

日本人は、今、どんな食事をしているか？

— その4 日本へ繋がるネパールの食 —

広島文化学園大学看護学部

山下 洵子

2008年の年末から2009年の年初めにかけて2週間、ネパールを旅する機会があった。たくさんの土産話のうち、ここでは、主に日本人の今日の食と繋がる話のいくつかをご紹介します。いわゆる異国料理の醍醐味についてはたくさんの紀行文や成書があるので、そちらをご参照いただき、拙文の至らない点を補っていただければ幸いです。

■ ネパール国の紹介

食べ物の話に入る前に、現地で買い求めたネパール政府発行の公式統計資料集¹⁾、インターネット情報ウキペディア²⁾、そして私自身が現地で直接聞いた話をもとに、かいつまんでネパールの紹介をしたい。

ネパールは南アジアに位置する内陸国である。東、西、南の三方をインドに、北方を中国チベット自治区と接し、西北から東南に細長い。面積は140,800 km²で、日本の本州を除いた北海道、九州、四国を合わせたぐらいである。

ネパールといえば、何とんでもヒマラヤ。サガルマータ（エベレスト：標高8,850m）をはじめ8,000m級の高峰を含む山脈が国の北にずっと続く。その巨大な山脈が、晴れてさえいれば、どこからでも見えた。そして、バンコクーカトマンズ往復の飛行機の窓からは、進んでも進んでも続く壮大な風景を満喫することもできた。ちなみに、この国では4,000mを超えるのを mountain、それより低いのは hill と呼んでいるのを現地に行ってから知った。

2008年の人口推計は29,519,114人である。年齢

別人口構成は0-14歳：38%、15-64歳：58.2%、65歳以上：3.8%で、圧倒的に青壮年で占められていて、平均寿命は60.94年である。65歳以上がすでに人口の20%を超え、少子高齢化が著しい日本と対照的である。

観光業や繊維産業が盛んであるが、主要産業は農業で、農業従事者が全就業人口の約7割を占める。そのため、国内総生産の約4割を農産物生産で占め、米、小麦、トウモロコシ、ジャガイモ、ジュートなどを生産している。

公用語はネパール語であるが、政府や企業、教育機関では英語が普通に取り入れられている。しかも、街中には、日本語を多かれ少なかれ話す人も結構いる。「日本語学校」や「日本語教室」の看板もいくつか見かけたし、日本語に関心を示す人に何人も出会った。そして、道を歩いているとき、私が日本人と分かるらしく「お元気ですか?」「こんにちわ」と度々声をかけられた。そういうとき、私の方は、教わったばかりのネパール語のあいさつ「ナマステ」と返したものだ。

ともあれ、ネパール人は親日的といわれているが、私自身それをいろいろな場面で実感した。親日の理由はいろいろあろうが、この前の戦争で日本がこの国に侵略しなかったことが大きく寄与している、と思う。中国、韓国、フィリピンなどのアジアの国を旅した体験からの推測であるが。

この国は2008年王制を廃止し、連邦民主共和国となった。国の標語は「祖国は天国より素晴らしい²⁾」の情報を得て出かけたので、宿に着いて早速、宿主に「祖国は天国より素晴らしいを標語にする美しい国にきました」と挨拶をした。ところ

やました じゅんこ

〒737-0004 呉市阿賀南2-10-3 広島文化学園大学看護学部

が、きょとんとした顔。私の英語が通じなかったのだらうと、もう一度繰り返した。

「インターネットでそう知りました」

そう付け加えたら、笑い出した。その意味はよく分からないが、いま新しい国づくりを始めたばかりでそれは遠い未来の理想ということであろう、と勝手に解釈したら、逆に質問された。

「日本の標語は何ですか？」

予想もしなかったことで、ましてや、恥ずかしながら日本に国の標語なんてあるのかないのか、それさえ知らない。とっさに口から出てきたのは「ノーモア・ヒロシマ」

そして、広島から来ました、と自己紹介をした。

■ 小観光案内

滞在中、首都カトマンズを拠点にしてルンビニ、タンセン、ポカラなど日本人がよく訪ねる地方都市を旅したが、どこに行っても1日に12～14時間もの停電に出合った。水不足が大きな原因と聞く。この国ではほとんどすべての発電を水力に頼っているが、電気の需要が急に増え、供給が追いつかないということらしい。

そうはいつでも、街中では停電中に自家発電に切り替える家があるようだ。例えば、カトマンズで私が滞在した宿(シャワー・トイレ付き、朝食有り)は、1泊15米ドル(日本円で1,400円ぐらい)という安宿であったが、そこでも自家発電をしていた。宿主の話では、大きなバッテリーを持っていて電気が来ているときに充電しているとのこと。この宿では、屋根にソーラーパネルも設置していて、常時、暖かい湯でシャワーを使うこともできた。4階建ての屋上が朝食の場であったので、朝はいつも屋上からヒマラヤを臨む眺めを楽しんでいたが、似たような設備を備えた建物がまわりにいくつもあるのが目に入った。

都市部での交通機関として、バスや流しのタクシーも便利であるが、リクシャー(テンプー)も多数走り回っていて安い。リクシャーの語源は、日本語の「力車」らしい。人力で走る三輪車で、後ろに二人座れる座席があり、前に乗っている人が足でこいで進む。タクシーもリクシャーも、乗る前に料金を交渉する。

ビザは入国時に空港でも申請できる。私のように15日以内の滞在であれば、支払うのは25米ドル(他の支払い方法はない)。一方、出国時に必要な

空港税(国際線)はネパールのお金で払うことになっていて、税金込みで1,695ネパールルピーであった(滞在時の為替レートは1ルピーが約1.2円であった)。

■ ネパールの食文化

典型的なネパール料理は何か、私にはまだよく分からない。しかし、インド料理、中華料理、チベット料理がうまく融合したもの、という印象が強い。まるで、「多民族・多言語国家(インド・アリア系の民族と、チベット・ミャンマー系民族)であり、宗教もヒンドゥー教(元国教)、仏教、アニミズムなどさまざまである」²⁾というお国柄を料理で示しているかのようだ。

ネパール料理は、今日では、日本人にもかなりなじみになっている。大都市はもちろん、広島のような地方都市でも「ネパール料理」の看板を見かけるようになった。インド料理とネパール料理の両方を看板にしている料理店も多い。それにまつわるポカラ(首都カトマンズに次ぐ大都市)での一こま。

衣料品などを販売している店に入ったときのこと。店主との会話で、彼が東京都六本木のインド料理店(ネパール料理店ではない)で料理人として7年間働いていたことが分かった。何とまあ、それは私が呉に移るまで働いていた職場の近くにあつて、なじみの店である。というわけで、上手な日本語を話す店主とひとしきり東京話に花が咲いた。

ところで、こういうとき、必ずといってよいほどネパール茶が供される。どこに行っても客への歓待は「ネパール茶でもてなすのが当たり前」の文化があるようだ。他の土産物店や本屋などでも、「日本人？」と聞かれて、親日的な(と私が信じる)人々から度々こうしたお茶のもてなしを受けた。そのお茶は、もちろんこの地特有のマサラ(スパイス)入りであったが、そのうえ、たっぷりの砂糖が入っていた。そのもてなしが、「砂糖たっぷり」がとてもぜいたくであった私の若い頃の思い出に重なる。

戦後まもなくの日本、砂糖はとても高級品であった。「もはや戦後ではない」(1956年に発表された経済白書の副題に由来する)が流行語となった1960年頃でもまだそうで、他の食品と比べてかなり高価で、お歳暮やお中元の贈り物としてよく

使われた。その1960年代に大学生活をした私たち世代にとって、砂糖1包を入れたコーヒーをたった1杯飲みながら「歌声喫茶」で過ごすのがささやかな楽しみであったのも懐かしい。

統計³⁾によると、わが国の砂糖の消費量ピークは1973年で、国民1人当たり年間29.18kgであったが、2006年には17.1kgとなっている。紅茶やコーヒー1杯に入れるステックシュガー1包は、今は3gか4g入りが多いがほとんどであるが、1960年頃はまだ10g入りが多めで、10g入りが普通であった。最近の1人1日当たり砂糖消費量(kcal)(2001-2003年)は、ネパール41に対して日本188である⁴⁾。ということは、ネパールでは、まだ、砂糖たっぷりの生活が多くの人にいきわたっていない、ということであろう。

1. 紅茶とコーヒー

ネパールのイラム地域はインドのダージリンの隣にあり、良質のお茶の産地である。つまり、イラム紅茶とダージリン紅茶は、同じヒマラヤ山脈の麓で産する兄弟のような関係にある。

そのイラム茶はネパールでも一目おかれている。一般のネパール茶とは区別して売られていた。日本でも、日本茶を宇治茶、川根茶、八女茶・・・など特別扱いにするが、それに似ていると思った。カトマンズの市場にある紅茶専門店では、イラム茶だけを伝統織物ダカで作った小さな袋に入れて売っているのを見つけた。原色に近い色から茶系統の濃い色まで多彩な色を基調にした幾何学的模様の織物は、高級茶を包むのに素敵に合っている。

ところで、イラム紅茶よりダージリン紅茶の方がずっと有名なのは、なぜだろう。味ではなく、国の大きさからくる生産量の違いによるのだろうか。もしかしたら、イラムで採れた茶葉がダージリンで荷下ろしされ、ダージリン茶となって日本へ輸出される、ということもありうるのだろうか。ネパールの輸出国第1位がインドであるので、ちょっと気になった。

ネパールは紅茶文化の国だからコーヒーにはほとんど無関心だろう、と予想していたが、とんでもない。良質のコーヒーを産出している、と現地で知った。ポカラで泊まった宿で、近くにドイツ風喫茶店があってコーヒーがとても人気がある、という情報を得た。さっそく出かけて、ネパール産豆で作るコーヒーを注文した。

「いま停電中で出せません」

停電とネパール産豆で入れるコーヒーとの関連が分からない。私の英語が通じなかったのだろうと思って、もう一度繰り返した。

「あれが、今、使えないのです」

指差された向こうの方に、電動のコーヒーミルがあった。毎日停電があるのは分かっているのに、それに備えて手動のミルを置いていないのは面白い。私は、たぶん、とても残念そうな顔をしたのだろう。

「品質のよいコーヒーならすぐに出せますよ」

品質のよい、と勧められたのは日本でもなじみのインスタントの銘柄であった。ネパール産豆で入れるコーヒーよりかなり高いうえ、元々そちらには関心がない。仕方なく、ウインドーの中にあっただいそうなドイツパンを買って宿に帰った。

2. マサラ

紅茶に入れるマサラであるが、どういう香辛料をどのような割合で混ぜるか、それぞれの家に秘伝があるのだそうだ。ちょうど日本の「自家製味噌」に似ている。カトマンズで泊まった宿では、宿主が「自分で調合して自分で挽いたのを使っている」と誇らしげに語った。そのとき、何が極上なのかよく分からなくて、ふと「手前味噌」の言葉が浮かんだが、独学で日本語を勉強したという彼の流暢な日本語の説明を聞いて、その言葉はすぐに消えた。

マサラ茶に使うだけがマサラではない。粒のままの香辛料や粉にひいたものを複雑に混ぜ合わせたものを総称してマサラ(マサーラ)と呼んでいるが、実にいろいろな、というよりほとんど全ての料理に使われている。マサラこそ、ネパール料理の神髄であろう。

街中にはマサラだけを扱う専門店もあり、路上でもいろいろなマサラの材料が売られている(写真1)。調合してきちんと包装されて売られているものには「カルダモン・マサラ」や「コリアンダー・マサラ」のように一つの風味を強調しているものもあるし、世界一高価な香辛料として位置づけられているサフラン入りを強調したものもあって、実に多彩である。たくさんのマサラ入りの袋が積みあげてある中に、サフランだけが入った袋があるのが目にとまったが、その包装の大きさには驚いた。日本人の私には考えられないほど

大きい。50g入りが普通のようなのであるが、値段は桁を間違えているのではないかと疑わせるほど安値だった。その隣にはイタリア産という表示で、国産の数倍の値のついたサフランも置いてあったが、誰が買って行くのだろう。ともあれ、こうした専門店には日本人客も多いらしく、私が立ち寄った店には「マサラの調理方法」と日本語で書きした小冊子が置いてあった。

マサラは香辛料だけでなく香草や玉ねぎやにんにくなどを組合せることもあるようだが、基本はガラム・マサラである、と教わった。現地で購入した料理本⁵⁾には、その作り方として「クローブ20g, グリーン・カルダモン20g, シナモン25g, メイス5g, ナアツメグ5g, 乾燥生姜5gを混ぜて挽き細かい粉にする」と紹介されている。

そう、マサラは、私たちにもなじみのカレー粉の原型のようなものだ。

3. カレー料理

カレー粉の原型に触れたので、それを使う典型的なネパール料理をご紹介したい。ネパールにはインド料理、中華料理、チベット料理に近いけれども、外国料理ではなくネパール料理そのものとみなされているものがある。ダル・パート・タルカリ（ご飯とおかずのセット）がその好例だ（写真2）。

ダルは主に挽き割りにした豆の汁である。ダル豆と呼ばれるいろいろな種類の豆が使われている（写真3）。日本ではあまり見かけない豆が多いと思っていたら、驚いたことに、タンセンの食堂で日本の小豆のような甘い豆で作ったダルが出てきたことがある。デザートとしての注文ではなかった。お汁粉をスープにしているような、まこと不思議な味を体験した。

豆は自分の家で挽くことが多いようだ。カトマンズで泊まった宿では、石臼で挽くのは宿主の義母の役目であった。彼女が臼を回しているのを眺めていたら、60年前の田舎へ帰ったようで、母が台所の板の間で、炒った大豆を石臼で挽いて黄な粉を作っていた姿が懐かしく思い起こされた。

パートはご飯。日本米のように粘性が強い品種ではなく、インディカ米であった。タルカリはカレーで、マサラの本格的な出番がここにある。そのスパイスのきいたカレーにはジャガイモ、ナス、トマト、カリフラワー、ピーマン、ダイコン、ニンジンなどいろいろな野菜が入る。日本で普通に見かける野菜もあれば、全く名を知らないものも

ある（写真4）。これに、鶏肉や山羊肉や羊肉などが加わることもある。そして、アチャール（ピクルスのようなネパール式漬物などの添え物）が付くのが家庭料理でも外食時でも基本型のようなだ。

ダル・パート・タルカリは、日本のカレーライスのようなものだ。カレーライスといえば、いまや「国民食」^(註)の代表格。その人気のほどは、私たちが呉市民にアンケート調査をした回答⁶⁾にもあらわれている。（注：国民食：世代や地域、性別などに影響されることなく大衆に親しまれている食品、または料理を指す用語）⁷⁾。

そのカレーライスの原型がここらあたりにある。原型、と言い切ってよいかどうか気になってインターネットで検索した。少し長くなるが、引用したい。

「一般的に日本風カレーと言う場合、海軍カレーに由来するものを指す場合が多い。海軍カレーは、日本海軍に由来を持つカレーおよびカレーライスのことである。特徴はカレーに小麦粉を炒めて作ったルーを使うことである。江戸時代後期から明治に西洋の食文化が日本へ入ると、カレーも紹介され、当時インドを支配していた大英帝国の海軍を模範とした大日本帝國海軍は、そこから軍隊食に取り入れた。英国海軍はシチューに使う牛乳が日持ちしないため、牛乳の代わりに日持ちのよい香辛料であるカレーパウダーを入れたビーフシチューとパンを糧食にしていた。しかし、日本人はシチューやパンに馴染めなかったため、カレー味のシチューに小麦粉でとろみ付けし、ライスにかけたところ好評を得てカレーライスが誕生したのである。よって、インド風カレーとは一線を画すものであり、小麦粉のねっとりとしたルーに多数の具を加味し、とろみによって船が揺れても食器からルーがこぼれる心配もなく日本米との絶妙なコンビネーションを遂げるよう工夫されている（ただしイギリスにおいても、元来カレーはライスと併せるものであり、パンとあわせるのはあくまで軍隊食である）。日露戦争当時、主に農家出身の兵士たちに白米を食べさせることとなった帝國海軍・横須賀鎮守府が、調理が手軽で肉と野菜の両方がとれるバランスのよい食事としてカレーライスを採用、海軍当局は1908年発行の海軍割烹術参考書に掲載し、その普及につとめた。肉は主に牛肉、太平洋戦争時には食糧事

情の変化で豚肉も使われた」⁸⁾

そういえば、呉市民のあいだでは、毎週金曜日が海上自衛隊の「カレーの日」であることがよく知られている。海軍カレー⁹⁾のレシピは公開されている¹⁰⁾ので、夕食のメニューに迷うときはそれを利用している、という人に出会ったこともある。

4. 他の主食

ご飯のほかに主食として食べられているものに、ディロ（ソバヤトウモロコシなどの粉を粥状に煮た食べ物）、チャパティ（全粉粒で作るが、無発酵）、ナン（塊状にして醗酵させてから伸ばしたものだが、ほとんど見かけなかった）、ロティ（小麦粉で作るもので、元はインド系ムスリムのもの）などがある。

なかでも、チャパティが一般的である、と聞いていたので、どこかで焼きたてのを売っているだろう、とあちこちで探した。しかし、焼きたてどころか、焼いて時間がたったのさえ見つけることができない。街中にあるパン屋やスーパーでは、日本で言ういわゆるパン類を売っているし、日本でよく見かける今風「ベーカリー」もあちこちにあるが、そうした所は置いてない。ナンならあるかも、と探したが、こちらも見つからない。日本でも、今は、パン屋やスーパーで売っているというのに。どうしてだろう。旅の終り、カトマンズに戻ったとき、宿主にどこで買えるか尋ねた。

「それは売っているものではありません。家で作るものです」

そういうことで、私のために作ってもらうことになった。作業は宿の料理人ではなく、宿主の伴侶である。大麦の全粉粒をひいたものに水分を含ませて薄く伸ばした生地を油を薄く塗りながら畳んでいく。折り込んだところで麺棒で円形になるように伸ばしていく。見事な、慣れた手つきである。

「あなたもやってみたら」

勧められて、早速挑戦してみた。うまく円形にならない。ちょっと力を入れ過ぎると、端がちぎれてしまう。なかなか難しい。

「熟練すれば、上手になりますよ」

なぐさめられたが、まったくだめ。手伝ってもらって、直径12cm ぐらいのきれいな円形になるように伸ばしてもらった。それを、タワ（タワー。縁のない平らなチャパティ専用のフライパン：写真5）の上に置いて焼く。焼くのはこの宿の料理

人だ。

何分かすると膨れてきた。特に酵母などを入れていないのに膨れるのは、粉粒に元々入っている酵母の力によるのであろう。膨れると潰す。ひっくり返してまた焼く。裏返して焼いて、薄皮がバリバリになるまで仕上がり。燃料としてガスが使われていたが、タンドール（大釜）の内側に張り付けて焼くナンと比べて、タワがあれば少しの燃料で焼けることが分かる。

チャパティの一般的な食べ方は、ちぎってカレーをつけて食べる、とその後で一緒に食事をした宿主から教わった。軽い朝飯として、あるいはおやつのようなかたちで食べられているようだ。私が子どものころ、広島ではおやつに「流し焼き」というのがあったが、メリケン粉（当時は、小麦粉のことをそう呼んだ）で作ったそれを思い出す。

ところで、宮崎駿作「シュナの旅」は、チベットの民話「犬になった王子」をモチーフにしているそうである。「犬になった王子」は、西へ向かい竜王から麦の粒を盗み出す。大麦の原産国は西南アジアで、ここからヨーロッパ、インド、中国へ広がっていったとされている。王子が西へ向かったこと、このあたりでは今も大麦を主食のひとつとしていることから、「竜王から奪った麦の粒は大麦に違いない」と想像した友人の話をふと思い出し、焼きたてのチャパティをいただきながら、それは当たっているかもしれないと思った。

そのほか、今の日本料理の中で普通にあるものに似ているものとして、サモサ（揚げギョウザのようなもの）、チョウメン（焼きそばのようなもの）、モモ（中華料理のシューマイのようなものであるが、ギョウザのような形をしたものもあった）などがあった。

5. 魚

日本と違って内陸国だから海の魚を食べることはほとんどないのだろう、と予想していたが、そうでもないらしい。市場や道端で形も大きさもさまざまな魚が売られていた。生魚も干魚もあった（写真6）。海産の輸入魚も結構利用されているようだ。カトマンズの宿では、帰国の前日、特別に夕食に招かれたが、このとき小魚でだしをとったスープが出た。瀬戸内の煮干のようなものだった。

「この干し魚はシンガポール産です。ネパールにはこんなに良いだしが出る魚はいません」

ともあれ、川魚はよく食べられているようだ。

とりわけコイは好まれるようだ。名前は知らないが、形も大きさもコイに似ているが口ひげのないのも見た。

コイと言えば、こんなこともあった。カトマンズで、ネパールに長く住みつき「大のネパールびいき」を自称する日本人に出会った。

「コイの原種はネパールだよ。サクラもここが起源だという説もある。あんた、そんなことも知らないで、この国を旅行しているの！」

無知を叱られて、思わず「すみません」と言った。そのことを思い出し真偽が気になって、インターネット検索を試してみる。

日本のコイは大昔に中国から移入された「史前帰化動物」とされたこともあったが、琵琶湖など各地に野生のコイが分布し、第三紀の地層から化石も発見されていることから、やはり古来日本に自然分布していたとされる¹¹⁾と、現在では考えられているようだ。この見解には、近年大流行して大きな被害が出たコイ・ヘルペスウイルス病（コイに特異的なウイルスが原因とされている）が思わぬかたちで貢献したようだ。2003年、茨城県霞ヶ浦でこの病気によるコイの大量死が観測され、以来、あちこちで感染死した野ゴイが多数出た。その死体を試料として遺伝子解析した結果がその根拠とされている。

ただし、昨夕、私が友人の退院祝い会で食べた「鯉こく」のコイが、琵琶湖に起源をもつ子孫かどうかは定かでない。コイは「もともとは中央アジア原産とされるが、環境適応性が高く、また重要な食用魚として養殖、放流が盛んに行われたために現在は世界中に分布している」¹¹⁾そうだから。

6. 飲み水

旅に出ると、飲み水のトラブルが結構ある。ネパールで安全な飲料水はとて少なく、首都カトマンズの水道水さえ外国から来た者はそのまま飲まない方がよい、と忠告されていた。もともと、外国に行ったときは生水を飲まないようにしているので、旅行中、生水を口にすることはなかった。

しかし、滞在中、飲み水に困ったことは一度もなかった。街中では、スーパーはもちろん小さな商店でも、日本と同じようにペットボトルに入った水が売られていた。コーラ類も多く売られているが、圧倒的に瓶入りが多い。コーラは、日本では、今はかなり人気落ちて首位の座を他の飲料に譲っている所が多いが、ネパールではまだ健在

のようだ。

外食のときは、「hot water」あるいは「boiled water」と頼むと、必ず応じてもらえた。ちょっと気取って、ネパーツ語で「パトパニ」と頼んだこともあったが、すぐに旅行者であることが分かるので、黙っていてもそれが出されたこともある。

都市部では旅客が多いせいであろうが、外食の場には普通にビールが置いてあった。ネパール産のラム酒もあれば、日本酒に似た米酒もある。ネパールの一般的な地酒はラクシ（米の蒸留酒）で、ストローで飲む。しかし、私はアルコールをたしなまないのも味などよく分からない。

7. 食事のかたち

ネパールの人々は一般に1日2食しか食べない。午前11時頃に朝食を、午後6時頃に夕食を摂る。彼らはスプーンや箸を使わず、右手の指で食べる。左手の指は排便の後始末をするので不浄であるからだ。年中、同じダルパートと呼ばれる質素な食事をしている。これに肉が入ることは一般の家庭ではほとんどないが、その代わりに栄養価の高い豆のスープでタンパク質を補っている・・・¹²⁾ などなど、出かける前に仕入れた食事に関する知識がいくつもあったが、あまり当たっていなかった。

高級レストランに縁がなく、日本で見かける家族経営のような食堂でだけ食事をした私であるが、滞在中、とまどったり困ったりしたことも全くなかった。明らかに旅行者であることが分かるから、いつでもスプーン、それに大抵フォークも出された。ツクパ（日本のタンメンのような麺）を注文したときには、中国製らしい箸も供された。カトマンズでガイドを頼んだ青年の姉の家で夕食の接待を受けたが、そのときもスプーンが出てきた。手づかみで食べなければならない場面には、結局、一度も出合わなかった。旅行客が普通に旅する限り、日本での普段の食事とそれほど違いがない、と行ってよいだろう。

ところで、疫学調査から、ネパールではまだ栄養不良の人が多くことが示されている。それを裏付けるような人も確かに見かけたが、それよりも逆に、エネルギーの摂り過ぎで問題が起こりそうな外観の人が、私が予想していたより多いのに驚いた。太めの人が多い印象は、都市部ではもちろんのこと、タクシーに乗って田舎道を走っているときも消えなかった。

カトマンズの宿主はすでに自分の体形を気にし始めていて、相当に食事に気を使っている、と言っていた。ガイド青年からも、私が栄養学を教えていると知って、食べ物に関する具体的な質問をいくつか受けた。すでに、食べ過ぎの弊害が人々の関心事にのぼり始めているのは確かようだ。

エネルギーの摂り過ぎは、先に述べた砂糖の過剰摂取によるところも大きいだろう。また、紅茶に入れる砂糖だけでなく、チョコレートケーキやチーズケーキなどの洋菓子もかなり一般に摂られているように思う。驚いたことに、年の暮れにパン屋に行ったら、「クリスマスケーキ」と称するものを勧められた。売れ残りだから安くしておく、といわれたそれは日本でよく見かけるケーキであった。

ポカラではこんなこともあった。バスの中で14歳の女の子に出会ったのが縁で、国立自然史博物館への道案内を頼んだが、その帰り、お礼にどこかでお茶でも飲みましょう、と誘った。

「私はこの喫茶店がお気に入りなの。時々、兄が連れて来てくれるの」

傍に川の流れるあるしゃれた喫茶店で、大学生の兄とその妹が紅茶とケーキを楽しんでいる、日本と変わらない若者たちの風景を想像してほほえましく思った。

一方、日本と同じように、スナックが特に子どもにも人気があるようだ。日本でよく見かける類のポテトチップスを始めとするスナック菓子があちこちで売られていた。ほとんどがインドで作られているようだ。

甘い物だけではない。油脂がふんだんに摂られていることにもすぐに気づいた。1993年のカトマンズで行なわれたチベット系成人を対象にした調査で、油脂摂取量は当時の日本人のそれとほぼ同じで、総エネルギーの20%を超えている、と報告されている¹³⁾。15年たった今ではもっと増えているだろう。

実際、どこでも、ほとんどの料理に、と言ってよいほど、油脂が多量に使われていた。カトマンズで滞在した宿では、朝食の主食はいつもクロワッサン。他にバナナ、それにお変わり自由のネパール紅茶が付き、ゆで卵か目玉焼きかスクランブルエッグかの選択ができた。そうした食の風景はこうした宿にとどまらず、かなり一般的になりつつあるようだ。

どこに旅しても、その地の食事を存分楽しむ私

であるが、油たっぷりには閉口した。ナンを頼んだときも、油で揚げたのが供されて驚いたこともある。隣の人が青菜の惣菜を食べているのを見て「あれを」と注文したら、それも油が使われた料理で、日本でなじみの青菜のおひたしなどとはほど遠くがっかりしたこともある。

油脂を使うと美味になることが多い。それで、ついついたくさん使うのであろうが、困ったことに、かなり酸化が進んだのを使うことが多いようであった。それでなくとも、亜熱帯の国である。よほど注意しない限り、油の酸化は進む。現地の人はあまり気にならないのであろうか。健康被害が出ないことを祈る。私は、自分が酸化した油に過敏な体質であることをよく知っているのだから、旅行中、蒸す料理のモモとほとんど油を使わないダルを中心とした食事を通した。そうして、どこでも美味しい食事を堪能した。

日本でも油脂摂取量が年々増え、今は、総エネルギーの25%以上を油脂から摂っている人も多い。そうしたことも原因で、昨年4月から始まった「特定健診」でメタボリックシンドロームと診断された人もいる。必ずしも、油脂の過剰摂取だけが原因ではないだろうが、必要量を越えての摂取は、やはり、健康を損なう。摂り過ぎから来る弊害は避けたい。過剰に摂れる状況にある人は、世界の人口の5分の1が飢餓で苦しんでいることをまじめに捉えなければならぬだろう。

■ 終りに

滞在中、いろいろな人から戦後の日本の経済発展に賛美の言葉が送られた。

「私たちは日本人を見習わなくては」

「早く日本に追いつかなければ」

そういうネパール人の言葉を何度も聞いた。その度に私は、日本に追いつくことが即良いことではないと知ってほしい、と言った。

この国にはこの国の良さがある。この国が育んできた素晴らしい文化がある。食文化もその一つである。多民族のこの国で、大きな闘争をそれほどせずにいろいろな民族が共存してきた。本来はかたちが違ったであろうそれぞれの民族の食、その中から互いの良いところを取り入れて融合させ、新しい食文化を育てあげてきた、その素晴らしい伝統を失わないでほしい。欧米化した食生活がすでにいろいろな健康被害をもたらしているこ

とをいやというほど知っている日本人からの、その熱いメッセージをどうか受け取ってほしい、と私の子ども時代、日本のどこでも普通にあった農村風景を目にしながら、強く願った。

参考文献

- 1) Government of Nepal National Planning Commission Secretariat Central Bureau of Statistics: Statistical Year Book of Nepal, Kathmandu: 2007
- 2) ウィキペディア：ネパール，フリー百科事典（2009年3月30日取得）
- 3) 精糖工業会館編：砂糖統計年鑑2007，p.61，東京：2008
- 4) 甘いもの好き国際比較：社会実情データ図録 <http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/0442.html>（2009年3月30日取得）
- 5) Loke Rajye Laxmi Special Nepalese Ingredients, Nepales Kitchen, New Delhi: Roli Books, p.9, 2006
- 6) 湯川和子，石井香奈子，山下洵子：21世紀に伝えたい味，残したい食品，看護学統合研究4(1)：pp.20-26，2002
- 7) ウィキペディア：国民食，フリー百科事典（2009年7月5日取得）
- 8) ウィキペディア：カレーライス，フリー百科事典（2009年7月5日取得）
- 9) ウィキペディア：海軍カレー，フリー百科事典（2009年7月5日取得）
- 10) 海上自衛隊レシピ カレーレシピ：<http://www.mod.go.jp/msdf/formal/family/recipe/archive/currey.html>（2009年7月5日取得）
- 11) ウィキペディア：コイ，フリー百科事典（2009年7月5日取得）
- 12) 伊藤和枝ほか：ネパール王国の都市近郊に居住するチベット移住民の食生活，健康科学15：pp.21-27，1993
- 13) 権代鉄也ほか：看護学統合研究3(2)：pp.81-84，2002

次ページ写真の説明

- 写真1 マサラ：いろいろな種類のものが売られている。カトマンズ市場にて。
- 写真2 ダル・パート・タルカリ：「普通のネパール人が普通に摂る食事が知りたい」という私の頼みに応じて供給された。カトマンズ市郊外にある，ネパール語通訳の姉の家にて。
- 写真3 ダル豆：いろいろな種類の豆が売られている。カトマンズの市場にて。
- 写真4 野菜：「写真を撮ってもいいですか？」と聞くと，にっこりと応じてもらった。タンセンの路上にて。
- 写真5 タワ：チャパティを焼く前，ガスレンジで熱せられている。カトマンズで宿泊した宿主の台所にて。
- 写真6 魚などの乾物：いろいろな種類の魚が売られている。カトマンズの市場にて。

中村勝三郎“棚田は甦れるかー若者の将来に托してー”の写真

- 写真1 モモの袋かけ風景
- 写真2 畳の間での授業風景



写真1 マサラ



写真2 ダル・パート・タルカリ



写真3 ダル豆



写真4 野菜



写真5 タウ



写真6 魚などの乾物



写真1 モモの袋かけ風景



写真2 畳の間での授業風景