

味の素食の文化センター研究成果概要報告書

＜2020 年度研究助成＞

チベット牧畜民の伝統食アーカイブ

青海チベット、ツェコ県の調査にもとづいて

東京外国語大学アジア・アフリカ言語文化研究所

海老原 志穂

2023 年 6 月 26 日

<2020 年度研究助成>

チベット牧畜民の伝統食アーカイブ—青海チベット、ツェコ県の調査にもとづいて

【問題設定】

チベットの食文化に関する研究は、一部の概説的なものをのぞけば、世界的にも本格的には着手されてこなかった。また、一般的な紹介やレシピ本は刊行されてきたものの、そこに取り上げられる料理は、チベット亡命社会を通して広まったステレオタイプなものに限られ、その多様性はほとんど知られていない。しかしながら、著者らはこれまで、中国西北部、青海チベットの調査で、同地の牧畜民が四季や行事にあわせて乳製品や肉、内臓、草原や森の野生植物（野草、草の根、果実）、交易を通して得られた麦類を用いて様々な料理を楽しむ姿を目の当たりにしてきた。

しかしながら、目下、青海チベットでは、長江、黄河、メコン川の三河川源流域を中心に、政府による牧畜民移住政策が進められており、家畜とともにある牧畜民の生活そのものの存続が危ぶまれている。さらに、菜食主義の流行や道路インフラの飛躍的な拡大による食品流通の劇的变化により、食生活の漢化が著しい。牧畜民の伝統食のあり方は、彼らの自然や家畜への接し方を反映した知の体系でもあり、この豊かな食文化が失われてしまう前に、緊急に調査・記録を行う必要がある。

本研究はそのような青海チベット牧畜民の伝統食を定性的・定量的に調査し、アーカイブを行うことを試み、以下の3点を目指した。

- (a) 現地での観察結果にもとづき、紋切型の「チベット料理」の概念を覆し、より豊かで多様な食文化の広がりを知り共有する。
- (b) 消滅の危機にあるチベット牧畜民の食文化のデータを公開することで現地への研究成果の還元を行う。
- (c) 得られたデータを、モンゴル、西チベットの調査結果（平田 2010, 2012）と比較することにより、青海チベットの食文化をユーラシア牧畜文化圏の中に位置づける。

海老原志穂

（東京外国語大学 アジア・アフリカ言語文化研究所）

【研究方法】

主な研究方法としては、青海チベット、ツェコ県の異なる2世帯の牧畜民家庭に、夏季と冬季に1週間程度ずつ滞在し、現地調査を行った（地図1）。同地は、草原と森林が複合した生態環境のため、野生植物の利用にも多様性が見られ、調査地として最適である。また、もともと純牧地域であり、移住政策が進む中でも少数世帯が牧畜を継続している（写真1）。



地図1：チベット人居住域とツェコ県の位置（星他（主編）2020より）



写真1：調査を行った青海チベット、ツェコ県の放牧地（撮影：海老原志穂）

料理の記録にあたっては、その料理名や材料名、調理法の言語的記述、食材の採取や食生活に関する民俗的知識、食に関する宗教的観念をインタビューと参与観察によって記録する定性的調査、3日間の食事の材料や料理を計量し摂取カロリー、タンパク質、炭水化物、灰分を算出する定量的調査の両面からの記録を行なった。

COVID-19 感染拡大により現地での追加調査が困難となってからは、財団の許可も得て、これまでの現地調査の結果にもとづき、日本国内におけるチベット料理の再現調理とレシピの記述に切り替えて研究を継続した。その他、チベットの食文化に関する文献収集とチベット語資料の翻訳・公開を並行して行った。

【現地調査の結果】

青海チベットの東部にあたる黄南チベット族自治州ツェコ県における現地調査の概要について述べる。調査は、調査地域の冬季にあたる2019年1月と夏季にあたる2019年8月の2回に分けて行った。調査地点は、T家とL家の2地点である（調査対象は各家ともに男性1名、女性1名）。

調査期間：2019年1月、2019年8月

調査地点：

- (1) T家 冬営地 3600m
夏営地 3500m (夏の3カ月間、隣の県との県境に借りる)
- (2) L家 冬営地 3400m (幹線道路沿い)
夏営地 3500m (冬営地と隣接した山中腹)

調査にあたっては、材料、できあがった料理、摂取量の計量を共同研究者の平田が担当し、レシピの記述を海老原が担当した（写真2）。現地で記録されたデータにもとづき、エネルギー摂取量、タンパク質等を算出する作業は、帰国後に平田が行った。

2020年度または2021年度に、同じ調査地で追加調査を行う予定であったが、それが叶わず、2019年1月、2019年8月の調査結果をもとに、分析と記述を行った。



写真2：計量調査の様子（撮影：海老原志穂）

以上のような現地調査から得られた結果を(i)-(iii)にまとめる。

(i) 計量調査の結果分析

計量調査の結果分析は共著の学術論文としてまとめた (Hirata et al. 2021)。表1に、調査によって得られた、T家とL家における調査対象者全4名のエネルギー摂取量、タンパク質、脂質、炭水化物、灰分の計量結果を示す。

表1 夏季と冬季におけるT家の夫Taと妻Tb、L家の夫Luと妻Lsの食料摂取量

Intake item	Winter									
	Ta					Tb				
	Energy kcal/day (%)	Protein g/day (%)	Fat g/day (%)	Carbohydrate g/day (%)	Ash g/day (%)	Energy kcal/day (%)	Protein g/day (%)	Fat g/day (%)	Carbohydrate g/day (%)	Ash g/day (%)
Total diet intake	2757 (100)	119 (100)	140 (100)	240 (100)	13 (100)	2550 (100)	77 (100)	112 (100)	271 (100)	10 (100)
Self-supplied food	1732 (63)	97 (81)	134 (96)	23 (10)	8 (62)	1275 (50)	53 (68)	106 (94)	23 (8)	6 (60)
Purchased food	1025 (37)	22 (19)	6 (4)	217 (90)	5 (38)	1275 (50)	24 (32)	6 (6)	249 (92)	4 (40)
Meat and internal organs	918 (33)	66 (56)	67 (48)	2 (1)	4 (28)	324 (13)	20 (26)	25 (23)	0 (0)	1 (10)
Milk products	814 (30)	30 (26)	67 (48)	21 (9)	5 (35)	951 (37)	33 (42)	80 (72)	22 (8)	5 (49)
Barley	403 (15)	9 (8)	3 (2)	74 (31)	2 (15)	454 (18)	12 (15)	4 (3)	94 (35)	3 (26)
Wheat	439 (16)	12 (10)	2 (2)	88 (36)	1 (5)	527 (21)	11 (14)	2 (2)	84 (31)	1 (6)
Vegetables	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Intake item	Lu					Ls				
	Energy kcal/day (%)	Protein g/day (%)	Fat g/day (%)	Carbohydrate g/day (%)	Ash g/day (%)	Energy kcal/day (%)	Protein g/day (%)	Fat g/day (%)	Carbohydrate g/day (%)	Ash g/day (%)
	Energy kcal/day (%)	Protein g/day (%)	Fat g/day (%)	Carbohydrate g/day (%)	Ash g/day (%)	Energy kcal/day (%)	Protein g/day (%)	Fat g/day (%)	Carbohydrate g/day (%)	Ash g/day (%)
Total diet intake	3262 (100)	107 (100)	127 (100)	401 (100)	18 (100)	2771 (100)	87 (100)	103 (100)	357 (100)	15 (100)
Self-supplied food	1502 (46)	65 (61)	117 (92)	38 (9)	6 (33)	994 (36)	46 (53)	78 (76)	19 (5)	4 (28)
Purchased food	1760 (54)	42 (39)	10 (8)	363 (91)	12 (67)	1777 (64)	41 (47)	24 (24)	337 (95)	11 (72)
Meat and internal organs	787 (24)	31 (29)	69 (55)	0.5 (0)	2 (8)	499 (18)	11 (12)	43 (42)	0 (0)	1 (7)
Milk products	650 (20)	33 (31)	47 (37)	21 (5)	5 (25)	474 (17)	33 (29)	35 (34)	14 (4)	3 (21)
Barley	348 (11)	9 (8)	3 (2)	72 (18)	2 (11)	309 (11)	9 (9)	2 (2)	64 (18)	2 (12)
Wheat	1230 (38)	32 (30)	7 (6)	246 (61)	2 (9)	1151 (42)	27 (29)	7 (6)	230 (64)	2 (11)
Vegetables	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	80 (3)	1 (1)	0 (0)	18 (5)	1 (8)
Intake item	Summer									
	Ta					Tb				
	Energy kcal/day (%)	Protein g/day (%)	Fat g/day (%)	Carbohydrate g/day (%)	Ash g/day (%)	Energy kcal/day (%)	Protein g/day (%)	Fat g/day (%)	Carbohydrate g/day (%)	Ash g/day (%)
Total diet intake	3972 (100)	142 (100)	154 (100)	473 (100)	21 (100)	2598 (100)	103 (100)	94 (100)	313 (100)	14 (100)
Self-supplied food	1767 (44)	87 (61)	142 (92)	24 (5)	8 (39)	1159 (45)	67 (65)	87 (92)	20 (6)	7 (48)
Purchased food	2205 (56)	55 (39)	13 (8)	449 (95)	13 (61)	1439 (55)	36 (35)	8 (8)	293 (94)	7 (52)
Meat and internal organs	920 (23)	55 (39)	73 (47)	1 (0)	3 (15)	633 (24)	43 (41)	48 (51)	1 (0)	3 (19)
Milk products	847 (21)	32 (23)	69 (45)	23 (5)	5 (23)	526 (20)	25 (24)	39 (41)	20 (6)	4 (28)
Barley	303 (8)	7 (5)	2 (1)	55 (12)	2 (7)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Wheat	1782 (45)	47 (33)	10 (7)	356 (75)	2 (12)	1341 (52)	35 (34)	8 (8)	268 (86)	2 (13)
Vegetables	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
Intake item	Lu					Ls				
	Energy kcal/day (%)	Protein g/day (%)	Fat g/day (%)	Carbohydrate g/day (%)	Ash g/day (%)	Energy kcal/day (%)	Protein g/day (%)	Fat g/day (%)	Carbohydrate g/day (%)	Ash g/day (%)
	Energy kcal/day (%)	Protein g/day (%)	Fat g/day (%)	Carbohydrate g/day (%)	Ash g/day (%)	Energy kcal/day (%)	Protein g/day (%)	Fat g/day (%)	Carbohydrate g/day (%)	Ash g/day (%)
Total diet intake	2519 (100)	73 (100)	97 (100)	320 (100)	14 (100)	3295 (100)	95 (100)	126 (100)	423 (100)	18 (100)
Self-supplied food	1011 (40)	37 (51)	89 (91)	9 (3)	3 (25)	1299 (39)	51 (54)	111 (89)	15 (4)	5 (30)
Purchased food	1507 (60)	36 (49)	9 (9)	311 (97)	10 (75)	1996 (61)	44 (46)	14 (11)	408 (96)	13 (70)
Meat and internal organs	443 (18)	21 (28)	38 (39)	0 (0)	1 (7)	493 (15)	25 (26)	41 (33)	0 (0)	1 (7)
Milk products	568 (23)	17 (23)	51 (53)	9 (3)	2 (18)	807 (24)	26 (28)	70 (56)	15 (4)	4 (23)
Barley	377 (15)	10 (13)	3 (3)	78 (24)	2 (15)	329 (10)	11 (12)	3 (2)	68 (16)	2 (10)
Wheat	985 (39)	26 (36)	6 (6)	197 (61)	1 (10)	1036 (31)	38 (40)	6 (5)	207 (49)	3 (17)
Vegetables	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	25 (1)	0 (0)	0 (0)	6 (1)	0 (2)

(Hirata et al. 2021 より)

(ii) 食生活の変化に関する考察

食糧摂取の調査結果から、冬季における肉・内臓のエネルギー摂取量は全エネルギー摂取量の13-24%、夏季においては17-24%であり、一年を通じてほぼ同程度であった。また、食糧摂取に占める乳・乳製品のエネルギー摂取比率は、冬季においては17-37%、夏季においては20-24%であった。乳・乳製品の摂取量も、一年を通じてほぼ同程度であった。つまり、肉・内臓も乳・乳製品も、季節に応じて摂取量は変化することなく、一年を通じて同程度に摂取されていることがわかった。

T家の世帯主の父親(70代)へのインタビューによると、50年前の同地の牧畜民は、冬季に肉・内臓をより多く、夏季に乳・乳製品をより多く摂取していたこともわかった。食料摂取量の計量調査とインタビューにより、近年の同地の牧畜民の食生活は季節性がなくなり、一年を通じてほぼ同様な食事を摂るように変化してきたことになる。

同地のチベット牧畜民の環境の変化を考え合わせると、冷蔵庫とミルク・セパレーターの普及、市場経済の浸透により、夏季に乳・乳製品への摂取量が低下し、冬季に肉・内臓の摂取量が抑えられることにより、アムド・チベット牧畜民の食糧摂取が季節性を失ってきたと考えられる(Hirata et al. 2021, 海老原 2021a)。

(iii) 野生植物の食利用

チベット牧畜民の食文化と言え、肉、乳製品、そして大麦と小麦を中心とした食文化が知られてきた。交通網の整備により野菜や果物の入手は格段に容易にはなっているが、牧畜民たちは、ジャガイモやネギなどの一部の野菜を除けば確かに野菜はそれほど利用していない。しかし、同地での現地調査により、草原や森で採取可能な野生植物(野草、草の根、果実)を用いて様々な料理を楽しんでいることも明らかになった(海老原 2021b)。夏の期間だけ食すものも多いが、イラクサ、トマ芋(バラ科キジミシロ属の植物の根)は夏に採取したものを乾燥保存させ、通年を通して(特に旧正月にあたる2月、3月などに)利用していることもわかった。

【再現調理とレシピ・アーカイブ】

本計画の企画当初は、中国青海省ツェコ県で追

加調査を行い、各伝統食の調理方法とインタビューの書き起こしを行い、調理手順や民俗的知識のテキストの記録に、写真、動画を付してウェブ上でアーカイブ化する計画であった。しかし、【研究方法】の最後にも記した通り、実際に研究を開始する段階で計画変更を余儀なくされ、代替として、国内で(I)-(III)の作業を進めた。

(I) 調査済みのフィールドデータのとりまとめ

上述の現地調査での調査結果を整理し、論文等にまとめて公開した(Hirata et al. 2021, 海老原 2021a, 海老原 2021b)。

(II) チベット牧畜民の伝統食の日本における再現調理とレシピのアーカイブ

上述の現地調査で記録した東北チベット牧畜民の伝統食のレシピを中心に、日本国内で再現調理を行い、材料の計量結果、手順をレシピとして記述した(写真3, 4)。記述したチベット料理のレシピは、以下に列挙した計20品目である。①-⑮までは東北チベット牧畜民の伝統食、⑯-⑳は東北チベット以外のチベット各地の料理レシピである。

- ①ミルク麺「オコ」
- ②ミルク粥「オコ」
- ③肉の包み蒸しスープ
- ④野葱バターソース
- ⑤レバーの網脂巻き
- ⑥羊肉の肉まん
- ⑦羊肉の塩ゆで
- ⑧ちぎり麺テントウク
- ⑨羊の大腸のソーセージ
- ⑩羊の小腸のソーセージ
- ⑪羊の胃袋詰め
- ⑫トマ芋のバター菓子(トゥル)
- ⑬トマ芋の溶かしバターがけ
- ⑭トマ芋入りご飯
- ⑮トマ芋入り麦粥
- ⑯イラクサのスープ
- ⑰バタン風トゥクパ
- ⑱トマ芋入りの甘酒
- ⑲ロゴ・モモ(蒸し焼きモモ)
- ⑳春雨と肉のスープ(ピンジャ)



写真3(左)、写真4(右)：再現調理の様子(左は③「肉の包み蒸しスープ」、右は④「野葱バターソース」)

記述したレシピ計 20 品目は、写真とともに、COOKPAD 上で記録し、「チベット牧畜文化ポータル」内の「チベット料理をつくってみよう!」というウェブページにまとめた(図1)。



図1：レシピをまとめたウェブページ（「チベット牧畜文化ポータル」より）

再現調理の際には、都内のチベット料理レストラン・タシデレ(10品)の他、日本在住のチベット人の方々に主にご協力いただいた(3名、10品)。

(III) チベット料理関連文献のデータ入力と翻訳
チベット料理に関する基礎資料として重要な、『藏族常用飲食辞典』(2000)をデータ入力(チベット語・英語)し、電子検索を可能にした。また、すでにデータ入力済みの東北チベット・ツェコ県の地誌『ツェコ風土記』(2015)の一章にあたる「チベット牧畜民の食事」(全22品)の日本語への翻訳(原文はチベット語)とサイトでの公開を行なった(図2、公開場所は上述のレシピと同じページ)。「チベット牧畜民の食事」では、東

北チベット牧畜民たちの主要な食べ物・飲み物のレシピと食べ方、健康効果が書かれており、現地での食に関する伝統知識を知るための貴重な資料となる。

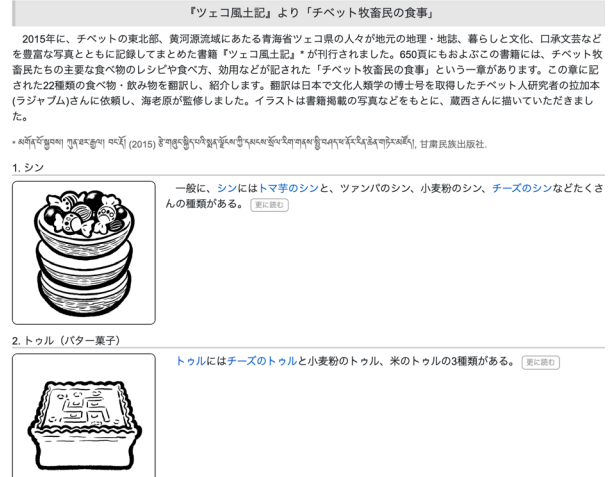


図2：「チベット牧畜民の食事」のウェブページ（「チベット牧畜文化ポータル」より）

【考察と今後の課題】

本研究は、青海チベット牧畜民の伝統食を定性的・定量的に調査し、アーカイブを行うことで、豊かで多様なチベットの食文化の広がりを知り共有することを目指した。

2019年の冬季と夏季に東北チベット・ツェコ県で行なった計量調査からは、調査対象者全4名のエネルギー摂取量、タンパク質、脂質、炭水化物、灰分の算出の他、「冬季に肉・内臓をより多く、夏季に乳・乳製品」を摂取するという季節性が近年失われてきていることが分かった。また、一部食材を除けばこれまであまり注目されてこなかった、チベット牧畜民の野生植物の食利用についても報告をまとめた。

COVID-19 感染拡大により現地での追加調査の実施は叶わなかったが、国内での再現調理とレシピ記述に切り替え、COOKPAD 上で公開することで、より多くの方が東北チベット伝統食のレシピを知るきっかけをつくることのできた(2023年6月26日時点のCOOKPAD上のレシピの総閲覧数は7070回)。また、「チベット牧畜民の食事」の日本語翻訳も公開することができた。研究の締めくくりとして、2023年3月27日に「チベット食文化研究会」を開催し、チベットの食文化に関する

研究報告および、研究期間に記述したレシピにもとづく料理の試食と参加者らによるレシピへの評価を行なった (写真 5)。



写真5：2023年3月に開催された「チベット食文化研究会」（於：タシデレ） 撮影：岩田啓介

冒頭でも述べたように、牧畜自体の衰退だけでなく、環境や意識の変化により、チベット牧畜民の食文化は変容しつつある。彼らの自然や家畜への接し方を反映した知の体系でもある豊かな食文化を記録・公開することが現地への研究成果の還元にもつながると考えている。

東北チベット牧畜民の食生活の大きな変化が明らかとなったため、他地域（モンゴル、西チベット）との比較は単純には進めることができなかったが、今後、慎重に行なっていく予定である。

謝辭

助成により本研究を推進するための基盤を与えてくださった公益財団法人味の素の文化センターの皆様にご心より御礼申し上げます。

また、現地調査でお世話になった T 家、L 家の皆様やその他の現地で協力してくださった皆様に感謝申し上げます。日本での再現調理は、タシデレのロサン・イシェ氏とリンジン氏、カワチェンのケルサン・タウワ氏、ジャムヤン氏、C 氏の他、茶路めん羊牧場の武藤浩史氏、白糠酪恵舎の井ノ口和良氏にご協力いただきました。

拉加本 (ラジャブム) 氏には「チベット牧畜民の食事」の翻訳に、漫画家で絵地図作家の蔵西氏にはチベット料理のイラストのご作成に協力いただきました。また、「チベット食文化研究会」に参加し、レシピの評価に協力してくださったみなさまにも感謝申し上げます。

【参考文献】

海老原志穂 (2021a) 「ヨーグルトの消えゆく夏」
『FIELDPLUS』 no. 25 : 10-11.

海老原志穂 (2021b)「草原のめぐみを食べよう―野生植物の食利用からみた東北チベットの食文化」『仏教通信』45号: 48-64.

ゴンポキヤブ・コンタルジャ・ワンド (མགོན་པོ་སྒྲུབ་པ།
ཀུན་ཐར་རྒྱལ། བང་རྟོ།)(編) (2015) 『ツエコ風土記』 (ཅེ་
གཤུ་རྒྱུད་པའི་སྤྱོད་ཐོངས་ཀྱི་དཔངས་སྟེང་འགན་སྒྲུབ་པ་ཤད་པ་ནོར་འཛིན་ཆེན་གཤེར་མཛོད།)
蘭州・甘肅民族出版社。

平田昌弘 (2010)「インド北部ラダーク山岳地帯の
移牧民の生業構造～ドムカル村における食料摂
取の視座から～」『ヒマラヤ学誌』vol. 11 : 61-
77

平田昌弘 (2012)「モンゴル遊牧民の食料摂取における乳・乳製品と肉・内臓の相互補完性～ドンドゴビ県のモンゴル遊牧民世帯 T の事例を通じて～」『文化人類学』vol. 77(1) : 128-143.

Hirata, Masahiro, Shiho Ebihara, and Yusuke Bessho
(2021) 'Case study of dietary intake of Amdo
Tibetan pastoralists in Huangnan Tibetan
Autonomous Prefecture in eastern Qinghai, China'.
Journal of Arid Land Studies. vol. 31, Issue 1:15-27.

星泉・海老原志穂・ナムタルジャ・別所裕介(主編)
(2020)『チベット牧畜文化辞典(チベット語・日
本語)』アジア・アフリカ言語文化研究所.
『藏族常用飲食辞典』編集委員会(編)(2000)
『藏族常用飲食辞典』(བོད་ཀྱི་ཉེར་མཐོང་བློ་རྟེན་རིགས་རྒྱུ་མཛོད།)
西寧、青海民族出版社.

参考サイト

「チベット料理をつくってみよう！」（「チベット
ト畜文化ポータル」）：

https://nomadic.aa-ken.jp/special/tibetan_food/

「チベット郷土料理のキッチン」(COOKPAD):
<https://cookpad.com/recipe/list/51259727>