

ラオスの食事調査と魚醤・ナレズシ

水谷 令子

1. はじめに

1997年12月に2週間と短期ではあったが、ラオスを訪問した。「東南アジア大陸部における農業の変貌」の現地調査である。調査地は、ビエンチャン（首都）、ルアンプラバン（北部）、サバナケット（中部）、パクセ（南部）といったラオスの代表的な都市の近郊の稲作を中心とする農村である。稲作の状況、生活状況、生活用水の衛生検査、天然資源（野生動植物など）の利用状況などについて聞き取り調査と観察を行った。演者は、日常の食事の面接調査と、これまでに明らかにされていなかったラオスの魚醤とナレズシについて調べた。また、各地ではマーケットに出向き、販売されている食品の地域特性についても調べた。

2. ラオス人の日常食

食事時間は朝7時から8時、昼12時、夕7時が多かった。通学している子どもも昼食は自宅で食べる。主食は3食（朝85%、昼92%、夕100%）とも蒸したもち米である。水田ではうるち米も作付けしているが、対象者でうるち米を食べた例はなかった。パン・麺もほとんどなかった。魚・肉などの動物性食品はほとんど毎食食べられ、肉より魚の方が多かった。肉や魚も野菜と一緒に調理され、実質的な動物性食品の摂取量は多くなく副食は野菜が主である。スパイスやハーブを使った料理が多かった。辛いタレは食事毎に摂取され、もち米・魚・ゆでたり蒸した野菜につけて食べる。大部分の食品は自給されるものであった。日常食に地方特性はみられなかった。観察したところ肥満者はなく、むしろ痩せているところをみると摂取エネルギー量は多くないと推察された。

3. 魚醤とナレズシ

魚醤は「ナムデーク」といい調味料として汁物、煮物、蒸し物などあらゆる料理に使われる。「ナムデーク」は淡水魚を材料にし、壺を密封して発酵させる。「ナムデーク」を濾過して加熱すると「ナムパーデーク」といい、ビンに入れてテーブル調味料にする。「ナムパー」は工業生産された市販品（タイ製が多い）があるが一般家庭では自家製の「ナムデーク」を用いるのが普通である。魚醤の発酵期間は6か月以上である。

ナレズシは発酵期間が短く（1日から3日）、食塩量の少ない「ソムパー」類と、発酵期間が長く（1か月以上1年）、食塩量の多い「パケム」類がある。また、紅麴を用いる「パチャオ」の存在も知られている。いずれも魚（主に淡水魚）を原料にするが、「ソムムー」は豚肉から作られる。穀類は蒸したもち米、煎って粉碎したもち米、米糠が用いられ、これらはナレズシの種類で使い分けられる。

4. マーケットで

マーケットは、都市、農村いずれにもあり、大きなのはタラートと呼ばれる。売場は食品・日用品・衣類と分かれ、食品売場は広く活気に満ちている。マーケットの周りには食事をする施設が多い。野菜類は豊富で熱帯地方特有の品種も多く、淡水魚や魚の加工品も市販されていた。生の精肉、内臓のほかに生きたままの小動物もあった。樹木や草の葉、花、つぼみ、実のほかに昆虫も売られていた。販売食品の多様性は北部より南部で大きかった。日用品にも珍しいものがたくさんあった。