経済的保護などを目的として漁業権があり海・河川で警告の看板などがある。右は「クワイ・チー」で昔からあるシンプルなスイーツ。バナナを日干し乾燥後、そのまま、焼いたり、揚げたりして食べる。縦半分に切ってサンドイッチのようにココナッツをはさんだバナナ菓子もある。日本は輸入が青バナナしか許可されていないが、ここでは完熟を収穫するので皮が薄く美味しい。



左はラオスコーヒーとフランスパンのラオス風サンドイッチ「カオチー」の軽食。フランスの元植民地ラオス、ベトナム、カンボジアはフランスの食文化の影響と自国の食文化が入り交じり各国で進化している。ラオスはコーヒー新興国生産地で、ラオス南部高地の寒暖差を利用して栽培されマイルドな味わ

いが特徴。そのため深めに焙煎してエスプレッソで飲むことが多く、ラオスコffee豆は高評価を得ている。右はラオス焼酎「ラオラーオ」でサンハイ村は焼酎製造で有名な村。もち米から焼酎を作る。近くで捕れたマムシ、コブラなど生きたまま焼酎に入れている。沖縄の泡盛はタイ産のインディカ米から作り、「ラオラーオ」が起源の説がある。

⑧ミャンマー ミャンマーは国民の 90%ほどが敬虔な仏教徒の仏教国で上座部仏教。上座部仏教は生まれた曜日が重要でミャンマー伝統歴八曜日（水曜日だけ、午前と午後に分かれる）で自分の生まれた曜日から性格などが分かる。



左はミャンマーの国民食のモヒンガー、朝食の定番でナマズの出汁スープにソーメンにそっくりな米麺を入れる。トッピングはパクチー、ゆで卵、ちぎった揚げパンなど。ミャンマーはインド、中国など 5 か国に囲まれた国で中国の影響で餃子、チャーハン、空芯菜の炒め物、インドの影響でカレーを食べている（右）。



ここは乾燥地帯のため、米の栽培ができないので落花生、ゴマなどを栽培。また、ヤシ科の棕櫚（シュロ）の木々が政府の施策でたくさん植えられている。棕櫚は建て具材、屋根材、酒、砂糖などに木まるごと利用でき、農民たちがこの木を使って生活の糧を得ている。ミャンマー伝統の「棕櫚酒（上の中）」を作り、「棕櫚糖（右）」を作る農園。ヤシの木の酒は「パームワイン」、棕櫚酒は「トディ」と呼ばれ区別されている。



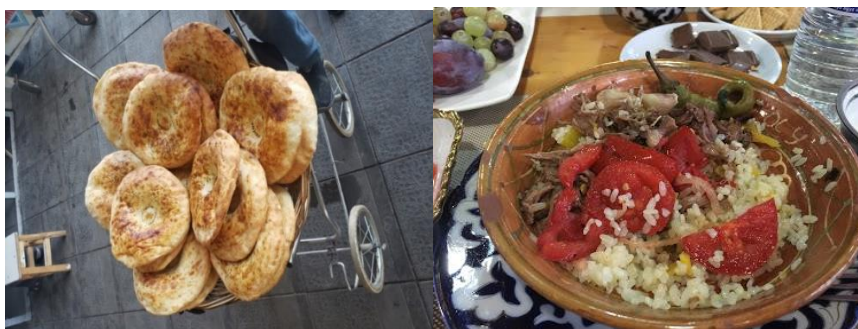
鶏のゆで卵と一緒にウズラのゆで卵がいろいろな店で売られている。ウズラゆで卵は他のアジアの国々では見たことがない。卵をたくさん産む日本のウズラはアジア・南米で広く飼われている。江

戸時代に家禽化、明治時代に採卵用に飼育され、大規模飼育したのは日本が最初。そのため、ウズラ卵は日本の食文化として世界中に広がっている。

⑨トルクメニスタン トルクメニスタンとは「トルクメン人の土地」の意味。中央アジア西南部に位置し、カスピ海と接する国。カラクム砂漠が国土の85%を占め石油、天然ガスが豊富。永世中立国で旧ソビエト連邦（ソ連）の構成国で1991年に独立。



メロン、スイカ畑があちらこちらにある。メロンはトルクメニスタンの特産品でトルクメニスタンと言えばメロン、メロンと言えばトルクメニスタン。8月第2日曜が「メロンの日」という祝日で、日本は5月5日がメロンの日。日差しがきつく暑い国なのでメロン、スイカを水代わりに食べる。デザートはメロンとスイカが多く、メロンは500種類ほど。



中央アジアの主食はパンで種類が豊富。カマの内側に貼り付けて焼き上げるナン。ずっしりと重く中央に花輪のような円形の飾りが個性豊かに入っているのがトルクメニスタンのナンの特徴。中央アジアでは食事には緑茶と一緒に出てくる、緑茶、紅茶は無料でコーヒーは有料。乾燥気候なのでハーブの種類も多くバザールでたくさん販売。右の米料理のプロフは中央アジアの国々の料理で大きな鍋で大量に炊き上げる。肉と一緒に炊き上げるのでお米が肉の旨味を吸い込んで美味しい。プロフはピラフの一種で、トルクメニスタン・ウズベキスタンの国民食。後ろのお皿にあるブドウ、プラムも特産品で干しブドウも一緒にテーブルに出てくる。また、料理にヨーグルトが添えてある。これは、あっさり味にするための調味料。イスラム教の国だが、夕食時にはアルコールを飲むことができる。



ホールケーキはソ連時代の延長で大きい、トルクメニスタンの人々は甘いもの大好き。右はハイキングの昼弁当、フライドポテト、トマト、紙袋の中は中央アジア定番の大きな餃子で、中にほうれん草、羊肉が入っている。メロンは丸ごと持参し現地でカット。

⑩ウズベキスタン トルクメニスタンの北側に接する国で旧ソ連の構成国で 1991 年に独立。国境を最低 2 回超えないと海にでない「二重内陸国」の 1 つ。世界で 4 番目に大きい湖のアラル海に接し、この湖を綿花栽培の水源にしている。ソ連時代の計画経済でトルクメニスタン同様綿花栽培が役割。綿花栽培には多量に水が必要、元来少雨のウズベキスタンは綿花栽培不向きな土地で、近年綿花栽培の水源のアラル海は 10 分の 1 ほどに縮小し、塩害にも悩まされ深刻。道路の端に塩が風で飛ばされ積もっていた。



左はショルパと呼ばれる、スープの料理。羊の肉団子と野菜のスープでナンを切って入れて食べる。右はラグマンでヌードル入りスープ、あっさり味で美味しい。



花壇の緑はバジル、緑と紫のバジルが花壇に使用されていた。虫はつかず、きれいにそろっていて緑がはえる美しいバジル。バジルをガーデニングに使っているのがウズベキスタン。文化の交差点で各国の料理が入ってくるとトルクメ風、ウズベク風料理に変身して豊富な郷土料理になっている。

2) オセアニア

①オーストラリア 西オーストラリア州の州都パース近郊。



フリーマントルにある地元で人気の少量生産の地ビール工場で 11 種のビール試飲。黒色ビールはコーヒートチョコレート風味の地ビール、アルコールが苦手な人向き。カンガルー肉と右はムール貝のチリソースかけ。カンガルー肉の特徴は少しパサパサしていること。カンガルー肉はすべて野生のカンガルーの肉で昔はアボリジニの食糧として捕獲され、今は政府の許可を得た狩猟人が商業的に捕獲。ムール貝のチリソースかけは辛味とニンニク味とムール貝の出汁で美味、下に沈んだスープも美味



西オーストラリアはロブスター、エビがたくさんとれ、日本に輸出している。エビはプリプリで美味。イギリスから独立した当時は紅茶文化が強く、第2次世界大戦後イタリア系移民が増加し、エスプレッソを楽しむ生活スタイルに変わった。朝食はハム・チーズのサンドイッチ、イチゴジャム・サワークリーム付きスコーンとカフェラテ。カフェラテはエスプレッソと牛乳を混ぜたイタリア発祥の飲み物、今はコーヒー文化が根付いている。



パース付近は穀物地帯で上の小麦は香川県の讃岐うどん用で研究所もある。うどんは水がないのでここでは製造していない。

②ニュージーランドNZ NZの面積は日本の72%、人口は450万人程で、NZ人は自分をキーウイと言う。



人口の7倍以上の羊がいる。羊のシッポは生後すぐにゴム輪で縛り取る。これはシッポが糞で汚れるため感染症予防対策。山羊は寒さに弱く小屋が必要だが、羊は寒さに強いので夜を過ごす小屋を持っていない、一日中放牧。ラム肉は生後12か月未満の羊の肉で羊特有の臭いもなく柔らかく食べやすい。NZの羊は人工飼料をエサとせず、放牧で育っているなので農薬がなく安全。



シーフードの代表は右のマッスルで、これはムール貝の1種。白ワインで蒸し唐辛子で味付けされている。鍋はベニソンの煮込み料理。ベニソンはシカ肉のことで高たんぱく低脂肪の健康食品、メスの肉が柔らかく、2歳ごろのベニソンが一番食べ頃。鹿牧場もあちこちにある。その左がさつま芋の素揚げで軽く塩が振られクマラフライと言い先住民マオリ語でクマラはさつま芋。自然の甘さが口中に広がりイモ好きには魅力ある料理。写真は一人分でNZ人の食事量はかなり多い。パブロアはNZ発のスイーツでメレンゲを型に入れ焼き、クリーム、アイスで飾り、サックとした食感が癖になる。NZのスイーツは“どこまでも甘く”がポリシーで甘い。



鮭は日本ではアトランティックサーモンを食べているが、NZはキングサーモンが養殖され食べられている。キングサーモン養殖は氷河の冷たい水が最適で、天然サーモンに近い状態で育てて美味しいサーモンができる。サーモン丼のサーモンは脂がのってトロのよう、この日本料理屋は大盛況。



また、果樹栽培も盛んでブドウ農園でワインがたくさん作られている。キウイフルーツ、桃、リンゴ、オレンジが最盛期。

3) ヨーロッパ

西洋料理は、18世紀に集大成されたフランス料理が中心になる。西洋料理は香りを楽しむ料理といわれ、獣鳥肉類を主材料としている。この獣肉のにおいを消すために、香辛料を求めたことが大航海時代の幕開けとなった⁷⁾。

①フランス ランジス市場はパリの胃袋と呼ばれ、1966年にできた。世界最大規模の卸売市場で、青果・肉・魚（魚部門は日本の築地市場が最大）・乳製品・切り花の5部門があり1万2000人が働いている。魚部門は早朝の商いで、すでに終了。フランスは、農業国。国土の55%が農地で、カロリーベース食料自給率は122%（日本は40%前後）。フランスはアメリカに次ぐ世界第2位の農作物加工製品輸出国で、EUの農業生産額21%を占めている。日本の工業製品と同様に、農業製品は重要な輸出製品。ランジス市場は1つの町で病院、保険代理店、旅行代理店、レンタカー屋など生活に必要な部門のほとんどがそろっている。



フランス人の食に対する考え方は、「一人で食べる物」「人件費が高いので手間暇をかけない」など。フランスはドイツ、イギリス、日本よりも人件費が高く、組合も強いいため、最低限の雇用しかしない、そのためにレストランに入ると接客担当者が少なく、時間がかかる。



左写真は朝のマルシェ（市場）。とれたての野菜・きのこ・果物・魚が山積みになり、威勢のよいかけ声が飛び交っている。右はジアン（Gien）焼き工房。170 名程が働き、製品の 40% が輸出用。製陶工房は 1821 年、イギリス人実業家トマス・フルムがロワール河岸の自然に恵まれた町ジアンに設立した。磁器に近い硬さが特徴で、陶器本来の温かみを持ち色彩も豊かで素朴。

②スイス 東西をアルプス山脈が走り、氷河の浸食でできた風景を持つ九州程の面積に 840 万人が住む。スイスは農業国で、ドイツ系・イタリア系・フランス系などの住民からなる多民族国家⁸⁾。



伝統的な料理素材は素朴でチーズ、ジャガイモ、パンなど。スイスの食べ物で一番有名なのがチーズフォンデュ、二番目はラクレット。左のラクレットはフランス語で「削り取る」。茹でたジャガイモにハードチーズをトロトロに溶かしジャガイモにかけ、からめて食べる山岳地方の伝統的な食べ物。ジャガイモが美味、付け合わせは赤ピーマン、セロリ、人参などのピクルス。チーズの濃厚な味とピクルスの酢味が合う。食材はどれも保存性が高く山岳地方の知恵を感じる。右の皿上はシュペッツリ、この言葉は「小さな雀」の意味で発祥地は不明で、スイス、ドイツ、オーストリアなどが発祥地を主張している。生地は小麦粉、鶏卵、塩で少量の水を入れて生地をゆるくし、シュペッツレブレットという木製の板の

上に広げた生地を沸騰した湯に削り入れ茹で上げ完成。あっさり味の Pasta。皿下の肉はシカ肉で柔らかく煮込まれ美味しい。



グリンデルワルトは観光地で、山岳酪農の村でもある。そのため、放牧された牛に出会う。夏は緑の牧草を食べさせるために放牧をし、乳を搾り保存食のチーズを作る。夏が終わると山から下り牛舎に入れ、牧草は刈り取られ冬用の餌に牛舎近くで保存。乳はアイガーミルクというブランドで販売。ここには 200 軒ほどの牧場農家がある。15 頭の牛と 3 頭の豚がいる牧場でチーズ作りを見学し、チーズ作りを体験。6 月から新しい牧草で長期保存に向くハードタイプチーズ作り、朝 5 時と夕方 5 時の 2 回搾乳。一冬 10.5 kg のチーズを 200～240 個を 15 頭で作る。上は乳を 37℃ に温めチーズを作っているところ。ここでできたチーズはチーズの保管建物に移され塩水を含んだ布で毎日全体をふく。1 年物は 17 スイスフラン（1 スイスフランは 117 円）/kg、2 年物は 20 スイスフラン/kg ぐらいで販売。



器にカード（乳が固まったもの）を入れて上から手で押し水分を除き観光客用のチーズを作る。塩水を含んだ布で毎日全体をふき 3 週間熟成後ナチュラルチーズになって出来上がる。チーズ作りの部屋からパイプを豚の水飲み場につなぎチーズ作りで残ったホエイ（乳清、カードを取り除いた残液）を流しいれて豚の飲み物にしている。ホエイ豚のブランドで日本でも販売している。できたてのチーズ、ホエイ、搾りたての乳を味見、どれもあっさりした味。

アルプス山麓の牧草地は広大でこの景観を保つためには牛が牧草を食べ、人間が牧草を毎年刈り取る作業が必要不可欠。そのため牧場農家には面積に応じて国から多額の補助金が支給されている。牧場の美しい景観が多く観光客を呼び込み、観光業が成立している。

③スペイン スペインは農産国であるが畜産、水産も盛んで、多種多様な食材が食べられている⁹⁾。

オリーブオイル生産量が世界一でパンにつけたり、料理油として使う。右はアサリのクラムチャウダー、左は種類豊富な豚肉加工品が店頭に並べられている。



④ハンガリー ヘレンド村にある陶磁器メカーのヘレンドを見学した。1826 年創業で当時はハプスブルク家の統治下にあり、繊細な手描きの技法で作られた美しい器の数々が継承され現在も続いている。



⑤ポーランド 食事はレストランではなくバルと呼ばれる簡単な食堂がお勧めで特にミルクバルが家庭料理を味わうのに最適。寒いお国柄でスープの種類が多い。



上左の赤カブのスープが一番のお勧め。スープの中の白い物は白花豆。スープの酸味が暑い夏には最適で、白花豆を甘く煮て食べる習慣はない。赤カブスープの右横は、ピエロギと呼ばれる水ギョウザにキノコの炒め物がトッピングしてある。キノコは色々な料理に出てきて非常に美味しい。右端はジャガイモのマッシュと揚げハンバーグ。左下は、デザートのパンケーキで白チーズ、ジャガイモ、玉ねぎの炒め物を混ぜ春巻きの皮のようなもので包み、揚げたてで美味しく、ボリュームたっぷり。

ポーランドはキノコ、チーズ、ジャガイモが豊富。右下の魚料理は川魚で、フライやソテーが定番。デザートはチーズケーキ、チーズケーキの発祥地はポーランドの説がある。

⑥クロアチア ユーゴスラヴィアを構成していた国で 1991 年に独立した。アドリア海に面した地域では海の幸が豊富。



ムール貝のニンニク炒めとイカの鉄板焼きで量も多く美味しかった。



魚介類のブイヤベースと野菜サラダ。

⑦ボスニアヘルツェゴビナ ユーゴスラヴィアを構成していた国で 1992 年に独立した。ボスニアは 15 世紀後半にオスマン帝国の支配下にはいると大半の国民はイスラムに改宗し、他のバルカン諸国に比べて生活すべての面でトルコ化が進んだ。



ボスニアの料理はオスマントルコの影響が強いムスリム食で、こってりした味付け、肉や乳製品が多い。左の BOSANSKI LONAC (ボスニア ロナク) は幅広で長い首のある陶磁器の壺に野菜や肉を入れてじっくり煮る料理。中には、肉や米を詰めたロールキャベツ、ハンバーグなども入っている。この鍋は中世に炭鉱労働者が仕事をしながら自分用に料理を作るために考えたと言われている。右はバクラバでトルコの伝統菓子、パイ生地にナッツ類を挟んで焼き上げボスニアヘルツェゴビナの定番。



街角でお茶をしている人々のカップ＆ソーサーはトルコでのお茶風景と同じでトルコに滞在していると勘違いする。

⑧アイスランド アイスランド(レイキャヴィックは世界最北の首都)は、200 を超す火山と国土の 12% が氷河の火山島で 北海道と四国を合わせた面積に 33 万人(茨木市約 28 万人)が住んでいる。高緯度に人が住めるのは、メキシコ湾からの暖流、北大西洋海流で大量の熱が運ばれるためである。アイスランドの産業は漁業と水産加工業、人口の数十倍以上の羊、ラム肉の輸出など。アイスランドは資源に乏しいのと、長期間のデンマークの支配とでヨーロッパの最貧国だったが、20 世紀初頭からトロール船の導入で豊富なタラ等の水産資源で巨額の富を蓄え、1944 年に共和国になった。近海のタラ漁業はアイスランドの一大産業で、干したタラなどがたくさん販売。また、火山が多く、温泉がある。豊富な地熱を発電に利用。日本と同様に鯨食文化を持っている。



左は野菜を両端に刺しクジラ肉、タラ、サケを間に刺しグリルで焼く。鯨は最大の「魚」ととらえ、魚肉のひとつという位置づけで、古くから食用にされた。これが日本・アイスランドなどの鯨食文化。

また、アイスランド人は魚の鑑定人と呼ばれるほど魚介類に精通し、魚料理の味にもうるさい。右は野生のビルベリー、氷河の近くで野生のビルベリーがたくさんの果実をつけていた。ビルベリーは育てるのが難しく、ほとんど栽培されていない。野生のビルベリーはアイスランド、フィンランドなど北欧などで生えている。ビルベリーの特徴は、ブルーベリーのように房を作らず、単一あるいは一対の果実を付けること。果実はブルーベリーの果実よりも小さいが味わいは深い。果肉の色は赤から紫で、生の果実を食べると唇に濃い色が付き、この赤色の果汁は、子供に歯の正しい磨き方を指導するのに、ヨーロッパの歯科医は利用している。ビルベリーの濃紫色の果実には、ポリフェノールの 1 つアントシアニン色素が多量に含まれる。これは抗酸化作用を有し、肝機能の向上を助け、疲れ目の解消などにも効果的。他にも老化防止の V.C、V.E もたくさん含まれ、ブルーベリー同様にジャムやヨーグルトなどのトッピングに最適。

⑨ロシア ロシアは世界で一番大きな国で日本の面積の 45 倍。気候風土の地域差が大きく、また多民族国家であるため、料理は多彩で食材も豊富¹⁰⁾。シベリア鉄道はロシア国内を東西に横断する、全長 9,258Km で世界一長い。この鉄道の計画は 1850 年から始まり、人間の輸送ではなく麦などの物資で貨物輸送が優先。

・ウラジオストク ロシアの極東部、沿岸地方の州都。主な産業は漁業、軍港産業、造船などで、ソ連崩壊後は日本からの中古車輸入市場最大都市になりロシア各地で日本車が走っている。ソ連時代は秘密の軍港で自国民を含む市外居住者の立ち入り禁止の閉鎖都市。この町の住民も他都市から親戚がくると全員が自宅ではなく隣の町での面会で、政府はこの施策を徹底していた。



左はウラジオストクの広場市場、右はロシア人の別荘の家庭料理。後方のトマト、日本より小振りのキュウリが真っ盛りで美味しい。別荘はダーチャ（与えられた物の意味）と呼ばれ、1700年代ピョートル大帝が家臣に庭園付き別荘を与えたことに由来する。第二次世界大戦での食糧不足対策にフルシチョフ政権が1960年代に市民たちに与えた。

・イルクーツク この地にはバイカル湖とバイカル博物館がある。バイカル湖で獲れたオームリ尽くし。



オームリはバイカル湖に生息するサケ科の白身の魚でロシア全体でも食べられ、輸出用にも重要な資源。スープにオームリが入り、左は少し燻煙された刺身で、右は揚げ物。どれも日本人の好みの味で美味しい。ロシアは食べ残しの料理は客が持ち帰る習慣で、持ち帰り用のプラスチックの容器が出てきた。

・クラスノヤルスク コサックが作った町、1997年の「クラスノヤルスク合意」で知られている町。



お菓子工場に立ち寄り、ロシアの菓子店はどのお店もビスケットがうず高く積まれている。また、ロシアの小袋入りの菓子の袋は色鮮やかなのが特徴。右は道端の広場でオームリなどの燻煙製品が売られ圧巻で、味見もできる。



左はシベリア鉄道の各駅にある売店。厳寒冷地で寒さと風を防ぐため、売店の真ん中の下の白枠の小窓で品物とお金が行き来する。売店で販売していた２リットルのペットボトルビール。日本ではペットボトルのビールは宅配用に１リットルが販売されているが、まだ缶と瓶が主流。ビールの軽量化などに役立つがビールをコップに注ぐのが軟らかく難しい。

ロシアの人々の食は寒さが厳しいので脂肪分たっぷりの肉が多いと思っていたが、野菜をたっぷり食べることが分かった。

4) 中東

① イスラエル 国民の多くがユダヤ教徒で豚肉はご法度。羊肉、鶏肉、ひき肉のケバブは炭で焼か



れ、炭の香りを味わいながら食べる。トマト、キュウリが切り方を変えて色々な形で出てくる、この乾燥と暑さで美味しい。右は MOUTABEL というペーストで美味しい、焼きなすをつぶしニンニク、ヨーグルト、オリーブオイルなどを混ぜたもので野菜や肉にかけたり、そのまま食べる。



レモンミント汁で、酸味があるのでこの暑い季節に最高。ミントのすっきり感が紅茶などの飲み物にも多用されている。ザクロの季節でジュースが売られ、汗を多量にかくこの季節、酸味のあるフルーツは最高。



ヤシ科常緑高木のナツメヤシのプランテーションがあちこちにある。果実はデーツと呼び中東、北アフリカでは主要な食品で日常的に食べられ世界中に輸出している。デーツはコーランでは「神の与えた食物」、旧約聖書では「エデンの園の果実」として記載され数千年前から灼熱地域で暮らす人々の生活を支え健康を作ってきた。鉄、カルシウム、カリウムなどミネラルや食物繊維が果実の中でもトップクラスでビタミン類も多く含む。日本でもデーツの持つ高い栄養価と独特のとろみに着目してソースなどの原料として使用している。



オリーブの木もたくさん植えられ、原産地はここ地中海沿岸のシリア周辺と言われている。やせた土地に実をつけ、800～1000年生き続けるため砂漠に向いている作物、大切に育てられている。昔からオリーブ油は燃料と薬として使われ乾燥した皮膚を守るために皮膚に塗っていた。

5) アフリカ

- ① **ケニア** ケニアは紅茶王国。イギリス領東アフリカ諸国時代にインド、セイロン（現スリランカ）で茶の仕事にしていたイギリス人退職者が東アフリカに着目し 1903 年ケニアで栽培を始めた。



左の茶園はケニア最古の茶園で 1910 年から茶園を初め現在は 4 世代目が経営をしている。

右はスーパーの牛乳計り売り場で初めて見た。1, 2, 3, 4 の中に空の容器を入れると牛乳が出てくる。白衣の男性が係りで牛乳を入れた後、左手の布でキレイに拭いていた。

- ② **タンザニア** 上質のコーヒーで有名なキリマンジャロと紅茶が主要輸出品。



コーリャンはイネ科の穀物でモロコシとも呼びここの熱帯アフリカが原産、イネ、小麦などが育たない地域で育つ。左はコーリャンを発芽させ道路の端で干しているところ。コーリャンに水を散布し発芽させ、その発芽コーリャンの酵素によって糖化させて作る、大麦を原料にするビールと同じ原理・方法。右がタンザニアの国民酒とよばれるコーリャン酒。このコーリャン酒は地酒っぽく、この大きさの一杯が60円ぐらいで昼間から楽しんでいた。



トマト、ジャガイモ、ニンニク、ショウガが大量に青空市場で売られていた。右は、マンゴー市場で色々な種類がある。



スクランブルエッグを注文した。写真では下のトーストの色の影響で卵が黄色く見えるが実は白に近い色。卵黄の黄色にこだわるのは日本人だけで黄身は白に近い、黄色になるのは鶏のエサの色由来。



コーヒーの木の幼木は黒幕を覆い育てる。直射日光を当てると葉焼けをおこすので遮光をし、柔らかい

葉に育てる。日本でキリマンジャロコーヒーが有名になったのはヘミングウェイの「キリマンジャロの雪」がきっかけであると言われている。世界的なブランドではない。ここでキリマンの試飲をした、日本で売られているものより酸味が強く、この酸味が癖になる。

6) 中南米

中南米とはメキシコ、ブラジル、ペルー、アルゼンチンなどの中央アメリカおよび南アメリカ大陸の国々のこと。熱帯から寒冷地まで、海岸地方から山岳地帯までと気候風土が幅広く、原産のトウモロコシ、ジャガイモ、トマト、唐辛子などを使った料理が多い¹¹⁾。

① エクアドル 降水量が少ないため農業に不向きな山地などでは、米やトウモロコシ、肥沃な海岸平野ではカカオ、コーヒー、サトウキビ、バナナなどのプランテーション農業で商品作物を栽培している。輸出に占める農産物の割合が5割を超えるが、食糧は輸入している。



左はトウモロコシとジャガイモで調理したスープ。トウモロコシの色と香り、ジャガイモのまったり感で美味。右は鶏肉のグリル焼きコリアンダーソース添え。色々な料理にコリアンダーが使われている。



パッションフルーツのムースで酸味が効いている。農業・漁業が盛んでコリアンダー、ジャガイモ、トウモロコシ、キャッサバ、バナナ、鶏肉、ニジマス（日本が養殖技術を指導）を使った料理が一般庶民の食事。

②ペルー アンデスのイメージが強くアマゾンのイメージがない。アマゾン熱帯雨林の60%はブラジルで次が16%のペルー。アマゾンの流域面積はオーストラリア大陸とほぼ同じで、全世界の25%の水がアマゾンにあり、地球上で一番環境に影響を与える地域である。



バナナの葉で卵料理を包み蒸し、バナナの香りのする茶碗蒸し。右はセビッチェで白身魚、白色トウモロコシ（手前）、パプリカ、香草をあえたマリネ料理でペルーの郷土料理。左後ろにある飲み物がピスコサワー。これはペルーのカクテルで、ピスコ・卵の白身・ラム・シナモンを使ったスッキリした味。ジャガイモ・トウモロコシ・唐辛子・タバコなど中南米から全世界へ広がり世界を動かした農産物をたくさん排出している。今もこれらは現地でたくさんの人々が美味しく食べている。



ヤシの木は世界で 1700 種類、アマゾン流域にはそのうち 700 種類が生えている。ヤシの実には水上生活者に収穫されてイキトスで売られ、彼らの重要な現金収入源。



ピラニア釣りをした、カラフルな魚。住民はピラニアを食べない。住民たちはナマズなどを好む。観光客のピラニア釣りではピラニアの持ち帰りは OK だが、他の魚はアマゾンに戻す。釣ったピラニアを揚げて、食べた。白身魚の味で美味しい、特に皮が美味しく骨が多い。

③**コスタリカ** コスタリカはとうもろこし文化圏の国の一つで、米、豆、トルティーヤを食べている。



左は、赤飯に見えるがガジョ・ピントと呼ばれる米と豆を炒めた料理。コスタリカでは朝食にする。右は焼きバナナ。右の左は米、右が豆、上がジャガイモ、上左が肉でこれら全てを同じ大皿に盛るワンプレートが特徴。



コーヒーの木と果実。アラビカ種のコーヒー豆で、標高 1,000m以上の高地で栽培され、昼夜の寒暖の差が大きいため豆が引き締まり深いコクのある美味しいコーヒーが生み出される。



見事なパイナップル畑で、いたるところにパイナップル畑があり、コスタリカはパイナップル生産量が世界一。サトウキビの生い茂る横に搾り機があり、サトウキビの幹を挟み込み搾ると甘くあっさりした汁がでる。



森の中でカカオの木を見つけた。ココアやチョコレートの原料になるカカオポッドがたくさん成っていた。カカオの木は中南米原産で幹から果実が直接ぶら下がる幹生果で不思議な木。民家の庭にそうめん南瓜がたくさんなっていた。これは西洋南瓜の変種でアメリカ原産。英語でスパゲティーパンプキンと呼び、コスタリカでは菓子にする。

② **アルゼンチン** ラテンアメリカのヨーロッパと言われ他の中南米国とは異なる。「世界の食糧庫」と言われ、農畜産物の生産が盛んで牛肉、穀類を輸出している¹²⁾。大草原を開拓した大畜産国で、スーパーの肉売り場も種類・量も充実し安価、肉好きには素晴らしい国。広いレストランの壁に牛とガウチョの様子の絵が飾ってあった。ガウチョはアルゼンチン、ウルグアイなどで 17～19 世紀に牧畜に従事したスペイン人と先住民の両方を祖先に持つ住民でアメリカのカウボーイに仕事が似ている。アルゼンチン料理の代表は肉料理。日本での刺身と似ている。まず一人分を銘々の横に置き、テーブルの真ん中に刺身海鮮舟盛りのように皆用の肉の大盛が置かれ、自分用と皆用の肉を食べ甘いデザートも食べる。アルゼンチン式グリル料理の名物はアサード（煮た肉料理）とパリジャーダ（焼いた肉料理）がありレストランの入り口で豪快にいろいろな肉を焼いている。



左のパリジャーダは牛、羊、鳥、ブラッド（血）ソーセージなどが焼かれ熱々の皿に乗り塩・レモンなどであっさり味。右は、少し高級レストランのステーキを塩で味わう。いつも左にあるパン・クラッカーの大盛が一緒に提供される。

IV、終わりに

世界中の食べ物を日本国内のレストランで食べることが出来る時代になった。しかし、それらは入門であり各々の国で食べて、その国の食文化と背景にある国独自の文化をより良く理解したい。食を通じての国際交流が望ましと筆者は考える。これからも食文化を探究したい。

今回は梅花女子大学食文化学科のブログに投稿したものと追加の食文化をまとめ編集した。

引用文献

- 1) 調理師養成校教本食文化論 P167
- 2) 調理師養成校教本食文化論 P250
- 3) 調理師養成校教本食文化論 P241
- 4) 世界散歩 蘭洲ラーメン <https://sekai-sanpo.com/travel-guide/rannsyuu-ramen/>
- 5) 調理師養成校教本食文化論 P252
- 6) 調理師養成校教本食文化論 P224
- 7) 調理師養成校教本食文化論 P224
- 8) 調理師養成校教本食文化論 P230
- 9) 調理師養成校教本食文化論 P227
- 10) 調理師養成校教本食文化論 P232
- 11) 調理師養成校教本食文化論 P255
- 12) 調理師養成校教本食文化論 P256