

# チベット料理——大麦と小麦からみえてくるもの

海老原志穂 えびはら しほ / 日本学術振興会特別研究員 (AA研)

地理的な広がりにもかかわらず、チベット料理には地域的なバリエーションが少ない。チベットの都ラサ、東北チベット、インドの難民社会などどこに行っても、ツアンパ、肉、乳製品、麺、餃子などが食されている。

## ツアンパを食べる人々

料理と言えるのかはわからないが、チベットの主食といえば、「ツアンパ」である。ツアンパというのはチベット語で、「大麦の一種であるハダカムギなどの穀類を炒って粉に挽いたもの」を指す。日本では「はったい粉、麦焦がし」と呼ばれている。大半の居住地が海拔2000mから5000mの高地にあり、気候も寒冷的なチベット高原では、このハダカムギが広く栽培されている。チベット人はバターを入れたお茶に、ツアンパ、乾燥チーズ、砂糖または塩を混ぜ、よく練って食べている（地域によっては後からお茶をそそぐ場合もある）。ミネラル豊かで携帯・保存に

も便利、食べ方も簡単なので、普段の食事にはもちろん、旅のお供としても活躍してきた。私はこのツアンパについては忘れられない思い出がある。

2010年の春、調査のため南インドのチベット難民居住地バイラクッペを訪れた時のこと（インド、ネパールを中心に世界各地に難民として生活しているチベット人がいる）。「ツアンパを挽きに行くから一緒に来ないか」という難民2世の友人に誘われ、穀物の入った大きな袋を車に積み、近くの町まで出かけたことがあった。製粉所には、製粉機と、かまどにかけられた大きな鍋が置かれ、数人のインド人が働いていた。チベット

人が持ってきた袋を渡すと、インド人たちがそれを炒って製粉するまでの作業を代行してくれるシステムになっている。ツアンパの製粉過程をしばらく観察していた私はある重大な(?) 事実気付いた。製粉されているものが「大麦」ではなく、「小麦」なのだ。予想外の展開に私はうっかり言ってしまった。「これは小麦を粉にしたものだからツアンパではないのではないか?」と。

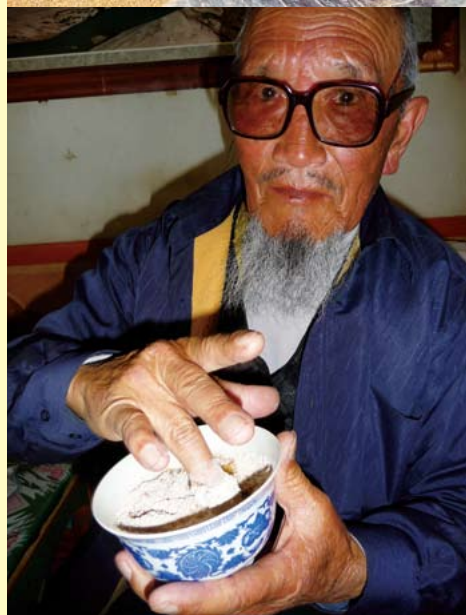
私の疑問に対し、友人は堂々と答えた。「小麦を炒って粉にしたのがツアンパだ!」

私はてっきり大麦から作ったものだけがツアンパだと思い込んでいたのだが、実はチベットにも小麦や

収穫されたハダカムギを軒先で乾燥させているところ。

ゴリと呼ばれる東北チベットのパン。

青稞奶茶とは「ツアンパ入りミルクティー」のこと。



南インドのチベット難民居住地にある製粉所。



ミルク麺。ミルクと水で麺を煮て塩で味付けすれば完成!

チベット餃子「モモ」と南インドの難民3世のチベット人の子供。

ツアンパを練る。

豆などから作られたツアンパというものも存在するらしい。大麦が主たる農作物であるチベットと違い、インドではより手に入りやすい小麦をツアンパにしていたのだ。故国を知らない難民チベット人になんだか思慮のないことを言ってしまったと反省しつつも、一方で、大麦から小麦に姿を変えながらも難民社会にツアンパが息づいているという事実感動を覚えたのであった。

チベット人が、自分たち全体のことを指して言う場合に「ツアンパを食べる人」という表現をすることがある。歴史学者のツェリン・シャキヤによると、1959年——中国共産党のチベット支配に対しラサテで人民が蜂起した年——にインドのカリンボンで発行されていた『チベット・ミラー』という新聞が出した中国への抵抗声明には、「ツアンパを食べるすべての人々へ」と書かれていたそうである。言葉、宗教、地域の違いを超え、チベット人を結び付けるために象徴的に用いられたのが、「ツアンパ」だったのだ。

## 麺料理

牧畜と農業の出会いがもたらすもの

チベットの2大基本生業は農業と牧畜であるが、私が主に調査を行っている東北チベット（アムドと呼ばれる地域）でも伝統的な生業は農業、牧畜またはその中間の半農半牧に分かれている。農民は大麦、小麦、菜種などの栽培を行い、牧民はヤク、羊、ヤギ、牛などの放牧を行っている。一般的に高地にある牧畜地域では小麦はとれないので、よそから手に入れなくてはならない。牧民の老人に話を聞くと、昔は小麦粉を買うために農業地域にわざわざ行ったり、時には行商に來た漢族から買ったりしていたそうだ。小麦粉からは、麺類や餃子、パンなどが作られる。アムド地方ではパン（現地のチベット語で「ゴリ」と言う）を日常的に焼いている。鍋をコンロにかけても焼くことはできるが、もともとは焼いた麦のもみがらや、熱した灰や土の中に一時間ほど放置して焼く。味はフランスパンに似ており、食事やお茶受けに食べられている。

農民が生産した小麦と、牧畜に



1 小麦粉に水を加えて練ったもの。



2 肉、大根、玉ねぎを細かく切っておく。



3 肉と野菜を鍋で炒める。



4 具を炒めたところに塩を加える。



5 水を加える。さらに煮込む。



6 小麦粉を練ったものを伸ばして鍋にちぎり入れる。



7 完成したテントック。よく煮込む。



8 完成したテントック。よく煮込む。野菜や麺に肉の味が染みて美味。

## テントック (チベット風すいとん) の作り方

### ●材料 (3~4人分)

小麦粉：200グラム  
玉ねぎ：100グラム（大半分）  
大根：200グラム  
ヤク肉（日本では手に入らないので牛肉で代用）：200グラム  
塩：小匙2  
しょうゆ：大匙1.5  
水：120cc（小麦粉用）＋  
800cc（スープ用）  
サラダ油：少量

### ●調理手順

- 1：小麦粉に120ccの水を少しずつ加えて、べとつかない程度にまとまるまでよく練る。生地がまとまってきたら一つに丸め、30分以上寝かせておく。表面に軽くサラダ油をぬっておくと表面が乾燥しなくてよい。（写真1）
- 2：中華鍋にサラダ油をひき、細かく切った肉と野菜を入れて炒める。塩を加え、しょうゆを鍋肌に回し、800ccの水を加え、さらに30分ほど煮込む。（写真2、3、4、5）

- 3：1の小麦粉を練った生地を平たく伸ばして幅1センチくらいの短冊状に切り、片方の手につけ、もう片方の手でそれを伸ばしながら1センチほどの長さに指でちぎり、先ほどの鍋のスープの中に投げ入れていく。ここで手間取ると麺の煮え具合にばらつきが出るのでなるべく手早く作業する（できれば数人で手分けして）。（写真6）
- 4：これを10分ほど煮てできあがり。（写真7、8）

よって得られた肉や乳製品などを組み合わせると麺料理ができる。アムドの牧畜地域の麺類は、肉と一緒に調理するものの他、ミルクで麺を煮たものなどもある。

最後に、アムドの牧民家庭で教わった麺料理の一つをご紹介します。肉や野菜を煮たスープに、小麦粉を水で練った生地を指でちぎって入れる、「テントック」という麺料理である。日本のすいとんのようなも

のである。「テン」はチベット語で「引っ張る」、「トック」は汁気のある食べ物一般を指す「トックハ」という語に由来する。トックハは麺類だけを指すわけではなく、おかゆなども含まれる。チベット語には「麺」だけを指す単語は一般的にはないようであるが、アムド地方では麺のことを「フブ」と言う。フブとは「ひとすすり」という時の「すすり」と同じ発音であるため、麺をすす

子からその名がついたものと思われる。テントックの作り方は上のレシピの通り。

テントックはチベット文化圏全域で食べられている料理で、地域によってその具材は異なる。豚肉や鶏肉、羊肉を使う地域もあれば、ウリ、キャベツ、トマト、香菜などの野菜を使う地域もある。ぜひみなさんにも牧畜と農業の出会いがもたらすハーモニーを味わっていただきたい。