

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>

チベット文化圏における大麦食の古層

ー現代の民族語彙と古代の記録からー

京都大学・西田愛

2024 年 7 月 29 日

<2020 年度研究助成>

チベット文化圏における大麦食の古層ー現代の民族語彙と古代の記録からー

西田 愛 (京都大学)

目的

小麦が世界の食を支える主作物となって久しい現代において、数少ない例外の一つとして、チベット地域では未だに大麦が好まれ、大麦粉を捏ねたツァンパと呼ばれる団子を主食とすることが知られている。麦類の中でも高地栽培が可能な大麦が、平均標高 3000m という極めて高地に広がるチベットの生活環境に適していることから、当地では大麦への依存度が高い傾向が保持されているとみられる。一方で、モモ（蒸し餃子）やトゥクパ（うどん）、パレ（具入り揚げパン）といった小麦を原料とする汎チベット料理は、おそらくは亡命チベット人の手によってチベット文化圏に遍く広がり、世界各国の主要都市に展開するチベット料理店の看板メニューともなっている。しかし、これらの大麦、小麦による料理がいつ頃からチベットで食べられるようになったのか、調理法はどう変化してきたのかなど、チベットの食の歴史に関しては基本的な情報さえも明らかになっていない。その理由は、文献資料が乏しいことにある。筆者が研究対象とする 8-10 世紀ごろに記されたチベット語文献（以下、古代資料と呼ぶ）は、チベット最古層の第一次資料であり、当時の食についても直接的な情報源となり得る。しかし、ここにはレシピや食事の記録、日記など、当時の料理や調理法を物語る直接的資料は見当たらない。一方で、間接的ではあるが、兵士への食糧配給の記録や手紙、貸借契約書、農地リスト、神への供物リストなどにわずかに記された食材名からは、古代チベットの食、特に主食となる穀類に関わる情報が採集できる。たとえば、チベットが軍事拠点を置いた西域南道マザルターグ出土の木簡からは、コータン人役人への正月のボーナスとして醸造酒チャン（chang¹⁾）と麦粉バクチェ（bag phye）が支給されていたことがわかっており、同地の見張り兵への配給物品を記録する木簡には、大麦ネー（nas）の配給が記されている²⁾。また、神への供物を記した木簡には、御神酒ケム（skyems/co ga skyems）や

バター（mar、マル）とともに、やはり麦粉チェ（phye）が挙げられている³⁾。ところで、ここで麦粉と訳したバクチェとチェの語義に関して、チェは、「粉」「食事」「炒った大麦の粉」⁴⁾、バク（bag）やバクチェは、「小麦粉」や「大麦の食事」⁵⁾を意味すると辞書には記されており、古代資料に対する先行研究では、バクは「大麦の食事」、バクチェは「大麦粉」と理解されている⁶⁾。つまり、バクやバクチェが大麦であるのか小麦であるのか判然としない。この点は、古代資料の理解の上でも、チベットの主食の歴史を探る上でも問題となる。さらに、古代資料中には大麦（ネー）や小麦（gro、ト）などと併せてカル（dkar）とナク（nag/gnag）という穀物が登場する。これらは、単独ではそれぞれ、白、黒を意味し、カルナクという熟語になれば白黒、善悪、是非などの意味を持つため、外見上の色彩特徴から分類した穀物の名称と思われる。先行研究では、ともに小麦の一種とするものや、大麦（カル）と雑穀（ナク）に推定するものがあるが、根拠は示されていない⁷⁾。

以上のような状況のもと、チベットの食文化の古層、特に主食となる穀類に関する古代資料中の情報を確定すべく、現代の民族語彙からの遡及的な検証を試みる。古代資料に現れる大麦が現代でもチベット地域の主要な食資源であることを考慮すれば、古代の麦食の具体像解明に繋がる何らかの糸口が現代に継承されている可能性があろう。

方法

本研究課題のもと、インド最北端に位置するラダック連邦直轄区（UT ラダック）のザンスカル地域において麦食に関する民族語彙の収集を実施した。ラダック、カルギルを含む当直轄区は、ジャンム・カシミール州として自治の認められる地域であったが、2019 年 10 月末以降、インド政府の直轄区となった。チベット文化圏の中でも最西端に位置する UT ラダックでは、チベット高原に接する一部地域を除いては、農業を主体としながら、牛、牛と

ヤク（高地性の牛）の交雑種であるゾ（／ゾモ）、羊やヤギなどの家畜を小規模に所有する半農半牧の世帯が大半を占める。その中で、周囲を 4500～5000m 級の峠によってとり囲まれたザンスカルは、冬になると積雪により周辺地域から隔離される地理条件下にあるため、唯一可能な外部との交通・交易手段は、凍結したザンスカル川を道として利用するチャダルであった。しかし、近年インド政府主導で進められている道路開発により、カルギルからザンスカルへ繋がる道路の一部箇所では車線が増設されるなどの整備が進められ、政府による除雪作業が行われるようになったことで冬季にも一部期間は通行が可能となった。また、2024 年春には、ザンスカル川沿い、つまりチャダルルート沿いの車道が新規開通したことにより、今後は直轄区を中心地であるラダックのレーと、一年を通じた短時間での往来が可能となるだろう。このような交通網の変化が、近い将来、ザンスカルの社会経済に大きな変化を及ぼすことは間違いなく、それにより人々の食生活にも変化が生じることは想像に難くない。本研究の調査地にザンスカルを選んだ理由の一つは、チベットの言語的、文化的古層が保存されている可能性がある辺境地域の中でも、冬季に外界から遮断されるという地理的特徴によって、より保守的で時給自足的な食文化が当地では保持されていると考えたからである。また、遠からず失われていくであろうザンスカルの伝統的な食文化をドキュメンテーションすることも必要であろう。政府からの配給物資の影響により、ラダックでは若年層の米食嗜好が目立ち始めている⁸⁾。今回の調査は麦食を中心課題としたため、米食については情報が十分ではないが、ザンスカルでもラダックと同様の変化が生じていると考えられる⁹⁾。空港所在地であるラダックとの直結により、今後、インド国内外からの旅行者が増加し、外食産業が多数参入すれば、ザンスカルの若者の食の嗜好変化は免れないであろう。そのため、本格的な観光地化が始まっていない現段階で実施する調査には、一定の意義があると思われる。

ザンスカルでは、中心地区（シュン）のウプティ村 T 家において、3 月と 6 月に各 1 週間～10 日程度の調査を実施した。それぞれの調査期間中には、シュンの別村、トー（上手地区）、シャム（下手地区）の数家庭でもインタビューと観察を行った。調査地の平均標高は 3500m 程度である。調査を二

季に分けて行ったのは、外部との交通が遮断される冬季には、より保守的な食事になるのではないかと、また、秋の収穫時期を境に食卓にのぼる農作物に異同が生じるのではないかという見立てによる。しかし、麦に関しては、特別に季節の限られる食事メニューはなく、夏には野草が付け合わせの具材に用いられる一方、冬には仏教行事のお供えとされるツォク（tsog）と呼ばれる菓子的一种が作られているのを目にすることがしばしばあった程度である。後者はコラ（後述）の中にクラムと呼ばれる黒糖を溶かしたものがジャム状に詰まったもので、冬季に限って作られるものではないが、仏教行事の多い冬季には目にする機会が多くなるのだろう。

T 家は、大麦畑 2、小麦畑 1、えんどう豆畑 1 を保有しており、4 年に 1 度の休耕を挟みながら輪作をしている。ヤルロクと呼ばれる休耕耕作地では、家畜の飼料となるオルという雑草を春夏季に育てるが、えんどう豆畑でも飼料用の雑草とマスタードを栽培している。ザンスカルでは油を作らないため、マスタードは家畜飼料とされてきた。麦食の調査に付随して得られた情報について先に述べると、じゃがいも、玉ねぎ、人参、大根、ほうれん草、青梗菜などの野菜が春夏季には麦畑の一角で育てられている。これらの野菜の大部分は、ここ 30 年ほどの間に栽培されるようになったもので、今でも杏やリンゴといった果実、胡桃などのナッツ類の栽培は見られない。アムド（中国・青海省）やラダックの一部地域で食べられるイラクサ（dzwa tsha、ヅァツァ）もザンスカルには自生しない。その中で、比較的古くから栽培されている白大根は、他の地域に比べて小型で辛味が強いと言われており、汁物や煮物の具材にするほか、夏場にはすりおろしてスパイスや唐辛子と和え、パバ（後述）をつけて食べることもある。また、春先の畑起こしの際には、雑草とともに地中のトマ芋（gro ma）を掘り起こして採取する。ザンスカルはトマ芋の産地としても知られ、生のまま食べたり、デーシル（'bras sil）と呼ばれる甘い混ぜご飯の具材とするほか、乾燥させて保存食とする家庭もある。デーシルは炊いた米にバターと砂糖、湯で戻した干し杏などを混ぜ合わせたもので、仏教行事などの特別な場で振る舞われる。なお、収穫した野菜は、家屋一階の貯蔵室の中で、葉物は自然乾燥させた状態で、根菜は土や毛織物などを被

せて保存し、冬季にも利用できる。中尾によれば、チベット人には野菜をブランチング、すなわち「茹でてしまい、水をきってから包んで貯蔵する」習慣があるというが¹⁰⁾、上述のように、ザンスカルの家では野菜はそのまま自然乾燥、または土中貯蔵しており、切るなどの事前加工をして貯蔵する様子も見られなかった。夏季には必要に応じて、直接畑から野菜を調達していた。

結果

調査から得られた情報に基づき、ザンスカルの麦食について、調理工程ごとの食材名、料理名を大麦と小麦の別にまとめたものが以下の図1、2である¹¹⁾。チベット語の名称について、発音のカタカナ表記と文語での綴り字をアルファベット表記したものを提示する。カタカナで示した名称は、ザンスカル地方の発音を反映しているため、標準チベット語や文語チベット語とは異なる場合がある。例えば、上で述べたチェはザンスカルではペと発音されるが、書写すればどちらも **phye** となり、指し示すものは同一である。大麦・小麦は、ともに洗ってゴミを除去し、ヤク毛で織ったチャリ (**chali**) と呼ばれる敷物の上で乾燥させた後、炒るまたは煮るという工程を経て、大きく各 11 の食品に加工される。以下ではそれぞれの食品について紹介する。

【大麦加工】

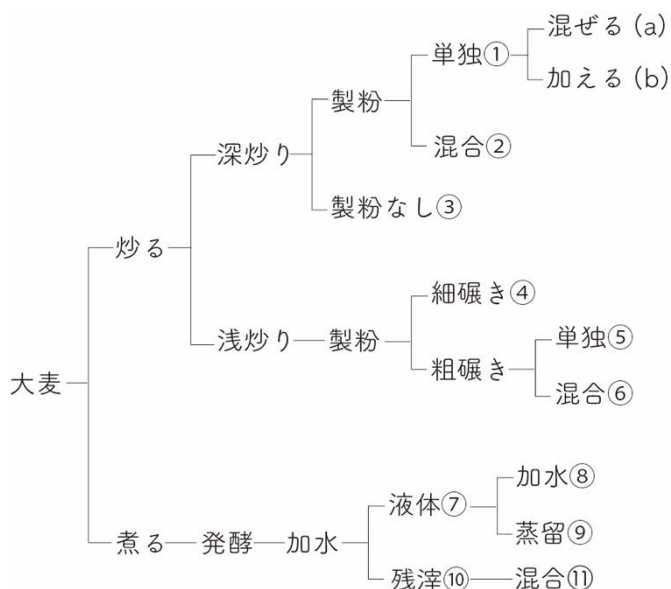


図1：ザンスカルの大麦加工体系

①：ツアルペ (**tshar phye**)

大麦の炒り方には、浅炒りと深炒りがあるが、いずれも砂炒り法で行う。砂炒りに使用する砂は篩にかけたきめの細かい川砂で、それをかまど、あるいは焚き火の上に置いたランガ (**slang nga**) という大きな鉄鍋で熱し、大麦を投入する。麦がパチパチと弾けてきたら、頃合いをみて取り出し、篩にかける。こうして取り出した大麦は両掌で挟んで揉み、麩の粗粉を除去する。一度にたくさんの麦を炒る大型の鉄鍋を使用するため、屋内の台所では作業ができない。T家では、納屋の一角に設けられた石積みのかまどを炒り麦加工に使用していたが、家によっては畑の一角や路上などで行う様子もみられた。炒った麦はランタク (**rang 'thag**) という自動石臼で碾く。石臼は、川の流れを利用した水力式で、小川の上に建てられた小屋の中に置かれている。小屋の下には、川の流れを受けとめる木製の弁が設置されており、弁の軸が上の石臼に連結しているため、川の流れで弁が水平方向に回転するのに合わせて石臼が回る仕組みになっている。T家では一年に一度、麦の収穫前に製粉を行う。家族5人分の大麦の製粉量は、およそツアルペが200kg、ヨチェが100kgであるという。

深炒りした大麦を製粉するとツアルペと呼ばれる大麦イリコができる。これはチベット地域で広くツァンパ (**rtsam pa**) と称されているもので、日本では「はったい粉」や「麦こがし」「香煎」などと呼ばれているものと同一である。ザンスカルの家庭では、お茶や自家製醸造酒（時には自家製蒸留酒も）、自家製パン、自家製ヨーグルト、ビスケットなどで来客をもてなすが、ツアルペもまた、もてなしの品の一つとして、伝統的には石の蓋物、現代では木製の蓋物や缶などに入れて客間に並べ置く。ツアルペは、お茶や食事などあらゆる時間に飲食可能な食品で、口に含んでお茶を飲んだり、液体や汁気のものがない場合には、粉を指につけて舐めることもある。しかし、多くの場合、何らかの液体と混ぜる。これが次にあたる。



路上で行う麦の砂炒り (左) ツアルペ (右)

①-a : ペマル (phye mar)

コラ (kho lag) ・ ポラ (pho lag)

火にかけて溶かしたバター (mar khu、マルク) にツアルペ、砂糖、チュルジブ (chur zhib) と呼ばれる乾燥顆粒チーズを混ぜたものをペマルという。マルはバターの意であり、粉バターといった意味合いの名称で、家庭などでバターを作った日には必ず作られる。ふんだんにバターを使った贅沢な食品である。

ペマルの場合は、バターを溶かすために火にかけるが、①-a には火を使わずに混ぜ合わせるやり方がある。これは、ツアルペをバター茶や紅茶、お湯とバター、ヨーグルト (zho)、バターミルク (da ra、タラ)、醸造酒 (chang、チャン) などと捏ね合わせて団子状にして食べるやり方で、銘々が茶碗の中で片手で団子握って食べるものをコラと呼ぶ。中央チベットではパー (spags)、アムドではツァンパと呼ばれるものである。混ぜる液体によって、バターミルクで作るものはタラ・コラ、醸造酒で作るものはチャン・コラなどと呼び分けることもできる。ヨーグルトや醸造酒などの発酵食品・飲料と捏ね合わせる場合は、作ってから4~5時間後に食べるのが美味しいとされ、日帰り放牧の昼食などにも携帯される。また、各自で捏ねず、人数分程度の材料を木べらを使って鍋やボウルなどでまとめて捏ね、取り分けて食べるものは、ポラと呼ばれるが、内容としては同じ食品である。ポラを作る際には、味付けとしてヨーグルトを入れることもある。コラやポラはこれ自体が一品として完成された食品であり、朝食や農作業の合間の食事、屋外での食事にも適している。飲み物や汁物などがあれば、つけて食べることもあるが、必須ではない。



ペマル (左上)

コラを捏ねる (右上)

コラ (左下)

①-b : チャシュル (ja srul) など

ツアルペを何らかの液体に加えて飲む、食べるやり方で、客人としてもてなされる際、家庭での食事、屋外での休憩時など、さまざまな場面で、飲み物やヨーグルトなどにツアルペを加えてかき混ぜて飲む、あるいは粉を多めに入れて糊状にし、指ですくって食べるといった光景が見られる。水にツアルペを加える場合は、チュシュル (chu srul)、バター茶や紅茶の場合はチャシュル、ヨーグルトではショシュル (zho srul) と呼ばれる。醸造酒にツアルペを入れたダルドク (dar dog) は、醸造酒の楽しみ方の一つであり、来客に醸造酒を出す際にはツアルペを勧める。また、汁物に入れたものはトゥクドゥル (thug ldul) と呼ばれる。トゥクは汁物、ドゥルは以下でみるドロドロとした糊状のものを指す名称のようなので、トゥクドゥルは飲むというよりは食べるものとして認知されているようである。



チャシュル (左)、ダルドク (右)

② : シャンペ (sran phyé)

深炒りした大麦とえんどう豆 (sran ma、シェンマ) を合わせて製粉したもので、①-a で見たペマルやコラにして食べる。40年ほど前には、シャンペで作るペマルが標準で、汎用性の高いツアルペで作るものは特別だったそうだが、現在ではシャンペの消費が減少傾向にあり、T家でも近年はシャンペを作らなくなったという。なお、特別なシャンペとしてシャムカル (sran ma dkar) というものもある。これは、豆を水に浸して発芽させ、乾燥させ、自然に皮が外れたものを製粉して作った、皮なしの白い豆粉である。ペマルやコラにして食べるが、この粉で作られた場合は全てシャムカルと呼ばれる。

③ : ヨザ (yos za)

製粉せずに粒のままお茶請けとして食べる炒り麦をヨザと呼ぶ。中央チベットなどでは、小麦で作られたものも見つかるが、ザンスカルで

は小麦のものは体に良くないとして作らないとのことであった。

④：トウクトル (thug thal)

大麦を浅炒りして細碾き製粉したものをトウクトルという。汁物 (thug pa、トウクパ) やチュプツェー (後述) などの残り汁に、細かく刻んだ干し肉や野菜、チュルジブ、水で戻した干しえんどう豆 (シェンマ) などと共にトウクトルを入れて煮込むとトウクスィン (thug sings)、文字通りには「薄い汁物」と呼ばれるスープができる。蕎麦湯状のトロみのある汁物で、朝食に適した料理であり、老人・病人にも食べやすく滋養があると考えられている。銘々にコラを作り、トウクスィンと一緒に食べることが多い。日本で鍋料理の残り汁で雑炊を作るのと似ている。



トウクスィンを作る様子 (左)、トウクスィン (右)

⑤：ヨチェー (yos byas)

浅炒り的大麦を粗碾きしたものをヨチェーといい、この粉は専ら、パバ (pa ba) を作るのに用いられる。パバは、水、塩、溶かしバターを入れた鍋にヨチェーを入れ、火にかけてながら練ったものである。空気を混ぜ込みながら練ることで、ふんわりとした生地仕上がる。これをレードルー杯分ほどの大きさに分け、上から溶かしバターをかけ、さらに溶かしバターにツアルペを少し入れたものや汁物につけて食べる。パバを作った鍋に水と刻んだ玉ねぎ、ターメリック、ニンニクと大根のすりおろし、スパイス、あれば肉と脂身などを入れて水で煮込んだツァチュ (tsha chu) と呼ばれるスープも、パバの付け合わせとされることが多い。ヨチェーの代わりにツアルペを使って作るパバはツアルペ・パバと呼ばれ、塩を入れずに作るという。また、夏には出来上がったパバをしばらく置いて、冷えた状態でも食べる。それをパバ・ザンキヤン (pa ba zan khyags) といい、スパイスや粉末唐辛子を入れたヨーグルトにつけて食べたり、パバ・ダントウル (pa ba grang thul) にする。パバ・ダン

トウルは、バターミルクに塩とクンブムという夏の野草を入れた酸味のある冷たいヨーグルトスープにパバをつけるもので、夏のパバの食べ方である。パバは UT ラダック独自の料理で、他のチベット地域では見られないという¹²⁾。ザンスカルでは、年齢が高いほど、パバへの嗜好性が高く、夏の料理とも言えるパバ・ダントウルは美味しいものという共通イメージがあるようだ。



パバを作る様子 (左上)、パバとマルク (右上)

パバ・ダントウル (下)

⑥：ツィンケ (rtsing ge)

大麦と小麦を半々の割合でそれぞれ浅炒りし、粗碾きにしたもので、ドウルペ (Idul phye) とも呼ばれる。これを溶かしバターと水を入れた鍋で火にかけてながら練り合わせ、再度バターを加えればドウル (Idul) ができる。トロみの強い糊状で、バターが強くリッチな味わいである。ツィンケを使うことで、小麦がトロみを出し、バターの使用量が少なくて済むと考えられている。



ドウル

⑦：ルム (glum)

大麦を炒らずに茹でて一晩広げ置き、酵母／麴 (phabs、パプ¹³⁾) を加えて、布団をかけて二晩発酵させた発酵大麦をルムと呼ぶ。それを保存用の樽に移し密閉すれば、1年程度保存が可能となる

ため、秋口の麦の収穫後にまとめてルムを作ることが多い。体に悪いとして、小麦では作らない。酵母／麴は、地産のものではなく、シュリナガルやマナリから持ち込まれたものである。



ルム (左)、パプ (右)

⑧：チャン (chang)、スィンリー (sings ri)

樽から取り出したルムを、チャンゼム (chang zem) と呼ばれるコック付きの小さな酒桶に移し、加水して 2～3 日置くとチャンというどぶろく酒ができる。チャンをコックから注ぎ出し、ゼムの中の液体がなくなれば、また加水を繰り返すことが可能である。3 度までの加水で取り出したものをチャンと呼び、4～6 度までの加水による酒をスィンリー (sings ri) と呼ぶ。新しいルムから作ったチャンやスィンリーは甘いという。夏季には、農作業の合間などにもスィンリーを飲むが、最後にはツアルペを加えて飲む。また、鍋にバターを溶かし、チャンを入れて沸騰させたところに黒糖とツアルペを加えたものをチャンホル (chang hol) といい、冬の朝や副鼻腔炎 (yama、ヤマ) になった際に飲む。



チャンゼム (左)、チャン (右)

⑨：アラ (^a rag)

加水したルムを蒸留して作った蒸留酒。ディク・チェンモ (dig chen mo) と呼ばれる大甕の中にルムと水を入れ、小さい容器を中心におく。大甕の上に水を入れたディク・トゥグ (dig phru gu) という小型の甕を置き、大甕を火にかける。沸騰した加水ルムの蒸気が、水の入った小型の甕の底にあ

たって冷やされ、蒸留された酒 (アラ) が大甕に設置した小さい容器にたまる。2 つの甕の間には隙間ができないように、捻った布などを挟む。

⑩：バンマ (sbang ma)

ルムからチャン、スィンリーをとった搾りかす (酒粕) をバンマと呼ぶ。

⑪：チャク (chag)

バンマにツアルペを混ぜ、ソフトボール大にしたもので、冬季の家畜の飼料とされる。



チャク

【小麦加工】

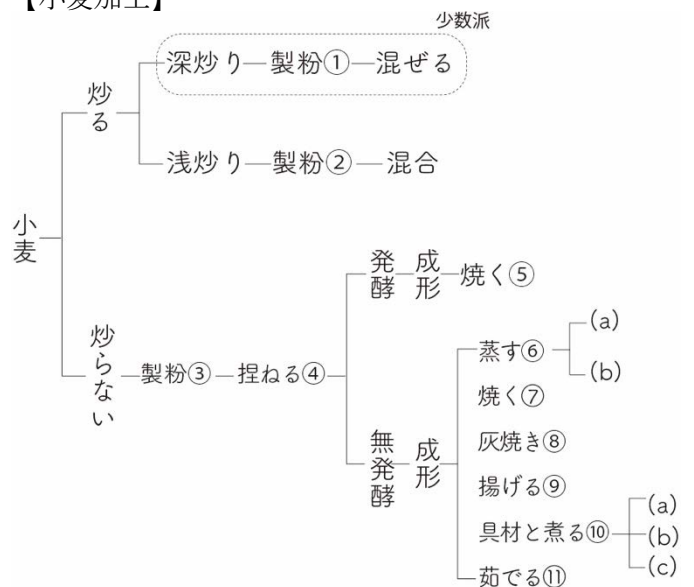


図 2：ザンスカルの小麦加工体系

①ドペ (gro phye)

洗って乾燥させた小麦を深炒りし、製粉した加熱済小麦粉である。これは大麦のツアルペと同様に、ペマルやコラにして食べる。しかし、ドペを作る家庭はザンスカルでも少数派であり、T 家でも作られていない。

②：ツィンケ (rtsing ge)

大麦の⑥参照。

③：バクペ (bag phye)

小麦を炒らずに製粉した未加熱小麦粉。

④：バクザン (bag zan)

バクペに加水して、捏ねたものをバクザンといい、T 家では季節を問わず、ほぼ毎日バクザンを起点とする小麦料理が作られていた。バクザンは、小さくちぎったものを手の中や指先で捏ねることで、料理前に手の汚れを落とすことにも使われる。



バクペを捏ねてバクザンにする

⑤：スキュルクル・タギ (skyr kur ta gi)

バクザンを捏ねる際に、ヨーグルトやイースト菌、ルムの残液などを発酵スターターとして混ぜ込み、布団をかけて一晩醗酵させた生地を焼いた厚焼き発酵パンである。通常、生地を 20cm 程度の円盤状に成形し、ストーブの上で熱したヤンパン (g.yam spang) と呼ばれる石板の上で焼く。タギはパンの一般名称であるが、「酸っぱい」を意味するスキュルを名称の一部に持つのは醗酵パンならではのであろう。なお、醗酵生地を使うパンはこれに限られる。生地の熟成に一晩を要する手のかかる特別な料理であるため、事前に予定されている来客や正月などの行事には積極的に作られる。数日は日持ちがするので、一度作れば朝食などにも続けて食べる。飲み物とともに、あるいは飲み物に浸して食べるほか、昼食時には野菜の煮物や汁物などとともに食べることも多い。



スキュルクル・タギ (左)、ヤンパンで焼く (右)

⑥-a：ティンモ (kri mog)

ベーキングパウダーを入れて捏ねたバクザンを太い紐状に伸ばし、捩ったものを丸めて成形する。これを蒸し器で蒸せば、ふんわりとした蒸しパンのティンモとなる。中国北方の花捲と同じもので、汁気のある副菜とともに食べる。

⑥-b：モモ (mog mog)

バクザンを平たく伸ばし、コップなどで型抜きしたものに具材を詰めて包み、蒸したものがモモである。具材は野菜だけの場合や肉やチュルジプが入る場合もあるが、いずれも炒める、煮るなど加熱調理をしたものを具材とする。蒸し上がったあと、蒸し器に残った湯に具材や塩味を少し足してスープにし、モモと一緒に食べる。この 2 つの料理は、どちらもチベット本土から持ち込まれた料理と考えられるが、今ではザンスカルでも人気のメニューとなっている。



ティンモ (左)、モモ (右)

⑦：タギ (ta gi)

無発酵のバクザンをフライパンなどで焼いた平焼きパン。政府から配給される小麦やアタを使って作るインドのチャパティで代用されることも多い。朝に多めに作り置き、残りをいつでも食べられるようにしてある。お茶に浸して食べるほか、バターや市販のジャムをつけて食べたり、野菜の煮物などの付け合わせと一緒に食べる。

⑧：トゥクトゥク ('thug 'thug)

バクザンをドーナツ型に成形して、表面をかまどの上で焼いてから炉の中に入れ、熾火で焼いた灰焼きパンである。トゥクトゥクは、わざわざ作るというよりも、残ったバクザンを無駄にしないため、またストーブの火を有効に使うために作られることが多い。屋外で炒り麦加工作業を行った後の熾火でも灰焼きパンが作られていた。



トゥクトゥク (左上)
灰焼きをする (右上、左下)

⑨：クラ (khur ba)

ベーキングパウダーを加えて捏ねたバクザンを薄く伸ばして切り、ねじりこんにゃく状などに成形し、マスタードオイルで揚げた揚げパンである。正月などに作られるお菓子のカプツェ (gab rtse) よりも大きい。



クラ

⑩-a：スキウ (skyu)

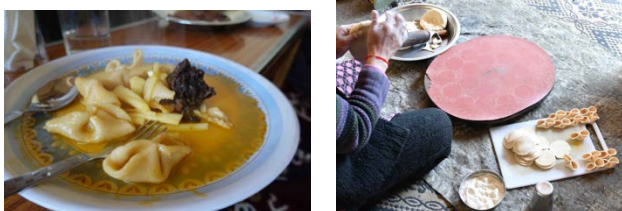
バクザンを 1cm ほどの厚さに伸ばして短冊状に切り、両掌で挟んで揉みながら細長くする。それを指で摘んで親指の先ほどの大きさにちぎり、子安貝状の形にする。細かく刻んだ人参、玉ねぎ、大根などを炒めたところに水を足し、子安貝状のバクザンを入れてチュルジブや肉などと煮たものをスキウという。



スキウ (左)、バクザンを成形してスキウを作る (右)

⑩-b：チュプツェー (chu 'tshal)

バクザンを薄く伸ばし、コップなどで円形に型抜きする。丸い生地の左右端を中央で 1 箇所つまみ、ロバの耳の形にする。それをスキウと同様に野菜や肉などと煮込んだものをチュプツェーという。ラダックでチュ・タギ (chu ta gi) と呼ばれているものと同じである。



チュプツェー (左)

バクザンを成形してチュプツェーを作る (右)

⑩-c：バクトウク (bag thug)

バクザンを薄く伸ばしたものを、野菜や肉などの汁物の中に小さくちぎり入れて煮込んだもの。スキウやチュプツェーが平皿に盛り付けられるのに対して、バクトウクは深さのあるどんぶり状の器に盛り付けられる。バクトウクはおそらく汁物として、先の 2 つは煮物として認識されているためであろう¹⁴⁾。バクトウクの具材は、大きく量が多い。汁が余れば、翌朝にトゥクシンを作るのに用いる。なお、トゥクパ (thug pa) は本来、汁物を指す名称であるが、チベット料理としてはうどんのような細長い麺が入った汁物がトゥクパとして知られている。ザンスカルでは、うどん状のトゥクパには、市販の乾麺を用いる。そのため、乾麺のメーカー名からナムギェル・トゥクパと呼ばれたり、「中国の」という意味でギャ・トゥクと呼ばれたりしている。



バクトウクを作る (左)
バクトウク (右)

⑪：パクツァ・マルク (bag tsha mar khu)

バクザンを親指の先ほどにちぎって丸め、茹でた後、黒糖とチュルジブ、溶かしバター、塩で和えたもの。甘く、バターの効いたリッチな味わいのお菓子である。



パクツァ・マルク

考察

以上のように、ザンスカルの T 家では、大麦に対して、炒る、煮るの 2 つの加工法が採用されており、炒る場合にはさらに深炒り、浅炒りの区別があった。深炒り粉を用いる場合は、さらに加熱調理することなく、バターや液体等とこね合わせ

て団子状にしたり、かき混ぜて糊状して食べるほか、単に液体に加えて飲むといった摂取方法が見られた。加熱調理工程を含む食品には、浅炒り、つまり半生状態の麦粉でも構わないため、保存できる程度に炒ったものが浅炒り大麦であると言えるかもしれない。

一方、煮た大麦は発酵させ、専ら酒に加工される。酒粕も冬の家畜飼料として残さず利用されていた。できた醸造酒は嗜好品というよりも、ツァルペと組み合わせることで簡易な食事として利用されていると判断できる。以下の小麦の事例とは異なり、大麦は加熱工程無しに製粉されることはない点を注記しておく。

ところで、煎本・山田 2023 によれば、ラダックでは大麦の炒り方に、浅炒り、普通炒り、深炒りの 3 段階を確認できる¹⁵⁾。それぞれの帰結する食品をザンスカルの調査結果と比較してみると、本稿で深炒りと分類したうちの製粉するものが煎本・山田 2023 では普通炒りに、製粉なしとしたものが深炒りに相当している。麦の炒り具合に関して、定量的な調査を実施していないため、この相違がどこに起因するのか現段階では判断できない。しかし、浅炒り、普通炒りによって製粉された粉は、煎本・山田 2023 ではそれぞれ、ヨチャスペー、スガムペーと呼ばれており、前者からはパバが、後者からはコラックやペマルが作られている。スガムペーにえんどう豆粉のシャンペーを混合したものは、シャンペーコラックに用いられる。これらは、ザンスカルにおいて、ヨチェ（ラダックではヨチャスペー）からはパバが、ツァルペ（ラダックではスガムペー）やシャンペからはコラ（ラダックではコラック）やペマルが作られているのと、同一の調査結果と言える。しかし、ザンスカルで見られたツィンケ（大麦と小麦をそれぞれ浅炒りし、共に粗碾きにした混合粉）、そしてそれから作られるドゥルは、煎本・山田 2023 には報告されない。これらがラダックには存在しないのか、調査によって確かめる必要がある。

また、本稿では浅炒り大麦の製粉具合を細碾きと粗碾きに分類し、前者の大麦粉をトゥクタル、それを用いた汁物をトゥクスインとしたが、煎本・山田 2023 では、トゥクタルは未加熱の大麦を製粉したものであり、それを溶かした汁をトゥクパと呼ぶと報告されている。一方、煎本・山田 2023 のトゥクスインにはスガンペー（ザンスカルのツァ

ルペ）が用いられている。つまり、ラダックでは、普通炒り大麦粉のスガムペーと生大麦粉であるトゥクタルからトゥクスインとトゥクパという 2 つの汁物が作られてることになる。ザンスカルでは、それら 2 つが融合し、中間の浅炒りという加工を経た大麦粉トゥクタルからトゥクスインが作られているとみれるかもしれない。実際に、筆者が調査を行った T 家では、トゥクパと言えどトゥクスインのことであり、この 2 つは同一のものと考えられているようであった。

さらに、煎本・山田 2023 では、大麦を一度煮てから、乾燥、製粉したツォスペーが存在することが報告されている。ツォスペーとは「料理された大麦粉」の意味であり、これもまたコラックに用いられると記されている。ザンスカルの調査では、煮た大麦を起点とする粉は見られなかった。ところが、煮た麦を乾燥させて破碎するという手法は、バルガーと呼ばれる古来の小麦加工法に確認できる。バルガーは、小麦が長く耕作されてきた西アジアや北アフリカ地域で古くから行われている加工法で、インドで普及している米のパーボイル加工にも類似することが指摘されている¹⁶⁾。煮た大麦粉から作るコラックと炒り大麦粉から作るコラックとの間に、ラダックではどのような認識の差があるのか、西アジアに起源を持つかもしれない煮るという麦加工に、何か特別な意味づけがなされているのか、大変興味深い。西アジアの小麦加工法のチベット文化圏への影響は、麦伝播の具体像を考える上でも大変重要であり、今後の調査でも留意して観察したい。

大麦について重要な点は、ザンスカルでもラダックでも、大麦を製粉せずに食べる場合、深炒りした麦粒をお茶請けとして食べており、粒のまま粥にすることがないという点である。麦を粥にすることは、歴史的には西アジアから北アフリカ、西欧にかけてみられるもので、粥に対しては大麦や燕麦といった麦が大きな地位を占めていたと言われる¹⁷⁾。また、グルテンのある小麦はパンに適し、それのない大麦は粥に適していると言われるにもかかわらず、大麦を主作物として栽培するチベットで大麦を粥にしないことは不思議に思える。しかし、粥には穀類を粒のまま、あるいは粗碾きにして粥にするツブガユやアラビキガユ以外に、製粉した穀類の粉を熱湯で練ったコナガユがある¹⁸⁾。それを考慮すれば、ザンスカルで食べられてい

る糊状の大麦粉食品は全て粥の一種とみることが
できるのではないだろうか。外皮がなく製粉しや
すい裸麦を栽培するチベットでは、大麦を粉にす
ることは比較的容易であったため、それをコナガ
ユとして食べたのかもしれない。この仮説をザン
スカル事例に当てはめれば、汁(トゥクシン)、
糊(ドゥル)、団子(コラ、ペマル)、あるいは完成
した飲食品の添加物(シュル類)は、全てコナガ
ユ、ないしその発展系と位置付けられることにな
る。汁状、糊状の食品が加熱調理を要すること
にも、コナガユの「熱湯で練る」手法との共通性
が見られる。中国青海省・アムド地方の牧畜民
の間にも、「大麦や豆、小麦などを水分で糊状に
して食べる」ニョク(nyog)という伝統的な食
品があることが報告されている¹⁹⁾。ラダック
やザンスカルに特有の浅炒り大麦粉を水と共に
火にかけて捏ねるパバは、コナガユの調理過
程で偶然に発見された調理法かもしれない。こ
れらを俯瞰的に見れば、西アジアから麦と共に
伝播した粥という調理法が、チベット圏では麦
の種類の影響によりコナガユないし汁物にな
り、やがて団子という形態に発展したと考えら
れるのではないだろうか。そうだとすれば、製
粉しない炒り大麦粒が、主食ではなく補助的な
保存食としてとどまっている理由も理解でき
る。

次に、小麦についてみると、ラダックでは小
麦を未加熱のまま製粉し、それを水で練って生
地に成形し、さまざまな加熱調理法を通じて食
品に加工している²⁰⁾。ザンスカル事例は、そ
れらとの間に名称上の若干の地域的差異が見
られるものの、工程も出来上がる食品も概ね
同一とみることができる。しかし、本稿で示し
たように、ザンスカルでは少数ながら深炒り
した小麦を製粉し、ペマルやコラにするとい
う情報があった。また浅炒り小麦を浅炒り大
麦と共に製粉したツィンケの存在も確認でき
た。ツィンケは、コナガユに最も近いドゥル
という糊状の食品に加工されるものである。こ
こからは、大麦と並んで、小麦にも加熱処理
を経て製粉したものが、かつては広くチベッ
トに存在していた可能性が窺える。

最後に、本研究の課題である古代資料中の
麦食語彙の検討に戻りたい。古代資料中にチ
ェ、バクチェとして登場していた語彙は、綴
り字と発音の歴史的・地域的変遷から考え
て、ザンスカルのペ、バクペに相当すること
は間違いない。ザンスカル

では加熱処理せずに製粉した小麦粉をバクペ
と呼んでおり、これを水で捏ねて作るバクザン
から、さまざまな食品が生み出されていた。古
代のバクチェもまた、未加熱の小麦粉であつ
たと思われる。バクはバクザン、バクトック
などの用例から、小麦食品に冠する語と推測
できる。ザンスカル事例に照らせば、古代の
バクチェも水で捏ねて成形、加熱調理して食
品とされていた可能性が高い。では、実際
にはどのような食品にして食べられていたの
であろうか。モモやティンモは中国起源の食
品であり、蒸し器という調理器具が必要とな
る点からも、候補から除外できる。また、無
発酵パンよりも高度な経験と技術を要する発
酵パンが、現代に至っても一種類しか確認で
きないことを考慮すれば、古代チベットには
発酵パンはなかったと考えるのが妥当であろ
う。翻って、トゥクトックのような熾火の中
で焼く無発酵の灰焼きパンであれば、古代の
チベットであっても、技術的・資源的に十分
可能な調理法であつたと思われる。灰焼き
パンは、新石器時代の遺跡からも発見される
パン焼きの最初期の方法であると言われる
パンである²¹⁾。小麦生地を具材と一緒に煮
る食品は、スキウやチュブツェーのように
汁が少ない煮物であれば手食ができる。ザ
ンスカルでも、これらは指でつまんで食べら
れていたが、汁物のバクトックは、スプー
ンで食べるか、コラで具をすくいながら食
べるなど、何かしらの食具が必要とされて
いた。

細長い麺の入った汁物が古代チベットにな
かったことは、ザンスカル事例からも食具
の観点からも明らかであろう。

また、未加熱の小麦粉を食べる方法として
、大麦のように加熱しながら水などで練る
方法が考慮できるかもしれない。しかし、小
麦の場合は、グルテンが作用して粘りが出
てしまう。小麦粉をコナガユのような糊状
にして食べるためには、ザンスカルのツィ
ンケのように、炒って大麦粉と合わせるの
が最も良い方法であろう。

大麦に目を向けると、ザンスカルでは炒
って製粉するツァルペが最も汎用性が高く
、汁状、糊状、団子状の多様な食品に加工
されていた。それに対して、炒った麦を粒
のまま食べる方法は一種類に限られ、炒ら
ずに煮て食べる方法はザンスカルではなく
、ラダックでも煮たものを乾燥させて粉に
し、団子にして食べるということであつた。
つまり、大麦は炒る、煮るという加工法の
違いにかか

わらず、粉にして食べることが標準であると言える。この調査結果を考慮すれば、古代資料中で単にチェと称されるものは、粉一般ではなく大麦粉である可能性が浮上してくる。中心的な栽培作物である大麦の粉は、粉の代表格であるとも言える。しかし、ザンスカルとラダックという隣接地域であっても、この大麦イリコに対する名称はツァルペ、スガムペーと異なっており、アムドや中央チベットではツァンパと呼ばれている。古代資料には、いずれの語彙も見当たらない。現代でも最も標準的な主食とみられる大麦イリコが、古代になかったとは考え難いことから、古代資料中の見張り兵への配給食糧リストに頻繁に見えるチェこそが、大麦イリコを指す語であると考えるのが妥当であろう。これに、おそらくは、バターやお茶、水や酒などを加えて糊状、団子状にして食べる方法が最も標準的な食べ方であったと考えられる。日帰り放牧の携帯食とされる酒やヨーグルトで捏ねた大麦イリコの団子は、古代の見張り兵たちにとっても簡便で優れた昼食だったであろう。

一方、古代資料中に登場するネーは、現代でも大麦を指す語である。古代チベットにおいて、ネーを賃金やボーナスとしてももらうことには一定の意義があるように思われる。粒の大麦であれば、炒り麦にして保存し、必要に応じて製粉することができる。同じく炒って製粉した小麦粉や豆粉などがあれば、それらと合わせることもできる。そして何よりも未加熱の粒麦であれば酒に加工することができる。ザンスカルの事例で見たように、酒は麦加工の生産物の一つとして理解でき、大麦イリコと合わせることで軽食とすることもできた。また、ルムと呼ばれる酒種（発酵麦粒）のまま長期間保存が可能で、複数回加水して利用できる点でも、さらには酒粕を家畜飼料とできる点でも非常に優れた加工法であると思われる。

以上より、現地調査を通じて古代資料中のチェ、バク、バクチェのそれぞれが、大麦粉、小麦、小麦粉を指すという見通しがたった。カルとナクについては、今回の調査では目ぼしい語彙の収集には至らなかった。古代資料中の用例収集を継続し、付帯条件を限定していく作業を進めたい。本研究課題を精査、発展させ、チベットの麦食文化史の具体像解明への寄与を目指す。

謝辞

本研究課題を遂行するにあたり、味の素食の文化センターからは多大な支援を賜った。現地調査を実施できたことにより、文献資料からだけでは理解できない貴重な知見を得ることができた。ここに記して心よりの感謝の意を表したい。また、ザンスカルの調査では、コロナ禍で調査の予定が立たない中、オンラインによる事前準備から、現地でのコーディネートまで力添えくださったツェワン・ヤンペル氏にも感謝申し上げたい。

略号

Das = Das Sarat Chandra (1996)
 Jäschke = Jäschke, H. A. (1977)
 Goldstein = Goldstein, Melvyn C. (1975)
 蔵漢 = 張怡荪 (1993)

参考文献

和文・中文

稲村哲也・木村友美・奥宮清人 (2015) 「ヒマラヤ・ラダック地方における高所適応とその変容 (1) 生業と職を中心に」『放送大学研究年報』32 巻: 45-67.
 煎本孝・山田孝子 (著) 『ラダックを知るための 60 章』 (2023) 明石書店, 東京.
 中尾佐助 (2012) 『料理の起源』吉川弘文館, 東京 (初版 1972 日本放送出版協会).
 舟田詠子 (2013) 『パンの文化史』講談社学術文庫, 東京 (初版 1998 朝日新聞社).
 星泉・海老原志穂・南太加・別所祐介 (編) 『チベット牧畜文化辞典』東京外国語大学アジア・アフリカ言語分家研究所, 東京.
 張怡荪 (主編) (1993) 『蔵漢大辞典』民族出版社, 北京.

欧文

Das, Sarat Chandra (1996), *Tibetan-English Dictionary*, Gaurav Publishing House, New Delhi (First Published in 1902).
 Goldstein, Melvyn C. (1975), *Tibetan-English Dictionary of Modern Tibetan*, Ratna Pustak Bhandar, Kathmandu.
 Jäschke, H. A. (1977), *A Tibetan- English Dictionary*, Routledge & Kegan Paul, London and Henley

(First Published in 1881).

Nishida, Ai (2016), Old Tibetan Acaplimancy, *Revue d'Etudes Tibétaines* n. 37: 262-277.

Norman, Rebecca (2019) *RANG-SKAT, A Ladakhi-English Dictionary*, Melong Publication, Leh.

Takeuchi, Tsuguhito (2003), Old Tibetan Wooden Slips and Tibetan Administration of Central Asia, 『中央アジア出土チベット語木簡の総合

的研究 (平成 12 年～14 年度科学研究費補助金 (基盤研究 (C)(2)) 研究成果報告書』: 19-26.

Thomas, Frederick William (1951-1963), *Tibetan literary texts and documents from Chinese Turkestan*, 4 vols., Royal Asiatic Society, London.

¹⁾ 本稿で提示する食品名称等のアルファベット表記はチベット文字を Extended Wylie 方式に従い転写したものである。現地調査で収集した語彙についても、調査地での発音をもとに、Norman 2019 なども参考としながらできる限り文語チベット語綴りに還元した。ただし、辞書に記載のない名称や意味から語義が類推ができない場合は、発音に近い形のまま提示した。

²⁾ Takeuchi 2003: 20, 24. なお Takeuchi はバクチェを “barley-meal”、すなわち大麦と理解している。

³⁾ Nishida 2016: 270.

⁴⁾ “flour, meal, flour of parched barley = rtsam pa” (Das: 839; Jäschke: 351), “powder, powdered meal, flour” (Goldstein: 727) .

蔵漢ではチェマ (phyé ma) に対して「粉末」と説明されている (蔵漢: 1758) .

⁵⁾ bag : “meal (generally of barley, the staple food of the Tibetans)” (Das: 863), 「面粉」 “flour, starch” (蔵漢: 1805; Goldstein: 749) .

bag phyé : “wheat flour or barley meal” (Das: 839), “wheat flour” 「麦粉, 面粉」 (Jäschke: 364, Goldstein: 749; 蔵漢: 1807) .

⁶⁾ “barley meal” “barley meal flour” (TLTD vol. 3: 158; Takeuchi 2003: 24) .

⁷⁾ ““white” (dkar) and “black” (gnag) was between different kinds of wheat” (TLTD vol. 2: 325)。Takeuchi は、大麦と雑穀、共に小麦という 2 つの案を示している (Takeuchi 1995: 265; 1998: 189, 200) .

⁸⁾ 稲村ほか (2015) : 64-66.

⁹⁾ ザンスカルでは、1980 年代に他地域と結ぶ幹線道路が開通したことにより、米が入手可能になったと言われるが、調査を行った T 家でも現在では 3 食に 1 食は米を食べている。

¹⁰⁾ 中尾 2012: 204-206.

¹¹⁾ なお、本調査の取りまとめ期間に、煎本・山田 2023 が出版された。その中には、本稿と同様の観点からラダックの大麦と小麦についての「料理活動の時系列と名称」図とその解説が提示されている。本稿の図は、煎本・山田 2023 の出版前に作成したものであったが、結果としては、アプローチも含め重複する箇所が多く、二番煎じとなってしまった。しかし、煎本らがラダックに焦点を当てるのに対し、本稿はザンスカルでの調査結果を反映させたものである点で、本稿の図にも幾分かの新規性はある。相違点については以下で言及することにする。

¹²⁾ 煎本・山田 (2023) : 283.

¹³⁾ パプ (phabs) は辞書には醸造酒用酵母 (yeast for beer, Jäschke: 341) とある。しかし筆者が観察した限り、ルムに加工された大麦には発芽している様子はみえなかった。もしそれが正しければ、パプは糖をアルコールに分解するための酵母ではなく、大麦澱粉を糖化させる麴に相当するのではないだろうか。実見したパプは、2～2.5cm 程度の乾燥した白色の団子状のもので、小さな藁のようなものを含んでいた。ネパールなどヒマラヤの東部地域ではチャン作りに麴を用いていることが知られる。これらとの比較を通じた調査が必要であろうが、今後の課題としたい。

¹⁴⁾ 煎本・山田 (2023) : 288-291.

¹⁵⁾ 以下の比較は、煎本・山田 2023 : 280-291 による。

¹⁶⁾ 中尾 (2012) : 57-59.

¹⁷⁾ 同 : 59.

¹⁸⁾ 同 : 60.

¹⁹⁾ 星・海老原・南太加・別所 (2020) : 227.

²⁰⁾ 煎本・山田 (2023) : 287.

²¹⁾ 舟田 (2013) : 997-99.