

# モンゴルの食文化

## ー遊牧民の生活を中心にー

山形県立米沢興譲館高等学校 齋藤幸司

### ◎基礎データ

- ①地形 ロシア、中国の二ヶ国と国境を接し、標高 1000～1500mの高原からなる内陸国である。国土の多くはステップが広がるが、南部にはゴビ砂漠、西部には 4000m を超すアルタイ山脈が連なる。
- ②気候 内陸性の乾燥気候(BS、BW)であり、年較差は非常に大きい。最高気温は 40℃、最低気温はマイナス 30℃にも達することがある。緯度・標高ともに高いため、冬の寒さは一段と厳しいといわれている。

参考:マンホールチルドレン

1990 年代前半、社会主義から民主主義に移行されて以降、ホームレスとなったストリートチルドレンが急増したといわれる。しかし、冬のモンゴル、路上で生活することができないため、温水配管のあるマンホールの中へ逃げ込み生活するようになった。そのため、こう呼ばれている。

- ③面積 1,564,100 平方キロメートル(日本の約 4 倍)
- ④人口 2,671,000 人(京都府と同程度)
- ⑤首都 ウランバートル
- ⑥民族 モンゴル人(全体の 95%)及びカザフ人など
- ⑦言語 モンゴル語(公用語)
- ⑧宗教 チベット仏教(全体の 50%)など
- ⑨経済
- 1 一人当たり GDP 1,960 米ドル
  - 2 経済成長率 8.9%
  - 3 主要貿易品目 輸出: 鉱物資源(銅鉱、モリブデン鉱他)、牧畜産品(皮革他)  
輸入: 石油製品、自動車、機械設備類、日用雑貨、医薬品
  - 4 主要貿易相手国 輸出: 中国、カナダ、アメリカ、ロシア、イタリア  
輸入: ロシア、中国、日本、韓国、アメリカ
  - 5 通貨 トグログ ※為替レート 1 トグログ=約 15 円 2009.7

参考:モンゴルの現状

市場経済が導入されて以降、ウランバートルを中心に商業施設が立ち並び、24時間営業の店舗もみられる。若者を中心に携帯電話やパソコンの普及も進んでおり、韓国製や日本製の車が街中を走っている光景も珍しくない。また、英語や日本語など外国語を学ぶ子供達が増加し、私立学校だけに限らず公立の小学校でも5年生から英語が教えられるようになった。外国語ができることが将来の収入を大きく左右するといわれているためである。

## ◎日本(山形)との関係

- ・山形県立東根工業高等学校における「光プロジェクト」

東根工業高校生徒会では2008/7より光プロジェクトと呼ばれるモンゴルでの取り組みが行われている。移動式住居であるゲルに太陽光電化システムを設置することにより、ソーラーシステムを普及させようという計画である。その第一歩として、2009/8このプロジェクトがスタートするきっかけとなった留学生の母校である新モンゴル高等学校に手作りの太陽光パネルが設置された。今後、現地の高校生にこうした技術を伝える取り組みが行われていく計画がなされている。

- ・白鷹町テレワーク

「アジア音楽祭 in しらたか」がきっかけとなり、白鷹町とモンゴルとの交流が始まった。モンゴルにおいて、市場経済への移行が進んだことや月収が日本に比べて安い割に教育水準が高く、日本語学習者も相当数いるということから、日本国内でモンゴル語と日本語の翻訳依頼案件を募り、モンゴルに送って翻訳してもらうというビジネスが行われてきた。しかし、アジア音楽祭も2002年で終了し、現在、こうした交流は行われていない。唯一、民間においてモンゴルの岩塩を販売するという経済的なつながり程度である。

## ◎モンゴルの遊牧生活

遊牧民には主に、牛・馬・羊・ヤギ・ラクダの5家畜が扱われており、彼らにとって家畜は財産であり、とても大切に育てられている。特に、羊は全家畜頭数の約60%を占めている。普通、これら家畜の放牧は男性が担当し、女性は乳搾りや家事に専念している。

季節によって移動を続けながら生活するが、その生活する野営地をノタクと呼び、その組み立て可能なテントをゲルと呼ぶ。生活するところは、春は雪解けの早い場所、夏は家畜のえさとなる草が豊富で水も近くにある場所、秋は家畜を太らせるため草を十分に食べさせられる場所、冬は山間部などの北からの風を避けられる場所が選ばれている。こうした移動は、移動経路がほぼ決まっていることが多く、古くから馬やラクダを利用しながら行ってきた。しかし、近年の移動

にはトラックなどが利用されるようになってきている。首都ウランバートル同様、遊牧民の生活にもいたるところに変化の波が押し寄せているのである。

近年、現金収入や仕事を求めて遊牧生活をやめ、都市に移り定住する人が増えている一方、人々の足が馬やラクダなどの家畜からオートバイや4WD車へと変わってきた。また、移動式住居でありながらも、太陽光発電システムなどを利用することにより、テレビや冷蔵庫が普通の住宅同様、利用されている家庭が増加してきたといわれている。

参考:遊牧

水と草を求めて、家畜とともに移動する粗放的な牧畜で、住居は移動・組み立て可能なテントであり、衣食や燃料も家畜に依存する。 ~COMPLETE より~

## ◎モンゴルの食文化

### I 食事

遊牧民の食事は、基本的に家畜からまかなわれており、食事の回数は一日、朝晩の2回のみである。しかし、肉を食べるといことは遊牧民にとって家畜が減る=財産が減ることにあたるため、できるだけ家畜は食べないという。したがって、主食は肉と乳製品であるが、初夏から秋にかけての生乳が豊富な時期は乳製品、晩秋から春にかけての生乳が期待できない時期は肉類が食の中心となっている。

ただし、客人が訪れるとなると話しは別である。一期一会の心を大切にしている遊牧民にとって、客人は特別な存在であり、時期を問わず家畜を屠殺して肉を振舞い、おもてなししてくれるといわれる。

典型的な食事の内容は、朝はミルクティー、チーズ、揚げ菓子ぐらいであり、夜はたいていの場合、それらに小麦粉料理が加わる。小麦粉を使った料理は、以前は食べられていなかったのだが、現在ではごく当たり前になっている。国内で消費されるぐらいの小麦は、自国で栽培されているのである。小麦粉料理としてはボーズ(蒸し餃子)のほか、バンシ(水餃子)やゴリルティシュル(うどん)、ツァイウォン(焼きうどん)など、我々にとって馴染み深いものが多い。ただし、醤油のないこの国にとって、味付けは岩塩から取った塩のみで調理されている場合が多い。

普段の食事では、野菜はあまり食べないといわれている。食べても、ジャガイモやにんじん、玉ねぎぐらいである。しかし、最近ではロシアから輸入される瓶詰めのピクルスが常備されている家庭が増え、よく食べられたりしているという。

社会主義国から民主主義国へと変わったことで、遊牧民の食生活も少しずつ変化してきたといえる。

## II 夏場のたべもの ～乳製品～

初夏から秋にかけては、草を十分に食べさせて家畜を肥えさせ生乳を採る。これらの生乳は、その日のミルクティー用以外は乳製品へと加工されていく。現在では遠心分離機が利用され比較的便利になったが、昔は棒でひたすらかくはんし、チーズやクリームなどの乳製品が作られていったという。加工の仕方にもよるが、長期保存できるものは生乳が採れない冬場にも食べられている。

乳製品は、生乳を沸かしたときにできる脂肪分たっぷりの上澄みであるウルムなど30種類以上からなる。夏場の作りたてのものはやわらかく、冬場は大量に作り乾燥させたものが食べられている。なお、乾燥したチーズは非常に硬い。そのため、そのまま食べることは難しい。食べる際は食べやすくするために、お茶などに浸して軟らかくしてから食べられている。我々日本人にはあまり馴染まない、不思議な食べ方ともいえるが、遊牧民にとっては冬場でも乳製品を食べることができる唯一の手段であったのだろう。

常に移動が伴う遊牧民の生活にとって、食品を保存しておくということは、自らの命をつなぐとても大切なことであり、そのため肉はもちろんのこと乳製品なども乾燥させ食べられているのである。また、こうした乳製品はモンゴル伝統の食文化であり、彼らが生きていくためには欠かすことのできない生活の糧ともいえる。

## III 冬場のたべもの ～肉～

秋が深まってくると、今度は家畜が屠殺されていく。モンゴルで「肉」といえば、普通は羊肉のことを指すが、日本のようにラム肉で食べる習慣はなく、すべてマトンに成長してから食べられていく。その生肉を塩茹でしてそのまま食べたり、保存用に乾燥させたりされる。この塩茹でした骨付き肉を食べる際はナイフで削ぎながら食べられるのだが、骨にはひと筋の肉も残さず食べなければならないといわれる。骨が真っ白になるまできれいに食べるのがならわしである。大事な財産を減らして食べているというところから、こうした習慣になったのであろう。

また、生肉のほかにも、内臓や血液、骨の髄まで余すことなく食べられている。これらは、各種のビタミンやミネラルが摂取できる貴重な食べ物となる。味付けは、ほとんどが塩のみであり、素材そのものをおいしく味わうようになっているのが特徴といえるかもしれない。

## ◎モンゴルの代表的な料理と飲み物

### ・アイラグ(馬乳酒)

馬の乳搾りが行われる6月から9月にかけてよく飲まれている。馬の生乳を容器に入れ、

ひたすらかき混ぜて作られる。色はもちろん白く、軽い酸味があり、アルコール度数が2～3%前後の飲み物となる。お酒ではあるが、低アルコールであるため、乳幼児から高齢者まで広く飲まれている。ビタミン、ミネラル、たんぱく質、乳酸菌などが豊富であり、栄養価は非常に高い。夏場はこれを大量に飲むだけで、何も食べないという人もいるといわれるほどである。また、この馬乳酒は薬でもある。乳製品は胃をきれいにするといわれるが、特に馬乳酒には優れた効果があるとされ、社会主義国時代のモンゴルでは、各地に馬乳酒診療所が作られており、患者に馬乳酒を飲ませて治療していたらしい。このように貴重な飲み物であるゆえ、訪問客が訪れたときは、馬乳酒でもてなすのが当然礼儀とされている。

#### ・ シミンアルヒ (乳酒)

お酒のことをアルヒと呼ぶが、これは小麦など穀類を原料にしたウォッカを指し、輸出用やお店で販売されているものの多くはこれにあたる。しかし、伝統的なものといえば、乳酒。生乳を発酵させたヨーグルトを加熱蒸発させ、蒸留分を集めた飲み物である。日本の清酒に近いといわれている。

#### ・ スーティツァイ (ミルクティー)

この国では非常にポピュラーな飲み物であり、日本の緑茶のように、どんなときにも飲まれている。タン茶という茶葉を煮出し、ミルクを入れて塩で味付けする。そのお茶の中には、乾燥チーズや干し肉、バターやパンなどを入れることもある。各家庭で特徴があり、その味付けは千差万別といわれている。

#### ・ チャンサンマハ (羊肉の塩茹で)

肉を食べる時期になると、どの遊牧民の家庭でも食べられている。各関節から分けられた骨付きの肉を、岩塩のみでシンプルに味付けした食べ物である。それぞれの塊をナイフで食べやすい大きさに削り、そのままナイフでじかに口に運んで食べるのが一般的である。さらに、大腿骨など髄のある骨はナイフの背などで叩き割り、ゼリー状の骨髓まで食べるという。

#### ・ ホルホグ (肉の塊の蒸し焼き)

祝い事や野外料理で振舞われるご馳走料理のひとつである。大きな鍋などに羊や山羊の肉、たまねぎやじゃがいもなどの野菜、熱した石を入れて密閉し蒸し焼きにしたものである。これも味付けは塩のみで調理される。

#### ・ ボーズ (蒸し餃子)

中国語のパオズから由来する料理で、肉を小麦粉の皮で包んで蒸した小籠包のような蒸し餃子である。いまやモンゴルの国民食といえるほどポピュラーな家庭料理となった。

## ◎モンゴルの食にまつわる慣習

- ・客が家から出るときは、必ず何か食べ物を口にしてから出なければならない。訪れてから帰るまで、ずっともてなされたという気持ちを表すためといわれる。
- ・食べ物の載った皿を手を取ったら、いかにも重そうに膝の上に載せて、ひと口取ってから次の人に渡す。
- ・骨付き肉を食べるときは、骨が白くきれいになるまで食べなければならない。
- ・各家庭では、訪問客であっても、女性はまず夫にお茶や食事を出してから客に出す。主人が留守の時には、主人の茶碗に入れておく。
- ・お茶を入れるときは、やかんの口を入口の反対側に向けて右回りに入れる。お茶はその家の食生活を象徴するので、入口のほうに向けて入れると、食べ物が逃げていくといわれる。
- ・お茶を出されたら、必ず一度は口をつけてから置かなければならない。
- ・お茶と馬乳酒の茶碗をなめてはいけない。
- ・子供が生まれたら、羊を一頭殺して、その肉で作ったスープを母親に飲ませる。母親は早く回復し、子供は羊の霊を受け入れ、強くなるといわれている。
- ・羊とヤギは、のどを切って屠殺してはいけない。羊とヤギの血は不浄とされており、その血が地面につけば大地を汚すことになるからである。そのため、屠殺の際は出血しにくい部位に切り込みを入れたり、地面に敷物を敷くなどして行われる。
- ・かまどの火は、自然に消えるまで自分で消してはいけない。消すと家が途絶えるといわれる。

### 参考文献及び参考URL 2010/03/26 現在

データブック オブザワールド 二宮書店

新詳地理資料 COMPLETE 帝国書院

外務省 モンゴル国

ウィキペディア フリー百科事典 モンゴル国

H. I. S. モンゴル基本情報 <http://www.his-j.com/navi/sp/mongol/01.htm>

心 [www.kokoro.mn](http://www.kokoro.mn)

AllAbout <http://allabout.co.jp/gourmet/ethnicfood/closeup/CU20071218A/>

佐藤わか子 モンゴル食紀行

[http://www2.e.u-tokyo.ac.jp/~akichan/2002/report/yamaguchi\\_2.doc](http://www2.e.u-tokyo.ac.jp/~akichan/2002/report/yamaguchi_2.doc)