

モンゴルの「白い食べ物」と「赤い食べ物」

有原圭三*

北里大学 獣医学部

青森県十和田市東二十三番町 35-1 〒034-8628

2014 年 5 月 8 日受付, 2014 年 5 月 23 日受理

1. はじめに

モンゴルでは、古くから食生活の中心に乳と肉が据えられてきた。そのため、畜産食品を研究する者にとって、モンゴルはかなり気になる国である。筆者はこれまでこの国を訪れる機会がなかったが、モンゴル国立大学との共同研究の話が持ち上がり、2013 年 9 月に念願のモンゴル訪問が実現した。成田から首都ウランバートルは、直行便で 5 時間程と、遠いと思っていたモンゴルは案外近い国だった。

モンゴル語で「白い食べ物 (ツァガン・イデー)」と「赤い食べ物 (オラン・イデー)」が、今日でもモンゴル人の食生活の中心にある。「白い食べ物」は乳 (乳製品) のことで、「赤い食べ物」は肉 (肉製品) を意味する。古くから遊牧民の食卓は、羊、山羊、馬、牛、ラクダといった五畜の生産物 (乳と肉) により成り立っていた。モンゴルの家畜は、圧倒的に羊 (約 1,810 万頭) と山羊 (1,760 万頭) が多く、牛 (260 万頭) や馬 (230 万頭) が続いている。地域によっては、ラクダ (30 万頭) も重要な家畜である。なお、ここにあげた家畜頭数は、ウランバートルで入手したモンゴル紹介の小冊子に記載されていたもので、調査年などの詳細は不明である。

初めて訪れた首都ウランバートルは、想像よりもはるかに近代化が進んだ都会であった (写真 1)。ケンタッキーフライドチキンといったファーストフード店も目にした。都会の住人の食生活は、遊牧民の伝統的なものと

はだいぶ変わったのかもしれないが、それでも乳と肉がモンゴル人にとって重要な食であり続けている。近代的な景観のウランバートル中心部から車で 1 時間も走ると、筆者がイメージしていた草原が広がるモンゴルの景色があった (写真 2)。本稿では、モンゴル国立大学の Tsevegsuren 教授に連れて行っていただいた草原のゲルで堪能した「白い食べ物」と「赤い食べ物」、そしてウランバートルの市場等で目にした畜産食品を紹介する。



写真 1. 首都ウランバートルの景観



写真 2. ウランバートル郊外に広がる草原

* 連絡者: 有原 圭三 (ありはら けいぞう)
(北里大学 獣医学部)
〒034-8628 青森県十和田市東二十三番町 35-1
Tel: 0176-24-9341 Fax: 0176-23-8703
E-mail: arihara@vmas.kitasato-u.ac.jp

2. モンゴルの「白い食べ物」

モンゴルの家畜たちは、2～3月に出産シーズンを迎える。家畜の搾乳は6～8月にピークとなり、遊牧民は乳製品を主とした食生活を送る。ここでは、まず、遊牧民の夏の主食と言える「白い食べ物（ツァーガン・イデー）」、すなわちモンゴルの乳製品を紹介する。

遊牧民の暮らすゲル（写真3）に招かれると、まず、塩味のミルクティー「スーテイチャイ」と馬乳酒「アイラグ」が振舞われる。大きな茶碗になみなみと注がれる液体の量に、最初はとまどった。なんとか飲み干すとまた注がれるので、いつまでも茶碗にはミルクティーと馬乳酒が満たされていた（写真4）。

「アイラグ」と呼ばれる馬乳酒は、大きな牛皮製の袋の中で作られる（写真5）。毎日、激しく攪拌するため、皮袋は5年ほどで破れて交換するとのことだった。乳酸菌と酵母による発酵でアイラグは作られるが、酵母の働きによりアルコールと炭酸ガスを含むのが大きな特徴となっている。糖質（乳糖）含量の高い馬乳を用いるため、乳酒としては比較的高い2%近くのアルコール濃度が得られる。あまりアルコールの風味が感じられないが、飲

み続けると顔が火照ってきた。

モンゴルの乳製品は、非常に種類が多いと言われている。今回訪れたゲルでは、「ウルム」（写真6）も食することができた。乳を加熱しながら攪拌して脂肪分を浮かび上がらせるという独特の方法で調製されるもので、バター風味の生クリームのような乳製品である。パンに載せていただくと、思いのほか美味しくて驚いた。

ウルムを得た後の乳（脱脂乳）は、様々な乳製品の原料として利用される。今回訪れたゲルでは見られなかったが、ウランバートルの市場では多くのチーズ様の製品を目にした（写真7）。脱脂乳を乳酸発酵させると、タンパク質（カゼイン）が凝固する。この凝固物（酸カゼイン）を布袋などに入れ、脱水後に乾燥させたものが中心となっている。食べてみると、やや酸味が強く硬いものが多く、われわれ日本人が馴染んでいるチーズとはだいぶ異なっている。ほとんど熟成が行われていないので、残念ながら風味に乏しい。

モンゴルでよく見かけるチーズ様の製品に、小さな棒状のものがある。市場では、量り売りあるいはビニール袋に無造作に入れて置かれているが、スーパーなどでは



写真3. 遊牧民の暮らす草原のゲル



写真5. 馬乳酒を作る牛皮製の袋



写真4. ゲルで振舞われるミルクティーと馬乳酒



写真6. ゲルで食した「ウルム」

紙容器に包装されたものが並べられている（写真8）。一見くせがなさそうにも見えるが、酸味が強く独特な後味が気になった。

ウランバートル中心部にある大きなデパートやスーパーでは、きれいなパッケージに入った乳製品を目にすることができる。ただ、未加工の乳をそのまま飲む習慣があまりないモンゴルでは、日本や欧米のように紙パックの牛乳が大量に並べられてはいない。写真9の製品は、いずれもウランバートルのデパートやスーパーで購入したものである。後列にある2つの紙パックは、常温保蔵が可能なロングライフタイプの牛乳である。それ以外はすべて発酵乳で、ちょっと珍しいものとしてラクダの乳を使ったドリンクタイプのヨーグルトがあった（中列左側の2本）。また、前列のカップに入ったヨーグルト3製品は、ラベルに *Bifidobacterium* や *Lactobacillus acidophilus* といった菌名が記載されていたので、いわゆる「プロバイオティクス」製品と思われた。モンゴル語で書かれていたので、菌名以外は不明であった。

モンゴルの乳製品に関する調査や研究は、これまで日本人により割合と多く行われてきた。最近でも、烏力吉徳力根ら（2013）による馬乳酒の乳酸菌分布に関する報

告などが見られる。モンゴルの乳製品を調査した文献（中江，1976；小長谷，1992；和光，1984）には、多種類の乳製品が記載されているが、その分類や名称は複雑である。足立（2002）による書籍は、アジアの乳製品に関する膨大な著作であり、モンゴルの乳製品に関しても非常に詳細な記述がある。従来の報告間の不一致などについても深く考察されており、価値ある学術書と言えよう。

草原に暮らすモンゴルの遊牧民にとって、乳製品は夏期における食の中心となる。とくに、馬乳酒（アイラグ）の消費量は多く、1997年の調査では成人男子で1日平均4リットル飲むとのことである。夏期はほぼアイラグだけを摂取するという遊牧民もいるそうである。13世紀にモンゴルを訪れた修道士が、「モンゴル人は冬に肉を食べ、夏に馬乳を飲む」と報告したそうだが、遊牧民の食生活の基本スタイルは今日に至るまで維持されているようである。



写真7. ウランバートルの市場で目にしたチーズ様乳製品

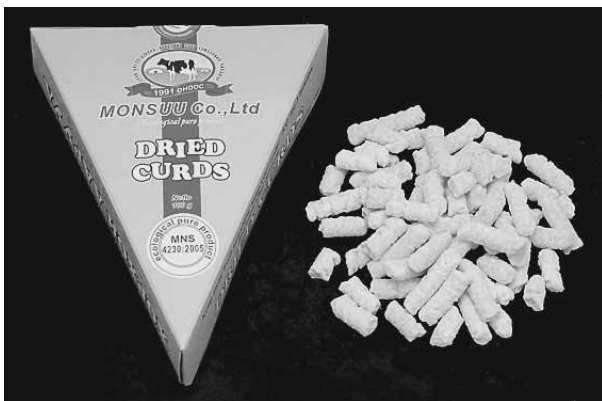


写真8. スーパーで販売されていたチーズ様乳製品



写真9. ウランバートルのスーパーやデパートで入手した乳製品

3. モンゴルの「赤い食べ物」

冬の食生活の主役となるのは、「赤い食べ物（オラン・イデー）」、すなわち肉製品である。乳製品に比べると、モンゴルの肉製品が紹介される機会は、これまであまりなかったようである。まずは、遊牧民が暮らすゲルでいただいた肉料理からご覧いただきたい。

ゲルの中で伝統的料理「ホルホグ」を調理している様子（写真10）と、完成したホルホグ（写真11）を示した。ホルホグは、羊の肉を入れた鍋の中に焼いた石を入れて蒸し焼きにして作る。ついさっきまで元気に走り



写真10. ゲルの中で「ホルホグ」を調理する様子



写真11. 完成したホルホグ



写真12. モンゴル最大の市場「ナラントール・ザハ」

回っていた羊が食材になったのが少し気になったが、これ以上ない新鮮な肉であった。ホルホグの味は悪くないが、モンゴルではスパイスの類をほとんど使用せず、味付けが塩だけなのがちょっと残念であった。香辛料や醤油を使ったら、もっと日本人好みの味になるだろう。

その土地の「食」を知るためには、市場に出向くことが欠かせない。モンゴル最大の市場「ナラントール・ザハ」（写真12）に足を運んだ。しかし、非常に残念なことに、筆者が訪れた1か月前（2013/8）に、食料品を扱う建物が全焼してしまい閉鎖中とのことであった。気を取り戻して、食料品が充実しているという「メルクーリ・ザハ」を訪れた。コンパクトな屋内市場だったが、その分じっくりと各売場を眺めることができた。さすがに肉類を主食としている国だけあって、精肉売場は充実していた。特に羊肉売場（写真13）と牛肉売場（写真14）は活気があった。なお、モンゴルの牛肉は放牧で生産されることもあって、かなり硬い。

モンゴルの伝統的な家畜生産方式（遊牧）に合致しないこともあり、豚肉はモンゴルでは高価な食肉となっている。また、鶏肉は魚肉とともに、この国では脇役的な存在のようで、市場の端に近い一角がささやかな「鶏肉・



写真13. メルクーリ・ザハの羊肉売場



写真14. メルクーリ・ザハの牛肉売場

魚肉コーナー」となっていた。欧米型のハム・ソーセージといった食肉製品も、モンゴルではなかなか普及してこなかったようである。しかし、最近では、首都ウランバートルの富裕層を中心に人気が出てきており、食肉加工産業は急成長しているそうである。まだ生産量はそれほど多くないようだが、食品展示会を見学した際にはかなり多様な製品を目にした（写真 15）。

モンゴルの代表的な伝統的食肉製品として、「ボルツ」がある（小長谷，2005）。主に牛肉を乾燥させて作られるもので、遊牧民たちは晩秋に家畜を殺し、冬期の食料としてボルツを蓄えてきた。上述のメルクーリ・ザハでは、ビニール袋に入ったボルツが無造作に積まれていたが（写真 16）、決して安価なものではない。筋肉の部位にはこだわらないで作られるようで、かなり脂身の付いているものもある（写真 17）。手に持って驚くのは、その軽さである。乾燥肉というと、ビーフジャーキーのように硬いものが思い浮かぶが、ボルツはフリーズドライビーフといった感じである。空気が非常に乾燥したモンゴルならではの食肉製品と言えよう。

ウランバートルのスーパーでは、きれいなパッケージに入ったボルツが並べられていた（写真 18）。このよう



写真 15. 食品展示会で目にした食肉製品



写真 16. メルクーリ・ザハで販売されていた「ボルツ」

な形で売られているボルツは、フレーク状に粉碎されたものが主であった（写真 19）。ボルツを口に含むと、薄味の鯉節のような感じがした。調味料的な使い方をしそうなものだが、あくまでも肉として調理に使うそうである。また、スーパーに大量に並べられていた製品に、写真 20 のようなものがあった。牛肉らしき絵と鍋が描かれているパッケージだが、モンゴル語以外の表記がなかったため、中身の見当が付かなかった。一袋買って見て開けたところ、フレーク状のボルツ、乾麺、乾燥野菜、調味料という 4 つの小袋が入っていた。1 人前のインスタントボルツ鍋という感じのものだろうか。



写真 17. ボルツの外観



写真 18. ウランバートルのスーパーで購入したボルツ



写真 19. フレーク状のボルツ

レストランなどで食べた料理も、肉料理が中心だった。一番記憶に残っているのは、炒めた羊肉が頭骨に盛り出されてきたものだった(写真21)。料理の味はまずまずだったが、盛り付けにちょっと驚いた。現地の方の話では、高価なメニューなのでめったに食べられないご馳走とのことである。



写真 20. ポルツの入ったインスタント食品



写真 21. 羊の頭骨に盛られた羊肉料理

4. おわりに

今回、「白い食べ物」と「赤い食べ物」ということで、モンゴルの乳製品と食肉製品を紹介したが、今日のウランバートルでは様々な食料品が手に入るようになっている。ただ、耕作地が少ないモンゴルでは依然として野菜や果物の生産量は少なく、今でも高価なものである。遊牧民の住むゲルを訪れる際のお土産も、貴重な野菜類が喜ばれるとのことで、訪問の前日にウランバートルの市場で調達した。

モンゴルの食を知るための資料として、『世界の食文化3 モンゴル』(小長谷, 2005) が有用である。「白い食べ物」と「赤い食べ物」についても、かなり詳しく記述されている。もう少し手軽なものとして、『モンゴルを知るための65章』(金岡, 2012) がある。食だけではな

く、モンゴルという国の全体像を知る読み物として楽しめる。また、『地球の歩き方 モンゴル』(地球の歩き方編集部, 2013) は、日本国内で出版されている事実上唯一のモンゴル観光ガイドで、モンゴル旅行者必携の書と言えよう。カラー写真を使ったモンゴル料理紹介のページもあり、実際にモンゴル滞在中かなり役立った。

乳と肉を主体とするモンゴルの食生活は、よく極端に偏っていると言われる。確かにモンゴル人の平均寿命は70歳足らずで、日本人に比べると短命である。しかし、この国の衛生状態や医療水準を考えると、かなり健闘しているようにも思える。2005年から2008年にかけて、女子栄養大学の香川靖雄教授を代表者として、「モンゴル人の血中酸化ストレス度・抗酸化能から見た老化の診断と日本人の抗老化対策」という科研費研究が行われた。この報告書を見ると、モンゴル人は高い酸化ストレス状態にあり、飽和脂肪酸の多い食材摂取が関係していると推定している。一方で、彼らの抗酸化能は日本人よりも高いという興味深い結果も示されている。もしかすると、一見偏った彼らの食生活が、高い抗酸化能をもたらしているのかもしれない。モンゴルにおける畜産食品摂取と健康の関係について、さらに踏み込んだ研究が展開されることを期待したい。

引用文献

- 足立達・乳製品の世界外史 世界とくにアジアにおける乳業技術の史的展開・東北大学出版会・仙台・2002.
地球の歩き方編集室編集・地球の歩き方モンゴル・2013～2014年度版・ダイヤモンド社・東京・2013.
金岡秀郎・モンゴルを知るための65章・第2版・赤石書店・東京・2012.
中江利孝・乳利用の国モンゴルとその乳製品・乳技協資料・26(7):14-25. 1976.
小長谷有紀・モンゴルの乳製品・乳利用の民族誌(石毛直道, 和仁皓明編)・中央法規出版・東京・1992.
小長谷有紀・世界の食文化3 モンゴル・農文協・東京・2005.
利光有紀・モンゴルにおける乳製品の製法体系・季刊人類学・15(3):216-267. 1984.
烏力吉徳力根, 池田裕美, 濱田千恵, 吉村諭史, 小野夏彦, Thognemekh B, 蘇敦, 宮本拓・ミルクサイエンス・62:77-83. 2013.