

## 中国内モンゴル自治区パオの食文化について

久保 さつき・福永 峰子・梅原 頼子・乾 陽子  
藤原 いすず・川村 亜由美・岡野 節子・山田 芳子

### The Study of the Mongolian Food Life

Satsuki KUBO Mineko FUKUNAGA, Yoriko UMEHARA, Yoko INUI,  
ISUZU FUJIWARA, Ayumi KAWAMURA, Setsuko OKANO and Yoshiko YAMADA

In the Mongolian Tent called "Pao", where we visited for surveying the Mongolian Food Life in Neimenggu (Inner Mongolia), China, there were a television and a video recorder in their living room and there was a large-sized freezer storing mutton and pork refrigerated in another cooking tent. These mutton and pork were cooked in the oven. Fuel for cooking was dried, hardened cow dung because of its efficiency.

In the Mongolian foods, there are two kinds of "Meals" as "White Meal" and "Red Meal". White Meal means that most of food ingredients depend on dairy products such as milk, cheese in the breakfast. On the other hand, Red Meal means they eat meats of livestock as their big feasts, such as mutton and pork. Of course they take cereal products as every day foods.

The cooking methods of the meats are simply boiling or roasting the meat and they are simply seasoned with salt. They don't use any spices at all. The principle of their living that "they should consume the foods which are produced there" is strictly observed.

Therefore, we understand the origin of the Mongolian traditional food life coming from their ancestors in this grassy plain for so long time.

#### はじめに

中国内モンゴル自治区の遊牧民は草原地帯に住み、羊や牛を追いながら水や草がある所を転々と移り歩く遊牧生活を送っている。遊牧民は、設営と運搬が簡易で、過酷な気象条件にも対応できる「パオ」と呼

ばれる移動式テントが住居である。しかしながら、2002（平成14）年には、放牧は乾燥化を招くとして、全面的に禁止され、以前のような遊牧スタイルはほとんどなくなり、近年では集落に定住して牧畜を行うようになり、生活環境も変化しつつある。我々が視察した地区でもパオを住まいにしているのは数世帯で、観光用パオが1ヶ所設営されているだけであった。

そこで、近い将来には残り少ないパオ生活世帯はレンガ家の定住生活へと移行することが推測されるため、パオを視察し、特に食生活の実態を把握したので報告する。

## 1. 視察地区の概要

内モンゴル自治区は中国北部の国境地域に位置し、北東から南西にのびる細長い形で、国土面積の12.3%を占め、各省、直轄市、自治区の中で3番目に大きい。北はモンゴル、ロシアと境を接していて、国境線の全長は4,200kmである。自治区全体はほぼ高原の地形で、大部分の地域の海拔は1,000m以上あり、内モンゴル高原は中国の四大高原の中で2番目に広い。高原の他に、山地や丘陵、平原、砂漠、河川、湖などがある。民族は漢族を主としてモンゴル族、回族、満族、朝鮮族など多くの少数民族が暮らしている。

視察地区は、内モンゴル自治区の東北部に位置する通遼地級市の1つ扎魯特（ジャールト）旗の阿日昆都楞鎮農牧場である（図1）。

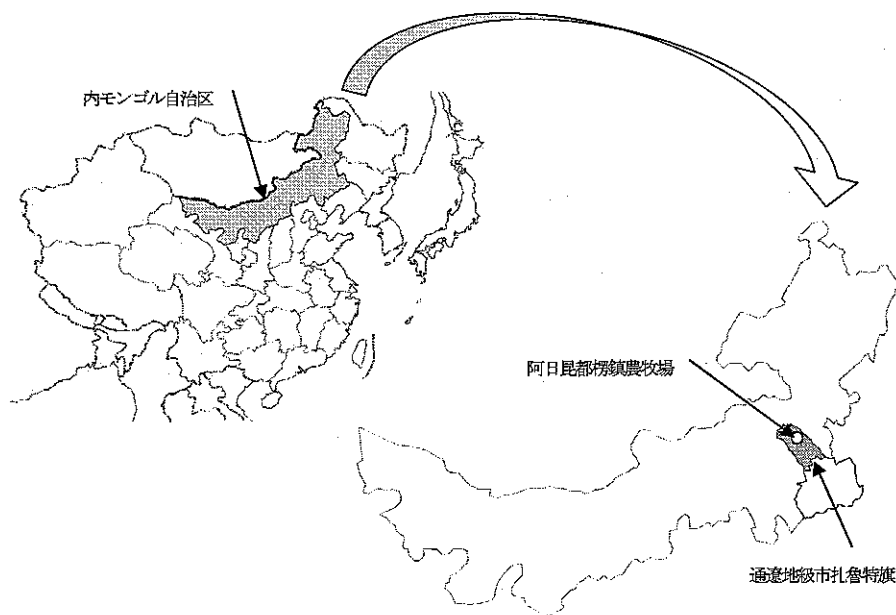


図1 視察地区（阿日昆都楞鎮農牧場）

扎魯特旗の人口は約30万人、面積は約1万7,193km<sup>2</sup>で、北方は高く、南方は平原、その中間は丘陵の地形をしている。気候は、地理的位置と地形の影響により、温帯大陸性モンスーン気候が主である。年間平均気温は2.8℃（冬は長くて厳寒であり-30℃にもなる）である<sup>1)</sup>。

我々が2006（平成18）年9月4日～7日まで滞在した阿日昆都楞鎮農牧場のほとんどが、モンゴル族の居住地であった。気温は15℃前後、湿度は25%前後で、汗をかくこともなく吹きわたる風は肌寒さを感じた。近年、干ばつ続きでほとんどの河川は水が流れていない状況であったが、モンゴリアン・ブルーの蒼い空と果てしなく広がる大草原、その中で放牧されている白い羊や牛の群れなど、壮大なパノラマが広がり、時間がゆったりと流れていく地域であった。

## 2. パオでの生活

視察は、草原の丘陵に円錐形で丸屋根のパオが3個、炊事家屋が1軒、これらを鉄線と杭が囲む場所（塀のようなもので出入口（門）が1カ所ある）で行った。門の外100m程離れた所に簡易トイレが作られていた（図2、写真1～2）。

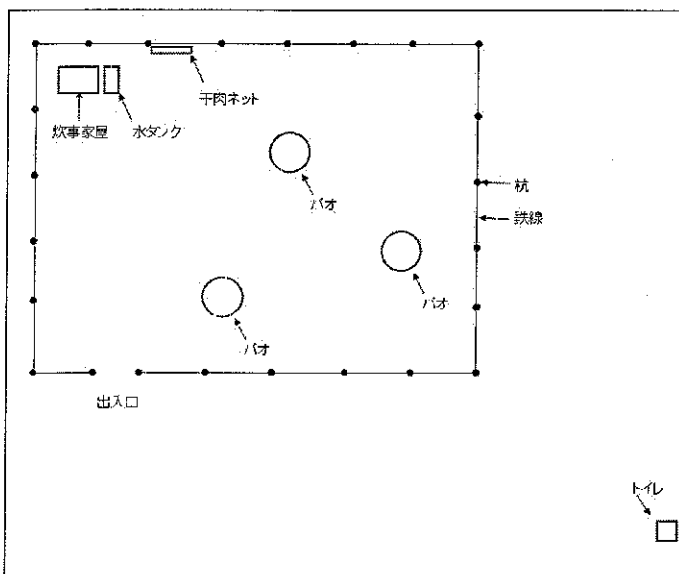


図2 パオ生活の平面図



写真1 パオ生活の全体

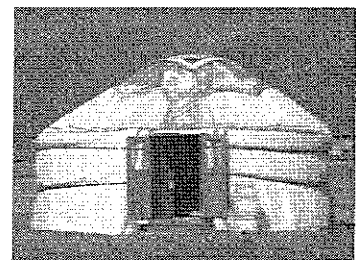


写真2 パオ

パオは、木や牛の皮を素材とした縄や布を使用し、釘は一切使わず組み立て式である。周囲は白い羊毛のフェルトを張りつけたもので覆われている。出入口は一箇所、屋根には通気、換気、採光のための丸い口が開けてある<sup>2)</sup>。室内は床板パネルの上一面にじゅうたんが敷き詰められ、モンゴル調の塗り絵と飾られ

た家具（テーブルや戸棚）、テレビやビデオデッキが置かれていた。

炊事家屋は簡易な木造で床板がはられている。屋内は壁土で作られた煙突がついている釜戸、食器戸棚付き置台、大型冷蔵庫が置かれていた。屋外には調理用テーブル、生活水の水タンク、干肉を作るネットが設置されている。生活水は1～2km離れている定住民家の井戸水を移動式（車輪付き）タンクに貯めて使用、タンクには蛇口が付いている。燃料には乾燥させた牛糞と石炭を利用しているなど、遊牧民の生活環境が把握できた（写真3～10）。



写真3 炊事家屋（外観）

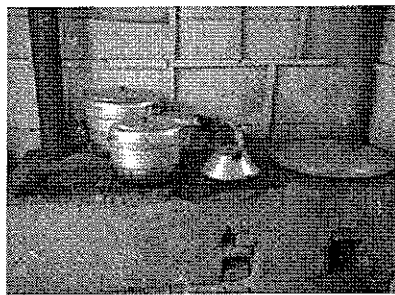


写真4 釜戸



写真5 食器戸棚付き置台

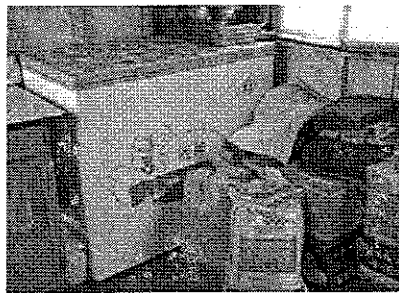


写真6 大型冷蔵庫

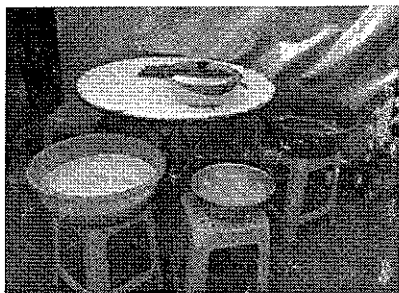


写真7 調理用テーブル

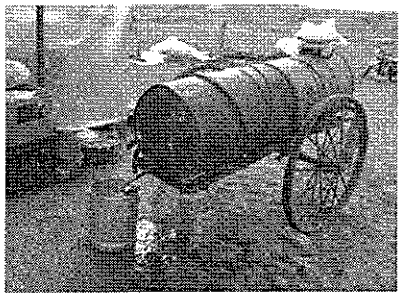


写真8 水タンク  
タンクに貯められた水は、生活水すべてに利用される

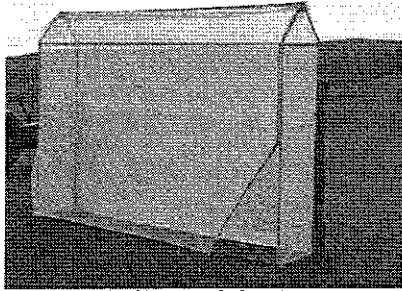


写真9 干肉ネット  
肉をひも状に切って吊るし乾燥させる

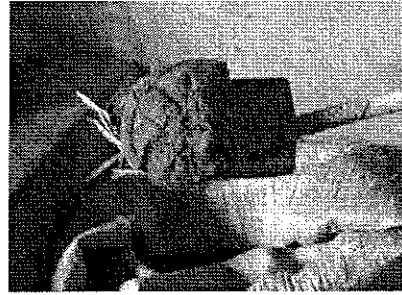


写真10 乾燥させ固めた牛糞  
馬や羊の糞は燃料にならない

### 3. モンゴルの伝統的な食事

視察地区での食材料は羊、豚、鶏の家畜や乳製品（動物性食品）ときゅうり、キャベツ、なす、青梗菜、ピーマン、トマト、インゲン、ねぎ、かぼちゃ、じゃがいもなどの収穫野菜（植物性食品）である。解体された肉類（羊・豚など）は大きな冷凍庫で冷凍保存されている。

一般的なバオの朝食（写真11）は、奶茶（フツチェ：モンゴル名）、細かくカットされた奶豆腐（ホルッド）、炒米（ホレバダ）、奶油（ウルモ）、バター（シェルトス）、砂糖（チャガンシヒル）が出される。砂糖以外は全て手作りである。

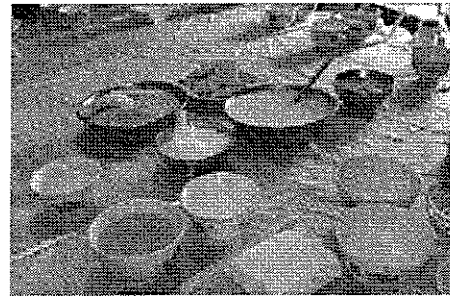


写真11 バオの朝食 左手前奶茶

朝食の食べ方は、①奶豆腐はそのまま噛んで食べる。②炒米の中に奶油と好みに砂糖を加えて食べる。③炒米にバター、奶豆腐、砂糖を混ぜあわせ奶茶を注いでさらに混ぜ合わせて食べるなどである。そして、毎日の食事



写真12 ポット

に欠かせない奶茶は大型ポット（3.8リットル、写真12）に作られていて何杯も飲む。モンゴル式ミルクティーである。これらは家畜の乳製品を加工した簡単な料理で「モンゴルの白いご馳走」と呼ばれる。食事の支度に時間をかけることができない遊牧生活がうかがえる。乳製品はたんぱく質、カルシウムが豊富なため、がっちりした身体を作ることはいうまでもない。病気の予防や治療のための食材として発酵乳製品は、高血圧、糖尿病、胃腸や関節病などの疾病を治療する<sup>3)45)</sup>。

内モンゴル料理は、羊の肉が最高のご馳走で「モンゴルの赤いご馳走」と呼ぶ。客をもてなす際や祭事などには欠かすことのできない料理である。羊肉は牛肉並の高たんぱくな食材である。たんぱく質を構成する

すべての必須アミノ酸を、人間にとってほぼ理想的な比率で供給できる。また、羊肉（臓物を含む）やその血液にはヘム鉄が豊富に含まれ、貧血、冷え性の予防になる。その上、不飽和脂肪酸も多くコレステロール値を下げる効果がある<sup>3)4)5)</sup>。その日の早朝に家畜の羊を解体し余すところなく全て利用する。食卓には「骨付き羊肉のゆで煮」、「羊の血液の腸詰め煮」「臓物の煮込み」「生野菜（きゅうり、白菜、ねぎ、ピーマン）とみそ」などがそれぞれ大皿、大鉢、盆などに盛られ、食卓の中央に出される（写真 13）。その食卓を囲んでナイフと箸で食べる（写真 14）。

骨付き肉の正式な食べ方は、モンゴルナイフで肉をそぎ取って、口に放り込む食べ方で、見事に骨だけを残す。羊肉に臭みをほとんど感じないのは、草原の草場で香り豊かな野生のニラやねぎを食べて育っていることや解体の際に血液を胸部に集めて肉に血液が戻らないようにするからである。最高の食材を最高に味わう遊牧民の調理法であるといえよう。

生のままで食べる新鮮野菜は、ちぎって自家製みそを付けながら食べる（写真 15）。ぼりぼりと音がして、素朴な食べ方である。最後に「肉粥（肉煮のスープにご飯を加え煮込んだもの）」が出る。料理とともに奶茶を何杯も飲む。

内モンゴル料理は「乳」と「肉」に依存する割合が非常に高いことが分かった。このことは、大野<sup>7)</sup>らの内モンゴル族の食品摂取調査の結果にも野菜類、米、肉類、乳類では乳茶の摂取頻度が高いと報告していることと一致した。また、小長谷<sup>8)</sup>は内モンゴル遊牧民の伝統的な食具として腰に吊したり、長靴にさしたりして保持するナイフと箸のセットが知られているように内モンゴル自治区では箸文化圏であることを報告している。我々が視察した地区でもナイフと木製の箸が使われていた。

次に主な調理法をあげる（小長谷<sup>8)</sup>を一部参考にした）。



写真 13 右 「骨付き羊肉のゆで煮」  
左上 「臓物の煮込み」  
左下 「羊の血液の腸詰め」



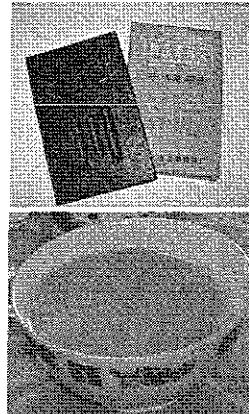
写真 14 テーブルを囲む食卓



写真 15 生野菜と自家製みそ  
みそは大豆と塩で作られる

●「奶茶」(材料:レンガ状の固形茶葉、水、牛乳、塩)

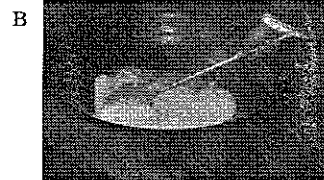
- ① 鍋に水(1リットル)とガーゼに包んだ茶葉(片手で握る程度の塊を削る)を加え、沸騰させる。
- ② ①に塩(好み量:1つまみ)と牛乳(100g)を加え入れ、玉じゃくしですくい上げる操作を繰り返す(20分程度火にかける)。茶葉を取り出し、ポットに注ぎ入れる。



※ 玉じゃくしですくい上げることにより、酸化(空気に触れる)してより鮮やかな紅茶色になる

●「奶豆腐」(材料:牛乳)

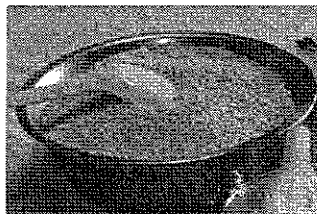
- ① 牛の乳を搾り、自然に数日間乳酸発酵させ固形分と液体分(ホエー)に分離させる(写真A)。
- ② 固形分を加熱しながら餅のような粘りがでるまで練り上げ、出てきた液体分は取り除く(写真B)。
- ③ ②を長方形の木枠に入れ、形を整え固める(写真C)。
- ④ 固まれば天日で乾燥させ、室内に吊して保存する(写真D)。



※熟成を必要としないので短時間で作れる。

●「炒米（黄色い米）」（材料：生のモンゴル・アム<稷キビの一種>）

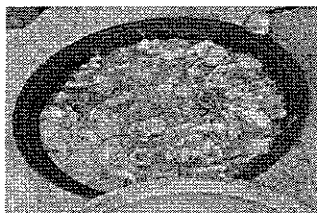
- ① 鍋に生のモンゴル・アムを入れ、少量の水をふりかけ、加熱する（ゆでるのではなく、蒸して柔らかくする）。
- ② 別の鍋に砂（モンゴル・アムより細かい砂）を入れ、鍋と砂が赤くなるまで熱し、①を入れて炒る。
- ③ ②をふるいにかけて、砂とモンゴル・アムを分ける。
- ④ 炒ったモンゴル・アムを臼で脱穀する。



●「骨付き羊肉のゆで煮」（材料：骨付き羊肉（内臓以外）、塩、水）

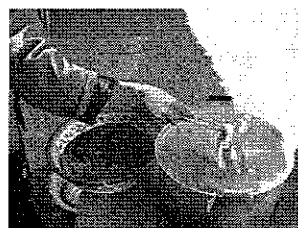
- ① 大鍋に骨付き羊肉、水、塩を加え、水からゆではじめ、強火で30分以上煮込む。少し赤身が残るくらいがよい。

※味つけは塩のみ、香辛料を使わない肉料理である。



●「血液の腸詰め煮」（材料：羊の血液、羊の脂肪分、小麦粉、塩、水）

- ① 鍋に羊の脂肪分を入れ熱し一度溶かす。再び冷まし固め細かく刻む。
- ② ボウルに①、羊の血液、小麦粉、塩を加え、混ぜあわせる。
- ③ 羊の小腸に②を詰め、腸の両端を糸でしばる。
- ④ 鍋にたっぷりの水と③を入れ煮る。固まったら爪楊枝で数カ所穴を開け煮込む。冷めたら、油で揚げる。

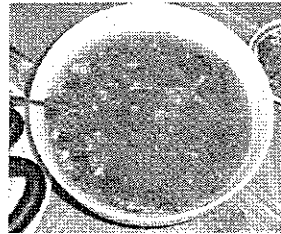




●「臓物の煮込み」(材料:羊の臓物、ねぎ、にんにく、塩、水)

- ① 大鍋に水、羊の臓物、ねぎ、にんにく、塩  
を入れ煮込む。

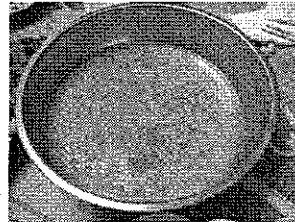
※香草は、ねぎの他にパクチー、セロリ、ニラ  
などを使う。



●「肉粥」(骨付き羊肉のゆで煮の煮汁、米、塩)

- ① 鍋に骨付き羊肉のゆで煮の煮汁、米、塩を  
入れ煮込んで粥を作る。

※肉のエキスたっぷりの粥である。



4. 伝統的な食事の挨拶 (歓迎の儀礼)

食卓に食事が出されてから歓迎の儀礼が始まる。蒙古袍(内モンゴルの民族衣装)を着た少女が澄んだ高い声で歌いながら、ハダ(潔白な心を表す白い薄絹で、賓客に贈るもの)を首にかける。そして、銀碗には酒(西瑪泰)がそそがれる。銀碗の酒に薬指を軽くふれ、付いた酒を上(天の神様に供える)、下に(大地に平和を望み供える)捧げ、最後に自分の額に(自分を始めとして全てが順調であるよう祈る)付ける。少女達は一人ひとりに歌詞を変えて歌い、酒が振る舞われるという挨拶である(写真16)。

歌われた歌詞には、「両親へ」、「父への思い出」、「草原はどこですか」などたくさんの詞がある。その中から我々が視察し、感動した遊牧民の生活を物語る詞、「両親へ」を表1に記す。



写真16 歓迎の儀礼  
歓迎の歌を歌う少女



る乳製品のことである。赤いご馳走は家畜の肉のことで、最高のご馳走といわれる。これに加えて穀物も食べられている。調理操作は「ゆでる」または「煮る」のシンプルな方法であり、味付けは塩味がほとんどで香辛料が使われていない。出された食材は自産自消が根付いており、その全てを余すことなく利用していることなどが把握できた。

以上のことから、先祖から伝わってきた放牧生活の伝統的な食事を変えることなく食べていることは、モンゴルの食文化の原点を知ることができたと思う。

この地区のパオでの食事内容は、レンガ造り世帯と相違なかったことから、数年後にはパオの住居形態も変わっていくであろう。そして、労働環境も牧民あるいは農牧民へと変容することが推察できた。モンゴル族の食文化は永遠に保持し続けてほしいと願う。

本研究は40周年記念論文集「鈴鹿短大からの発信」第2部 短大における研究編に掲載しました。

## 謝辞

今回の視察研究にあたり、佐治学長、李先生、永美さん（留学生）、永美さんのご両親ならびに村民の皆様  
の温かいご支持とご協力に深く感謝申し上げます。

本研究は、平成18年度三重県私学教職員海外研究派遣助成を受けました。

## 参考文献

- 1) 菅冬梅・他、(2006)：内蒙古自治区地图册, 中国地图出版社, p. 2~9, 74, 75
- 2) 費孝通、(1991)：大地と民中国少数民族の生活と文化, 海外文化振興協会
- 3) 中国医学科学院衛生研究所、(1982)：中国食品成分表, 人民衛生出版社
- 4) 香川芳子、(2005)：五訂増補食品成分表2006, 女子栄養大学出版部
- 5) 三浦理代、(1998)：からだによく効く食べもの事典, 池田書店
- 6) 大野佳美・他、(2006)：中国内モンゴル自治区モンゴル族の食品摂取頻度と健康認識との関連, 食生活研究, 26 (2), p. 29~37
- 7) 石井智美、(2005)：モンゴル遊牧民の季節による脂質代謝と血中微量成分の変化と食, 第59回日本栄養・食糧学会講演要旨集
- 8) 小長谷有紀、(2005)：モンゴル国のフォーク内モンゴルの箸, vesta, 60, p. 40~41
- 9) 小長谷有紀、(2005)：世界の食文化③モンゴル, 農山漁村文化協会

