

## スリランカ・キャンディ地域の伝統的炊飯方法

### Traditional Rice Cooking Techniques in the Kandy Area of Central Sri Lanka

小 林 正 史<sup>\*1</sup> 外 山 政 子<sup>\*2</sup>

ワニナーヤカ・シリセーナ Wanninayake Sirisena<sup>\*3</sup>

#### 要旨

スリランカ・キャンディ地域の伝統的（薪と土鍋による）炊飯は、同じ集落内でも、①パーボイルド米と通常米が併存する、②湯取り法と炊き上げ法という異なる炊飯方法が併存する、などの点で多様性が高いことが特徴である。この理由を検討した結果、ガスコンロや電気炊飯器の使用頻度が高い集落ほどパーボイルド米と湯取り法炊飯の頻度が低くなる、という事実から、「以前は主体を占めていたパーボイルド米は、特有の臭いが若い世代に好まれないため、通常米に徐々に取って替られつつある」、「パーボイルド米に適している湯取り法炊飯も、パーボイルド米の減少などの理由から、徐々に炊き上げ法に取って替られつつある」、という仮説を提示した。このような時間的变化を考慮すると、全体としては「粘り気の弱い米（パーボイルド米など）ほど、水を多めに入れて長時間茹でることにより大きく膨張させ、その分、内部をスカスカに仕上げる」という傾向がみられた。よって、「炊飯方法の違いは、米の特性を引き出すための工夫を示す」ことが明らかとなった。

キーワード：スリランカ(Sri Lanka)／炊飯(rice cooking)／土鍋(ceramic cooking pot)

#### 1. 目的

本稿の目的は、スリランカ・キャンディ地域の炊飯方法の基本特徴とバリエーションの検討を通して、炊飯方法の選択要因を明らかにすることである。キャンディ地域の炊飯については、2012年9月のドラリアッダ Doraliyadda・ウダッタナ Uddathanna 村の調査結果に基づいて、南アジアでは湯取り法（最後に煮汁を全て除去するパスタ法を含む）と炊き上げ法という一見全く異なる方法が併存するが、「粘り気の弱い米を多めの水で長時間茹でる」点で共通することを報告した（小林2012）。一方、ドラリアッダ・ウダッタナ村では炊き上げ法と非パーボイルド米（通常米、raw rice）の組み合

わせが主体を占め、調査世帯では湯取り法は見いだせなかったため、炊き上げ法と湯取り法の選択要因については検討できなかった。ただし、湯取り法炊飯と関連するパーボイルド米の使用については、独特の臭いのため若い世代には敬遠されがちである、という理由から、かつては主流だったパーボイルド米が近年急激に減少したことが明らかとなった。よって、元来、パーボイルド米と結びついていた湯取り法炊飯は、より伝統的な食文化を維持する（ガスコンロや電気炊飯器の使用頻度が低い）集落の方が高い、と予想された。

そこで、2013年2・3月と9月の調査では、幹線道路（Kandy市とマヒヤンガナ Mahiyangana 市を結ぶ26号線）からより奥まった場所にあるディミアンワッタ Dimianwatte 村・マハラヴェラ Maharawella 村などにおいて食文化調査を行った結果、後述のように、より伝統的な食文化を維持する集落・地域の方が湯取り法炊飯やパーボイルド米の比率が高い、という傾向が見いだされた。

\*1 KOBAYASHI, Masashi  
北陸学院大学 人間総合学部 社会学科 文化人類学

\*2 TOYAMA, Masako  
高崎市榛名町誌編纂室

\*3 SIRISENA, Wanninayake  
ペラデニヤ大学 社会学科 名誉教授 評議員

本稿では、調査方法とデミアンワッタ村・マハラヴェラ村の概要を記述（2節）した後、米タイプ（3節）、炊飯のバリエーション（4節）、「湯取り法か炊き上げ法かの選択理由」（5節）を検討する。その結果を踏まえて、南アジアの炊飯方法の基本特徴とバリエーションを明らかにし、東南アジア、東アジアの炊飯方法との違いを明確にする（6節）。

## 2. キャンディ地域での食文化調査の方法

### 調査村の特徴（表1）

2012年9月（約2週間）、2013年2・3月（2.5週間）、2013年9月（約2週間）の3回の調査において、ドラリアッダ・ウダッタナ村（2012年9月、および、2013年2月の6日間）、デミアンワッタ村（2013年2・3月の約10日間、および、2013年9月の食事調査）、マハラヴェラ村（2013年9月）、バンバラガハカンド村（2013年9月に予備調査）、の各村の調査を行った（図1）。ドラリアッダ・ウダッタナ村の食文化調査については、小林2012で報告しているため、今回はデミアンワッタ村とマハラヴェラ村の調理観察と食事調査を中心に記述する。

なお、食材や調理方法は乾季（ヤレYale期、5～10月）と雨季（マハMaha期、11月～4月）では違いがあると推定されるが、季節間の食文化の違いを検討できるのは現状ではデミアンワッタ村のみである。後述のように、9月の方が3月よりも湯取り法の頻度が高いことが観察されている。

**デミアンワッタ・マハラヴェラ村：** 2村は、狭い谷（棚田の耕地）を挟んで隣接している（図2）。小林2012で報告したドラリアッダ村と比べると、両村の食文化には以下の特徴がある。



図1 調査村の位置

第一に、ドラリアッダ村が農業を主体とする集落なのに対し、デミアンワッタ・マハラヴェラ村は専業土器作り世帯が大半を占め、農地を保有している世帯は少ない。よって、前者では米の自給率が高いのに対し、後者では米の大半を購入している。よって、伝統的なパーボイルド米を得るには、ドラリアッダ村では自給した米を各世帯でパーボイルド加工（蒸し煮、詳細は小林2012を参照）するのに対し、デミアンワッタ・マハラヴェラ村では精米工場で加工されたパーボイルド米を購入する。米の品種にもよるが、パーボイルド米の方が若干価格が高めだが、大差はない。なお、オカズとなる野菜類も、後者の方が自給率が低い。

第二に、専業土器作り世帯が主体を占めるデミアンワッタ・マハラヴェラ村では、土鍋（炊飯用とオカズ用）は各世帯で自給している。このため、アルミ鍋や電気炊飯器の使用頻度がドラリアッダ村に比べて明瞭に低い。すなわち、ドラリアッダ村では炊飯用土鍋と「アルミ製炊飯用鍋＋電

表1 調査した村の特徴

	ドラリアッダ村	マハラヴェラ・デミアンワッタ村	バンバラガハカンド村
	Kandy市街地の西	Teradeniya地区	Ambura地区。Kandy市街地の北
幹線道路からの距離	幹線道路から車で10分弱	幹線道路から車で約15分	幹線道路から車で約30分
地形	比較的広い谷部(河川に連続)に耕地	比較的狭い谷あい(耕地(他村の住人が所有))	山地。水田は非常に少ない
主生業	農業	土器作り	スパイス栽培
調査期間	2012年9月と2013年2月	2013年3月と9月	2013年9月の1日間
調査世帯	広域なので、Tenawatte地区の大半とOyaPahala地区の一部世帯を対象	土器作り世帯を全て網羅。Maharawella村21世帯、Dimianwatta村24世帯	1日のみの予備調査なので、任意の約30世帯を対象
調査内容	調理観察、食事調査(3日間)、鍋調査	調理観察、食事調査(3～4日間)、鍋調査を土器作り世帯すべてに対して実施	食事調査(1日間のみのみ)
米の入手	自給＋購入	購入	購入
土鍋の入手	市場で購入	自給	市場で購入
土鍋使用頻度	土製炊飯用鍋の使用頻度は5～6割	ほぼ全世帯とも調理は土鍋主体。アルミ製炊飯用鍋の使用は5%程度	ほぼ全世帯とも調理は土鍋主体。アルミ製炊飯用鍋の使用は1割程度

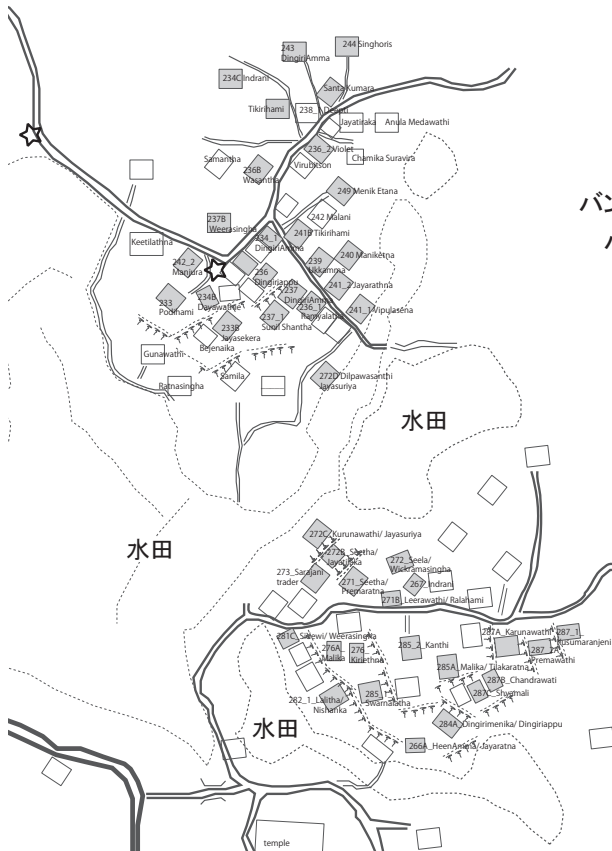


図2 Maharawela and Dimbianwatte Map

「電気炊飯器」の比率がほぼ半々（2013年3月）から6割程度（2012年9月）なのに対し、デミアンワッタ・マハラヴェラ村ではアルミ製炊飯鍋や電気炊飯器の使用頻度は5%程度にすぎない（図3）。さらに、ドラリアッダ村の調査では、土鍋を保有する世帯に偏重した世帯選択を行ったので、村全体では電気炊飯器とアルミ製炊飯用鍋の使用頻度は図3よりも格段に高いと予想される。言うまでもなく、電気炊飯器の普及は、湯取り法炊飯の減少につながっている。一方、土器作り世帯を対象としたデミアンワッタ・マハラヴェラ村では、非土器作り世帯は少ないため、地区全体の特徴を反映している。

**バンバラガハカンダ村：** キャンディ市の北西に位置し、国道からかなり奥まった地域である。2013年9月に予備調査を行った。コショウを中心としたスパイスの栽培を主生業としており、耕作地は非常に少ない。米と野菜などの食材の大多数を購入に頼っている。村域の大半が森林であり、上述3村に比べると村の面積が広いため、多くの面で地区間の違いが顕著である。メインロー

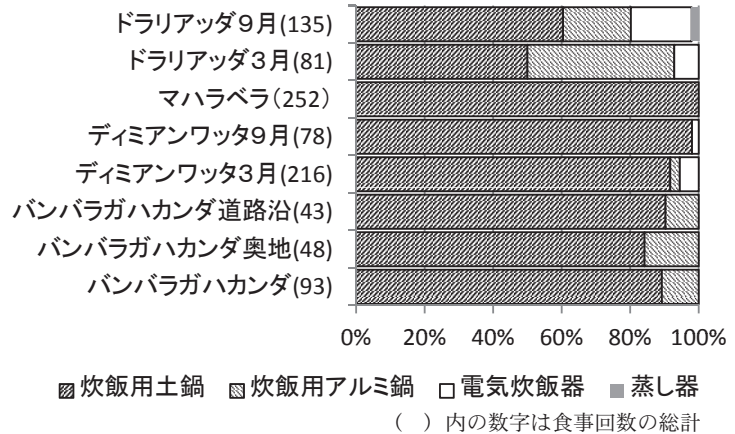


図3 炊飯用鍋の素材（食事調査データ）

ド沿いの地区と奥まった地区に分けることができ、任意の30世帯において食事調査を行った結果、前者の地区よりも後者の地区の方が湯取り法の頻度が明瞭に高かった。

#### 調査方法

デミアンワッタ・マハラヴェラ村の食文化調査は、調理観察（1日2世帯）、食事調査（各世帯3～4日間）、鍋調査、を基本とし、随時、聞き取りも行った。食事調査と鍋調査では、前回と共通する記録フォームを用いて、学生アシスタントが聞き取りや計測を行った。これらの調査では、定量的データの記録を重視し、以下の2点に留意した。

第一に、調査世帯を明確な基準で選定した。両村は専門土器作り村なので、比較的少数の非土器作り世帯は除外し、土器作り世帯は全て対象とした。これは、専門土器作り世帯の方が、「薪と土鍋による伝統的調理」の比率が高いと予想されたためである。第二に、後述する方法で、米水比率、茹で時間、膨張率、蓋掛け時間、喫水線高などを定量的に記録した。

**食事調査：** 同一世帯を原則3回訪問し、第1回目の前日を起点として3日（2・3月調査）から4日（9月調査）の食事内容を記録した。この記録フォームは、タイ・ラオス調査でも基本部分が共通するので、調査結果を文化間で比べることができる。2013年9月の食事調査では、「湯取り法か炊き上げ法か」も新たに聞き取り項目に加えた。これは、2013年2・3月の調理観察では頻度が低かった（デミアンワッタ村で4世帯のみ）湯取り法炊飯が、9月ではかなり高いことが判明したためである。

**鍋調査：** 各世帯で保有されるすべての現役鍋について、頸部までの容量（水を入れて計量）、口径、頸部最小径（内面で計測）、胴部最大径、器高を計測し、入手時期（何か月前か）、入手方法（自給、購入、ギフト、など）、使用方法（炊飯、カレー調理、湯沸し、など。複数用途かどうかとも記録）、使用頻度（平均して、週・月・年に何回程度か、最終使用日）などを聞き取りした。鍋の形・容量の計測は、炊飯用鍋とカレー用鍋の形（特に、頸部の括れ度「頸部最小径／胴部最大径×100」と相対的深さ「器高／最大径（胴部または口縁部）×100」）と容量による作り分けを示すことが主目的である。

上述の聞き取り項目の目的は、土鍋の平均寿命（1年未満が大多数を占める）、炊飯用・おかず用土鍋の使い分けの明瞭さ（兼用は皆無で、明瞭に使い分けられている）、同器種の中での使い分け（複数の炊飯用またはカレー用鍋をどのようなローテーションで使うか）、などを明らかにすることである。なお、デミアンワッタ村の2013年3

月の調査では、土鍋の破損頻度と原因についても定量的に記録した。

**調理観察：** 小林・外山と学生1名が調理行動の記録、計量、写真撮影、使用した土鍋の実測図作成、などを担当し、他の2名の学生が鍋計測と聞き取り、キッチンマップ作成などを担当した。食事調査後、小林・外山は保有する鍋のススコゲ観察（写真撮影）を行った。シリセーナ Sirisena は土器製作や食文化について、フリーの聞き取りを行った。なお、村長（Grama Serve）のニマール Nimar氏が常時参加して下さり、食事調査世帯（毎日、午前、午後の2世帯）の選定・調整を担当した。

前回調査との違いとして、炊飯、カレー調理の記録フォームを作成し、米水比率（乾燥時の精白米重量を1とした時の水量の比率）、茹で時間（蒸らしまでの、水分が残る状態での加熱時間）、湯取りの量とタイミング、蓋掛け時間比率、米膨張率（白米重量に対する炊き上がり重量の比率）、喫水線までの容量の比率、蒸散水分比率、洗米時の吸水率、掻き回し頻度、蓋掛け時間などを漏れなく

village	朝食	昼食	夕食	朝世帯数	昼世帯数	夕世帯数	屋の炊飯頻度	朝夕の炊飯頻度	炊飯回数	1回の炊飯量
Bambara	19.4	51.6	9.7	31	31	31	屋の炊飯頻度は5割程度	朝夕の炊飯頻度は9割以上	朝夕2回が主体	多め
Dimi3月	7.1	50.7	11.1	70	69	72	屋の炊飯頻度は5割程度	朝夕の炊飯頻度は9割以上	朝夕2回が主体	多め
Dimi9月	4.4	45.8	12.5	23	24	24	屋の炊飯頻度は5割程度	朝夕の炊飯頻度は9割以上	朝夕2回が主体	多め
Dora2月	4	34.8	8.7	25	23	23	屋の炊飯頻度は2/3	朝夕の炊飯頻度は9割以上		
Dora9月	17.8	26.7	21.4	45	45	42	屋の炊飯頻度は3/4	朝・夕の炊飯頻度は8割のみ	1日3回炊飯が主体	少なめ
Maha9月	3.8	21.1	3.75	80	76	80	屋の炊飯頻度は8割	朝夕の炊飯頻度は9割以上	1日3回炊飯が主体	少なめ

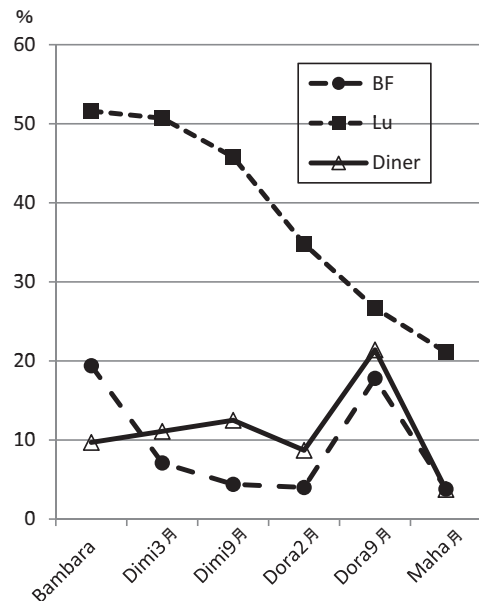
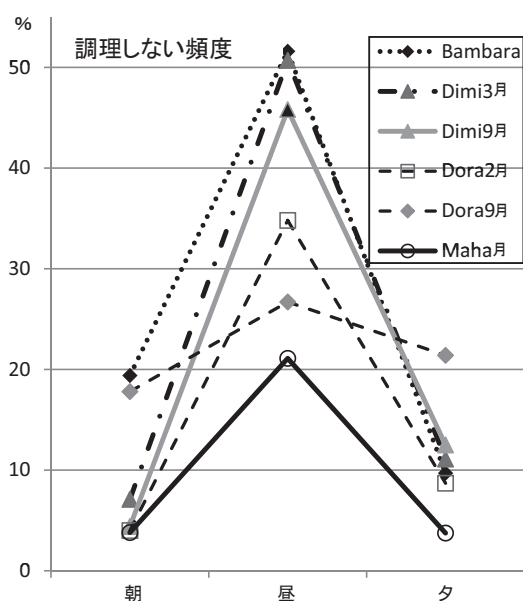


図4 1日の調理回数



表 2 調理の開始時間と調理頻度

time	朝食						昼食						夕食					
	Bam bara	Dimi 3月	Dimi 9月	Dora 2月	Dora 9月	Mah a9月	Bam bara	Dimi 3月	Dimi 9月	Dora 2月	Dora 9月	Mah a9月	Bam bara	Dimi 3月	Dimi 9月	Dora 2月	Dora 9月	Mah a9月
3am		2		2	1	1												
3.30am	1	3	1															
4am	6	10	4	2	3	8												
4.30am	2	1		2	4													
5am	8	15	3	12	9	8												
5.30am	1	4	3	3	4	23												
6am	5	11	4		10	23	1											
6.30am		3	1	2		5												
7am	1	7	2		2	4												
7.30am																		
8am		1	1			1						1						
8.30am		1			3	2												
9am			1			1												
9.30am												1						
10am							3		1	1	1	1						
10.30am							1	4	1	2	1	8						
11am							4	4	5	3	9	19						
11.30am							4	6	2	3	13	11						
12pm								12	3	3	4	11						
12.30pm								8	1	1	1	7						
1pm							2			1	2	1						
2pm																		1
2.30pm										1		1						2
3pm													5		1	1	1	2
4pm													3					1
4.30pm													6	6	3		5	7
5pm													3	2	1			8
5.30pm													7	9	5	8	7	29
6pm														21	2	4	7	19
6.30pm													3	21	8	5	9	2
7pm													1	4	1	1	4	
7.30pm																1		
8pm																		
8.30pm														1				1
9pm																		3
nocook	6	5	1	1	8	3	16	35	11	8	12	16	3	8	3	2	9	3
non-rice		6	2	1	1							1					1	5
?		2	1	2		4		3		4		8				4	3	4
総計	31	72	24	27	45	84	31	72	24	27	45	84	31	72	24	27	45	84
調理しない頻度(%)	19.4	7.1	4.4	4	17.8	3.8	51.6	50.7	45.8	34.8	26.7	21.1	9.7	11.1	12.5	8.7	21.4	3.75

記録したことがあげられる。また、調理観察土鍋の実測図作成（調理前に行う）は、炊飯、カレー調理の「喫水線容量比率（喫水線までの容量が土鍋全体容量に占める比率）」を正確に計測することも目的の一つである。すなわち、調理時の喫水線の高さ（口縁か内面頸部からの距離）を計測して実測図に記録し、後に容量計測ソフトを用いて喫水線までの容量を計測した。

なお、調査地はキャンディ市街地から車で1時間以上の距離にあることから、調理観察の時間は、午前の部が10時半～1時ころ、午後の部が2時～3時半頃が多かった。1日の調理回数はマハラヴェラ村（9月）では「朝・昼・夕の3回」が食事調査事例の7割以上を占めるのに対し、デミアンワッタ村では3月・9月ともに「朝・夕2回のみ」が5割以上を占めた（図4）。調理時間は、朝食は4～6時、昼食は10半～12時半、夕食は5～7時が多い（表2）。よって、マハラヴェラ村の調理観察は、昼の調理そのものか、夕食調理の時間を早めてもらう（午後の部）ことで対応してもらったのに対し、朝・夕の2回しか調理しないことが多いデミアンワッタ村の午前の調理観察では、日常の調理スケジュールとは異なる特別の調理をお願いした場合もあった。

3. パーボイルド米と通常米の選択  
パーボイル加工の役割

米の種類はパーボイルド米（シンハラ語ではタンバプー tambapu 米）と非パーボイルド米（通常米、raw rice）に大別される。前者は、殻付の粳を30～60分ほど蒸し煮することにより、粳の表層のみを硬化し（表層が糊化し、その後冷却すると硬くなる）、かつ、糠に含まれるビタミン（特にサイアミン）を蒸気の圧力により胚乳に移動させる。パーボイルド加工の目的は、文献では、①粳の表層を硬化することにより精米時の破損（屑米）を抑える、②表層を硬くすることにより虫が付

きにくくなる点で（精米後の）保存性が高まる、③糠の脂が減るため、精米機（rice mill）が詰まりにくくなる、④ビタミン分が増える、などが指摘されている（小林2013）。さらに、以下の長所が見いだされた。

第一に、バングラデシュ調査において、パーボイル加工は、長時間茹でても米粒が形崩れしにくくなることが指摘された（小林・谷2003）。南アジアの米飯はパサパサした炊き上がりが重視されるため、「長時間茹でることにより、大きく膨張させ、その分、内部をスカスカに仕上げる」ことが重要である。

第二に、パーボイルド米は、通常米よりも茹で時間が長いため、膨張率が高い。同じ分量の精白米では、炊き上がり分量が通常米よりも2割増しになる、といわれている。後述のように、調理観察でもパーボイルド米の方が1割ほど膨張率が高かった（図12b・c）。

第三に、パーボイルド米は、通常に比べて糖分が少なく、かつ、膨張率が高い分、比重が低く内部がスカスカのため、胃腸への負担が小さい。近年、スリランカでは糖尿病や肥満が大きな問題となっているため、医者からパーボイルド米への転換を進められた事例（ドラリアッダ村）もあった。

米品種の違い

パーボイルド米と通常米では米品種が異なる。

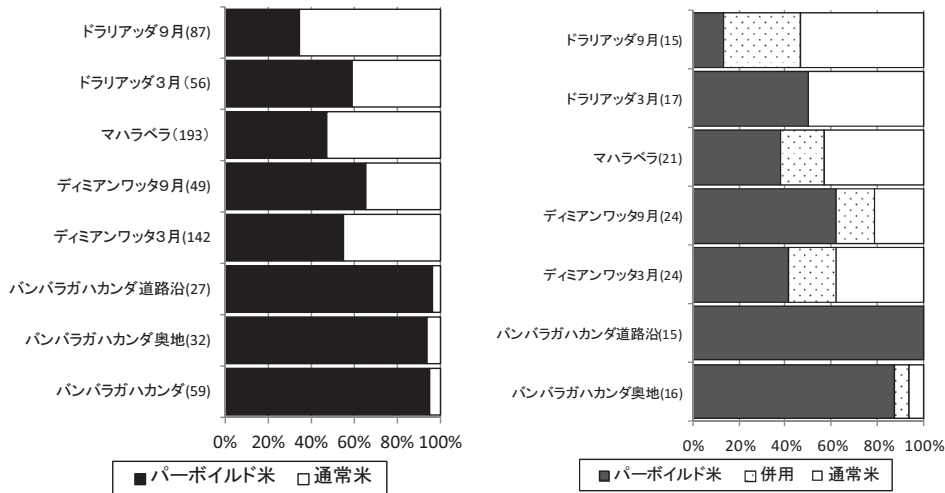


図5 パーボイルド米の出現頻度：①食事調査(左)と②世帯聞き取り(右)

食事調査データを用いて米品種を比べると、パーボイルド米はバダバット badabath という品種がどの村でも8～9割を占め、ナドゥ nadu が次ぐのに対し、通常米ケクルー kekulu は、red kekulu, white, samba (小粒でやや丸みがある)などの多様な種類があり、各々水加減が異なる。よって、パーボイルド米と通常米の違いは米品種の違いともいえる。パーボイル加工を施した米はやや褐色を帯び、光沢があるので、外見で区別できる。

米を自給する世帯が多いドラリアッダ村では、各世帯で小規模なパーボイル加工(蒸し煮)を行っていたが(小林2013)、デミアンワッタ・マハラヴェラ村では、精米工場で大規模にパーボイル加工を施したパーボイルド米を購入していた。

#### パーボイルド米比率

パーボイルド米と通常米の比率は、村間で大きな違いが見出された。まず、食事調査の炊飯事例(村により1～4日間)におけるパーボイルド米の比率をみると、バンバラガハカンダ村(1日間の調査で59例中95%)、デミアンワッタ村9月(1日間の調査で49例中65%)、デミアンワッタ村2・3月(3日間の調査で142例中55%)、ドラリアッダ村3月(3日間の調査で58%)、マハラヴェラ村9月(4日間の調査で47%)、ドラリアッダ村2012年9月(3日間の調査で87例中34%)、の順に低くなる(図5a)。

食事調査のデータは1～4日間という短期間の調理の実態を示すが、「パーボイルド米か通常米か」の選択は個人の好み(例えば、若い世代はパーボイルド米特有の臭いを好まない)ので、子供が

加わる食事ではパーボイルド米を避ける)や調理時間(例えば、パーボイルド米の方が茹で時間が長いので、農業や土器作りが忙しい場合や、短時間で炊飯する必要がある場合には通常米が選択される)などの多様な条件に左右されるため、時期・季節間で異なる可能性もありうる。そこで、食事調査時の聞き取りにおいて、各世帯の長期的

な米選択傾向を「パーボイルド米主体」「通常米主体」「両者を同等に使用」の3類型に分け、村ごとにその組成を示した(図5b)。その結果、各村とも食事調査事例でのパーボイルド米比率とほぼ対応する結果が得られたことから、上述の食事調査データは短期間ながらも信頼性が高い、といえる。

ドラリアッダ村、マハラヴェラ・デミアンワッタ村、バンバラガハカンダ村の順にパーボイルド米比率が高くなる事実を述べたが、この順に幹線道路からの距離が大きくなる。(図1)キャンディ市街地ではパーボイルド米の比率はさらに低いと考えられる。このような村間の違いを生み出した理由として、「米を自給するか、購入するか」と「都市化の程度(ガスや電気の普及度)」が考えられる。ただし、ドラリアッダ村以外では購入米が大多数を占めることから、「自給するか、購入するか」はパーボイルド米の選択にはあまり影響しない。よって、パーボイルド米比率の村間差は都市化の程度の違いに起因すると推定される。すなわち、キャンディ地域を含む中部地方 Central Province は、スリランカの中ではパーボイルド米が多い地域といわれるが、都市化が進むにつれてパーボイルド米から通常米への変化が進行していると考えられる。

パーボイルド米の減少傾向は、各村の世帯の聞き取りにおいて「若い世代ほどパーボイルド米特有の臭いを嫌う」という回答が多数得られたことから裏付けられる。たとえば、「子供が加わる通常の食事では通常米を用いるが、子供が加わら

表3 3村の炊飯方法の比較

	Dimianwatte・Maharawella村の湯取り法	Dimianwatte・Maharawella村の炊き上げ法	Doraliyadda村の炊き上げ法
洗米	・購入米を使用→小礫を除去する必要なし。洗米は1分程度 ・米と水を同時に入れる		・自給米も使用→小礫を入念に除去→小礫を除去する間に湯を沸かし、その後、米を投入
米水比率	・パーボイルド米と通常米の米水比率は大差なし(1kg以上の1例を除き、2～3.6) ・炊飯量が多いほど、水少なめ	・湯取り法よりも水少なめ(16～3) ・炊飯量と米水比率は関連しない	・パーボイルド米(2～2.8)は通常米(1.5～2)よりも水が多め。 ・炊飯量が多いほど、水少なめ
米の投入時期	米と水を入れた鍋をカマドにかける	・米と水を入れた鍋をカマドにかける(湯を沸かしてから米を入れるのは1例のみ)	・湯を沸かしてから米を入れることが多い(20例中10例)：目的は、①小礫を除去している間に湯を沸かす、②茹で時間を短縮(オイ族と同様)
水の計量	・計量しない場合が多いが、指で計量することもある。	・指の関節で計量	指の関節(米と水を同時に入れる場合)かオタマ・ボウル(湯を沸かしてから米を入れる場合)で計量
茹で時間	湯取り法の方が炊き上げ法よりもゆで時間長め	・湯取り法よりも茹で時間短め ・パーボイルド米の方が通常米よりも茹で時間短め	
蒸らし	炎加熱から蒸らし(底面からオキ火や間接的炎で弱い加熱)への移行は明瞭		炎加熱(茹で)から蒸らしへの移行が不明瞭な場合が少数あり
蓋掛け時間	・湯取り法の方が炊き上げ法よりも蓋を外している時間が長め ・パーボイルド米は通常米よりも蓋を外している時間が長め	・湯取り法よりも蓋を外している時間が短め ・パーボイルド米は通常米よりも蓋を外している時間が長め	

ない食事ではパードイルド米を選択する」、「町に住んで仕事をしている息子が家に戻る週末のみ、通常米を炊く」といった事例もあった。また、筆者らの身近においても、2013年の調査アシスタントの女子学生たちは、昼食時に市販の弁当(カレー)を嫌って自宅から弁当(カレー)を持ってきたが、その理由は「市販のカレー弁当はパーボイルド米なので臭いが嫌い」ということだった。ちなみに、小林は毎日の昼食にパーボイルド米の弁当を食べていたが、スパイスの効いたカレーとしっかりと混ぜて食べることもあり、「パーボイルド米特有の臭い」は全く気にならなかった。

上述の仮説では、パーボイルド米が主体といわれるキャンディ地域でも、新しい時代ほどパーボイルド米の比率が低下したと推定しているが、パーボイルド米と通常コメを併用するマハラヴェラ・デミアンワッタ村とドラリアッダ村では、主婦の年齢とパーボイル米使用頻度の間に相関は見られなかった。これは、パーボイルド米の減少傾向が単一要因によるのではなく、上述した多様な要因を総合的に勘案したうえで各世帯が米タイプを選択していることを示している。例えば、若い世代が特有の臭いのためパーボイルド米を避ける傾向があるのに対し、近年大きな問題となっている肥満への対策として糖分が少ないパーボイルド米が見直されている。さらに、経済的理由から、より膨張率が大きいパーボイルド米が選択された場合もある。今後、このような変化を定量的に把

握・検証する必要がある。

#### 4. 炊飯方法の基本特徴とバリエーション

キャンディ地域の炊飯には、湯取り法と炊き上げ法の2つがある。湯取り法が炊き上げ法と異なる点として、①吹きこぼれそうになってから数分後に鍋を傾けて湯取りを行う、②湯取りをする分、最初に水を多めに入れる、③炊き上げ法では必ず水量を計るのに対し、湯取り法では水量を厳密に計らないことが多い、の3点である。ただし、③については、炊き上げ法と同様に指の関節を用いて計量する場合もあるので、湯取り法の指標とはかならずしも言えない。

南アジアの炊き上げ法は、一見、東アジアの炊干し法と似ているが、「水を多めに入れ、茹で時間が長い」、「事前の浸水を行わない」などの点で南アジアの湯取り法・パスタ法と共通し、炊干し法とは明瞭に異なる。デミアンワッタ・マハラヴェラ村の炊き上げ法炊飯は、ドラリアッダ村の炊き上げ法とほぼ共通するが、細部の違いもある(表3)。以下では、ドラリアッダ村の炊き上げ法炊飯(小林2013)と比較しながら、デミアンワッタ・マハラヴェラ村の炊き上げ法と湯取り法の特徴を、①洗米、②加熱開始、③強火加熱、④湯取り、⑤蒸らし段階への移行、の順に記述する。

##### 台所と簡易カマドの構造

調査を行った4村の簡易カマドは、①高さ約80cmの台上に作られる(写真1)、②火穴は焚



口上の主要(第1)火穴と、その横のやや上部に連結された副(第2)火穴の2つから構成される、③リップパLippaという土製の簡易カマド原型(写真2)を粘土(泥)で覆って作る、④部屋の壁から1mほど奥に張り出した場所に作られ、上部に煙突(排煙穴)が設けられる(写真1)、などの点で、ほぼ共通した大きさと構造である。2つの火穴が連結しておらず、各々焚口を持つ簡易カマドもあるが、例外的である。このようにカマド構造の共通性が高いのは、③の土製簡易カマドを骨組みにしているためである。(写真2)なお、伝統的な簡易カマドは床上に設けられていたが、水場、石臼・すり石(ミリス・ガラ)、ココナツ削り器などを含めた台所構造が「床上構造からテーブル上構造へ」と大きく変化した結果、現在では床上カマドはドラリアッダ村とバンバラガハカンダ村に少数残るに過ぎない。燃料となる薪やココナツフロンド、ココナツ殻などは、簡易カマドの下のスペースに貯蔵される(写真14)。④の構造のため、煤や煙が部屋に充満する心配はない。このように、ガスコンロや電気炊飯器の使用頻度は4村間で違いがあるのに対し(図3)、伝統的な簡易カマドの構造は4村間でほぼ共通している。

### 洗米

自給米の比率が高いドラリアッダ村では、白米の中に小礫が混じることが多い。この小礫を除くために内面に波形の溝が彫り込まれた土製またはアルミ製の洗米用ボウル(炊飯用鍋蓋としても用いられる)の中で入念に洗米を行う(写真4)。その際、水と米を入れたボウルを揺すって小礫を波形の溝に集める、という操作を繰り返すことにより、小礫を除去する。ただし、調査アシスタントの一人が「長く洗米していると、水分を吸収しすぎるので、母親に注意される」と話していたように、洗米時間はできるだけ短くする必要がある。ドラリアッダ村の調理観察時に洗米後の重量を計測した結果、乾燥白米重量の1.2倍以上である例が多いことから、2分程度の洗米で乾燥時の20%以上の水分を吸収している。

一方、購入米を用いるデミアンワッタ・マハラヴェラ村では、小礫が混じることが少ないことから、洗米用ボウルで洗米する時間も1分程度と短く、洗米時の水分吸収も15～20%が大半を

占めた。

以上のように、加熱前に浸水しない(してはならない)だけではなく、洗米時の水分吸収も最小限に抑えることは、南アジア・東南アジアの炊飯の特徴といえる。例えば、ラオス南東部オイ族の湯取り法炊飯では、扁平な円形フルイの上で小礫を除去する操作を入念に行い、洗米は非常に簡略に行うか、または省略してしまうが、これは洗米時の水分吸収を抑えることが目的と思われる。一方、日本の炊き干し法炊飯では、浸水後に加える水量と乾燥米重量の比率はほぼ1:1なのに対し、吸収した水分を含めた米水比率は米1に対し水1.4程度であることから、加熱前の浸水で乾燥白米の4割程度の重さの水分を吸収させている。

このような明瞭な地域差を生み出した理由は、以下のように説明できる。すなわち、保水率が高い東アジアの米では、加熱前に水分を十分に吸収させることにより茹で時間を最小化し、米粒の形崩れを抑えている。東アジアの米は、粘り気が強いアミロペクチンの比率が高いため、比較的短時間の強火加熱でデンプンの糊化が完了するのである。一方、保水率が低い南アジア・東南アジアの米では、長時間茹でてでも形崩れしにくい半面、米粒の表面と内面の水分量(密度)を減らしてパサパサ(内部がスカスカ)に炊き上げることが要求される。内部をスカスカにするためには、(形崩れしない範囲内で)茹で時間をできるだけ長くし、米粒を大きく膨張させることが必要である。このため、デンプンの糊化に必要な茹で過程以外での水分吸収を最小限に抑えている。

### 加熱開始

**着火:** 薪を焚口にハ字形に配置し、先端のみが燃えるように着火する(写真3)。先端が燃えてオキになると、薪を奥に押し込む。薪の種類はギニスーリア Ginysuriya が最も多く、ハプー Hapu が次ぐ。これらの樹木に加えて、ココナツのフロンドやココナツ殻を使う場合もしばしばみられる。ただし、ココナツ殻は火力が強すぎるので、鍋底にクラックができやすい。各世帯で現役で使われている土鍋には、外底面にヒビ割れる頻度が比較的高い(1～2割)が、これはココナツ殻を用いて強火加熱したためと説明されることが多い。着火はマッチで行う。薪に着火しにくい場



表4 茹で時間、米水比率、膨張率、フタ掛け時間比率の平均値

村	種類	茹で時間	米水比率	膨張率	乾燥米重量	蓋掛け時間比率	世帯数
マハラヴェラ村	Parboil米の湯取り法	29.7	3.17	2.52	570		3
	Parboil米の炊き上げ法	21.3	2.4	2.65	470		3
	通常米の湯取り法	24.9	2.42	2.61	800		7
	通常米の炊き上げ法	23.5	2.16	2.49	628		8
マハラヴェラ村 米タイプごと	Parboil米	25.5	2.50	2.58	520	72	6
	通常米	24.1	2.28	2.55	708	84	15
マハラヴェラ村 湯取りの有無	湯取り法	26.3	2.59	2.58	731	77.9	10
	炊き上げ法	23	2.13	2.54	585	83.0	11
デミアンワッタ村	Parboil米の炊き上げ法	24.6	2.19	2.67	510		9
	Parboil米の湯取り法	24.6	3.27	2.57	475		3
	通常米の炊き上げ法	19.0	1.51	2.23	633		4
	通常米の湯取り法	29	3.58	2.93	270		1
デミアンワッタ村 米タイプごと	Parboil米	25.7	2.46	2.640	501	75	12
	通常米	21.0	1.93	2.400	560	84	4
デミアンワッタ村 湯取りの有無	湯取り法	29.0	3.35	2.66	424	72	4
	炊き上げ法	22.8	1.98	2.55	547	79	12
ドラリアッタ村 米タイプごと	Parboil米の炊き上げ法	29.8	2.26	2.81	657	77.8	11
	通常米の炊き上げ法	23.8	2.11	2.55	522	80.9	11
マハラヴェラ+ デミアンワッタ	Parboil米	25.6	2.47	2.62	207	74	18
	通常米	23.4	2.19	2.52	671	84.1	20
マハラヴェラ+ デミアンワッタ	湯取り法	27.0	2.82	2.60	643	75.7	14
	炊き上げ法	22.9	2.05	2.54	564	81.1	24

合は油などの着火剤を用いることもある。

**米の投入時期：** 米を鍋に入れるタイミングには、「洗米した米を鍋に入れた後、計量しながら（または、湯取り法では厳密に計量せずに）水を加える場合」と、「水だけを入れた鍋をある程度加熱した後、米を投入する場合（湯立て法）」とがある。稲作文化圏の炊飯では前者が圧倒的多数を占める。一方、後者は、小礫の除去に長い時間を掛けるドラリアッタ村（2012年9月と2013年2月の調理観察20例中10例）やラオスのオイ族において比較的高い頻度で観察された（図10の右グラフの「湯わかし」）。これらは、小礫を除去している間に湯を沸かすことにより、茹で時間を短くする工夫といえる。よって、湯立て法の有無は、湯取りの有無と関連するわけではないが、茹で時間がある程度短縮する必要がある粘り気のやや強い米（非パーボイルド米）の使用と結びつく可能性がある。なお、ドラリアッタ村の炊き上げ法炊飯では、水量を厳密に計量する必要があるので、米を先に入れる通常の炊き上げ法では指の関節を使って水量を計る（写真6）のに対し、湯を沸かしてから米を入れる場合はオタマやボウルを用いて事前に水量を計る。

ちなみに、日本やネパールの伝統的炊飯では、湯を沸かした後米を入れる湯立て法炊飯は、短時間で炊く必要がある場合（日本では浸水しない

表5 湯取りと米タイプの関連

マハラヴェラ村	湯取り主体	同比率で併用	時々湯取り	炊き上げ主体	総計
パーボイルド米	4			4	8
併用	1	1	1	1	4
通常米	3			6	9
総計	8	1	1	11	21
デミアンワッタ村9月	湯取り主体	同比率で併用	時々湯取り	炊き上げ主体	総計
パーボイルド米	4		2	9	15
併用	1	2		1	4
通常米	2			3	5
総計	7	2	2	13	24
デミアンワッタ村3月	湯取り主体	同比率で併用	時々湯取り	炊き上げ主体	総計
パーボイルド米	2		1	7	10
併用	1			4	5
通常米				9	9
総計	3		1	20	24

場合）に緊急的に用いられた。また、白峰村などでの掻き回しを必要とする雑穀（アワ・ヒエ）の炊飯では、湯立て法が基本だった。このように、湯立て法は、茹で時間を短縮する目的で用いられることが多い。

**水加減（米水比率）：** 米水比率は、乾燥時の精白米重量を1とした時の水量の比率を示す。この数値が大きいほど、相対的に水量が多くなる。米の種類（パーボイルド米か通常米か）と湯取りの有無（湯取り法か炊き上げ法か）による米水比率の平均値の違いを示した表4と図9 a・bをみると、各村とも「パーボイルド米の方が通常米よりも水を多めに入れる」、「湯取り法の方が炊き上げ法よりも水を多めに入れる」という傾向があることから、米水比率は、湯取りの有無や米品種（パーボイルド米か通常米か）に応じて適正に調整されているといえる。

ただし、デミアンワッタ村とドラリアッタ村では米の種類と湯取りの有無による水量の違いが顕著なのに対し、マハラヴェラ村ではそれほど明瞭ではない。この理由として、マハラヴェラ村では「パーボイルド米と炊き上げ法の組み合わせ」の頻度が他の2村よりも高いことがあげられる（表5）。すなわち、パーボイルド米は、①表層が硬化しているので長時間茹でても形崩れしにくい、②特有の臭いは湯取り時にある程度除去される、などの点で「水を多めに入れて長時間茹でる」炊飯に適するが、マハラヴェラ村ではより多様な理由により「パーボイルド米か通常米か」「湯取り法か炊き上げ法か」の選択を行っている。

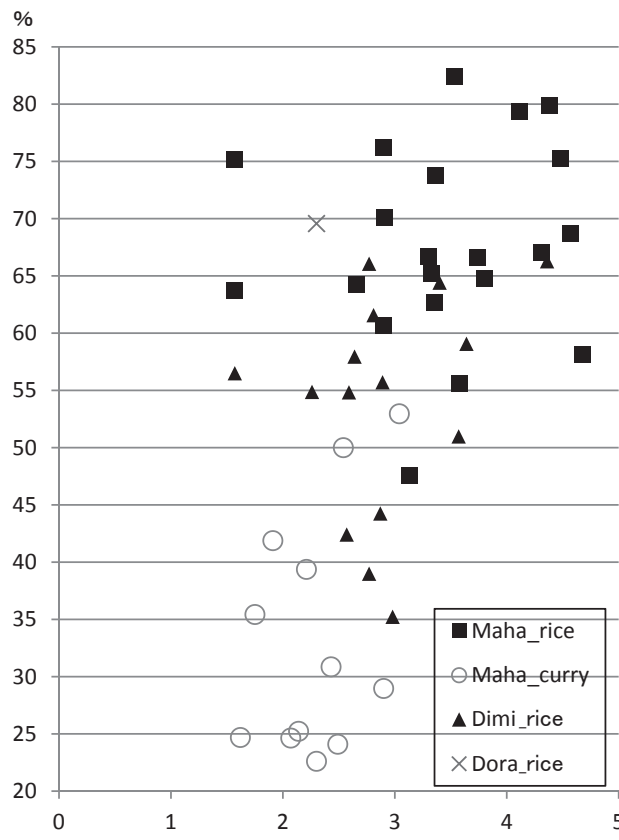


図6 喫水線容量比率 (y) と鍋容量 (x, L)

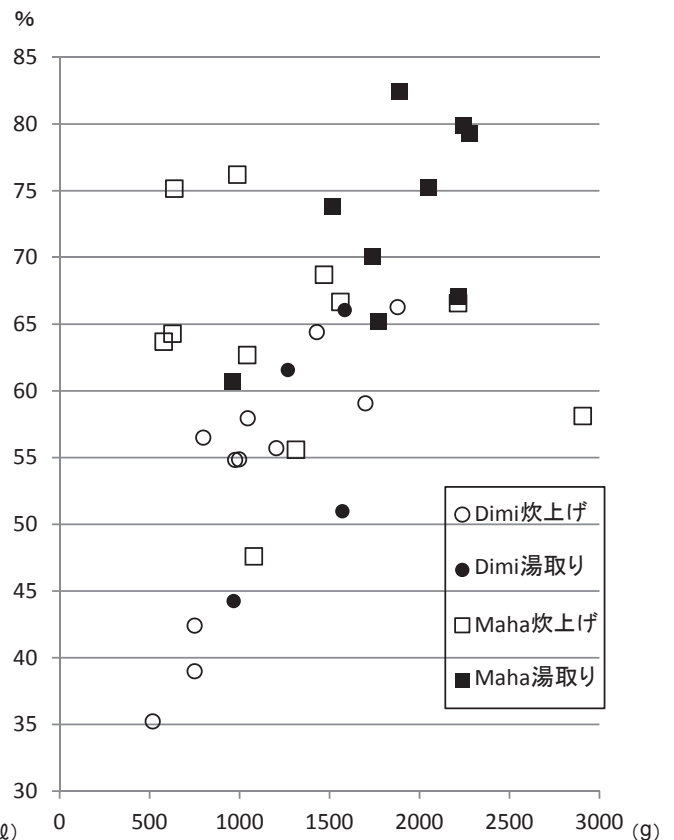


図7 喫水線容量比率 (y) と水量 (x, gram)

### 喫水線の高さ

デミアンワッタ・マハラヴェラ村の調査では、調理観察を行った炊飯用土鍋とカレー用土鍋はすべて実測図を作成し、喫水線の高さ（炊飯では米と水を入れて加熱を開始した時点、カレー調理では全ての具材やココナツミルクが投入された時点）を記入した。調査後に容量測定ソフト（十日町市博物館の宮内信雄氏が開発）を用いて鍋の全体容量と喫水線までの容量を計測し、喫水線までの容量の比率を求めた。

2村の炊飯用土鍋とマハラヴェラ村のカレー用土鍋の喫水線の位置を比べると、炊飯用土鍋の方がカレー用土鍋により明瞭に（排他的に近い状況で）喫水線が高い（写真5、図6）。この違いは以下のように説明できる。カレー調理では吹きこぼれを抑える必要があり、かつ、頻繁に掻きまわしを行うため、喫水線を低めに抑える必要がある。一方、炊飯では、①吹きこぼれを抑える必要性が低い、②掻きまわし頻度が低い、③主食として多くの分量を調理するが、鍋が大きすぎると受熱効率が低くなるので、肩部まで入れて鍋の大きさを抑えることが望ましい、④多めに入れた方が

余熱効果が高い、などの理由から、炊き上がり肩部近くになる方が望ましい。さらに、炊飯では、米粒が水分を吸収して膨張するので、炊き上がり時には米粒間に隙間ができ、加熱開始時より喫水線（米饭の上面）の位置が高くなる。

次に、炊飯用土鍋の喫水線の高さのバリエーションを生み出した理由を知るために、喫水線容量比率と相関する要素を探した。その結果、喫水線容量比率は、鍋の容量（図6）、米水比率、米重量（乾燥時）、湯取りの有無（図7）との相関は弱い反面、水量（比率ではなく重さの絶対値）とある程度の相関がみられた（図7）。すなわち、マハラヴェラ村の炊き上げ法事例を除き、「水量が多いほど喫水線（容量比率）が高い」という傾向が読み取れる。

最後に、炊飯用土鍋の喫水線高について2村を比べると、マハラヴェラ村は65以上が過半数を占めるのに対し、デミアンワッタ村は66未満が大半を占める、という明瞭な違いが認められた（図6）。上述の相関関係を考慮すると、（炊き上げ法に対する）湯取り法の頻度が高いマハラヴェラ村の方が、全体的に水量が多いため、喫水線が

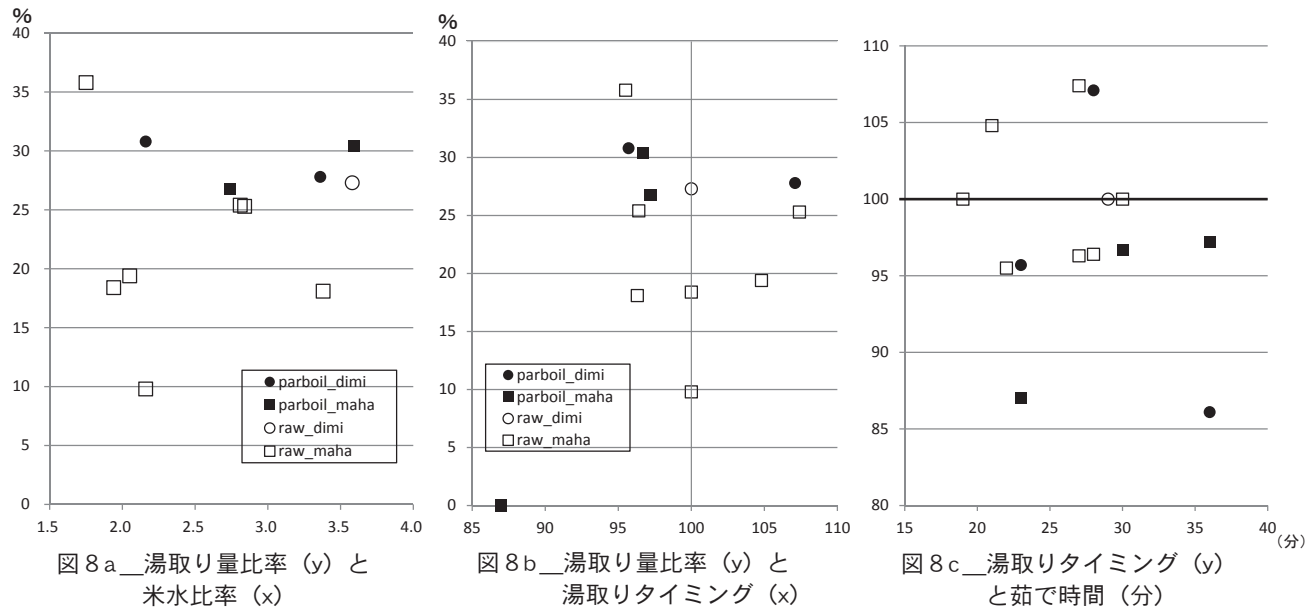


図8 湯取りのタイミング（蒸らし段階への移行時を100とした時の時間的位置）と湯取り量比率

高めである、と解釈される。

#### 鍋を傾ける湯取り

**湯取りの方法：** 吹きこぼれ（写真8）が起きてから（または起こりかけてから）数分後に、鍋を傾けて煮汁を除去する。煮汁を注ぎ出す際には、鍋を傾ける角度と高さを確保するために、鍋を簡易カマドの上で傾け、その下に置いたボウルで煮汁を受ける（写真9・10）。また、鍋を傾けた際に米粒が流出しないように、フタ（摘まみ付きの専用蓋もあるが、洗米用ボウルを逆さまに置くことが多い）でしっかりと押さえる。湯取り後、水分が鍋内で均等になるように、掻きまわす（写真12）。なお、炊飯の湯取りは南アジアと東南アジアの炊飯民族誌において観察されるが、南アジアの湯取りは上述のように鍋を傾けるのに対し、東南アジアの湯取りは鍋を傾ける場合（中部タイ）とオタマで掬い取る場合（フィリピン・ラオスの少数民族など）とがある。前者の方が湯取り量が多めである。

**湯取りのタイミング：** 「加熱開始（鍋を掛けた簡易カマドに着火した時点、または、すでに薪が着火している簡易カマドに鍋を載せた時点）から鍋を傾けた湯取りを行うまでの時間（分単位で計測）」が茹で時間全体に占める比率を検討した（図8・10）。茹で時間は、蒸らし段階に入るまで（すなわち、水分がある程度残っている状態）の時間を意味する。「炎加熱段階から蒸らし段階

への移行」は、①鍋を第1火穴（焚口のある火穴）から第2火穴（径10cm弱の筒で第1火穴とつながっており、直接炎に当てることなく、間接的に加熱する）に移動し、第2火穴に掛けられていたカレー用鍋と置き替える（写真12）、または、②鍋を第1火穴に置いたまま、薪を引き出してオキ火加熱に切り替える（写真11）、のいずれか（または両者併用）の方法で行われるので、「茹で時間」は明瞭に定義できる。「②⇒①」の順に併用する例が少数あるが、この場合は①の時点を「蒸らしの開始（茹で加熱の終了）」とした。

「茹で時間に対する湯取りのタイミング」を示した図8b・cでは、x軸の値が100の場合は、蒸らしに移行する（すなわち、鍋を第2火穴に移動してオキ火加熱に移行する）と同時に湯取りが行われたことを示し、値が大きくなるほど、湯取りの時期が遅れることを示す。湯取り時期の数値は95～110の範囲に大多数が分布することから、蒸らしへの移行の直前から直後のタイミングで湯取りが行われている（図10の星印の位置を参照）。この点で、スリランカの湯取りは、吹きこぼれ直後に湯取りを行う東南アジアの湯取り法と、加熱の最終段階に全ての煮汁を除去する南アジア（バングラデシュとインド北半）の Pasta 法の特徴を持つといえる。なお、東南アジアの中でも、最も粘り気の強いウルチ米を用いるラオス・オイ族では、吹きこぼれ以前に湯取りを行う頻度

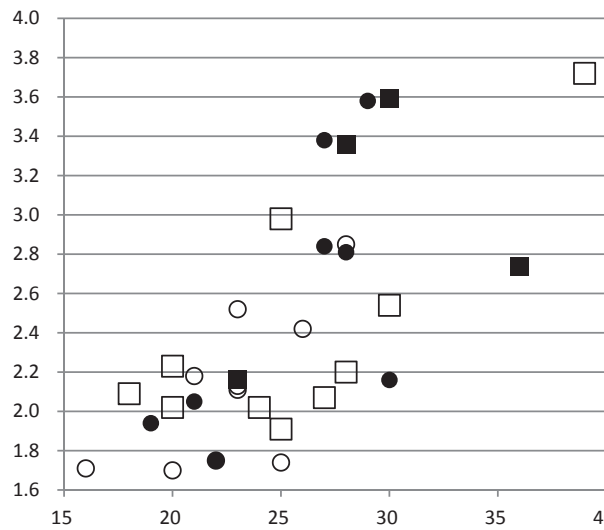


図9a 米水比率(y)と茹で時間(分、x)の関連

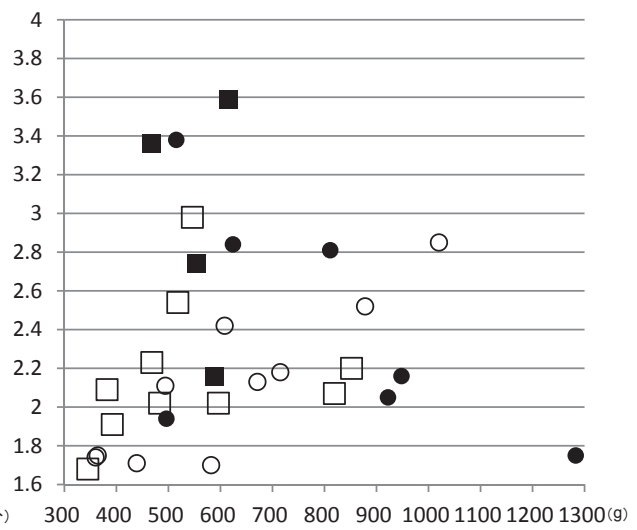


図9b 米水比率(y)と米重量(gram、x)の関連

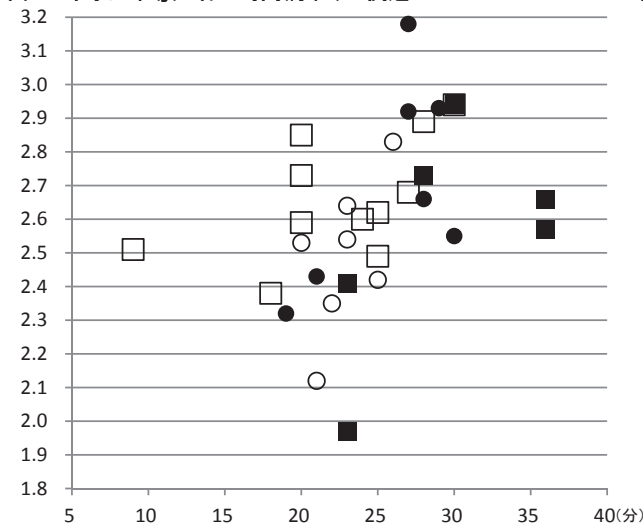


図9c 膨張率(y)と茹で時間(分、x)の関連

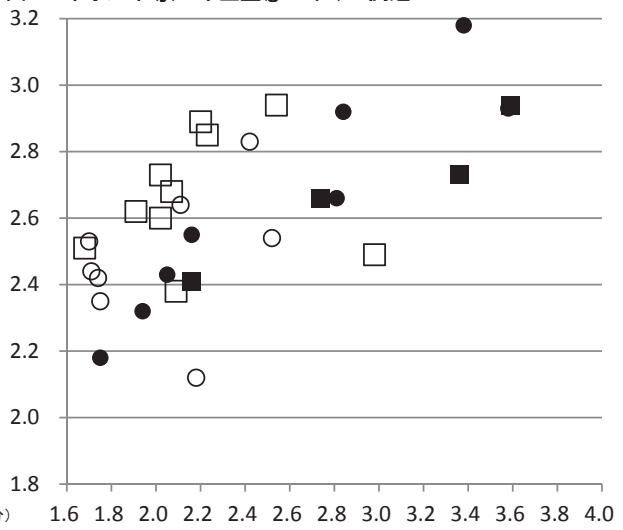


図9d 膨張率(y)と米水比率(x)の関連

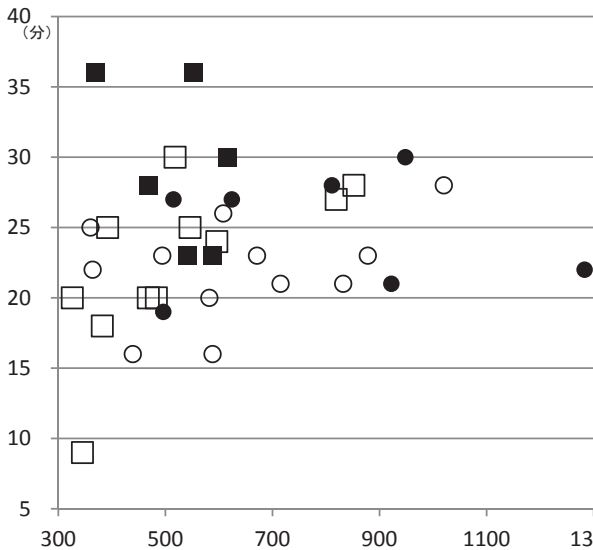


図9e 茹で時間(分、y)と米重量(x)の関連

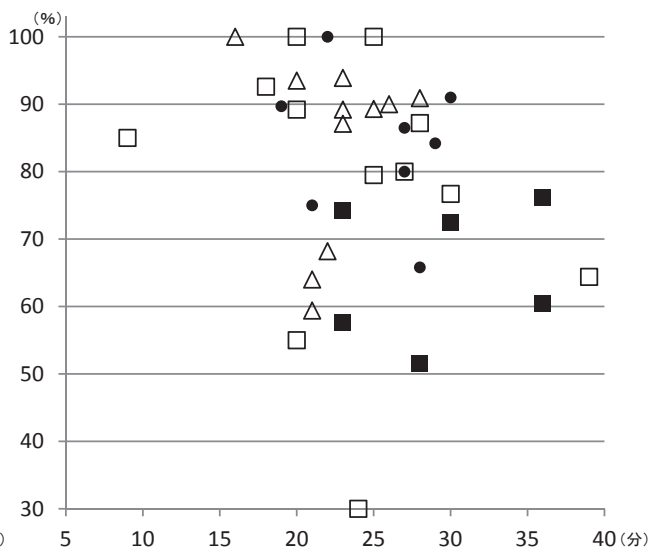


図9f 蓋掛け時間比率(y、%)と茹で時間(分、x)の関連

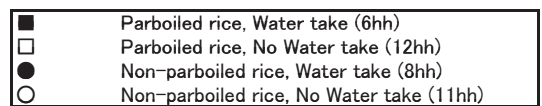


図9 ゆで時間、米水比率、膨張率、蓋掛け時間の関連 マハラヴェラ村+ディミアンワッタ村



が高い（図10下段）。このように、米品種の粘り気が強いほど、湯取りのタイミングが遅い（茹で時間を延ばす）、という傾向がみられる。

**湯取り量：**「投入水量に対する湯取りした煮汁の重量の比率」を示した図8 a・bをみると、18～36%の範囲に大多数が分布する。湯取り量比率は、米水比率（図8 a）や湯取り時期（図8 b）とは相関を示さないが、「パーボイルド米（図8の塗りつぶし）の方が通常米（図8の白抜き）よりも湯取り量が多い」という米品種による違いが明瞭に観察された。よって、パーボイルド米は、最初に多めの水を入れ、湯取り時に多くの煮汁を除去する傾向があるといえる。

### 蒸らし段階

上述のように、蒸らし加熱段階では、第2火穴に移動した炊飯用鍋を間接的に加熱する（写真12；第1火穴の熱が連結筒を経て第2火穴に送られる）か、第1火穴上でオキ火（炎が出ない状態）で加熱される（写真11）。そして、蒸らしの終了時点は、鍋を簡易カマドから降ろすことで明瞭に定義できる例が大半を占める（写真13）。このような「間接的な加熱を伴う蒸らし」の継続時間は、オキ火の火力により異なるが、5～15分が大半を占める（図10）。火穴上に放置する場合も少数みられるが、一定時間たった時点で必ず掻き回しを行う。この掻き回し（粗熱取り）は、米粒の周囲の水分を減らし、パサパサした炊き上がりにする上で重要な役割を持つ。加熱蒸らしが終わると、鍋を火穴から降ろす。

### 蓋掛け時間

カレー調理では蓋を掛けない場合もあるのに対し、炊飯では必ず蓋を掛ける。東アジアの炊干し法では蓋を取らないのに対し、東南アジア・南アジアの炊飯では蓋を掛けない時間帯がある。吹きこぼれそうになると数分～十数分にわたって蓋を外し、吹きこぼれを抑える。この他に、湯取りの前後や掻き回し時には一時的に蓋を取ることが多い。

デミアンワッタ・マハラヴェラ村の調理観察世帯（37世帯）の「加熱時間（茹で+蒸らし）の中で蓋を掛けている時間の比率」をみると、蓋を取らなかったのは4世帯のみであり、大半の世帯は加熱時間の1～5割の時間は蓋を外して

いた（図9 f）。蓋掛け時間比率は、通常米（平均84.1%、19例）⇒パーボイルド米の炊き上げ法（平均78.3%、12例）⇒パーボイルド米の湯取り法（平均65.4%、6例）の順に低くなることから、「通常米よりもパーボイルド米の方が、また、炊き上げ法よりも湯取り法の方が、各々蓋を掛けない時間が長い」といえる（表4、図9 f、図10）。一方、蓋掛け時間比率は加熱時間と相関を示さないことから（図9 f）、水量（米水比率や水の絶対量）も影響していると考えられる。

なお、南アジアの炊き上げ法や湯取り法では、吹きこぼれそうになると、蓋を逆さにして斜めに半開き状態で置くことにより吹きこぼれを抑えることがある。この操作では、①隙間から圧力を逃がす、②沸騰して吹きこぼれかけている煮汁を逆さにしたフタで受けることにより温度を下げる、という2つの過程により吹きこぼれを抑えている（小林・谷2002）。バングラデシュの炊き上げ法炊飯（ボシャ・バハット）では普遍に行われるが、パスタ法では蓋を外している時間が長いいため、半開きを行わない。スリランカの湯取り法では、3世帯（H267、H272D、H287/2）において、吹きこぼれそうになると5～8分ほど蓋を半開きにする操作が観察されたが、頻度は低い。

### 水加減・茹で時間・膨張率・蓋掛け時間の関連

デミアンワッタ・マハラヴェラ村の調理観察事例（45世帯）を対象として、茹で時間（分）、米水比率、膨張率（乾燥時の米重量を1とした時の、炊き上がり直後の米重量の比率）、蓋掛け時間の関連を検討した。まず、図9 aにおいて米水比率（y軸）と茹で時間の関連をみると、「最初の水量が多めの事例ほど、茹で時間が長い」という明瞭な相関が観察された。また、図9 dでは「水が多めの事例ほど、炊き上がり時の膨張率が大きい」という明瞭な相関がみられた。一方、茹で時間と膨張率の間には明瞭な相関はないが（図9 c）、この理由として、茹で時間は湯取りの有無にも大きく影響されることが考えられる。

次に、乾燥時の精白米重量（1回の炊飯量）とは3属性ともに相関を見い出せなかった（図9 b・e）。一方、バングラデシュ・マルア村とドラリアッダ村では、「1回の炊飯量が多いほど、米に対して水を少なめに入れる」傾向が観察されて

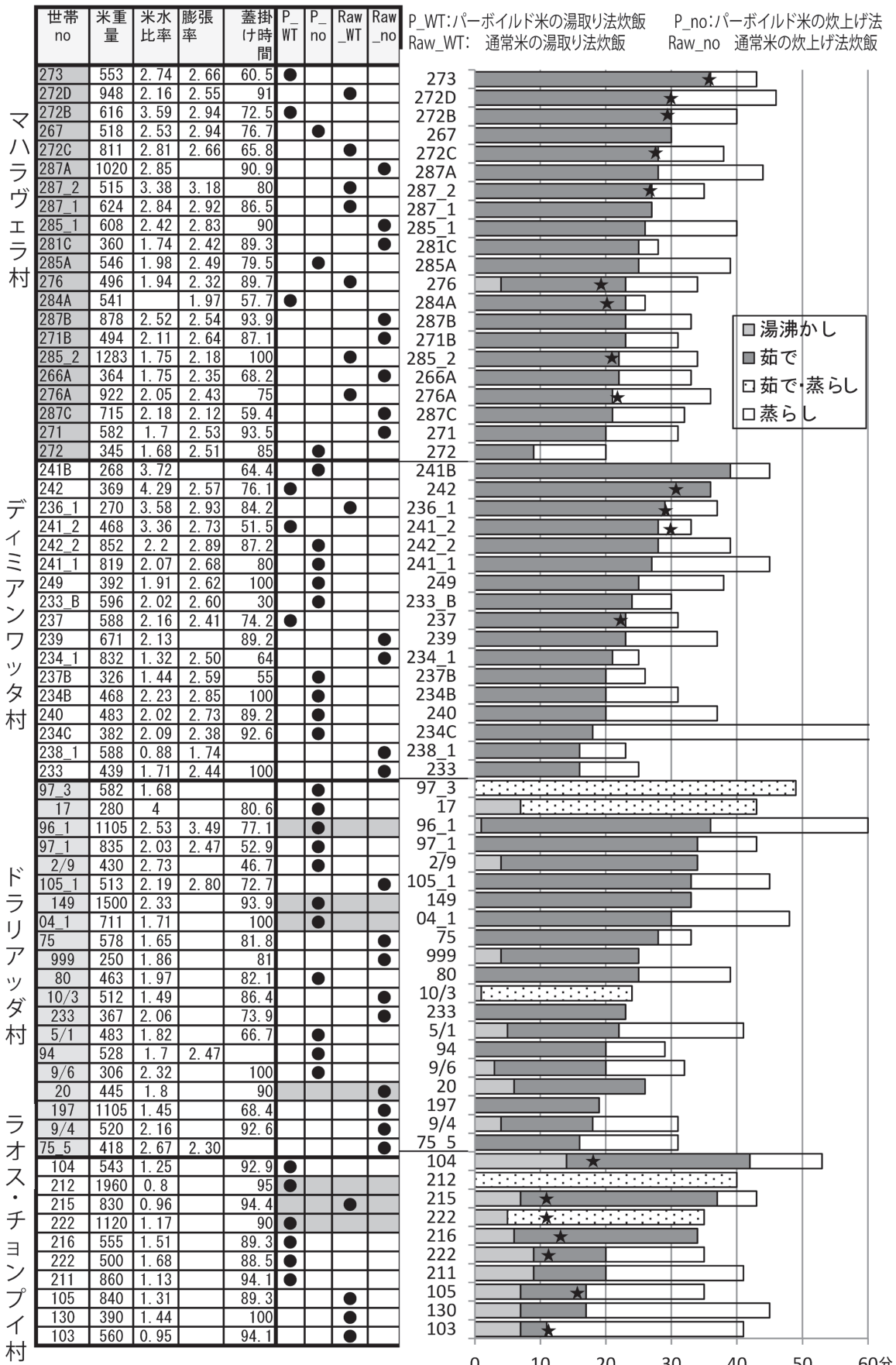


図10 炊飯の加熱過程と数値 (表の右列の網掛けは土鍋ではなくアルミ製炊飯用鍋)

右側の棒グラフの★は鍋を傾ける湯取りのタイミング

棒グラフにおいて「蒸らし(白抜き)」を欠く例は、蒸らしの終了時点が不明なもの(簡易カマド上にしばらく放置)

おり（小林・谷2004）、「1回の炊飯量が多いほど、水を多く入れすぎて失敗（パサパサした炊き上がりにならない）しやすい」という主婦たちの説明を裏付けている。炊く量が多いほど水比率を少なめにする必要があるのは、鍋が大きくなるほど蒸散比率（蒸散量は水面の表面積に比例する）が低くなるためである。

第三に、パーボイルド米（図9の四角）と通常米（丸印）を比べると、パーボイルド米の方が水が多めで、茹で時間が長く、蓋を外している時間がより長い、という傾向がみられた。

最後に、「湯取りの有無（図9の塗りつぶしが湯取り）」による3属性の違いをみると、湯取り法の方が、炊き上げ法よりも水が多めの傾向が読み取れるものの、それほど明瞭な違いではない。これは、後述するように、「パーボイルド米を多めの水で長時間茹でる」という伝統的な炊飯方法が、多様な要因により変化しつつあることが理由と考えられる。

## 5. 湯取り法か炊き上げ法かの選択

### 湯取り法の出現頻度

調理観察、食事調査の炊飯事例、聞き取りによる各世帯の炊飯方法類型、の3側面から、湯取り法と炊き上げ法の比率（湯取り法の比率で示す）の違いを検討する（図11）。

まず、調理観察では、ドラリアッダ村（2012年9月、2013年2月とも皆無）、デミアンワッタ村（2013年2・3月では17世帯中4世帯、うち1世帯は定期的に湯取り法を用いるわけではない）、マハラヴェラ村（2013年9月では21世帯中10世帯）の順に湯取り法の頻度が高まる。ただし、デミアンワッタ村2・3月の調査では、時間の制約から、対象とした土器作り世帯24世帯中7世帯では調理観察を行わなかったが、2013年9月の食事調査においてこの7世帯のうち2世帯は湯取り法を定期的に行っていたことから、2・3月の時点でも実際には24世帯中6世帯が湯取り法を行っていたと考えられる。

次に、食事調査の炊飯事例では、バンバラガハカンダ村（1日のみ。59例中39%）、マハラヴェラ村（4日間、189例中39.2%）、デミアンワッタ村（9月の調査で1日間。39例中33.3%）、ドラリアッダ村（0%）の順に湯取り法頻度が低くなる（図11a）。ただし、デミアンワッタ村とバンバラガハカンダ村は1日のみの調査である点に留意する必要がある。さらに、注目すべき点として、バンバラガハカンダ村では、村のメインロード沿いの地域（15世帯、27炊飯事例中18.5%）よりも奥まった地域（16世帯、32炊飯事例中56.3%）の方が明瞭に湯取り法頻度が高かった。

最後に、聞き取りにより世帯ごとの湯取り法頻

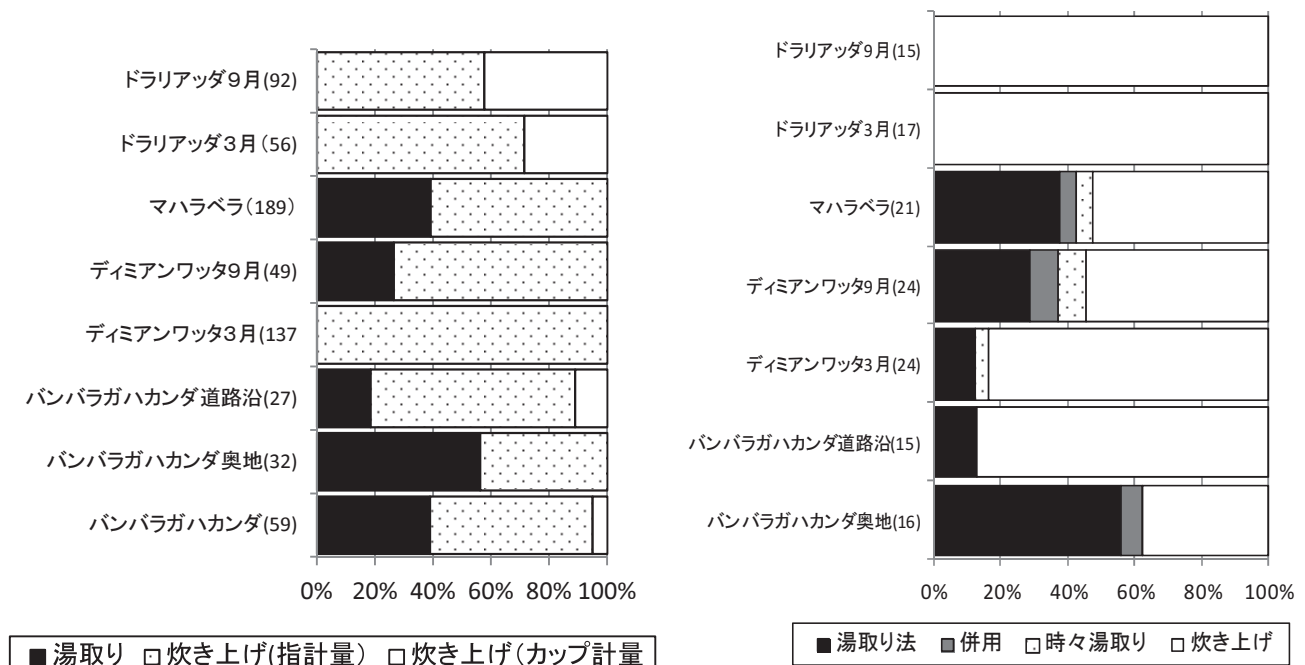


図11 湯取り法の出現頻度 ①食事調査(左)と②世帯聞き取り(右)



度を「湯取り法主体」「湯取り法と炊き上げ法が同じ程度」「炊き上げ法主体だが、湯取り法も一部用いる」「炊き上げ法のみ」の4類型に分け、前2者の比率を村間で比べた結果、マハラヴェラ村(21世帯中9世帯、42.9%)、バンバラガハカンダ村(31世帯中12世帯、38.7%)、デミアンワッタ村9月(24世帯中9世帯、37.5%)、デミアンワッタ村2・3月(24世帯中5世帯、20.8%)、ドラリアッダ村(2012年9月、2013年2月ともに皆無)の順に湯取り法頻度が低くなった(表5、図11b)。また、バンバラガハカンダ村の中では、メインロード沿いの地域(15世帯中2世帯、13.3%)よりも奥まった地域(16世帯中10世帯62.5%)の方が格段に湯取り法頻度が高かった。

以上をまとめると、バンバラガハカンダ・デミアンワッタ・マハラヴェラの3村では湯取り法が約4割の頻度で行われているのに対し、ドラリアッダ村では皆無である、という明瞭な村間の違いがみられた。前3村はドラリアッダ村に比べてガスコンロ、電気炊飯器、アルミ製炊飯用鍋の比率が格段に低い。さらに、バンバラガハカンダ村の中でも奥まった地区の方がメインロード沿いの地区よりも湯取り法頻度が格段に高い事実も、より伝統的な調理ほど湯取り法の頻度が高いことを示す。以上より、「調理方法の都市化が進行するにつれて、湯取り法炊飯の頻度が低下した」という仮説を提示できる。

ただし、各村での炊飯方法の歴史的変化については、聞き取りでは不明な点が多い。マハラヴェラ・デミアンワッタ両村とも、湯取り法を行っている世帯では、母親世代から湯取り法を継承している、という回答が多かった。一方、炊き上げ法を用いる世帯の主婦は、「昔は湯取り法を用いた」という回答が殆どなかったことから、娘時代から炊き上げ法を継承している。今後、母親世代の炊飯方法について、より体系的に聞き取りを行う必要があるが、2村において湯取り法から炊き上げ法への変化があったとしても、2世代以上前にさかのぼると推定される。

なお、デミアンワッタ・マハラヴェラ村では明確な基準(村の過半数を占める土器作り世帯)に基づいて調査世帯を選択したのに対し、ドラリアッダ村での世帯選択は恣意的な部分があることが

ら、選択されなかった世帯で湯取り法が行われている可能性は否定できない。ただし、ドラリアッダ村の世帯選択は炊飯用土鍋を用いる世帯に偏重していることから、アルミ製炊飯用鍋(世帯数は比較的少ない)や電気炊飯器(湯取りしない)を主体とする非調査世帯に湯取り法炊飯が用いられる頻度は高くはないと考えられる。

#### 湯取り法と炊き上げ法の選択理由

デミアンワッタ・マハラヴェラ村ともに、湯取り法を主体とする世帯でも炊き上げ法も時々行う場合が多い。また、炊き上げ法を主体とする世帯でも湯取り法を併用することが多い(図10)。このように、大多数の世帯では両者を状況に応じて選択している。「昨月は炊き干し法だったが、今月は湯取り法に転換した」というようにある程度の期間ごとに炊飯方法を変えることもあるし、「忙しい時は短時間で炊ける炊き上げ法を選択する」というように一時的に状況に応じた選択をする場合も多い。主婦の中には「炊き上げ法(または湯取り法)は経験がないので、できない」と答えた主婦もいるが、少数である。

湯取り法の選択理由として、①水加減で失敗することがない、②ビタミンが豊富な煮汁を乳幼児や家畜に与える、③粘り気を除去するので腹に重くない、などの回答があった。一方、炊き上げ法を選択する理由として、①茹で時間が短いので、忙しい時に適する、②米飯がビタミンを保持している、などがあげられた。以下、湯取り法の選択理由を具体的に説明する。

要因1. 水加減を熟知していない米でも失敗しない: 南アジアの米はパサパサに炊き上げることが重要なので、水を多く入れすぎて炊き上がり時に粘り気が残ることを嫌う。米水比率を熟知している米では、炊き上げ法でも失敗することはないが、不慣れな米では炊き上げ法では水加減を失敗するリスクがあるので、失敗がない湯取り法を選択する。湯取り法の選択理由ではこの回答が最も多かった。「米水比率に精通しているかどうか」に影響する要因として、「購入米か自給米か」と「購入米における品種内のバリエーションの多さ」があげられる。「購入米か自給米か」については、購入米が大多数を占めるマハラヴェラ・デミアンワッタ・バンバラガハカンダの3村



では、購入米は適正な水加減が分からないことが多いことが、湯取り法を多用する理由の1つである可能性がある。

後者の米品種については、通常米kekuluは、その中でのバリエーションが多く、適正な水加減が各々で異なるため、炊き上げ法では失敗するリスクが高まる。一方、パーボイルド米の大多数を占めるバダバットbadabathはバリエーションが少ないため、水加減を熟知しているので炊き上げ法でも失敗するリスクは少ない。このような理由で「パーボイルド米を炊く場合は炊き上げ法だが、通常米を炊く場合は湯取り法を用いる」という回答がマハラヴェラ村（湯取り法が用いられる3村の中で通常米の使用頻度が最も高い）で目立った。ただし、マハラヴェラ村全体では、炊飯方法と米品種の間に相関はみられないことから（表5）、この要因は一部の世帯のみにしか当てはまらない。なお、通常米が殆ど用いられない（パーボイルド米が圧倒的多数を占める）バンバラガハカンド村ではこのような回答はみられなかった。

要因2. 1回の炊飯量が多いほど米水比率で失敗しやすい： バングラデシュ調査において、「炊飯量が多くなるほど、鍋容量に対する蒸散量（水面の表面積に比例）が大きくなるため、米に対する水の比率が小さくなる」という傾向が見出された（小林・谷2003）。よって、炊飯量が多くなるほど、水を入れすぎて失敗するリスクが高まる。マハラヴェラ村では、通常は炊き上げ法だが、寺の食事を提供する当番にあたった日は、大量の米を調理するため湯取り法で炊いた、という例がみられた。ただし、バングラデシュで観察された上述の傾向は、デミアンワッタ・マハラヴェラ村全体では見出せなかった（図9b）。

要因3. ビタミンが豊富な煮汁： 湯取り法が過半数を占めるバンバラガハカンド村の奥まった地区では、ビタミンが豊富な湯取り汁を家畜や乳幼児に与えるために湯取り法を選択した、という回答が目立った。例えば、「子供が生まれた後、煮汁を子供に与えるために湯取り法に切り替えた」という回答が2世帯で得られた。また、マハラヴェラ村で唯一耕作用水牛を保有する世帯では、「水牛に栄養を与えるため湯取り法を用いる」という回答がえられた。ただし、マハラヴェラ・

デミアンワッタ村では湯取りした煮汁を捨てる例が多く、家畜や乳幼児与える例は少数だった。

要因4. 茹で時間： 湯取り法は炊き上げ法に比べて米に対して水を多めに入れ、茹で時間が長い傾向がある。このため、土器作りや農業（日雇いを含む）で忙しい時期、急な来客などで短時間で炊飯する必要がある状況では、他の条件が同じならば、炊き上げ法が選択される。

#### 湯取りの有無による炊飯方法の分類

東アジアは炊き干し法、東南アジアの伝統的炊飯は「側面加熱蒸らしを伴う湯取り法」（ただし、土鍋が金属鍋に交代すると側面加熱蒸らしが省略される傾向があり、さらに、電気炊飯器では当然のことながら湯取りは行われなくなる）というように、東アジアと東南アジアでは伝統的にはほぼ単一の炊飯方法が用いられてきた。一方、南アジアの炊飯方法の特徴として、2種類の異なる伝統的炊飯方法が併存していることがあげられる。

本稿では、稲作文化圏の伝統的（薪と土鍋を用いた）炊飯方法の比較分析に基づいて、観察者の（ethicな）立場から、スリランカの炊飯方法を「湯取り法」と「炊き上げ法」に区分して分析を行ってきた。この炊飯方法の違いは現地の人たちにはどのように認識されているか、というイーミックemicな認識を考えてみたい。

南アジアの中でも、バングラデシュではパスタ法（ベンガル語ではマルガラ）と炊き上げ法（ベンガル語ではボシャ・バハット）が現地の人たちのemicな分類として明瞭に識別されている。この理由として、加熱の最終段階まで多めの水で茹でた後、煮汁をすべて除去する（蒸らし時に加熱しないので、コゲがつかない）パスタ法炊飯と、最後に水分がなくなる炊き上げ法では加熱過程の違いが明瞭であることがあげられる。

一方、スリランカのシンハラ語・タミール語では「湯取り法」「炊き上げ法」を指す独自の単語はなく、emicな分類としては「2つの異なる炊飯方法」というよりは、「炊飯方法の中での湯取りの有無」と認識されている。このような炊飯方法の認識は、以下のような調理行動に表れている。第一に、上述のように、湯取り法の方が炊き上げ法に比べて、水を多めに入れる、茹で時間が長い、炊き上がり後の米飯の膨張率が大きい、と

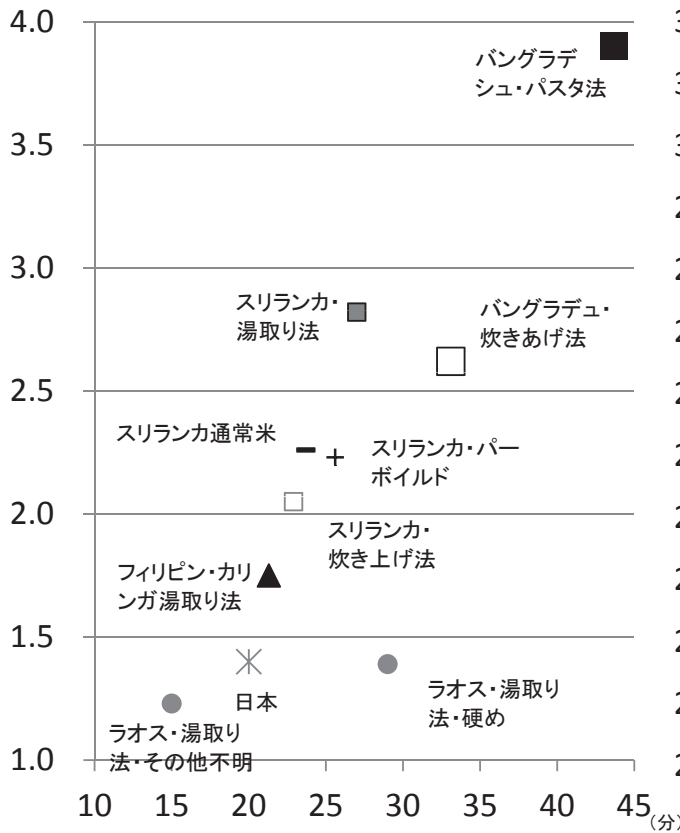


図12a 米水比率 (y) と茹で時間 (x、分) の関連

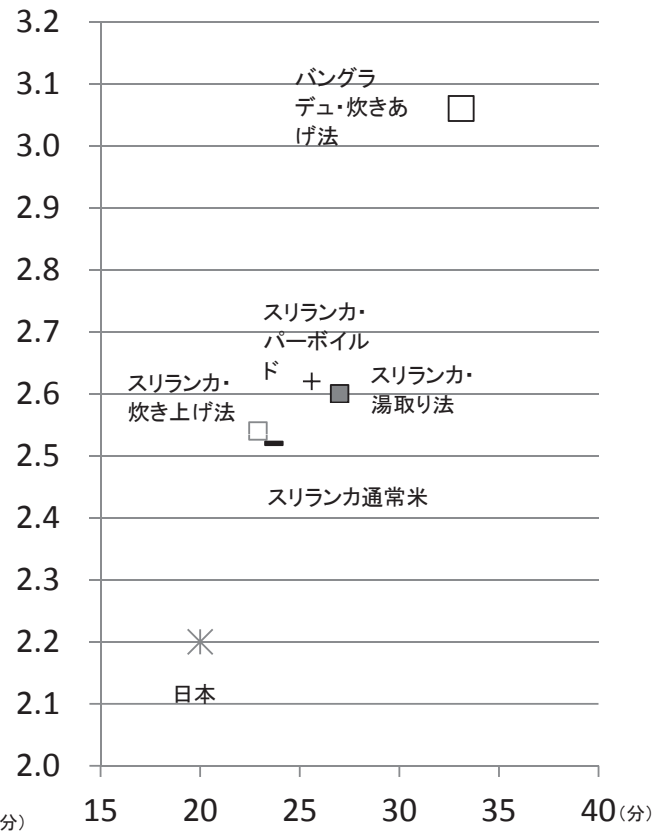


図12b 膨張率 (y) と茹で時間 (x、分) の関連

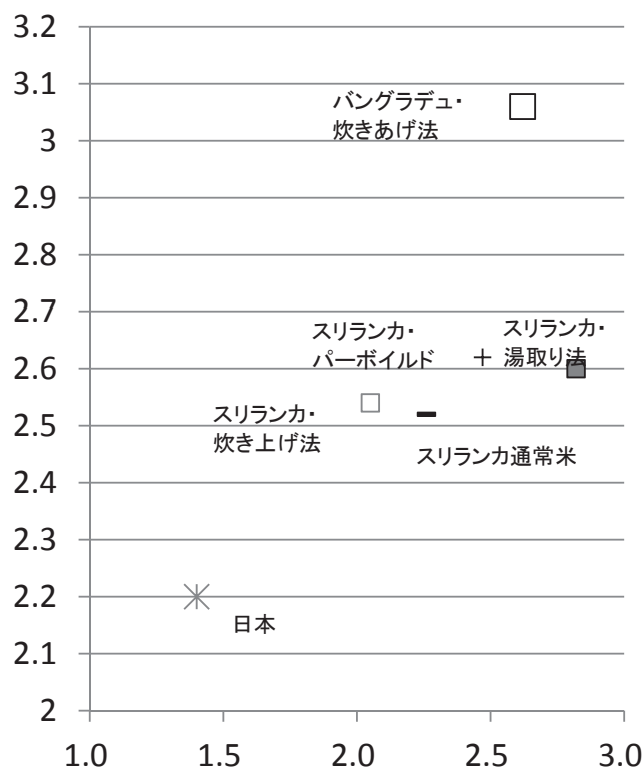


図12c 膨張率 (y) と米水比率 (x) の関連

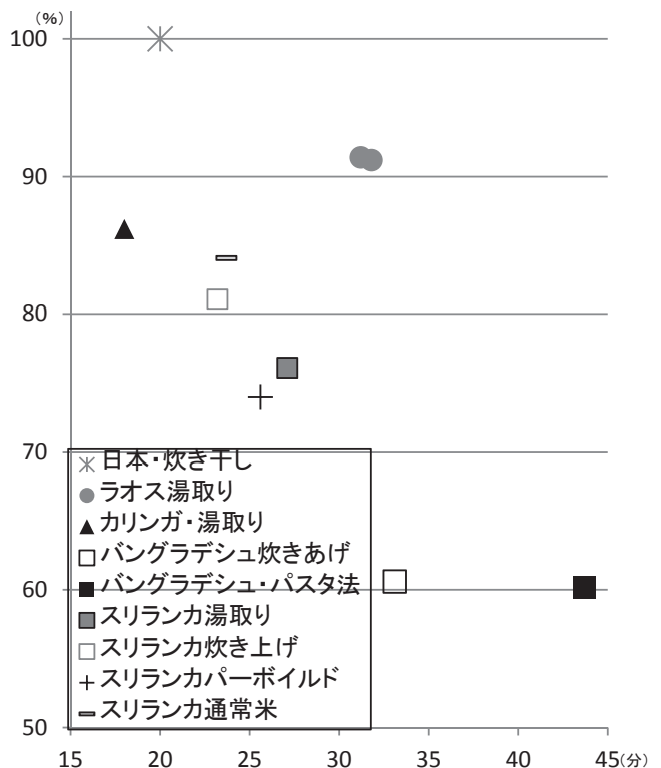


図12d 蓋掛け時間比率 (y、%) と茹で時間の関連

いう傾向があるものの、茹で時間と膨張率の違いはそれほど顕著とはいえない。第二に、デミアンワッタ・マハラヴェラ村の「湯取り法」を用いる

世帯では、状況（炊飯量、米の種類、時間的余裕、習熟度、家畜や乳幼児に煮汁を与える必要性、など）に応じて炊き上げ法と湯取り法を柔軟に使い

分けている。第三に、当初意図した炊飯方法を途中で切り変えることがある。例えば、当初は湯取りを意図していなかったが、水量が多かったため急きょ湯取りを行った例（デミアンワッタ村）がある。一方、「適正な水加減（米水比率）が分からないため、やや多めに水を入れて湯取りをしようと思っていたが、結果的に適正な水量だったので湯取りをしなかった」、といった事例も（記録されていないものの）あると予想される。

## 6. 炊飯民族誌の比較分析

### 米品種の違いに対応した炊飯方法の違い

本稿の目的は、「炊飯方法の違いは、米品種に特性に対応した（つまり、米品種の特性を引き出すための）工夫を示す」ことである。アミロース比率は、粘り気度を決定する保水率と解釈でき、「ばさばさ」か「もちもち」の食感を決定する比率である。値が低いほど粘り気が強まる。稲作文化圏の米現生種のアミロース比率をみると、モチ種が5%未満なのに対し、日本・韓半島・台湾のウルチ米（温帯ジャポニカ種）は12-20%が主体、東南アジア（長江流域を中心とした中国本土を含む）のブル・ジャパニカ種は20-30%、さらに南アジアのインド、スリランカの代表種では25%以上が8割以上を占める（IRRIホームページに掲載された1990年のデータ）。日本と南インド・スリランカの米品種はアミロース比率が両極端に位置し、東南アジア（調査地は中部タイ、ラオス南東部のオイ族、フィリピン・ルソン島山岳地帯）の米はその中間に位置する。そして、東南アジアの中でも、ラオス（オイ族）のウルチ米は最も粘り気が強いのにに対し、中部タイのウルチ米は粘り気が弱い、という違いがある。

これまで記述してきたスリランカ・キャンディ地域の事例にラオス・オイ族の湯取り法（硬めの品種と柔らかめの品種に現地では分類される）、バングラデシュの「パーボイルド米（スリランカよりも蒸し煮が徹底し、硬め）の炊き上げ法と Pasta 法」、フィリピン・カリంగా族の湯取り法を加えて、米水比率（y 軸）と茹で時間（分、x 軸）をプロットしたのが図12aである。「ラオスの方が日本よりも水量が少ない（湯が沸いてから米を入れるため）」といった例外はあるものの、米品

種の粘り気が弱く（硬めに）なるほど（すなわち、日本、ラオス・オイ族、フィリピン・カリంగా族、スリランカ通常米、スリランカのパーボイルド米、バングラデシュのパーボイルド米）の順に、米に対する水量が増し、かつ、茹で時間が長くなる傾向がみられる。さらに、米の膨張率は、①米の粘り気度が強いほど、②茹で時間が長いほど、③水が多いほど、大きくなる（図12b・c）。すなわち、「粘り気の弱い（硬めの）米品種ほど、多めに水を入れて長時間茹でることにより、大きく膨張させ、その分、内部をスカスカに炊き上げる」「粘り気の強い（軟らかめの）米品種ほど、形崩れを防ぐために、水量を少なくして短時間強火で炊き上げる」といえる（小林2012・2013、外山・北野2013）。以上のように、炊飯方法（米水比率、茹で時間、湯取りの有無とタイミング）は、一度に炊く量だけでなく、米品種の粘り気度（吸水率）によって加減されている。

このような米品種と対応した炊飯方法の違いは、以下のようにまとめられる（表6）。

第一に、粘り気の弱い米品種ほど、すなわち、モチ米、東アジアの温帯ジャポニカ種、東南アジアの熱帯ジャポニカ種（ブル Bull やジャパニカ Javanica）、南アジアのインディカ種、の順に、水を多めに入れて長時間茹でることにより大きく膨張させ、その分、内部をスカスカに（パサパサに）炊き上げる。パサパサに仕上げる手段として、①水を多めに入れて対流効果を高め、かつ、湯取りのタイミングを遅らせることにより、茹で時間を最大化する（米粒を大きく膨張させ、その分、内部をスカスカにする）、②湯取りのタイミングを遅らせ、また、多めに湯取りすることにより、粘り気成分を除去する、という方法をとる。一方、長時間茹でる際には吹きこぼれと米の形崩れを抑える必要があるため、①パーボイルド米を用いる、②喫水線をやや低めにする、③吹きこぼれそうになると蓋をはずす、などの方法をとる。

第二に、粘り気の強い品種ほど、長時間茹でると形崩れしやすいため、短時間強火加熱が重視される。短時間強火を徹底するため、①加熱前に浸水を行い、茹で時間を短くする、②加熱中は蓋を取らない、③重い蓋をかけて蒸気を逃がさない、などの方法をとる。なお、最も粘り気が強いモチ

米では、形崩れを防ぐために、十分に加熱前浸水を行い、その分、茹でずに「蒸す」。

第三に、粘り気が中間の東南アジアの米品種は、「形崩れを防ぐ（茹で時間を短くする必要がある）」と「パサパサに炊き上げる（長い時間茹でることにより米粒を大きく膨張させ、内部をスカスカにする）」という、相反する必要性を満たす（バランスをとる）必要がある。このため、「水を多めに入れて茹でることにより対流効果を高め、米粒を大きく膨張させる（内部をある程度スカスカにする）」→「形崩れを防ぐため、吹きこぼれ直後に湯取りをすることにより、茹で時間を短くする」→「下半部は糊化が完了しているが、上半部はまだ米粒に芯が残る状態のため、蒸らし時の側面加熱により上半部を仕上げる」という「側面加熱蒸らしを伴う湯取り法」が用いられる。

さらに、①湯取りにより粘り成分を除去する、②側面加熱蒸らしにより米粒表面の水分をとばす、の2方法によりパサパサに仕上げる。

第四に、湯取りのタイミングについては、粘り気の弱い米品種ほど湯取りのタイミングを遅らせ、その分、茹で時間を長くする。一方、やや粘り気の強い東南アジアの品種では、形崩れを防ぐために、早めに湯取りを行い、茹で時間を短くする。

第五に、湯取りの方法には「鍋を傾ける」と「おたまですくう」の2つがあるが、粘り気の強い米品種では湯取り量が少ないため後者が用いられるのに対し、粘り気が弱い米品種では湯取り量が多いため前者が用いられる。

#### 本稿の分析結果のまとめ

2013年2・3月と9月のデミアンワッタ・マハラヴェラ村調査では、2012年のドラリアッダ村

表6 米品種の違いによる炊飯方法の違い

	南アジア	東南アジア	東アジア	モチ米
米品種	保水率が低い。粘り気弱い	⇒中間	ウルチ米では最も粘り気強い	最も粘り気強い
パーボイル加工	あり 長時間茹でても形崩れしない	なし	なし	なし
加熱前浸水の有無と加熱時の水量	加熱前に浸水しない（形崩れを抑える＋粘り気を抑える）分、水を多めに入れ、長時間茹でる。 →①長時間茹でるので、後半まで対流する。②粘り気成分を水に溶け出させる	⇒中間 ・加熱前に浸水しない分、水を多めに入れる	加熱前に浸水（粘り気が出る）する分、加熱時の水を少なめにして、茹で時間をできるだけ短くする。	加熱前にしっかり浸水する分、加熱時にあまり水を加えない
喫水線の高さ	・やや高い（6～8割） ・吹きこぼれ後も長時間茹でる→吹きこぼれを抑える必要性が高い	・高い（頸まで） ・吹きこぼれ直後に湯取りするので、吹きこぼれを抑える必要が低い	・やや高い（羽釜の鏝まで） ・吹きこぼれ後も弱火加熱が継続し、蓋を取らないので、吹きこぼれを受け入れる空間が必要	茹でずに、蒸す
湯取りのタイミング	遅い（蒸らし直前、最後）：①茹で時間を長くする、②粘り気成分を多く溶け出させる	早い（吹きこぼれ直後、または以前）：形崩れを抑えるために茹で時間を短縮	湯取りなし：粘り気成分を保持	茹でずに、蒸す
湯取り方法と湯取り量	多め（鍋を傾け）	少なめ（おたまか鍋を傾け）	湯取りなし：粘り気成分を保持	茹でずに、蒸す
湯取りの目的	①粘り気除去、②水加減が不慣れた場合の水量調整	①茹で時間調整、②粘り気除去、③水量調整	湯取りなし	茹でずに、蒸す
茹で時間	長め：①大きく膨張させて、内部をスカスカにする、②粘り気成分を多く溶け出させる	短め：形崩れを防ぐ	短め：①形崩れを防ぐ、②粘り気保持	茹でずに、蒸す
蓋掛け時間比率	蓋をかけない時間が長い：①吹きこぼれ防止、②かき混ぜて、茹で具合を均一	⇒中間	蓋を取らない ①熱の保持←短時間強火が重要	茹でずに、蒸す
膨張率	大きく膨張し、内部スカスカ（保水率の低い米品種）	⇒中間	膨張率小さめ（密度高い）内部に多くの水分を保持	小さい（密度高い）
蒸らし時の加熱	加熱なし（底面加熱） 長時間ゆでるので、上部と下部の炊き上がりの格差がない	側面加熱蒸らし ①上半部が炊き上がる前に蒸らしに以降→側面加熱により上半を仕上げる、②米粒の表面の水分を飛ばす	加熱なし（底面加熱） 米の表面の水分を保持	加熱なし。蒸らし時に熱取りを入念に行う
炊飯の特性	多めの水で長時間茹でることにより、大きく膨張させ、その分、米粒の内部をスカスカにする（パサパサ）	パサパサに炊き上げるため多めの水で茹でるが、形崩れを防ぐため加熱時間を短くする	粘り気の強い炊き上がりにするため、および、形崩れを防ぐため、加熱時間を最小化する	形崩れを防ぎ、粘り気の強い炊き上がりにする
望まれる炊き上がり達成する方法	<b>パサパサに炊き上げ</b> ・茹で時間を最大化 ・水を多め ・湯取り：遅い時期に、多めに除去	<b>パサパサに炊き上げ</b> ・湯取り（ただし、効果は低い） ・水を多め ・側面加熱蒸らし	<b>粘り気保持</b> ・湯取りしない ・加熱前の浸水 ・蓋を取らない ・重い蓋で蒸気を逃がさない ・蒸らし時の加熱なし	<b>粘り気保持</b> ・加熱前の浸水
吹きこぼれ・形崩れへの対策	<b>吹きこぼれを抑える</b> ・水を多め ・喫水線やや低め ・蓋をかけない時間が長い ・たまにかき混ぜ ・パーボイル加工	<b>形崩れ防止</b> ・吹きこぼれ直後に湯取り→茹で時間を短縮 ・吹きこぼれを抑える必要性が低い→喫水線高め	<b>形崩れ防止</b> ・短時間強火←事前の浸水	<b>形崩れ防止</b> ・茹でずに、蒸す



調査ではみられなかった湯取り法を観察できたことが大きな成果だった。小林2012論文ではスリランカの湯取り法としてパスタ法に近い方法を想定していたが、実際には、湯取りのタイミングや湯取り量が東南アジアの湯取り法（吹きこぼれ直後に湯取り）とパスタ法（加熱の最終段階にすべての煮汁を除去）との中間的特徴をもつ、極めて興味深い方法であった。スリランカのパーボイルド米は、バングラデシュのパーボイルド米に比べて蒸し煮の程度がやや弱く、粘り気がやや強い品種であることから、上述の第四点目が検証された、といえる。

キャンディ地域の伝統的（薪と土鍋による）炊飯は、同じ集落内でも、①パーボイルド米と通常米が併存する、②湯取り法と炊き上げ法という異なる炊飯方法が併存する、などの点で多様性が高いことが特徴である。②の特徴は、バングラデシュの伝統的炊飯においても見出された（小林・谷2005）。

スリランカでは米品種と炊飯方法の多様性が顕著な理由を検討した結果、ガスコンロや電気炊飯器の使用頻度が高い集落ほどパーボイルド米と湯取り法炊飯の頻度が低くなる、という事実から、「以前は主体を占めていたパーボイルド米は、特有の臭いが若い世代に好まれないため、通常米に徐々に取って替られつつある」、「パーボイルド米に適している湯取り法炊飯も、パーボイルド米の減少や他の多くの理由から、徐々に炊き上げ法に取って替られつつある」、という仮説を提示した。

そして、スリランカの低地の地域では通常米が多いのに対し、キャンディ地域を含むCentral Provinceではパーボイルド米が比較的多く使われる理由として、「低地の地域ではパーボイルド米から通常米への交代がより早い時期に起こった」、という仮説を示した。すなわち、山地に位置するキャンディ地域はポルトガル・オランダ・イギリスの植民地化に対して最も遅くまで王国を維持した地域であることから、炊飯方法と米品種もより伝統的な要素が保持されたと推定される。

#### 南アジアの中での米品種と炊飯方法の結びつき

上述のように、東南アジア（側面加熱蒸らしを伴う湯取り法）と東アジア（炊き干し法）では伝統的炊飯方法が斉一的なのに対し、南アジアでは

パスタ法、湯取り法、炊き上げ法と多様な炊飯方法が用いられる。これは、①汁気の多いカレーと徹底的に混ぜて食べるため、粘り気の弱い（内部がスカスカの）炊きあがり強く求められる、②パーボイルド加工の有無などにより粘り気度のバリエーションが大きい、という2要因が組み合った結果と考えられる。以下、各々を説明する。

バングラデシュ・インド東半・スリランカの食文化は、汁気の多いカレーと米飯を徹底的に指で混ぜて食べる点で斉一性が高い。米飯は、カレーの汁気を吸収しやすいように、内部がスカスカの炊きあがり望まれる。このため、米品種も粘り気の弱い（アミロース比率が高い）ものが選択され、新米よりも古米のほうが重視されることも多い。ばさばさに仕上げるためには、長時間茹でることによりできるだけ大きく膨張させ、その分、内部をスカスカにすることが必要でなる。このように、米品種が多様にも関わらず、粘り気の弱い炊きあがりへの指向が非常に明確なため、粘り気がやや強めの米品種に対しては、長時間の茹でに耐えるようにパーボイル加工を施し、それに対応した炊飯方法を選択することになる。

パーボイル加工は、南アジアのインディカ米に特徴的な加工方法であるが、その理由として、①精米時に割れやすい細長い粒形なので、パーボイル加工で表層を硬化する必要性が高い、②内部をスカスカに炊き上げるために長時間茹でる必要がある、形崩れしないを抑える必要性が高い、などの点があげられる（小林・谷2003）。東南アジアでは自国で食べる米にパーボイル加工をすることはないが、中東などに輸出する米にはパーボイルド米が多く含まれる。この理由として、保存性を高め、精米中の割れを防ぐことに加えて、中東ではパスタ法で炊飯することが多いので、形崩れを抑える必要性が高いことがあげられる。

バングラデシュ西部（ジョシヨール県）では、同じ県内でも北半は炊き上げ法、南半はパスタ法、という対照的な炊飯方法が選択されているが、この違いはパーボイル加工（蒸し煮）の入念さの違いと対応している。すなわち、「茹で時間がより短い炊き上げ法」を用いる北半では、パーボイル加工の蒸し煮を1回のみ行うのに対し、

「茹で時間がより長いパスタ法」を用いる南半（インドの西ベンガル州に連続）ではパーボイルド加工の蒸し煮を2回行い、より長時間の茹でに耐える米を作りだしている。両地域間の米品種の違いについては不明な点が多いが、ジョジョール県南半～インド西ベンガル州の方が、より粘り気が少ない米品種が多い可能性がある。

## まとめ

1. スリランカ中部地域では、同じ集落内でもパーボイルド米と通常米を併用する理由として、伝統的にはパーボイルド米が主体だったが、若い世代が特有の臭いを嫌うなどの理由から、通常米が増えてきた、と推定した。そして、都市化が進んだ地域ほどパーボイルド米から通常米への転換が早く進行した、と想定した。

2. 南アジアではパスタ法、湯取り法、炊き上げ法などの多くの炊飯方法がある理由として、「パサパサの炊き上がり」をより強く志向するため、米品種、パーボイル加工の程度、1回の炊飯量、水加減の把握程度、炊飯の熟練度などの条件に応じて「パサパサした炊き上がり」が得られるように炊飯方法を細かく調整することがあげられる。

## 謝辞

本稿で記述したスリランカ・キャンディ地域の食文化調査では、以下の方々に多くのお世話になりました。2012年9月調査では、Sri Lanka International Buddhist Academy (SIBA) の学長 rector の G.A.Somaratne 氏から研究協力者として大変多くのサポートをいただいた。2012年9月と2013年2・3月調査の調査アシスタントを務めてくれた SIBA 大学学生 Kaushalya Karunasagara、Shyamali Piyasiri、Chalitha Wijewardhane の3氏、2013年2・3月と9月の調査アシスタントを務めてくれた Peradeniya 大学学生の Dharshani Chandrasekara、Harsha Jayasena、Sewwandi Gunathilake の3氏、2013年9月調査のアシスタントを務めてくれた Peradeniya 大学学生の Aysha Sheriff、Shifna Rameez Fathima、Wimukthi Edirisinghe の3氏、は各々献身的に調査を運営してくれた。また、デミアンワッタ・マハラヴェラ村の村長 (GS) の Nimar Jayasooriya 氏とドラ

リアッダ村の村長 (GS) の Bandara Chandratilake 氏には、毎日2回の調理観察世帯をアレンジして下さるなど、調査の基礎を支えていただいた。最後に、デミアンワッタ・マハラヴェラ・ドラリアッダ・バンバラガハカンダ村の住民の方々は、調理観察や長時間にわたる聞き取りに積極的に協力してくださった。以上、深く感謝いたします。

## <引用参考文献>

- 小林正史 2009「蒸し調理が導入される背景：東北タイと北タイの調理民族誌の比較をもとに」『石川県考古学会会誌』52：65-100.
- 小林正史 2012「民族誌の比較分析からみた伝統的炊飯の基本特徴とバリエーション」『北陸学院大学研究紀要』4：129-150
- 小林正史 2013「炊飯民族誌の比較分析からみたスリランカの伝統的炊飯の特徴」『北陸学院大学研究紀要』5：127-152
- 小林正史 2013「伝統的炊飯方法のバリエーションを生み出した要因」『日本文化人類学会第47回研究大会発表要旨集』p.221
- Kobayashi Masashi 1996 *An ethnoarchaeological study of the relationships between vessel form and function*. UMI, Ann Arbor.
- 小林正史・谷正和 2002「南アジアにおける米の加工、調理、食べ方の関連：バングラデシュ西部の調査例から」『北陸学院短期大学紀要』34:153-178
- 小林正史・谷正和 2003「南アジアにおける米のパーボイル加工：炊飯方法や米品種との関連を中心に」『北陸学院短期大学紀要』35:177-194
- 小林正史・谷正和 2005「バングラデシュ西部における炊飯方法とパーボイル方法の関連」『北陸学院短期大学紀要』37：183-206
- 外山政子・北野博司 2013「古代・中世における米調理方法の変化の背景－炊飯民族誌の比較分析から－」『日本考古学協会第79回総会研究発表要旨』pp.128-129





写真1 簡易カマド



写真5 喫水線は高め



写真2 カマド原型Lippaの制作



写真6 指の関節による水の計量



写真3 薪をハ字形に配置



写真7 炊飯用鍋は蓋をして強火加熱



写真4 波形溝が彫り込まれたボウルでの洗米



写真8 吹きこぼれ





写真9 鍋を傾ける湯取り



写真13 鍋を火穴から降ろし、掻きまわし。炊飯終了



写真10 鍋を傾ける湯取り



写真14 カマド下の薪貯蔵スペース



写真11 炎加熱からオキ火加熱への移行



写真15 炊飯用土鍋の白色吹きこぼれ痕



写真12 炊飯用鍋を第2火穴に移動し、掻きまわし



写真16 炊飯用土鍋の底面コゲ