

日本人は、今、どんな食事をしているか？

— その5 糯飯主食のラオスから見る日本の粳飯主食

広島文化学園大学看護学部

山下 洵子

キーワード：米 糯飯 粳飯 ウルチ モチ

2012年の年末から2013年の年初めにかけて8日間、ラオスを旅する機会があった。たまたま、ラオス語を話す日本人が現地で活動していることを知って思いついた旅であったが、実は、前々からラオスが「モチ稲栽培圏」¹⁾であることが気になっていたこともある。粳飯が当たり前の日本食を摂っていると、毎日が糯飯というのは不思議である。なぜそうなのか、今でもそうなのか、いつかこの目で実情を見たい、と思っていたから良い機会となった。

■ ラオス国の紹介

ラオスは、大概の日本人にとってあまり馴染みのある国ではない。それで、以下、ウェブサイト情報²⁾をもとに、かいつまんで国の紹介をしたい。

まず、地理から。ラオスの正式国家名はラオス人民民主共和国で、共和制国家である。国土面積は236,800平方km。内陸国で、北に中華人民共和国、西にミャンマー、東にベトナム、南にカンボジア、タイと国境を接する。東南アジアの国では唯一海に面していない。首都はヴィエンチャンである。

次に歴史。こちらもかいつまんで、ウェブサイト情報²⁾と現地で聞いた話をもとに紹介する。

そもそも、ラーオ族という民族がいた。発祥は紀元前何千年も昔、アルタイ山脈の麓あたりとされており、南下しながら、現在の雲南省・保山近辺にムアン・ペーガイという都市国家を新しく形成していった先史時代があり、何代も続く古い時代の王国時代があり、シャム国の植民地時代があり、それからフランスの保護国の時代があった。

日本との歴史的な繋がりであるが、第二次世界大戦中、日本はヴィシー政権との協定により占領した。1945年4月8日、日本の協力を受けて独立宣言したものの、フランスが再び仏領インドシナ連邦を復活させようとしたことが原因で1946年、第一次インドシナ戦争が勃発し、1949年、フランス連合内のラオス王国として名目上独立した。そして、1975年、ラオス人民共和国が成立した。

■ ラオス人の主食：糯米

主食は、やはり多くの家庭で今でも糯飯が一般のようだ。街中の食事処ではもちろんのこと、ラオス人のお宅に一泊させてもらったことがあったが、そのときも夕食朝食とも糯飯であった。また、別の家に昼食に招かれたこともあったが、そのときも主食は糯飯であった。しかし、餅にしたものではない。

やました じゅんこ

〒737-0004 広島県呉市阿賀南2-10-3 広島文化学園大学看護学部

私たち日本人がいわゆるおこわと呼ぶかたちだ。現地の人、特に中高年の人は、それを指で器用にまるめて一口大にして口に入れている。都市部では、若い世代の人が箸で食べるのをよく見かけた。

少し親しくなったラオス人何人かに聞いてみた。

「どうして糯飯を食べるの？ 粳飯でないの？」

「ずーとこうだったから・・・」「私が生まれる前からこうだった・・・」

どうしてそういう質問をされるのか、不思議そうな顔をされた。

そうだ。考えてみれば、もし、私たち日本人がラオス人から「どうして粳飯を食べるの？ 糯飯ではないの？」と聞かれたら、やはり返答に困るだろう。

「昔からそうだったから・・・」

同じようにそう答え、そういう質問をされることを不思議に思うだろう。「ラオス」を知らなければ、思いつきもしなかったであろう疑問が湧いてきた。そこで、そもそもの疑問を切り換えて、こちらの答えを探ることにした。

■ 日本人はなぜ主食を粳飯にしてきたのか？

古くから、日本社会は中心に米を置いてきた。そのため、日本の稲作や米文化に関する文献は枚挙にいとまがない。出版物も数多く、適当なものを挙げることさえ憚れる。しかし、残念なことに、私が不勉強なせいもあるが、まだ、日本人が主食に糯飯でなく粳飯を選んだのかの疑問に答えてくれる文書に出合ったことがない。

そこで、私なりに推測してみることにする。歴史学、考古学、民俗学・・・など人文・社会科学の知識に乏しいことを重々承知で、糯飯を主食にするラオスでの見聞を対照にしながら大胆な冒険を試みたい。また、私は百姓の娘で、若い頃、農作業の手伝いをしながら育ち「肥桶（こえたご）を担いだ最後の世代」であることを自負しているので、「米」の字が示す通り八十八の手間隙かけた「昭和の米作り」体験も入れ込んでみたい。幸い、私の周りには「平成の米作り」に勤しんでいる友人も多くいるので、現在の米作り現場の知識も得ることもできるだろう。

私自身、すでに、2世代以上前の世代の人から、古い時代の食について直接に聴く機会がもてない齢になった。一方で、職業柄2、3世代後ろの若い人たちに接することはあるものの、自分の食に関わる体験を語る機会があまりないことを常々残念に思っている。拙著が、食文化を世代を超えて繋げていく機会になればうれしい。それと同時に、門外漢のとんでもない事実誤認、非合理的な道筋などをご指摘・教示頂ければ誠に幸いである。

以下文中で、稲、米、糯米、粳米、餅、イネ、モチ、ウルチの語句を使い分けて記述する。稲と米は経済・文化としての植物、糯米と粳米は調理前の食材、餅は糯米から作られる形を成すいわゆる食物、そしてイネ、モチ、ウルチは植物学的な意味をもつ種および品種とする。

仮説1) 日本人は糯飯より粳飯が好きである。

まず考えつくことは、ラオス人と違って、日本人は糯飯より粳飯が好き、という仮説である。

あらためて取り上げなくても、私たち日本人は概して糯、餅が好きである。一般的に、「もちもち」「もっちり」は好みの味である。「ねばねば」「ねちょねちょ」「ねとねと」「ねっとり」「粘っこい」などの語句も、ふつうは「美味しい」を連想させる。だから、慶事や祭りなどでしばしば餅をついて祝う。正月の鏡餅、ひな祭りの菱餅、端午の節句の粽や柏餅。ぜんざいや汁粉にも入れる。正月に餅を入れた雑煮を食べる慣習は、今も多くのご家庭で継がれている。広島県人には、郷土のおやつとしての芝餅や呉のいが餅も身近である。餅や団子の原料が糯米であることも多い。もっとも、ときには餅と名がついているが、糯米が原料でないこともある。しかし、これも裏返せば、「餅」のもつ良いイメージを売りにしている、といえるだろう。

加えて、「おこわ」もある。赤飯は慶事の儀礼食の代表であろう。近くの弁当屋さんの話によると、山菜おこわや栗おこわなどは若者世代にも人気だという。この原稿を書いている今、広島市内で第26回全

国菓子大博覧会（4月19日～5月12日）が開かれているが、人気の和菓子の多くに糯米が使われているに違いない。改めて言うまでもなく、日本人にとって、糯米は身近で、しかも人気の食材である

ラオスで、現地です仕事をしている日本人や日本人旅行者に会った折り、何人かに聞いてみた。

「こちらのご飯は好きですか？」

全員から返ってきた答えは「好き」「美味しい」であった。誰からも、「粳が恋しい」とは聞かなかった。たいていの日本人は、「糯」は嫌いどころか、むしろ好きである、と断言できる。従って、仮説1は躊躇なく捨てられる。

とはいえ、糯感触を好むのは全人類共通かということ、そうではないらしい。例えば、概して、欧米人には受け入れられないようだ。もう20年も前になるが、我が家にドイツ男性がホームステイしたことがあった。そのとき、「僕は日本の米は好きだけど、ドイツ人のなかでは珍しい。テレビコマーシャルで見る米質の宣伝は、‘どこまでもどこまでも粘り気がない’が売りである」と言っていた。その数か月後にやってきたオーストラリア女性も、「日本食は大好きで、寿司も食べます、でも、餅だけは勘弁して。あんなねばねばしたものを主食で摂る日本人の舌が理解できない」と言っていた。ほかの欧米人からも似たような話を何度も聞いた。

しかし、米国で見たテレビのピザのコマーシャルで、ピザを2つに割って伸ばすと、載せたチーズがぐーんと伸びるのがあった。だから、米国人も糯性そのものを好まないということではなく、米飯のもっちり感を好まないということなのだろう。事実、チューインガムは日本発ではない。

野生コムギには糯性のもがないので、古い時代、小麦を主食とした欧米人の食文化のなかに「もっちり」を口にする歴史がほとんどなかったためになじめない、ということであろうか。そうだとすると、日本人が粘性の食べ物を好むのは、古代、里芋食であったからという説と矛盾しない。近年、日本でもパン食をする人が増えているが、私のまわりの多くはもっちり感のパンを好んで食べている。本来のパンの食感とはずれるこの選択は興味深い。

ここまで書いてきて、思い出したことがある。私の幼少時代、1940年代から50年代、我が家の田んぼには米の裏作として裸麦（オオムギの一種）を植えていた。オオムギには糯性の品種があることが知られているが、今思うに、あれはモチであったようだ。みのる頃、穂をしごいて外皮をこすると容易に種実が出てくる。親に内緒で採って口にしたものだ。甘いおやつなんてほとんど望めない貧しい時代、噛むと、滅多に口にするものなかつたチューインガムのようになるぐによぐによの食感に、なんとも幸せを感じたものだ。わが家には、米国移民の親族からチョコレートやチューインガムが年に何度か送られて来ていたから、町の子のように、チューインガムになじみがあるのが誇らしかったことも記憶のどこかにある。

裸麦に戻るが、収穫後にどう処理されたのか、全く思い出せない。もしかしたら、牛の餌にするだけでなく、節米のため米に混ぜて炊き、糯感を少し出して‘偽ぜいたく気分’を味わわされていたのかもしれない。銀飯（白米だけのご飯のことを広島地方ではそのように呼んでいた）など滅多に食べられないほど貧しかったから、待ち遠しい次の餅搗きまでのあいだの、もっちり感が味わえる貴重な食材になっていたのかもしれない。

仮説2) 糯飯より粳飯の方があきがこない。

主食にするには、何よりもあきがこないことが必須である。つまり、あまり個性が強くなく、くせがないことである。糯飯はたまに食べるから歓迎されるが、常食するとあきがくる、ということがあられるかもしれない。あるいは、糯飯の方が調理したとき米独特の匂いが強いので食事の度にその匂いを嗅ぐのは避けたい、食べた後に口に残る味にくせがあるのでいつもは口にしたくない、といったことがあるかもしれない。

しかし、好きか嫌いかは人によりかなり違う。民族の違いもあろうから、微妙である。年齢の違いもあり⁴⁾、一律の基準や範囲を決めるのはとても難しい。

とはいえ、毎食、当たり前のように糯飯を摂るラオス人を見てきたので、糯飯の方がよりあきやすい、とは断定できそうにない。従って、仮説2も捨てる。

仮説3) 糯飯より粳飯の方が腹もちが良い。

「武士は食わねど高楊枝」という諺がある。武士でさえ（武士だから？）、食事がとれない時でも満腹を装う（装った？）文化をもつ国民である。だから、もし同じ量のご飯を食べたとき、糯飯より粳飯の方が腹もちがよいなら、粳飯が歓迎されるだろう。

よく知られているように、米にはデンプンが多く含まれ、他の穀類、小麦やとうもろこし同様、効率よい熱源になる。それゆえに、多くの日本人はこれを主食としてきた。今日でも、多くの人は日常の必要エネルギーのほぼ半分を米飯に依存している。そのデンプン含量は、日本食品成分表⁵⁾によると、白米100g中、水稲で77.1g、陸稲で74.0gである。この数値がモチとウルチで区別されていないことから推測できるように、栄養学分野では、ウルチとモチの違いはほとんどないとされている。

しかし、デンプンの種類は違う。アミロースとアミロペクチンの含量が違い、モチがアミロペクチン100%であるのに対し、ウルチはアミロペクチンだけでなくアミロースを20%ぐらい含む⁵⁾。アミロース、アミロペクチンともに多糖類で、単糖のブドウ糖とブドウ糖の間で水が除かれながら多数連なる（脱水結合）が、アミロースがどこまでも α -1,4グルコシド結合を繰り返して一本鎖で長く伸びているのに対し、アミロペクチンは途中で α -1,6グルコシド結合もして何度も枝分かれしながら伸びており、加熱すると、からまって糯性を出す。

デンプンは口から入ると、唾液や膵液に含まれるアミラーゼ（デンプン分解酵素のひとつ）の作用で分解（消化）される。このとき、前に述べた脱水結合の箇所に水を加えるかたちで結合をほどこき（加水分解）、最終的に2糖類である麦芽糖になる。この酵素は、特に α -1,4グルコシド結合を分解するので、アミロースは効率よく分解される。一方のアミロペクチンはこの酵素の作用では枝わかれ箇所で反応が止まるが、枝分かれには別の酵素（イソアミラーゼ）が作用して、最終的にはこちらも麦芽糖になる。麦芽糖は、小腸で麦芽糖分解酵素の作用でブドウ糖になり、小腸から吸収されて血中に入る。

デンプンは口に入ってからこのように変化していくが、粳飯が糯飯より腹もちがよいことになるだろうか？ 成人男性を被験者にして、粳飯あるいは糯飯を摂ったあとの血糖値の変化を調べた報告では、血糖値の上がるまでの時間やその後の持続の値など両群のあいだに有意な差はみられなかった⁶⁾。

ところで、粳米と糯米は、デンプンの質だけでなく、脂質の質にも若干の違いがあることが報告されている⁷⁾。しかし、脂質含量は少なく、どちらも総重量100g中1g以下³⁾であるから、腹もちに影響する可能性はほとんどないとしてよいのではあるまいか。

いずれにしても、血糖値や脂質の質だけで腹もちは決まらないはずだ。「おこわの方が腹にもたれる」「よくかんだ餅は早くこなれる」など、人はいろいろな印象を語る。しかし、明解な結論を出すには、厳密な実験が必要である。摂取する栄養素量と水分を同量にすることはもちろん、いつどのように摂るのか、個々人の違う食歴をどう均一にするかなど、実験方法を綿密に吟味しなければならない。そもそも「腹もちがよい」の定義も必要だ。それをどう数値化するかの課題もある。被験者を誰に依頼するかはさらに問題だ。マラソン選手や「カウチポテト族」に協力してもらうのは名案かもしれない。

仮説4) 粳飯の方が冷めても味が落ちない。

「冷や飯を食わされる」という表現がある。冷や飯は嫌われる。とはいえ、米の調理はかなりやっかいだ。保温付炊飯器が普及した今その煩わしさからかなり解放されているが、それでも、出来立てのご飯を直ぐに食べられるとは限らない。朝1回調理して食べ、昼、夜に冷えたご飯を食べることはふつうである。温め直したり、おじやにしたり、焼き飯にしたり……。それでも、炊き立ての味にはかなわない。

糯飯は冷めてもそれほど味が落ちないことは、弁当のおにぎりなどで経験的に知るところである。だから、どうしても「冷や飯を食う」なら、糯飯の方がいい。

戦に持って出かける、野良仕事に持って出る、毒見の後にすっかり冷めてしまったのを食べる……。過去にあったであろういろいろな「冷や飯を食う」場面を想定してみても、粳飯の方がより歓迎される（された）例を思いつかない。従って、仮説4も捨てる。

仮説5) 粳米が調理が楽、あるいは燃料が少なくすむ。

当たり前であるが、誰も生の米は食べないし、食べても消化が極めて悪い。だから、加熱して食べる。加熱の仕方には、蒸す、茹でる、煮る、焼く、炒める、揚げる、今日では電子レンジでのチンなどがある。

1940年代から50年代、我が家では、粳米は、罏（つば）がついた羽釜（はがま）に入れ、それを土製のかまどにはめ込んで炊いていた。燃料は、裏山から採って来て割った槓であった。一方の糯米は、かまどの上に蒸籠（せいろ）を置いて蒸した。

飯炊きは、主に子どもの私の仕事であったが、炊くのが簡単か蒸すのが楽か、どちらが燃料が少なくて済むか、使う水の量がどの程度違うかなど、正直なところ考えたこともなかったから、経験から出てくる答えはない。

今、米の調理は、ほとんどの家庭でガスや電気に頼っており、調理器具もそれに合うよう改良されてきている。市販製品は数多い。糯米と粳米のどちらが有利かの判定をするには条件設定がかなりやっかいで、すぐに答えが出せそうにない。

しかし、日本とラオスとの違いは考えられる。ラオスに比べ、日本では良質の水に恵まれている。このことが炊くか蒸すかにかかわっているかもしれない。良質の水が利用できる方が、明らかに炊くのに適している。一方、不衛生な水しか使えない地域では、炊く前に水に浸けておく必要がない糯米が好都合だ。しかも、蒸すことで出る水蒸気は相当に浄化され、殺菌効果もより出るだろう。

日本では幸い、古い時代からきれいな水がふんだんにあった。だから、粳米を選択したことは理に合う。しかし、考古学的見解では、稲作が始まった当初は煮て食べていて、それから蒸すに変わり、中世頃から釜で炊くようになった、というのが一般的である。従って、炊くのに都合が良いから粳を選んだと考えるには難がある。事實は、粳を選んだのが先で、その結果として炊く調理になったと考える方がより自然であろう。

仮説6) 粳米の方が長期に保存できる。

古い時代、米は高倉に納められた、と考えられている。弥生時代の遺跡などに行くと、その復元があって、ネズミの被害を避けるための「鼠返し」がついた倉に出合うことがある。米は、いろいろな工夫で長期保存に耐える。だからこそ、税の対象になり、通貨として通用してきたということである。

私が子どもの頃、収穫後の米は「鼠入らず」という小部屋に入れられていた。大型冷蔵庫などない頃、米は糊（もみ）がついたままか、玄米にして保存された。翌年は凶作かも知れないから、1年以上の備蓄するのが当たり前で、温度があまり上がらない風通しのよい場所を選び、長期保存に耐えるよう、できうる限りの配慮をした。しかし残念ながら、当時、わが家で作っていた糯米は、祝い事で自家消費するだけの量であったから、収穫の大半を供出（供出制度の廃止は1955年）した粳米と保存状態を比較することができない。

ラオスを引き合いにして検討するわけにもいかない。ラオスでは、二期作が可能で、日本のように長期に保存する必要はないだろうし、熱帯であるから、長期に保存するのはむしろ避けたいところだろう。そこで、販売するほど米を多く栽培している県内の友人に保存の有利性を聞いてみた。

「糯米も粳米も、収穫後は農業法人の超大型冷蔵庫に保管するから、よく分からない」

結局のところ、仮説が成立するかどうかまだよく分からない。しかし、糯米は粳米より吸湿性が高いから、湿気の多い日本での長期保存は難しい、とはいえそうである。

仮説7) ウルチがモチより日本の気候風土に合う。

野生イネのほとんどは赤米であるといわれている。古代日本で栽培されていたのも赤米ウルチ、と推定されている。だから、ウルチを引き継いできた、と考えても不自然ではない。しかし、たとえ、ウルチが元祖であろうと、長い歴史のなかでウルチを採用し続けてきたことの原因にはならない。古くこの地に住んでいた先祖も後からやって来た先祖も、互いに影響し合いながら今日の日本の米づくりへとかわってきた。ましてや、食の文化となると、コメ移入の起源ではなく、その後の様々な事情に影響されての今日の様であろう。

それはさておき、照葉樹林地帯に位置する日本では、他の穀物、つまりコムギやトウモロコシよりイネがより栽培に適していることが定説である。そこで、照葉樹林への適性はウルチがモチより高い、という可能性を考えてみる。イネの品種には、ジャポニカやインディカなどがある。今日の日本でふつうに栽培されているのは、ジャポニカのうちの温帯ジャポニカと呼ばれる品種である。つまり、温帯ジャポニカでは、ウルチが日本の気候風土に合う、という仮説は成立するだろうか？

ラオスなど熱帯に多いインディカ米にも、モチとウルチがある。一方、熱帯由来のイネは寒冷地での栽培には適さないとかつて思われていたが、品種改良の結果、今日、北海道が、米どころ新潟とほとんど並ぶ作付面積・収穫量（「農林水産統計」農林水産省大臣官房統計部⁵⁾）となり、しかも、ウルチ、モチいずれも主要栽培地となっている。従って、日本がジャポニカ米を選択したから必然的にウルチになった、ということではなさそうだ。

ちょっと脇道にそれるが、北海道での稲作は、明治の初めに広島県人が集団入植した村（現北広島市）での試行栽培に始まる。県人先祖の貢献をここにとどめておこう。

ところで、米を栽培方法で分類すると、水稲と陸稲に分かれる。日本では、古い時代から圧倒的に水稲が多い。ラオスでも陸稲もあるが、水稲が多い。「山間部の焼き畑で栽培されているコメにはさまざまなものがあるが、大部分は熱帯ジャポニカのモチ米であるのに対して、水田で栽培されているコメはインディカのモチ米である」⁸⁾。

従って、日本では水稲が多いからウルチが多く栽培されるようになった、ということは考えにくい。仮説7も捨てる。

仮説8) ウルチ遺伝子が日本の土地に適している。

イネの糯性は劣性遺伝である⁵⁾。糯性か粳性かは、仮説3で述べたようにアミロペクチンやアミロースの存在比、すなわち、 α -1,4グルコシド結合と α -1,6グルコシド結合の存在比で決まる。2つの結合はそれぞれ別の酵素の作用で起こり、それぞれの酵素は違う遺伝子に支配されている。今日では、遺伝子解析が進んでいて、糯性、粳性に関与する遺伝子が分かっている。モチとウルチ、どちらの遺伝子にどんな変異が起こったのであろうか？ もともとあったどちらかの遺伝子が欠落したか、あるいはどちらかに新たな遺伝子が付け加わったのか・・・などいろいろ想像してみるの楽しいことであるが、すでに答えが出ている。今日ではインターネットからでも容易に的確な情報が得られるから、そのへんのことにはそちらにお任せして、先へ進もう。

とまれ、「劣性遺伝」とは誤解を与える用語であるが、劣性とか優性とかは、その種が生き物として劣っているとか有害であるとかいう意味ではない。私たちが食べている稲の部位は種実であり、その中の、白米なら胚乳を食べている。この胚乳のデンプンを作る遺伝子が劣勢か優性かというだけのことである。

イネは自家受粉で実を結ぶから、劣性だから繁殖しにくいということにはならない。事実、ウルチはウルチの子孫を、モチはモチの子孫を残して今日に至っている。ウルチにもモチにも多くの品種がある。その地の生育に合うかどうかは、それぞれの品種のその地への適性によるところが大きいだろう。

ウルチもモチも生存能力が弱いものが多い。自然界に放り出されたら、野生種と張り合って生きていくのは難しいし、他種によってたやすく滅ぼされることも多いから、人に手厚く、手厚く保護されてやっと生きていける。要するに、稲の栽培は、地質や天候に大きく影響されながら様々な野生生物との戦いとなる。農作業を少しでも体験した人なら、間違いなくこの実感が共有できるだろう。

野生であろうと改良品種であろうと、自家受粉で繁殖するから、ウルチとモチを混植しても、モチの株にウルチが稔ったりウルチの株にモチが稔ったりする可能性は極めて小さい。しかし、ウルチの花粉がなんの意図もない昆虫などによってモチ株の雌しべに付くことはあるだろう。モチにウルチの花粉が付いたら、「優性」である粳性の実ができる。あるいは、年ごとに同じ田んぼで別の品種を栽培すると、前年に栽培した落穂が運よく翌年発芽して稔って、収穫時、混じることも起こりうるだろう。

とりわけ「純粋」に重きを置くお国柄である。粳米に糯米が少しでも混じると、商品価値が落ちる。ウルチとモチが混じるのを防ぐには、どちらかに絞って栽培するのが得策だ。よく売れるのは粳米であるから、必然的にウルチを多く栽培することになろう。モチは「寒冷地帯に適し又年による豊凶差が少

ない⁹⁾。つまり、ウルチよりモチの方がより過酷な条件でも生育できるから、栽培しやすいはずだ。それなのに、ウルチを選択した理由は、そんなところにあるかもしれない。

ところで、米作りをしている友人たちは、口を揃えて、「同じ面積なら、モチよりウルチが多く収穫できる」と言う。それを支持する文献もある。モチとウルチを交配して合いの子を作り、同じ株につく玄米を調べた報告⁹⁾によると、「モチの玄米の方が軽い。」また、「糯は少しのエネルギーでもってよく実を結ぶことが出来る」ことをウルチの多収の原因として挙げている。

だから、収量の多いウルチを選んだのか？

日本では、古くから国をあげてイネの品種改良に取り組んできた。美味で、多収で、栽培しやすく、雨風に強く、収穫しやすく、一定の安定した品質が常に確保できるように・・・と、自然界で起こる変異探しにとどまらず、積極的に人工交配、照射線処理などによる遺伝子操作、本来持ち合わせていない遺伝子導入など、研究と実験の積み重ねで今日の品種がある。今人気の「コシヒカリ」も、育成当時は、越の国（越前、越中、越後）に光輝く品種をイメージして名付けられたものの、倒伏しやすくコシヨワシと酷評された¹⁰⁾と紹介されている。

そういうわけであるから、今日栽培されているモチに弱点、つまり、ヒトにとっての不都合な点がウルチより多くあるとしたら、モチはウルチほど品種改良の点で重要視されてこなかった、というだけのことではないのか。そんな気がして農林省のホームページ⁵⁾をのぞくと、圧倒的にウルチの品種が多く目に入ってくる。あながち穿った見方ではないだろう。ウルチにより力を入れてきた理由は、ほかに何かあるはずだ。

仮説9) 日本人は粳米の透明感を好んだ

米を見たとき、すぐに糯か粳かが分かる。糯米は乳濁食であるが、粳米は透明に近いから、簡単に見分けられる。そこで、考える。もしかしたら、日本人は粳米の透明感を好んだ、あるいは逆に、糯米の不透明感を好まなかった、ということがあるかもしれない。濁る色感が不吉だとか不潔だとか不浄だとかいう理由で糯米を避けるとしたら、「ハレの日」に餅を搗いたことと矛盾するようである。しかし、理不尽なタブーは昔からたくさんある。例えば、私たち世代の女性なら記憶にあるかもしれないが、生理は不浄とされ生理中の女性は忌む、避けられた。子どもを育む素晴らしい存在とされた女性の根源であるにもかかわらず、そのような取扱いを受けた歴史がある。

理に合わないタブーは食に関してもいくつもあつた。もちろん、経験的に有毒であることを知っていて食しなかったり、腹痛を起こしそうな食べ合わせを戒めるタブーもある。しかし、多くは、初めは、支配者のかなり一方的な意図によることが多いのではあるまいか。神社での「六色の禁忌」も仏教でいう「肉食の禁忌」や「葷酒山門に入らず」などもその例で、現在の私たちの常識ではすんなり理解できない。タブーとは逆に、「神聖」を選んだ、と考えることもできる。つまり、白い物が浄で、恐れ多くて日常に摂るのを敬遠した、という可能性もありうる。

今のところ、「タブーあるいは神聖説」を採用あるいは棄却できる情報を持ち合わせていない。だから、この仮説は保留しておく。

それはさておき、糯米の不透明はどうして起こるのか。米作りをした人なら知っているが、収穫直後は、ウルチとモチの色感はほとんど同じである。乾燥してはじめて違いが現れる。水分含量が10数%ぐらいになると糯米は白濁（緑化）するが、ウルチにはそうした現象は起こらない¹¹⁾。現在市販されている米は水分含量が15%ぐらいである³⁾から、すぐに見分けがつくのは当然である。

ところで、白米を美味しく炊くには、飯炊器のスイッチを入れる前、2割増しの水に数時間浸けておく。しかし、子ども時代に自家米を食べていた私の記憶では、収穫して間もない粳米は、水に浸けることなしに等量の水を入れて炊いた。そして、春を過ぎる頃から、2割増しで数時間水に浸けて炊いた。当時は、今日のように米貯蔵用冷蔵庫などなかったから、新米が自然に乾燥していくと、こういうことでよかったのであろう。

そんなことを考えていたら、私にとっておこわは、ここ何年も‘買って食べるもの’になっていることに気付いた。電気釜を使うようになってから、糯米を蒸したことがない。糯米も電気炊飯器で炊ける

のではないかと、料理教室を開いている友人に尋ねた。

「糯米は水を吸いやすいから、スイッチを入れる前に水に浸けておく必要はない。水の量も少なく粳米に入れる8割程度でよい。蒸らす時間も短めに。長く蒸らすと、搗き足りない餅みたいになる。おこわ程度のかたさを望むなら、粳のときのせいぜい半分ぐらいの時間で止めておくとよい」。

助言に従ったら、見事に炊けた。粳飯とそんな色がないどころか、もっと美味しいご飯ができた。3合炊いてみたが、粳米のときは30分で電気が切れるのが、25分で切れた。電気代の節約になる！？水が少ないのだから当然か。できあがり量が粳飯より少ない。粳米のときの2割少ない水量で炊けるということは、同量の粳米に比べ、その分出来上がり量が減るということである。これも当然か。

ここで、はたと気づいた。これまで、この大きな違いを見過ごしていた。栄養学分野では、成分を日本食品分析表から見るばかりで、モチとウルチは栄養素量が変わらない、ということだけが頭にあったが、これは米の成分含量であった。

仮説10) 他人が食べるために米を作ってきた。

日本では、長いあいだ、米は、米を作る人が自分たちが食べるために作ってきたのではなかった。他者の意図で作られたのだ。そして、為政者・統治者・権力者らは米を自分らが消費するにとどまらず、非支配者に禄・給与としても使った。受け取る方としては、糯米をもらうと餅が食べられるからうれしににしても、損をした気分になるのではなからうか。調理する側からしても、粳米の方が実質的にたくさんもらったという感覚であっただろう。

そして、日本では、古くから長い間、米が通貨としても扱われてきた。取引するのにも、粳米の方が有利であったであろう。保管の間、つまり取引の現物であるあいだ、乾燥の程度で色が変わるのは何かと不都合だ。人々はそのことを知っているから、新米の糯米には付加価値を付ける必要があったかもしれない。それに、新米のときは似た色感で粳米糯米は区別つきにくいから、どの用途に使うものとして授受してよいか見極めにくい不便さもあっただろう。詐欺やごまかしもありえよう。そうであるなら、一層のこと、粳一つに絞った方が混乱がない。

彼らはそう考えた。これが日本で粳米が選択されてきた大きな理由ではあるまいか。今は、この仮説が一番妥当である、と考えている。

正しいかどうか、今後の日本の米の有り様が証明してくれるであろう。銘柄にもよるが、今日市販されている糯米は粳米より高価である。今後、自由競争がますます進み、糯米が粳米と同じ値段で入手できるようになったら、糯米を食べる人が多数派になるかもしれない。そうなったら、この仮説は後押しを得ることになる。

とはいえ、ひとつの民族の食文化が変わるには、一世代、つまり20～30年かかるだろう。ということは、私はもうこの世にはいないだろうから、自分の出した仮説の正誤を見極めることができない。残念であるし、ちょっと無責任でもある。

そういうわけで、この仮説を押し、修正するか、取り下げるか、それを見極めるために、近いうちにまたラオスに出かけてみようと思う。違う視点からの見聞を得て、今回提出した仮説を再検討してみたい。

■ 終りに

今日では、米は、もはや税でもなければ、通貨の性質ももたない。単に、換金作物のひとつになった。もっと言うなら、一般的な商品とほぼ同じ扱いで消費者に渡る、単なる消耗品となっている、すでに、米栽培は、国際的競争のただなかに放り込まれた。近い将来、日本以外の土地で栽培される、あるいは「純工場製品」になる？・・・どうなるのか、予想がつかない。

私が子ども時代にかかわった「昭和の稲作り」は、夜明けから夜更けまで休む暇なしの、米という字が示す如く、まさに「八十八ぺん」の人手と牛と手動の農器具による野良仕事であった。半世紀のあいだに農作業の様式はどんどん変わり、今では田園風景でさえ以前とは様変わりしている。

長い間、米は、作る側の事情でなく他者の都合に沿って作られてきた。とはいうものの、そのことが日本文化の基盤を形成してきたのは事実である。「米には八十八の神様が宿る」「米を粗末にすると目がつぶれる」と信じ込まされ、米にまつわるたくさんの儀式があり、祭りがあつた。無意識のうちに、米が天の恵みであり、ご飯は頂くもので、いのちの源であることを教え込まれてきた。そうだったからこそ、作る人は、「いつか十分に米、それも白米を食べたい」という夢をもち、毎日あくせく働いてきた。しかし、実態は、当時の農民人口は全人口のおよそ8割を占めていたから、米の大半は、作る人以外の2割の人のために作られていたのだ。

ほとんどの日本人にとって、その夢が実現したのは1950年代から1960年代である。記憶がかすかに残る私の子ども時代、父が「やっと十分に『銀飯』が食えるようになった、有り難いことよ」と言っていたのを覚えている。その頃までの我が家では、米を作っているにもかかわらず、米に麦や芋などを入れて増量したご飯であった。田舎では、あるいは田舎ならでこそ、それがありふれた風景であった。

作る側だけでなく、消費する側も統制を受けていた。1962年、私は親元を離れて上京したが、「米屋」（当時、ここだけで米が購入できた）に「米穀通帳」（1981年廃止）を持って行かないと米を売ってもらえなかった。この通帳は、いわば「この人は米をこれだけ買っていい」と、農林省から出された許可証であった。今は、餅でさえ「絵に描いた」ものではない。ほしいときにほしだけ自由に食べられる。しかも、上げ膳据え膳である。今日では、米を作る人も食べる人も、自分の意向で米にかかわることができるのと大きな違いだ。

どんな歴史があろうと、起こった事実は消すことはできない。しかし、未来へのかかわりは今から始められる。誰が誰のために米を作るのか、米を作ること、食べることが自分の生活や生き様とどうかかわっていくのか、日本の米文化を大地や水を含めた地球全体の中でどうするのかなど、あらためて考えてみる、今まさにそのときであろう。これからの米の有り様をみなで真面目にとりあげてみませんか。

引用文献

- 1) 渡部忠世：タイにおける〈モチ稲栽培圏〉の成立. 季刊人類学1-2, 32-54, 1970.
- 2) ウィキペディア：ラオス, フリー百科事典 (2013年4月10日取得)
- 3) 穀類の標準成分表 (主要データと無機質) : <http://www4.ocn.ne.jp/~katonet/syokuhin/syokuhin.htm> (2013. 4. 22取得)
- 4) 佐藤真美, 谷口雅美, 丸山悦子: 若者層における白飯のおいしさに関する要素分析. 調理科学40 : 27-32, 2007.
- 5) 農林水産省ホームページ : <http://www.maff.go.jp/> (2013. 4. 22取得)
- 6) 斉藤篤司 : アミロース含有量が糖質食後の血糖応答に及ぼす影響. 健康科学25 : 49-53, 2003.
- 7) 桐渕壽子, 久保田紀久枝 : ウルチ米およびモチ米の脂質成分と熱糊化に伴う粘度との関係について. 農化51 : 621-624, 1977.
- 8) 前川健一 : タイ人のコメ選び : <http://www.cdij.org/shikohin/minutes/minutes1.htm> (2013. 4. 22取得)
- 9) 角田重三郎 : モチ米はどうして収量が少ないか. 農業及園芸25 : 205, 1950.
- 10) 鳥山國士 : ネーミングは苦勞. 看護学統合研究3 (2) : 75-76, 2002.
- 11) 渡部忠世, 深澤小百合 : ものと人間の文化史89 もち (糯・餅), 東京 : 法政大学出版局, 24-36, 1998.