

家畜と暮らすモンゴル遊牧民の食の知恵 石井 智美

はじめに

北東アジアの内陸部に位置するモンゴル国は、1992年に民主化した平均標高 1800m の草原の国で、今日約 320 万人の遊牧民が暮らしている。家畜とともに暮らすという遊牧生活の基本は、有史以来変わっていない。家畜の生殖をヒトが管理し、家畜の生活サイクルにヒトがあわせることで成り立ってきた。

ヒトが生きるために必要なエネルギー量、栄養素は年代、生活地域を越えて同じであり、遊牧の食に関心を持ち草原へ出かけてきた。

1. 遊牧民の飼う家畜とその利用

遊牧民は、ヒツジ、ヤギ、ウシ、ウマ、ラクダといった、「モンゴル5畜」と呼ばれる家畜を、生活地域の環境、家畜の世話が出来る人手に合わせて複数種を飼ってきた。そこには伝染病などの危険を分散する役割もあった。

5畜はすべて搾乳対象であった。「搾乳」は生きた財産である家畜の生命を失わずに、継続して栄養のある乳を得ることが出来る食料確保法なのである。家畜の肉は栄養豊富だが、その喫食は越冬できない弱い個体を冬季の主な食料としてきた。遊牧の食において家畜由来の乳肉の摂取割合が高いが、乳糖不耐症であるため、乳は「飲む」のではなく、チーズなどに加工して「食べ」てきた。その利用は夏の乳、冬の肉という明確な季節性を持つ。ウシの糞は乾燥させて燃料とし、そのほかの家畜の糞もまた利用してきた。

2. 遊牧の食

今日では朝、昼は自家製乳製品と乳茶で、夕食は温かい小麦粉を使った1品料理のことが多い。野菜や、果物の摂取は少ない。子畜が育つ夏季は乳が豊富で、その乳を用い保存目的の乳製品の加工を連日行い、冬に備える。小麦粉は家畜と交換して入手してきた。生水を飲む習慣が無く、煮出した茶に乳と少量の塩を加えた乳茶を飲む。老若男女を問わずヒツジの肉を最も好んできた。草原の草を食べ、十分に運動したヒツジの肉は栄養が豊富でおいしい。内臓は保存が効かないため、少量の塩を加えた水で茹でて食べ、その茹汁も飲むことで微量成分、ビタミン群を摂取してきた。肉はそのあとで茹でて食べる。血液も無駄にせず腸に入れて茹でて食べる。解体を見ていなくても、遊牧民は茹でた肉を食べ、家畜の性別、年齢を当てる。繊細な味覚を持っている。搾った乳は畜種ごとに専用の発酵容器に入れて発酵させ、連続的に成分抽出を行い各種の乳製品をつくってきた。そのため酸味に対する嗜好性は極めて高い。離乳した子どもが最初に摂る食品は自家製の『タラグ(ヨーグルト)』である。乳加工では、環境由来の各種の微生物の働きを経験的に利用してきた。

3. 遊牧民の民族飲料『馬乳酒』

世界各地の乳加工でも乳を発酵させることで、発酵以前には持ち得ない風味、特性、栄養成分を得てきた。モンゴルでも、チーズなどの乳加工に適さないウマの生乳を、夏季に複数の乳酸菌、酵母によって発酵させた民族飲料『馬乳酒』を製造している。微かな発泡性を持つ香りのよいドロク状の飲料で、アルコール度が1%前後の頃が飲み頃である。殺菌工程がないため経時的に発酵は進行する。成人男性では食事を摂らず馬乳酒だけを飲んで過ごすことも多い。飲用で多量の生菌が腸管に入り、胃液で死菌になっても菌体を構成する難消化性多糖類が食物繊維の代用となり、身体に免疫系をはじめとする各種の良い効果をもたらしてきた。野菜や果物の摂取の少ない遊牧民にとって、貴重なビタミンCの供給源でもあった。

さいごに

モンゴル草原では、ヒトが食に直接利用出来ない草を食べる家畜の利用という一段階を経て、そこからもたらされる乳肉を用いてきた。その食は質素ながら本物の食である。

草原へ出かけるたびに厳しい環境の中で生きる遊牧民に出会い、「豊かさ」とは何か、ヒトが「生きる」ということはどういうことなのかを考えさせられてきた。モンゴルへ是非お出かけください。