

良文化

朝青龍たちの国

肉はモンゴル民族の“コメ”

エンヘバト・タンサグ

モンゴル料理は「白い食べ物(ツァガン・イデー)」と呼ばれる乳製品、「赤い食べ物(ウラァー・イデー)」と呼ばれる肉製品、そして「緑の食べ物(ノゴーン・イデー)」と呼ばれる野菜や果物の三種類に分けられます。モンゴル人はこの三つを季節によって食べ分けてきました。

モンゴル料理には過去に二つの大きな転換点があったと思います。最初はチンギスハーンが世界史上最大のモンゴル帝国をつくった1200年代で、二度目は現代のモンゴル国がソ連との社会主義の道を選んだ1920年代です。

モンゴルで出土する石器時代の壁画によると、当時は自然に生える穀物に加え、米や小麦の栽培と牧畜の緑が描かれています。現在

畜は動く食材であるとともに、生まれてくる家畜の子どもは「利子」であり、財産が増えることです。

世界史上最大のモンゴル帝国を作り上げたモンゴル



このポーズを平たくして油で揚げたものが「ホーシヨル」といい、ポーズとともにモンゴルを代表する料理です。

このほか、解体したてのヒツジなどのお肉や内臓をゆで上げ、塩だけで味付けした「チャナスン・マハ」は他民族の影響をほとんど受けていない、モンゴルのオリジナル料理といえると思います。また、ヒツジやヤギの肉を鍋に入れ、懐石で調理する、日本の「わっぱ」がモンゴルにもあります。(原文は筆者)

エンヘバト・タンサグ

近代に入ってから、モンゴル料理は他民族の料理の影響を受けて少しずつ変化しました。その代表が「ポーズ」と呼ぶ肉餃子風の食べ物です。ポーズは中国語の「包子」由来です。小麦粉の皮にヒツジやウシなど生活環境に即したお肉を使います。野生のネギがある季節には香り付けに加えて蒸しあげます。

1982年生まれ。モンゴル・ウランバートル出身。モンゴル経済大学経営学部卒。その後来日、亜細亜大学に別科生留学、別科長賞で修了。現在、ウランバートルのホテル「サロラホテル」副社長

独特の「チャナスン・マハ」



エンヘバト・タンサグ

今になってみればすっかり定着してしまったイチゴ大福だが、登場した当時はそのミスマッチぶりから、「何事か!」とちよつとした騒ぎだった。これも、そんな一つ。ここはハワイである。情報によれば、和菓子の大福をそっくりバン生地

ハワイに大福アンパン

のトッピングもあるとか。売っているのはウォードの「マルカイ」で、土日だけしか入荷しないのだが、なかなかの人気で午前中にはソールドアウトしてしまうそうだ。

本人にはただの外国ではなくなっている。いまや、二十回以上というリピーターもめずらしくはない。となれば、ハワイで手に入らない日本食はない、といってもいい。しかし、それでもハワイ在住の年配の日系人への日本からのお土産で、一番喜ばれるはタクアンだそう。ハワイにもタクアンはある。しかし、「やつぱり違う」らしい。食は風土の産物なのです。(あ)

言葉

きさらぎ(如月) 睦月、如月、弥生、と古い言い方を覚えたころ、取り付く島がなかったのが「きさらぎ」だった。漢字からは何も感じ取れず、それだけに強く印象に残った記憶がある。

その「きさらぎ」。古代日本語では「き」は稲のことで、「さら」は今でも「まささら」と使っているように「新しい」という意味。そこで「稲を新しくする」、つまり農耕を始めることから生まれたという説がある。陰暦2月はいまの3月半ば過ぎ。そして、やがて「いやさかに生萌え出る」弥生3月へと時は引き継がれていく。

2月はまだまだ寒さが厳しい。そこで「着る、さらに着る」から「着更着」という説。いかにも分かりはいいが、俗説のようだ。

名著の小窓

『北越雪譜』

鈴木牧志著 岩波文庫 1936年

鮭(=鮭)は・・・江戸は利根川にありといへども稀なるゆゑ、初鮭は初鱈の価に比すとぞ。我国(=新潟・魚沼)にては毎年七月二十七日、所々にある諏訪の祭りの次の日より鮭(=鮭)の漁をはじめ、十二月寒のあけるを漁の終りとす。古志(=越、新潟)の長岡魚沼の川口あたりにて漁したる一番の初鮭を漁師長岡(藩主)へたてまつれば、例として鮭一頭に(略)米七俵の価を賜う。(略)初鮭の貴き事おして知るべし。

<注> 鈴木牧志(1770~1842 スズキボクシ)は江戸中期の文人。新潟大地震、この冬は豪雪に閉ざされている山峡の地、新潟県・塩沢町生まれ。本書は日本指折りの風土記。

データ

食物アレルギーの子供たち

食物アレルギーの児童が増えている。「児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告」によると、男子、女子ともに4%を超え、女子の方が少し多い傾向だ。学校給食の栄養職員の苦勞のタネになっている。その原因食物の内訳では鶏卵、乳製品が目立つ。

① 鶏卵	29%
② 乳製品	23%
③ 小麦	10%
④ そば	6%
⑤ 魚類	5%
果物	5%

以下、エビ、肉類、ピーナツ、ダイズ・・・。(旧厚生省・食物アレルギー対策検討委員会調べ)

塩なし

「素食」のすすめ

田中 望

転勤先の広島から東京に戻ったとき、駅のホームでうどんを食べた。醤油のタレは黒っぽく塩辛かった。広島駅で食べた天ぷらうどんは薄味で、うどんの味がよくわかった。

昔、山に住む人たちはひと握りの塩で一年間暮らした、と民俗学か何かの本で読んだことがある。もつとあつさり食べることはできないのだろうか。突き詰めていけば、塩なしで食事は可能だろうか。

私には塩がなくても食事はできる、と考えている。というのは、食材が新鮮であれば塩分がなくても美味しく、食材の持つ味がわかる。たとえば納豆、豆腐、タマゴ、大根おろし、キャベツ、ニンジンなどは、塩や醤油を使わなくても食べること

ができる。サンマ、アサリ、ワカメのような魚貝類や海藻は、塩を使わなくても食材自体に塩分を含む。また、減塩、無塩を食習慣で変えることができる。野外活動で塩なしで自然食材を美味しく食べたことがある。北海道のアリ尻、紀伊半島、新潟の苗場山での体験だ。

一日一食分の食糧を持ち、野宿しながら一週間、奥利尻の川を釣り歩いた。夏のため川は空き家で小さいヤマメ数匹と25センチのイワ

ナが一匹釣れただけだった。空腹のため、スミレの根、フキ、アイヌネギ(別名・ギョウジヤリニク)を生ま

で食べた。スミレ(正しくはスミレサイシン、別名・トロロスミレ)の根の形はワサビに似ている。切り口からは冷たい水がほとぼりした。

表皮をむいて食べるとシヤキヤキしてほろ苦かった。またアイヌネギは川岸に生えていて、ガーゼ状の脂がのついていた。

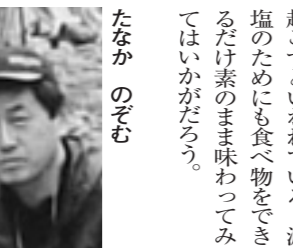
越後湯沢でも溪流釣りの後、苗場山に登って赤湯温泉で泊まったとき、釣ったイワナを炬燵で焼かしにしてもらったが、焦げ目はなく、水分の抜けた身は固くしまつて淡泊な味がした。

残りは新聞紙にくるんで横浜の自宅へ持ち帰った。塩が付いていないので湿気を含まず、イワナの身は固いままだった。

弘前大学医学部の元教授・佐々木直亮氏のホームページ「衛生の旅」によると、ブラジルの原住民やノマ族の人たちは、一日1グラム以下という「塩のない文化」で元気に暮らしているという。塩分の採りすぎは脳卒中や高血圧を引き起こすといわれている。減塩のために食べ物でできるだけ素のまま味わってみてはいかがだろうか。

たなか のぞむ

エッセイスト。1951年、北海道生まれ。室蘭工業大卒。富士通を経て、現在、フィルム企画代表。年間100日以上、魚を追いかけている。



江戸の長屋といえば、コミュニティの原型のように受け取られ、のどかさが前面に押し出されが、陽もさす、軒も低い、押入れも無い六畳一間の棟割り長屋だ。プライベートな望むべくもない。雨露を凌ぐだけの、吹けば飛ぶような住家で、そこに江戸庶民100万の生活が圧縮されていたのである。

ところが、食生活となると、それほど悲惨ではなく、かなり充実していた。主食は米8分麦2分、あるいは米7分麦3分、江戸では朝に炊き、上方では昼に炊いてい

江戸の頃 あ・れ・こ・れ

た。そのご飯も季節によりさまざまな具を炊き込んでいた。ヨメナ、セリなどの菜飯、イワシやタイ、アズキ、さらにはマツタケを炊き込むことも江戸の秋では普通のことだった。マツタケが珍重されるようになったのは、ここ三、四十年くらいのことだ。江戸末期の『年中番菜録』によれば、動物食もかなり食べていたようだ。野鳥のウズラ、カモ、キジ、サギ、シギ、スズメ、ツグミ、ヒバリ、さらにはツルやハトも食膳に上がった。もちろんニワトリも。獣肉ではイノシシ、キツネ、シカ、ウサギ、さらにはイヌの肉も食材だったし、ブタもちゃんと当時から食べていた。

米国産牛肉、輸入中止



「ジョージ、せっかく再会までこぎつけたのに!」 「ジュンイチロー、こっちはそれを食べてんだぜ!」

挑戦!新メニュー

長野県・伊那のカツどん

「東京のカツ丼は奇妙だ、タマゴでとじたりして」と伊那の人は言う。では、「奇妙でないカツ丼」は、と聞くと◆トンカツは200グラムに決まっている⇒それに千切りキャベツを山盛りのにせ ⇒ ウスターソース、ケチャップ、みりん、醤油で専用ソースを作って、キャベツにかける◆ハイカラな家では「専用ソースにカレー粉を加える」とか。 食山人

