

ラオス・アタプー県のオイ族の伝統的食文化

Traditional Dietary Customs of the Oy in Attaphu Province, Laos

小 林 正 史^{*1}、外 山 政 子^{*2}

要旨

ラオス、アタプー県のオイ族での食文化調査に基づいて、生業、食材、調理方法の間の結びつきを検討した。オイ族では、①米品種は多数の伝統的品種から構成されている、②水田と河川での淡水漁撈の重要性が高い、③耕作機械や農薬・化学肥料を使わない伝統的な水田稲作を行っている、などの点で、自給度の高い、伝統的な技術を維持していることから、地域の環境に根ざした調理技術の工夫が観察されると期待された。分析の結果、①伝統的米品種は粘り気度が異なる多くの種類があるため、炊飯での水加減も「粘り気の少ない品種ほど水を多めに入れる」といった米品種に応じた調整を行なっている、②オカズの具材は、長時間煮る調理が必要な豆類や芋類が少なく、短時間で加熱できる葉物野菜と魚類の組み合わせが大半を占めることから、soakと表現される短時間の茹で調理が主体となっている、③このためオカズ具材が魚類と葉物野菜を中心とする地域では、オカズ用土鍋が他地域よりも早く金属鍋に交代した、などの点が明らかになった。

キーワード：ラオス(Laos)／オイ族(the Oy)／炊飯用土鍋(Ceramic Rice Cooking Pots)／湯取り法炊飯(Water-Taking Method of Rice Cooking)

1. 目的と方法

目的

本稿の目的は、ラオス南東部アタプー県のオイ族の伝統的(＝手作り技術による)食文化における食材と調理方法の結びつきを明らかにすることである。東南アジア大陸部(インド・チャイナ半島)は長期間にわたり移住が繰り返されてきた地域であるため、衣食住の文化要素の研究においてもタイ・ラオ族の移住・拡散といった歴史的過程の産物として説明されることが多い。その反面、「なぜ特定の文化要素が受け入れられたのか」といった「情報の受け手側の選択要因」について十分に検討されてきたとはいえない。例えば、ラオス・北タイ・東北タイ・雲南省タイ族自治区にわ

たるモチ米文化圏において、モチ米が主食として選択された理由については、「粘り気の強い食材への嗜好」という循環論的な説明に留まっており、「なぜこの地域に粘り気の強い食材への嗜好が生まれたのか」についての検討は進んでいない。

本稿では、自然環境、食材、調理方法の間の結びつきを掘り起こす作業を通して、生態学的視点から地域間の違いと共通性を生み出した諸要因を検討する。このような視点に立った東南アジアの食文化研究の例として、佐藤洋一郎氏らによる「米と魚の結びつき」の研究があげられる。佐藤氏は「米と魚が同じ場所で生育し、また、同時に食されてきた」ことに注目し「米と魚の同所性」と表現した(佐藤2008:214)。

東南アジア農村部ではこの20年間に、①米品種は、品種改良された多収穫品種への集中(＝品種多様性の低下)が徐々に進行している、②伝統的な土鍋から金属鍋への転換が急速に進行しており、さらに、電気炊飯器も普及しつつある、③食

^{*1} KOBAYASHI, Masashi
北陸学院大学 人間総合学部 社会学科 人類学

^{*2} TOYAMA, Masako
高崎市教育委員会

材を購入する頻度が高まっている、などの点で、食文化が大きく転換している。その点で、オイ族の食文化は、①土鍋（土器作り村では、かつては各世帯で自給）による伝統的炊飯がcaろうじて観察できる、②多様な伝統的米品種を使い分けている、③オカズの食材は、家庭菜園と漁撈（河川と水田）の組み合わせにより、大半を自給している、などの点で、地域の環境に合わせた伝統的な食材と調理方法が観察できることから、両者の関連を検討するのに適している。

食材と調理方法の結びつき

本稿では、以下の視点から食文化の諸要素の間の結びつきを検討する。

第一は、米品種と炊飯方法の結びつきである。オイ族の多様な品種間の使い分け、および、オイ族と他の文化との炊飯民族誌の比較、の2面から検討する。まず、前者については、オイ族の伝統的な米品種は粘り気の強い品種から弱い品種まで多様な種類があるので、品種の粘り気度に応じて炊飯での水加減や加熱時間を調整していると予想される。さらに、特性の異なる多種類の米品種を維持・管理するために、①品種の選択、②直播と田植えの選択や栽培時期の選択、③生育時期の異なる多数の品種を収穫する方法、④多種類の種籾を維持管理する方法、などについての知恵が蓄積されていることが予想される。このような多様な伝統的品種を栽培・貯蔵・調理する際の工夫を掘り起こすことも食材としての米の特徴を明らかにするうえで重要である。

次に、炊飯方法の文化間比較については、オイ族の伝統的な土鍋による炊飯方法は「側面加熱蒸らしを伴う湯取り法」であり、フィリピン・ルソン島山岳地帯のカリंगा族や中部タイ（コラート県を含む）の土鍋炊飯と共通することから、東南アジアでかつては広く普及していた方法と推定される。一方、米水比率、湯取りのタイミングと量、茹で時間、などにおいてフィリピンや中部タイと微妙な違いもみられる（小林ほか2014）。このような東南アジアの伝統的炊飯方法の基本特徴とバリエーションが米品種の特性とどのように関連するかを検討する。

また、アタプー地域のオイ族の集落は、ラオ族の集落に囲まれて点在しているにも関わらず、蒸

したモチ米を主食とするラオ族とは対照的に、日常食では炊いたウルチ米が大多数を占める。このように、ほぼ同じ自然環境の中で生活しながらも、モチ米とウルチ米という主食の違いが明瞭に維持されている理由を検討したい。

第二は、オカズの食材とその調理方法（鍋の作りを含む）との結びつきである。オカズの調理方法は、食材の種類に加えて、米飯の特性との相性を考慮して選択されていることが、これまでの稲作農耕民の食文化比較から明らかになっている（小林2012、2013、小林ほか2014）。例えば、南アジアでは、汁気が多いカレーの煮汁を米飯と徹底的に混ぜてなじませて食することから、汁気を吸収しやすい粘り気が弱い（＝内部がスカスカの）炊きあがりを重視するのに対し、食材そのものの味を引き出すことを重視する日本の伝統的食文化（和食）では、米飯とオカズを（ある程度なじませてから）一緒に口に入れることはせず、別個に箸でつまんで口に入れ、口の中で混ぜ合わせる「口内調味」が特徴である。日本では日の丸弁当やおにぎりに代表されるように、「米飯主体で米自身を味わうような食べ方」が東南アジア・南アジアに比べて多いことから、オカズの汁気を吸収しやすい粘り気の弱い米ではなく、粘り気の強い米飯が使われる。東南アジアの食べ方は、日本と南アジアの中間的な特徴を持つ。

また、東南アジアの中でも、フィリピンでは東アジアや南アジアと同様に、豆・芋・ウリ類が伝統的なオカズの中心なのに対し、オイ族を含むタイ・ラオスでは淡水魚（カエル・カニを含む）と葉物野菜の重要性が高い分、豆・芋・ウリ類が非常に少ないことが特徴である。このような食材の特徴は、オカズの茹で時間が短いことや、その結果である「土鍋から金属鍋への転換の早さ」と関連すると思われる。

オイ族とチョンブイ村の概要

オイ族はオイ語を話す少数民族であり、アニミズム・シャーマニズムの信仰や、その儀礼に欠かせない「壺の周りに車座に座り、ラオ酒を長い竹ストローで飲む習慣」により文化人類学の文献では広く知られている。オイ族はベトナムとラオスに点在して居住しているが、ベトナムのオイ語はラオスのオイ語とはかなり異なっており、相互に

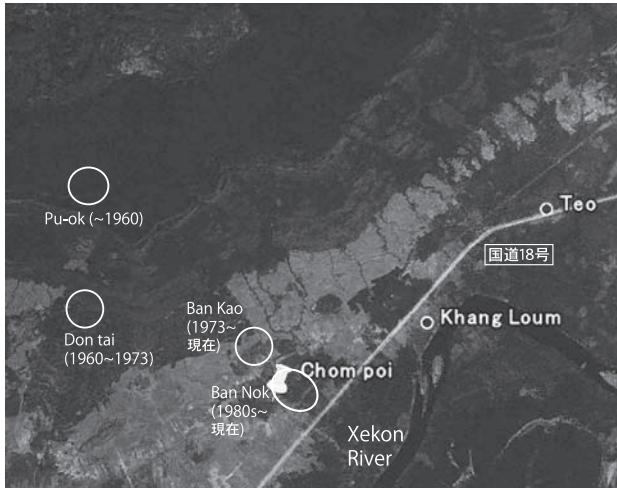


図1 チョンプイ村の位置の変化(グーグルアース)

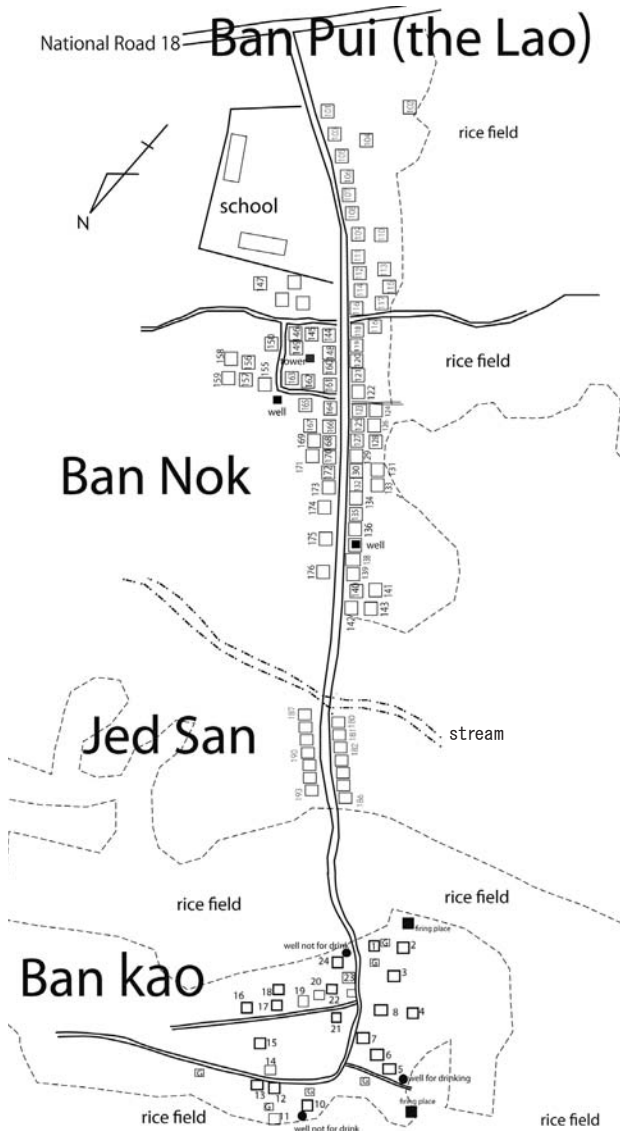


図2 チョンプイ村の世帯配置図

理解しにくい、とする説もある。両国での人口は文献により幅があり、ベトナムでは約2.6~3.5万人、ラオスでは約1.5万人(1995年のラオス国勢調査)~3万人とされている。ラオスのオイ族は大半がサラワン県やアタプー県に居住し、24の村がある。本稿で対象とするチョンプイ村では、大多数がラオ語を理解できるが、年配の女性の中には近隣のラオ族と話す際に通訳が必要な女性も少数だが存在した。

これらのオイ族の集落は、同じ言語を話す民族として一定地域に集住することがなく、ラオ族が主体を占める地域の中で間隔をおいて分散している。このため、オイ族の集落間でさまざまな違いが観察される。例えば、チョンプイ村から約30km離れたセコン川の東に位置するサブアン村は、集落構成(水田地域の中に高床住居が散在する)、現金収入源(近隣での日雇い労働やタバコ栽培の重要性が高い)、民間信仰に基づくタブー、水田漁撈(ルンパ)の有無、土器作り技術、などにおいてチョンプイ村との違いが多く観察される。

チョンプイ村の歴史: 本稿の分析対象であるチョンプイ村は、アタプー市街地から西へ約20kmの位置にあり、車で40分ほどの距離である。国道18号線沿いのラオ族の村、プイ Phui村の北側に隣接している(図1)。チョンプイ村は、北からバンカオ地区(約20世帯)、ジェットサン地区(14世帯)、バンノック地区(約80世帯)の3地区から構成される(図2)。

現在の場所に定着するまで、チョンプイ村は2回の移住を経験している(図1)。約55年前(1960年ころ)までは、集落は裏山の中腹のプオック Pu-ok地区にあった。平坦地がない斜面に約30世帯が暮らしていた。現在のバンカオ地区の北側に作られた水田まで20分ほど登り下りして通った。

1960年ころ、バンカオ地区の北西の丘陵上のドンタイ地区(丘を意味する)に村全体が移住した。水田面のすぐ上の丘陵上なので、水田への距離は格段に近くなった。移住した理由として、①中央政府が山地に住む少数民族を管理しやすいように低地に移住させる政策をとったこと、②集落人口の増加に伴い、山の中腹の集落では土地が足りなくなったこと、③山の中腹から水田へ通う手間が大きかったこと、があげられる。ここで約

10年間滞在した後、1973年ころに現在のバンカオ地区に移住した。1973～74年に小学校がバンカオ地区に移動した。

その後、さらなる集落人口の増加に伴い、1980年代からバンノック地区への分村が始まった。小学校は1986年にバンカオから現在の場所に移動した。現在の小学校ではチョンブイ村の子と隣接するラオ族のブイ村の子供と一緒に学んでいる。現在ではチョンブイ村の人口の過半数がバンノック地区に住んでいる。また、両地域の間において、谷と水田に挟まれているジェットサン地区は、2009年秋の台風による洪水被害の後、政府の復興対策の一つとして新たに建設された。

アタプー県のオイ族は、先祖が北方から移住してきたという伝承を持っている。しかし、18世紀以前に戦乱を避けて北方に移住した後、1930年代ころにアタプーに戻り、山の中腹に居住したという（藤村美穂氏からのご教示）。1930年代から1960年ころまでチョンブイ村の世帯が居住していたブオック地区は、急峻な山の斜面であるが、このような立地を選択したのは安全上の理由からであり、焼畑を営んでいたからでは必ずしもない。

バンカオ地区の約20世帯は、家屋の軸方向は揃っているものの配置に規則性がみられず、メインロードの両側の広場（水牛が水田から戻った時に集まる）の周囲に比較的余裕を持って点在している（図2）。一方、新しく作られたバンノック地区ではメインロードに沿って比較的整然と家屋が並んでいる。ただし、メインロード沿いには空き地が殆どなくなったため、その後ろに2列目、3列目の家屋群が建てられつつある。このように、低地のバンノック地区の人口が増えた結果、国道18号線沿いのラオ族の集落ブイ村と、チョンブイ村の南側が空間的に連続するようになった。しかし、ウルチ米を主食とし、アニミズム・シャーマニズムを信仰するチョンブイ村のオイ族と、モチ米を主食とし仏教を信仰するブイ村のラオ族との文化的な違いは明瞭に維持されている。

主婦の年齢を地区間で比べると、バンカオ地区は50歳代が最も多いのに対し、バンノック地区は40歳代の世帯が最も多く、30歳代と30歳未満の両世代が次いでいる（図3）。主婦が50歳以上の世帯の比率は、バンカオ地区では半数近くなの

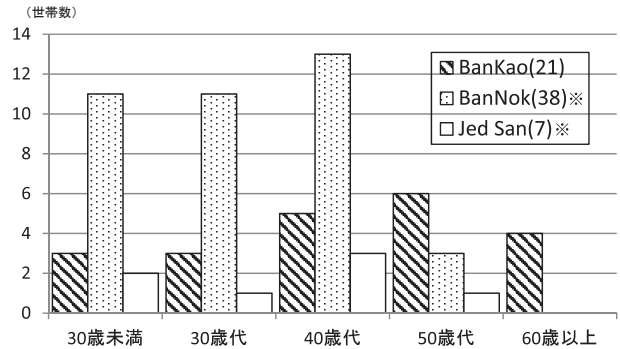


図3 主婦の年齢構成の地区間比較
※一部の世帯のみ調査

に対し、バンノック地区では1割未満に過ぎない。人口が増えるにつれて、バンカオ地区からバンノック地区へ分家（婚出）したことがうかがえる。

調査方法

ラオス南東部・アタプー県のオイ族の食文化調査は、2011年1月（約10日間の予備調査）と2012年2・3月（約3週間）の2回行っている。調査方法は、①調査用紙を用いた聞き取り、②調理と土器作りの参与観察、③特定項目についての詳細な聞き取り、の3つから構成される。2011年の予備調査では土鍋の製作・使用の概要をつかむこと、世帯調査に不可欠な集落地図を作ること、土器作り世帯に限定して予備的な食事調査を行うこと、の3つに重点を置いた。2012年の調査では、予備調査の結果を踏まえて、調査用紙の質問項目を改訂した。以下、上述①～③の調査方法をより具体的に説明する。

調査用紙を用いた聞き取り調査： 世帯センサス、食事調査、鍋調査、農業調査、土器作り調査の調査用紙を作成し、内容に応じて24～66世帯を対象として聞き取り調査を行った。これらのうち、食事調査は、それまで行ってきた北タイ、東北タイ、ラオス南西部（サワナケット県の2村など）、スリランカとの比較ができるように、ほぼ共通した様式を用いた。ただし、食材の種類（該当食材に丸をつける）は地域に応じてカスタマイズされている。原則4日間の食事内容を記録した。詳細は小林ほか2014を参照されたい。

調査用紙を用いた聞き取りの対象世帯は、以下のように選択した。チョンブイ村のルーツであるバンカオ地区（旧地区、約20世帯）と1980年代から進出が始まったバンノック地区（約80世帯）は、世代構成に違いがみられることから、地区間

の違いが歴史的変化をある程度反映すると考えた。そこで、両地区を比較するため、バンカオ地区は全20世帯、バンノック地区は「現役の小型炊飯用土鍋を保有する」か「現役の土器作り世帯である」という条件を満たす24世帯を選択した。ただし、後者の条件については、過去数年間は土器作りが活発でなかったことから、「現役土器製作世帯」の定義はやや曖昧だった。

農業調査では、バンカオ地区15世帯、バンノック地区9世帯の計24世帯について、2011年度に収穫した米品種の種類、各々の収量、「直播か田植えか」、作付場所、「販売と自給の比率」などを記録した。この聞き取りは、タイのウボン県で農業調査を行ってきた共同研究者のチュンボン Chumphon 氏が担当した。このデータをもとにして、後述する米品種間の比較を行った。

調理観察： 小型炊飯用土鍋による炊飯を11例、金属鍋による炊飯を5例、観察した。水量と米の重量、加熱過程の時間、蓋を掛けている時間の比率、かき回し頻度、などを記録した。一方、湯取り時に除去した水量は、小型のオタマで少量を何回にも分けて掬い取る方法だったことから、計量できなかった。なお、チョンブイ村の全世帯で聞き取りした結果、17世帯において「現役の（実際に炊飯に使われる）小型炊飯用土鍋」の存在が確認された。これら17個の現役炊飯用土鍋は、スス・コゲ観察用のディテール写真を撮影した。調理観察を行った数個の小型炊飯用土鍋はスス・コゲ観察のため日本に持ち帰った。

分析方法

チョンブイ村の食文化は、米品種の多様性やオカズ食材の自給度において、他地域に比べて伝統的な特徴をより多く示している。一方、炊飯やオカズの調理方法については、上述のようにごく少数の現役小型炊飯用土鍋を除いて、土鍋から金属鍋に転換したことから、土鍋が主流だった時代からかなりの変化を経験していると予想される。そこで、時間的変化を明らかにするために、主婦の世代（40才以上か未満か）間の比較と、バンカオ地区（旧地区）とバンノック地区（新地区）の比較を行った。主婦の世代については、標準サイズの炊飯用土鍋が使われていた時代（約20年ほど前まで）の調理を経験している世代を40才以上と仮

定し、それ以下の世代との違いを検討する。

以下では、オイ族の生業と米品種（食材の種類；2節）、炊飯方法（3節）、オカズ調理方法（4節）の各々について、上述の観察視点にたって、基本特徴と時間的変化を検討する。

2. オイ族の生業

（1）生業の構成

チョンブイ村の主生業は水田稲作であり、河川と水田での漁撈も活発に行われている。畑は小規模な家庭菜園が中心であり、商品作物栽培は少ない。このように米作り、漁業、畑は自給用が主体である。現金収入源として、かつては土器作りが活発に行われていたが、近年では衰退し、村外への販売や物々交換は殆どない。土器作りに替わり、近年ではゴム園・コーヒー園での賃金労働が最も大きな現金収入源となっている。この他にタバコ栽培や家畜飼育（鶏、豚と耕作用水牛・牛）が小規模だが行われている。

水田稲作を柱にしたチョンブイ村の年間スケジュールを表1に示した。大まかに分けると、稲刈り終了後の1月から米作りの準備が始まる前の4月までが農閑期、5月から12月までが農繁期である。ただし、田植え終了から収穫を始めるまでの間の8・9月は除草作業があるものの、時間的に余裕があるため、多くの世帯が長期住み込みのプランテーション労働に出かける。農閑期の仕事として、1・2月の薪集め、3・4月の土器作り（ただし、近年はごく一部の世帯のみ）、1月の短期（10日間程度が多い）のプランテーション労働、などがある。また、収穫後に水田の中央に掘ったルンパと呼ばれる方形の穴で魚類を養殖する水田漁撈が活発に行われる（写真7）。

（2）水田稲作の作業過程

オイ族を含めたラオスの水田は、大多数が天水田である。天水田では水が不十分だと収量が半減してしまうという不安定さがある。近年、アタプー県の北に位置するサラワン県では灌漑設備が作られはじめ、乾季の灌漑水田を用いた2期作が徐々にではあるが増えつつある。アタプー県では灌漑水田はまだ非常に少なく、アタプー市街地からチョンブイ村までの約20kmの国道18号沿いで1か所観察されたのみである。しかし、近年、チョン

表1 チョンパイ村の生業スケジュール

	水田稲作	他の生業
乾季	1月 農閑期(休養)	ゴム・コーヒープランテーションでの住み込み労働(10日前後の短期)。薪集め
	2月 田の清掃(ワラの除去と除草、火入れ)	薪集め
	3月	土器作り。薪集め
	4月	土器作り
雨季	5月 道具の準備、苗代作り。	
	6月 田植え・畔の修理	
	7月	
	8月 (除草)	ゴム・コーヒープランテーションでの住み込み労働(長期)
	9月 (除草)	
乾季	10月 米の収穫開始	
	11月 米の収穫	
	12月	

パイ村の近隣のソムスック村において灌漑施設の整備が始まりつつあるという(藤村美穂氏からのご教示)。

水田面の清掃： 12月に稲刈りが終わった水田には、長さ50cm程の稲の茎が多数残されている。これらの稲の残竿は、放牧されている水牛のエサとなるが(写真3)、2～3月になると火入れをする田が多くみられる(写真1)。この火入れは、①5月の田起こし時にイネの残竿を土に鋤き込みやすくする、②稲ワラの灰を水田の養分にする、③水田の雑草などを除去する、などの複数の目的がある。オイ族では堆肥や化学肥料は用いないが、火入れにより作られたワラ灰、土中に鋤き込まれたイネの根や残竿、水牛の排泄物、などが肥料となっている。

田起こし： チョンパイ村では耕運機(イタンまたはクボタと呼ばれる)は1～2世帯のみにしか保有されておらず、耕作(犁耕)は水牛と牛が担っている。村に耕運機が導入されたのは極近年の2010年ころである。農業調査フォームを用いた聞き取りでは、耕作用の水牛・牛を保有しているのは約7割(38世帯中27世帯)であり、残りの世帯は親せきなどから水牛を借りて耕作していた(表2b)。親族以外では有料である。1世帯のみだが、借用料を払えないため人力のみで耕作した例があった。

地区間を比べると、バンカオ(旧集落)地区の方がバンノック地区よりも耕作牛の保有率が低い。前述するように、年配世代が多いバンカオ地区では、結婚してバンノック地区などに分家した子供たちに水田などの財産を相続させたため、バンノック地区よりも経済力が低い傾向がある。

セコン川東岸のオイ族集落のサブアン村では、

表2 地区間の比較

a. 各世帯の米品種数	BanKao	BanNok	Jed San	総計
1	5	2		7
2	4	1		5
3	2	4		6
4	2	1		3
6	1	1		2
7	1			1
調査対象世帯	15世帯	9世帯	なし	24世帯
世帯当たりの平均品種	2.5	1.8		4

b. 水田の耕作	BanKao	BanNok	Jed San	総計
水生(借用)	7	3		10
水生(所有)	11	16		27
人力のみ(家畜なし)		1		1
調査対象世帯	18世帯	20世帯	なし	38世帯

c. 精米方法	BanKao	BanNok	Jed San	総計
精米機のみ	9	9		18
機械と唐臼・臼杵の併	6	10		16
唐臼か臼杵	2	1		3
調査対象世帯	17世帯	20世帯	なし	37世帯

耕運機保有する世帯が約500世帯中15世帯あったが、耕運機の貸し借りは殆どなく、チョンパイ村と同様に大多数の世帯は水牛で耕作している。

畔の修復： 雨が降り始める6～7月には水田の畔の修復を行う。鋤で畔の穴を埋める。修復作業は、通常は世帯メンバーのみで行うが、破損が大きい場合人数が不足している場合は親族(通常2～3人)に手助けを頼むことがある。畔の修復は重労働なので男性のみが行う。援助労働を受けた場合、お金を払うのではなく、食事やラオ酒をふるまうことで感謝の気持ちを伝える。

田植えと直播： 4月の水祭(ソクラン)の後、村長と村の長老が天候と気温を観察して米作りの開始時期を村人に告げる。それを受けて村人は、水牛・牛や道具を準備し、種籾の分量を見積もるために、品種ごと・水田地区ごとに田植え nadam か直播 nawan かを選択する。直播では田植えよりも多くの種籾を必要とするが、棒を差し込んで開けた穴に種籾を入れるだけなので、苗代作りと田植えに1～2か月を費やす移植栽培に比べ、格段に手間が少ない。同じ世帯でも品種により直播と田植えを使い分けることが多い。

農業調査(24世帯を対象)で記録された延べ65品種では、延べ品種数では直播と田植えがほぼ半々であるが(図6a)、収穫量では直播(24世帯で308袋)の方が田植え(272袋)より1割ほど多かった(図6b)。集落北側の山裾の河川沿いの nanai 地区の水田では直播が多いのに対し、集落に近い nanok 地区の水田では田植えが多い、というように、土壌と水回りが選択の重要な基準にな

っている。地区間を比べると、バンカオ地区では田植えする品種が多いのに対し、バンノック地区では直播と田植えがほぼ半々である。前者では年長世代が多いことから、以前は田植えの方が多かった可能性がある。

雨季が始まると田植えや直播が始まる。直播は耕起後の6～7月に始める。畔の修復が完了する以前でも、直播を始めて差支えない。直播は1区画当たり2日間という短時間でできる。

直播終了後、十分な雨が見込めると判断すると、苗代に種籾を植える作業を行う。種籾は、田植え前に約2日間水漬けた後、1日間乾燥する。苗代は、水の得やすさや世帯との距離を勘案して、最も適した水田を選択する。苗が水牛や牛に食べられないように留意する必要がある。15日間ほど苗代で育てた後、水田に移植する。田植え作業は家族中心に行い、結いのような労働交換の習慣はない。例えば、H217では、夫妻と姉妹2人の4人で朝7時から夕方4時まで作業し、約2か月を要した。その間、朝10時に食事をとる。

直播した水田では、苗と苗との間隔が密すぎる場合は、間引きを行う。さらに、直播、田植え共に、水田の水量が適した量かを確認する。水が不足している場合は隣接する水田とつながる水口を開けて、水を水田に供給する。

オイ族は、稲霊が豊作をもたらすという信仰に基づいて、米作り作業を始める前にパロンガナ Palongna 儀礼を行う。儀礼の日程は村長と村の長老たちが決める。儀礼では、鶏とラオ酒が稲霊に奉納される。まず、鶏の血とラオ酒を混ぜ合わせた液体を種籾に振りかけ、また農具に塗る。耕作用の水牛と牛に対しては、この液体を塗ることはないが、村人がある呪文を唱える。

収穫： 伝統的には木製の柄が付いた収穫ナイフが用いられてきた（写真2）が、近年では曲がりの強い手鎌で地面から1mほどの位置で刈る。全て手作業のため1～2か月かかることが多い。稲の茎の中間付近で刈るのは、上半部の稲わらを土器焼成の燃料などに利用すること、および、下半部の残竿を水田面に残して水牛のエサや翌年の土壌の肥料にすること、という2つの目的がある。

早生品種は9月に収穫ができる。収穫したイネは屋外で1～2日間日干し乾燥した後、脱穀する。

脱穀： 穀付き籾を穂からはずす脱穀（脱粒）は、ニカオ Nikao と呼ばれ、足で踏みつけることにより行われる。まず、地面に立てた2本の棒に横棒を結びつけ、高さ1.2mほどの鉄棒のような手すりを作る。3～4人がこの手すりを両手でつかんで並び、地面に置いたイネを踏みつけて籾を穂からはずす。夕方6時ころから夜9～10時にかけて作業を行う。夜に作業するのは、湿気が多い方が籾が穂から外れやすいからである。一方、日中に脱穀を行うと、稲の茎が乾燥しているため切れやすくなり、籾との分離により多くの手間が掛かってしまう。3～4人が一晩で1000束くらい脱穀できる。脱穀された米粒は、稲藁から分離した後、大きな箕の上で重い籾と軽い籾に選別される。

米の貯蔵： 高床倉庫の内部やその外側の軒下部分に種籾を入れた多数の大型土製水カメ（モーナム）に入れて貯蔵する例がみられた（H224、201、204、212など。写真4）。種籾と食用の籾は、収穫直後から区別して保管される。例えば、H204では、2011年度は10袋（各35kg穀付き米）収穫し、6袋が自世帯用、2袋が両親の世帯用だった。種籾2袋分は、4個の大型モーナムとやや小さ目の袋（30kg）に入れて保存していた。

食用の米は、穀付き籾の状態の高床倉庫や屋内の大型箱（2m×1m程度；写真5）に入れるか、プラチック米袋に入れた状態で屋内か床下の1階に貯蔵する。高床倉庫の内部には、屋内で散見されるものと同様の大型箱や大型円筒形竹カゴ（直径1m以上、深さ1.2m程度；写真4の左）が設置されており、そこに穀つき籾が入れられている。

籾貯蔵用の大型箱は、内部が複数の部分に区切られている場合もある。例えば、H201の屋内の籾貯蔵箱は2～3の部分に仕切られ、硬めの品種、中間の品種、軟らかめの品種を区別して貯蔵されていた。主体をしめる仕切りがない大型箱では、複数品種の籾は収穫した順に下層から上層へと入れられる。例えば、H212の屋内（台所のすぐ脇）に置かれた大型方形コメ貯蔵箱では、先に収穫されたマリー品種を最下層に置き、その上層に遅れて収穫された硬めの品種の籾を入れた。両品種の層の境界付近では両者が混じったブレンド米となる。種籾を事前に分けておく必要があるのはこの



写真1 収穫後の水田の火入れ：中央の黒い部分が焼灰



写真5 屋内の米（殻付き粳）貯蔵容器



写真2 収穫ナイフ



写真6 臼杵による精米



写真3 収穫後の水田での水牛の放牧



写真7 水田漁撈ルンパ：水田の中央に穴を掘る



写真4 高床倉庫と種もみ貯蔵土器



写真8 炊飯前の不純物の除去

ためである。農業調査の対象となった24世帯では、2011年末の米収穫量は20～70袋（1袋は殻付き粳35～40kg、精米後30kg程度）の範囲が大半を占める。標準的なサイズの高床倉庫には70～80袋を貯蔵できるので、高床倉庫は米収量に見合うように作られているといえる。なお、食用米を土器に入れて貯蔵することはない。

精米方法： 精米は、10年ほど前から機械精米機が使われ始め、現在では臼杵や唐臼での精米（写真6）に比べて主流になっている。機械精米は、唐臼や臼杵に比べて手間が省けるだけでなく、豚のエサにする米糠を得ることができる点で、ここ数年間に急激に普及してきた。チョンパイ村では2世帯のみが精米機を保有している。殻付き米1袋（35kg程度、精米すると30kg程度）当たり、5～6千キープ（100Kipが約1円）または玄米3.5カップ（1.5kg）を支払う。精米すると容量は約半分（重量では7割）になる。

精米方法についての聞き取りでは、「精米機のみ」と「精米機と伝統的な臼杵・唐臼を併用」がほぼ同数で大多数を占め、「唐臼・臼杵のみ」は37世帯中3世帯のみだった。地区間で明瞭な違いはない。精米頻度は、「臼杵・唐臼のみ」の3世帯では週2回程度が多いのに対し、「精米機のみ」の18世帯では週1～0.5回が多かった。よって、短時間に大量に処理できる精米機では15～30kgの大量の米をまとめて精米するのに対し、臼杵・唐臼による精米は週2回程度、小まめに行っている。

共同労働： ラオスでは、日本のかつての「結い」のような大規模な労働交換はなく、労働交換は親族間に限られている。より多くの手伝いが必要な場合は、賃金を払って雇う。結婚した子供たちが親世帯の田植えや稲刈りを手伝うことが多いので、収穫作業は家族と親族のヘルパーという少人数で行われることが多い。農業聞き取りでは農作業に人を雇った（一人1日当たり3万kip）のは30人中2人のみだった。賃金労働者2～3人を雇ったこれら2世帯では、雇用日数は田植えと耕作に1～2日間のみだった。

（3）米の品種

チョンパイ村での米品種調査では、24世帯を対象として、米品種ごとに2011年度の収量（未

精米の粳では平均35kg、精米すると約30kgが入る袋の数で記録）、収穫時期（早生、中間、晩生に3区分）、栽培方法（田植えか直播か）、栽培場所（Inと呼ばれる山側地域か、Outと呼ばれる道路側か）を記録した（図4～6）。

モチ米とウルチ米の比率： 2011年末に収穫した米品種の構成を記録した24世帯のうち、モチ米は11世帯で栽培され、収量では7.8%（24世帯の合計565袋中、44袋）を占めていた。一方、各世帯3～4日間の食材を聞き取りした食事調査ではモチ米を蒸す調理は皆無だったことから、モチ米の大半は儀礼食とラオ酒用だといえる。ただし、頻度は低いものの、日常の食事として蒸したモチ米を食する例をH210やH217など複数の世帯で確認している。モチ米は、腹持ちがよく、オカズが少量で済むと認識されている。このため、労働ヘルパー用にモチ米を炊くことがある。

また、モチ米はデザート的な儀礼食用に使われることが多い。例えば、カオトムkaotomは、モチ米、小豆、バナナ、砂糖を大鍋で2時間近くゆでて作られ、葉に包んで供される。

チョンパイ村と隣接する国道18号沿いのラオ族のパイ村ではモチ米を主食としており、かつ、オイ族もラオ酒作りのために頻繁にモチ米を蒸していることを考慮すると、オイ族が日常食としてモチ米を食する量は非常に少ない。

ウルチ米の中での品種の選択： ラオスのウルチ米は硬め（粘り気弱い）の品種から軟らかめ（粘り気強い）まで大きなバリエーションがあるが、全体では東南アジアの中で最も粘り気の強い部類に属する（小林2013の図7参照）。一方、①土鍋から共有の飯容器（大皿）に盛り付ける際に、米飯を比較的きれいに土鍋から剥がすことができる、②粗熱取りした米飯はややパサパサで、箸では掬えない、などの点で、日本米よりも粘り気が弱い。

チョンパイ村では20以上の米品種を栽培しており、「硬い（アミロール比率が低い）hard品種」（ラヤオrayao、タモンtamon、ドップライdokprai、エクタブンektabanが代表的）、「軟らかいsoft品種」（タジアtajia、ナングロイnangloyが代表的）、「中間の品種」（サウィッグsawigとマリーmaliが代表的）に大別できる。硬い品種は長粒が

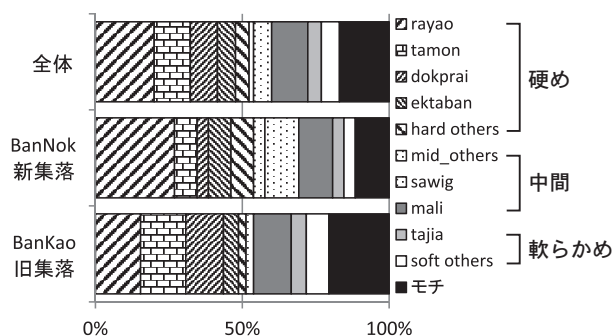


図4a 米品種組成の地区間比較 (延べ品種数)

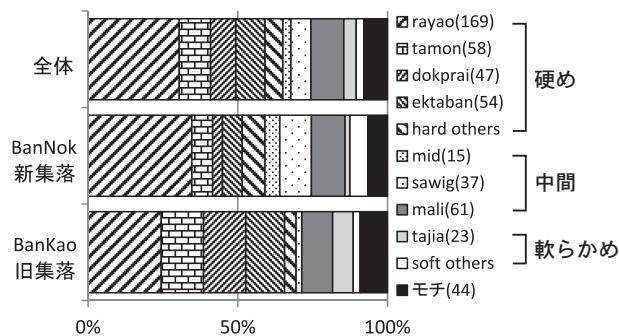


図4b 米品種組成の地区間比較 (収穫袋数)

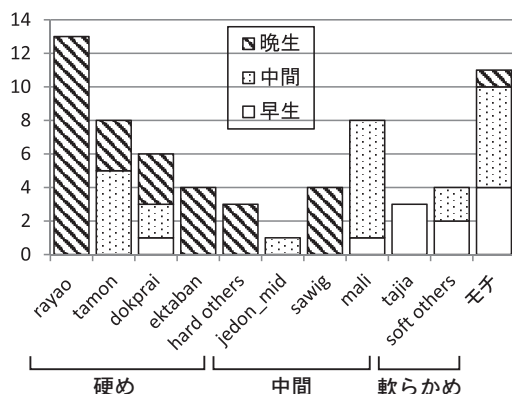


図5a 米品種ごとの作付時期の組成 (延べ品種数)

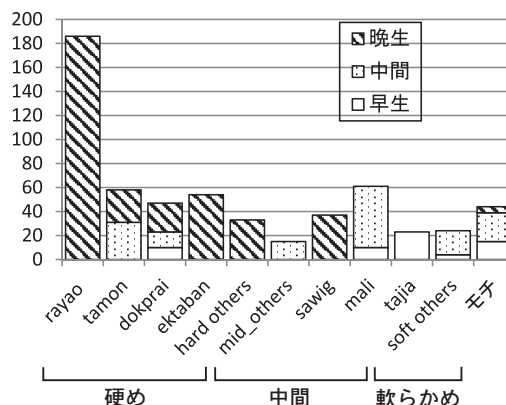


図5b 米品種ごとの作付時期の組成 (収穫袋数)

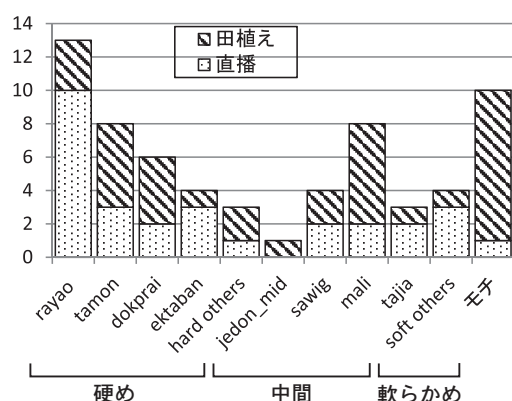


図6a 米品種ごとの田植え / 直播の組成 (延べ品種数)

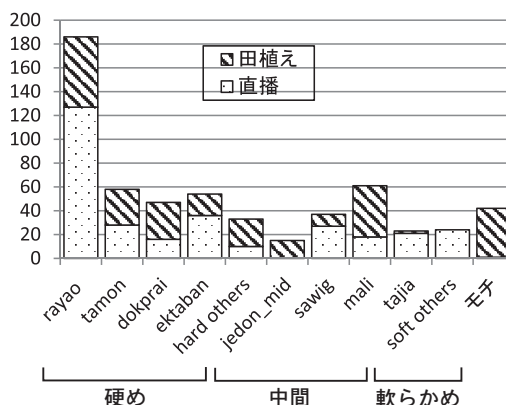


図6b 米品種ごとの田植え / 直播の組成 (収穫袋数)

多いのに対し、軟らかめの品種は中粒が多い。「硬め」品種が、延べ品種数、収量（袋数で集計）ともに5割以上を占め、「中間」の品種群が次いでいる。軟らかい品種は1割未満と少ない（図4）。

このように硬めの品種が主体を占める理由として、以下の点があげられる。第一に、硬めの品種の方が粘り気が弱いので、高温多湿の環境でも、朝に炊いた米飯が夕方まで傷みにくい。また、粘り気の弱い品種の方が、盛り付け時に土鍋から掻き取り易い。

第二に、硬めの品種は晩生 KaoDoor が大半を

占めるのに対し、軟らかめの品種ほど早生 KaoNgan や中間 KaoKlang の比率が高まる（図5）。一般的には生育期間が長いほど単位当たり収量が高いことから、硬めの品種が好まれるのは反収の高さが理由の一つと考えられる。

米品種の多様性： 各世帯で2011年度に栽培されたウルチ米の品種数をみると、1品種のみから6品種までの範囲に分布し、3品種以下が2/3（24世帯中16世帯）を占めている（表2a）。地区間を比べると、バンカオ地区（平均2.5品種）の方がバンノック地区（平均1.8品種）よりもや

表3 米品種の育成時期と植え方の関連

	早生	中間	晩生	?	総計
直播き	4	7	19		30
田植え	8	15	12		35
?		1		6	7

や多様性が高い。年長世代が多いバンカオ地区の方がより伝統的な特徴と示すと仮定すると、若い世代ほど米品種の多様性が低下しているといえる。米品種の多様性は、収穫期をずらすことによる自然災害のリスクを分散することが重要な目的であることから、年長世代の方がリスク分散の意識が高かったといえる。

品種ごとの延べ使用世帯数(24世帯を対象)と合計収量をみると、ラヤオ(13世帯、169袋)が最も多く、タモン(8世帯、58袋)、マリー(8世帯、61袋)、ドップライ(6世帯、47袋)が次ぐ。エクタブンは24世帯中4世帯のみしか栽培しなかったが、合計収量は54袋と多かった(図5)。

これらの品種について「直播か田植えか」を比べると、粘り気が強めで、早生や中間が多いモチやマリーでは田植えの比率が高いのに対し、晩生で硬めの品種の中心的存在であるラヤオでは直播が多い、という違いが見出せる(図6、表3)。生育期間が短い品種は、初期段階でより入念に保護して育てる傾向が読み取れる。

最後に、食味については、硬さ「中間」の品種群の中でもやや軟らかめのマリーが最も美味だと言われている。調理観察では、「硬めの品種」が最も多く、「軟らかめの品種」が次いでいた。中間のマリーは、収穫時期が比較的早く、また最も味が良いことから、稲刈り(11~12月)が始まるとともに消費し始める世帯が多い。よって、調査が行われた2月時点までに食べきってしまった世帯も多いようだ。このように、マリーは美味なため、すぐに食べきってしまう傾向があるので、オカズの食材が豊富になる年度の後半(7月以降)まで食べられるようにマリーを米貯蔵容器の下層に入れてとっておく世帯もある(H212,201)。

米生産量： 米は全て自給用であり、販売することはない。米収量が家族を1年間養うためには不十分な世帯では、親族から米を借り、労働で償うこともあるが、多くの場合はゴム・コーヒーの

プランテーションでの賃金労働でコメ不足を補う。

世帯ごとの水田面積は、バンカオ地区の世帯の方がバンノック地区の世帯に比べて規模が小さい。これは、年長者世代が多いバンカオ地区では、子供世代に水田を相続分与した結果と思われる。

なお、2009年は、秋に台風による洪水で被災し、収穫が殆どなかった。家屋も深さ2m近くにおよぶ洪水で大被害を受けた。さらに、翌2010年も干ばつのため収穫が少なく、USAidから1世帯あたり10袋(350kg)の米の援助を受けた。2年間にわたり甚大な自然災害を受けたことが示すように、オイ族の米作りはかなり不安定といえる。

(4) 河川と水田での漁撈

オイ族では、ルンパと呼ばれる水田内の穴を用いた水田漁撈が行われている(写真7)。この水田漁撈は、水田区画の中央部付近に深さ50cm程度、約5m四方程式の隅丸長方形か円形の穴を掘り、その中央に1×2mほどの長方形の深い(2mほど)穴をほり、周囲を板で囲む。この深い部分では雨季が終了しても水が溜まっているので、魚やカエルなどを豊富に採取できる。チョンブイ集落の周囲の水田では、ルンパが高い頻度(全水田区画の2割以上)で作られていたことから、水田漁撈の重要性はかなり高いといえる。後述のように乾季の2~3月のオカズの具材では魚とカエルが高い頻度で用いられるが、魚の多くとカエルは水田漁撈によるものと推定される。

チョンブイ村を含めて、ラオスではカエルが多く食される。食用のカエルには大型と小型とがあるが、オイ族は小型カエルのみを食べる。オイ族には「大型カエルを食べると骨が折れてしまう」という俗信があるので、大型のカエルは隣接するラオ族のプイ村などに売るか物々交換する。

ルンパを用いた水田漁撈は、①中央に大穴がある水田区画では、耕運機を使いにくいので、水牛のみで耕起を行う。②魚を養うために農業を使わない、などの点で伝統的な(=機械や工業製品を用いない)水田稲作と結びついている(Fujimura 2014)。ルンパ漁撈は、隣接するラオ族にはみられないことから、オイ族の独自の漁法である。

また、チョンブイ村から南に1kmほどの距離にあるセコン川での漁撈も活発に行われている

(図1)。村共有の3～4隻の小舟を用いて、中型の淡水魚をとる。櫓は各世帯で保有している。

(5) 畑作物

チョンブイ村の大半の世帯では小規模な家庭菜園で自給用の葉物野菜、ココナツ、バナナなどを栽培している。オイ族のサブアン村では多くの世帯がセコン川の岸などでタバコを栽培しているが、チョンブイ村ではタバコなどの商品作物を栽培する畑は数カ所しか見られなかった。葉物野菜の種類には、キャベツ、白菜、菜っ葉類などがある。

一方、葉物野菜以外の園芸作物はナスなど、極めて種類が限られている。同様の特徴はラオス・東北タイ・中部タイでもみられ、豆・芋・ウリ類がオカズの中心となる東南アジア島部や南アジアと大きく異なっている。

(6) 土器作り

チョンブイ村の土器作りは、以下の点で、同じオイ族のサブアン村に比べて衰退が著しい。第一に、以前は、複数の産地の粘土を混ぜて可塑性の高い素地を作っていたが、約10年前から遠隔地の粘土採掘を止め、集落内の粘土のみで素地を作るようになったため、製品の品質が大幅に低下した。野焼きでは半分以上が破損してしまうことが一般的である。筆者らが2012年3月に観察した野焼きでも、6割以上が破損した。

第二に、活発に土器を作り続けているサブアン村に比べると、チョンブイ村の土器製作者(女性のみ)の成形技術は明らかに技術が低下している。1個の土器(大型水甕)を作るのに倍以上の時間を要し、かつ、同じ形・大きさの土器を量産する技術を失っていた。

第三に、焼成ピットを用いた薪多用型の覆い型野焼きを行うが、焼成のノウハウを失っているため、上述のように破損率が極めて高い。近年は、村外に販売することは殆どなくなり、世帯の自給用やチョンブイ村内での交易用が大多数を占める。

このように、サブアン村に比べて土器作り技術が退化した直接の理由として、2009年秋の台風による洪水により大半の世帯が被災し、道具類を失ったこと、台風被害の救済としてUDAidが浄水器を全世帯に配布した結果、土器製作の中心である大型水甕の需要が減ったこと、などがあげられる。

かつては大半の世帯において女性が土器を製作していたが、ここ数年間は経済的重要性は非常に低くなり、コーヒーやゴムのプランテーション労働(住み込み)が最も重要な現金収入源となっている。調査世帯の殆どが8～10月にパクソン市などでの住み込みのゴム・コーヒープランテーション労働に従事していた。

なお、オイ族の土器作りでは、タイ・ラオ族では見られないシャーマニズム的な行為が特に野焼きの際に観察された。例えば、チョンブイ村・サブアン村ともに、着火する直前に呪いを唱えていた。また、サブアン村では土器焼成時のタブーとして、①前日は夫と床を共にしない、②野焼き時は周囲から男性を遠ざけ、女性のみで作業を行う、などがあった。これらのタブーを破ると焼成時に土器が壊れると信じられている。

3. オイ族の炊飯方法

(1) 炊飯用土鍋から金属鍋への変化

オイ族では、通常サイズ(3カップ、1kg以上の米を炊くことができる、2ℓ以上のサイズ)の炊飯用鍋モーカオは、10年以上前に平底円筒形の金属製鍋に取って替わられ、村内で全く観察できなかった。これは、2009年秋の台風による洪水被害で、土鍋を含めた家財道具の多くが流されてしまったことが理由の一つである。

土鍋による炊飯の消滅は、東南アジアの他地域でも同様である。炊飯用土鍋が金属鍋にとってかわられた理由として、①平均寿命が半年～1年未満と短い土鍋に比べ、金属鍋は壊れにくい、②金属鍋の方が熱伝導率が高いため、より短時間に炊飯できる、③土鍋では、盛り付け時に米飯をきれいに掻き取りにくい、などがあげられる。

一方、オイ族では小型(大半が1.5ℓ未満)土鍋(写真9-13)による炊飯は、頻度は低いものの継続している。現役の(すなわち、頻度は低いが炊飯に使われることがある)小型炊飯用土鍋の保有状況を調べた結果、約120世帯中17世帯の17個のみだった。小型土鍋による炊飯が継続しているのは、オイ族では、1月半ばの「米倉の戸を開く儀礼」と6月の稲作開始(パロンガナ)儀礼において、伝統的なラオ酒(ストローで吸う)を稲のカミに捧げるが、その際に、各世帯で小型(1

未満のミニチュアを含む)の炊飯用鍋とミニチュアのラオ酒醸造容器を2個セットで供える習慣があるためである(小林2012)。このため多くの世帯は小型かミニチュアの炊飯用土鍋を保有している。保有していない世帯では、儀礼の際に親族などから借りてくる。

このように、小型炊飯用土鍋は、現在では儀礼的使用が主な役割だが、少量の米を炊く際には本来の用途に用いられる。ただし、「現役」小型モーカオを保有する17世帯のうち、ある程度規則的に炊飯に用いるのはバンノック地区の3世帯(H130、H105、H104)のみだった。例えば、H104では、使用頻度は週1回未満と少ないものの、朝や昼に比較的少量(2カップ)炊く際には小型モーカオを用いていた。夕食で残った米飯は、翌朝早く学校に行く子供に食べさせるが、夕食の残りが無い場合は、子供用に少量の米飯を炊くために小型モーカオが使われることがある。一方、炊飯量が多い夕食では常に金属鍋が用いられる。

なお、昼に炊飯を行う頻度はバンノック地区の方がバンカオ地区(旧集落)よりも高い。これは、バンノックはバンカオに比べて若い世代の世帯が多いため(図3)、子供が多いことが背景にある。子供たちは、11時から13時まで昼休みに家に帰って昼食を食べるため、子供が多いバンノックでは昼食にも調理を行う頻度が高い。そして、上述のように、子供用に少量の米を炊く際には、小型炊飯用土鍋モーカオを用いることがある。

(2) 調理観察の方法

2011年と2012年の2回の食文化調査において15回の炊飯を観察した。うち11回は小型炊飯用土鍋、4回は標準サイズの平底円筒形の金属鍋である。チョンブイ村の調理時間は、朝食は朝5～7時ころ、昼食の11～13時ころ、夕食は夕方5～7時ころが多い。昼食は朝食の残りを食べ、新たに調理しないことも多い。2011・2012年春の調査ではアタプー市街から車で40分以上かけてチョンブイ村に通っていたが、道路は未舗装で凹凸が多く、夜間の運転は危険を伴うため、夕方6時以降の夕食の観察ができなかった。また、朝食も朝早いため、調理観察が難しかった。このため、金属鍋による日常の炊飯については観察回数が限られた。一方、小型土鍋による少量の炊飯は、上

述のように日中に行うことが多かった。とはいえ、伝統的な土鍋炊飯を日常的(といっても週に数回程度)に行っている世帯はごくわずかしかないため、土鍋炊飯の観察の多くは、こちらからお願いした結果である。

後述するように、小型炊飯用土鍋(2～3カップ。調理観察例では乾燥白米400～850g)は、日常的な炊飯に用いる平底円筒形の標準サイズ(3～5カップ。800～2000gが多い)の金属鍋とは水加減や加熱過程に多くの違いが見出された。よって、①現在では大多数の世帯では土鍋自体を日常的に使っていない、②かつて(10年以上前に)普及していた標準サイズの土鍋と現在の小型では水加減や加熱過程に違いがあったと推定される、などの点で、小型土鍋による炊飯は、標準サイズ土鍋の工夫をどの程度継承・変容しているかを検討する必要がある。

(3) 調理施設

アタプー県や中部のサワナケット県の農村では、五徳に加えて三石ゴンサオ(写真10)も多用されている。ゴンサオはフィリピン・カリンガ族のような加工品(土製か石製)の三石とは異なり、自然礫を多少打ち欠いた程度の不整円形礫である。五徳に比べて鍋を掛ける高さで薪を差し入れる幅を自由に調整できることから、太い薪で加熱するのに適している。囲炉裏に灰を敷かない点は、他の東南アジア地域と共通している。

なお、収穫後の1・2月は1年間に使う薪を準備する期間であり、各世帯とも裏の山で木を切って薪にし、高床住居の床下部分に積み上げて保存する。薪は、直径10cm、長さ60cm程度の枝を利用する。割薪は用いない。

(4) 土鍋炊飯の加熱過程

小型炊飯用土鍋による炊飯は、①湯沸し(その間に米の不純物除去)、②米の投入、③沸騰前後に湯取りと攪拌、④弱火加熱過程の後半にバナナ葉を口縁に被せる、⑤三石から降ろして掻きだした熾火上に載せ、側面から炎を当てて蒸らす、という加熱過程を踏む。「湯取り」と「蒸らし時の加熱」の組み合わせが特徴であることから、筆者は「側面加熱蒸らしを伴う湯取り法」と呼んでいる。この炊飯方法は、東南アジア各地で断片的に観察された土鍋炊飯と共通することから、かつて

は東南アジアで広く普及していたと推定される。ただし、湯を沸かした後に米を入れる点は、オイ族独自の特徴である。以下、土鍋炊飯の観察記録(図7)に基づいて、他地域の湯取り法と比べながら、オイ族の湯取り法炊飯の特徴を説明する。写真9～14はH211の炊飯過程である。小林2012の写真9～15(H136)も参照されたい。

不純物除去の間に湯沸し： 土鍋に水を入れて三石に掛け、湯を沸かしている間に、円形の箕を用いた風選により未熟米、殻付き粳、不純物(小礫、草片など)を選別して手で除去する(写真8)。オイ族の米は全て自給米であるため、不純物や未熟米が少なからず混入しているので、かなり時間をかけて入念に除去する。「湯を沸かした後に米を投入」する手順は、調理観察15例中、H212を除く14例において観察されたことから(図7)、チョンブイ村の炊飯において普遍的な手順といえる。

湯を沸かした後に米を入れる類例として、ネパール・テライ平原の農村、日本の湯立て法炊飯、スリランカ・キャンディ地域のドラリアッダ村(小林2013)などがある。前2者の湯立て法炊飯は、より短時間で炊飯できることから、急に飯を炊く必要に迫られた際の緊急的な措置である。ネパール例では観察例はごく一部の世帯に限られ、日常的に用いられるわけではない。

一方、スリランカ・ドラリアッダ村では、「湯沸し後に米を投入する手順」が調理観察事例の半数近くにおいて観察されていることから、ある程度普遍性をもった炊飯手順といえる(小林2013)。「湯沸し後に米を投入する理由」は、チョンブイ村と同様に、「自給米には不純物が多く含まれるので、不純物を除去している間に、湯を沸かしておく」という段取りの工夫である。この説明を補強する事実として、主として購入米を用いるキャンディ地域の2つの土器作り村では、ドラリアッダ村ほど入念に不純物を除去する必要がないため、米と水を同時に投入して加熱を始めることがあげられる(図7最下段)。

以上より、オイ族やスリランカ・ドラリアッダ村では「湯を沸かした後に米を投入する」理由として、米から不純物を除去する作業を入念に行う必要があるため、その作業中に湯を沸かしておく

ことがあげられる。さらに、洗米の省略と同様に、「米粒の形崩れを防ぐため、茹で時間を短縮する」意図もあると推定される。

洗米せずに米を投入： 不純物や未熟米を除去した米は、洗米せずにサラサラの状態炊飯用鍋に投入される(写真9)。米投入時点で水が沸騰している場合もあるが、沸騰を待たずに米を入れることが多い。米を投入するまでの湯沸し時間は、標準サイズの金属鍋(最初から米を入れるH212を除く3例)では平均7分なのに対し、小型炊飯用土鍋(11例)では平均9.9分である(図7)。

東南アジア・南アジアでは加熱前に米を浸水せず(してはならない)、また、洗米時間もできるだけ短くする傾向があることを考慮すると、洗米しない理由として「鍋投入前の吸水をできるだけ減らす」ことがあげられる。このように、東南アジア・南アジアでは加熱前の水分吸収を抑えるのは、炊飯での加熱中に米粒にできるだけ多くの水分を吸収させて大きく膨張させ、その分、米粒の内部をスカスカにすることが背景にある。すなわち、加熱前に米粒が多くの水分を吸収してしまうと、炊き上がり時に内部がスカスカにならないので、それを避けることが目的と考えられる。

強火加熱段階： 米を投入した後、蓋を掛けて強火加熱を行う。小型炊飯用土鍋の土製蓋は、直径が鍋口径の約2倍程度の半球形(高台付き)であり、炊飯用土鍋の口縁と肩部の2か所で接する場合もある。このように口縁から大きくはみ出して被せる例は、稲作文化圏の炊飯用鍋では特異的である(写真12・13)。オイ族の炊飯用土鍋は、他地域の炊飯用土鍋に比べて口頸部が短く、かつ直立しているため、内側に蓋を置きにくい。よって、大き目の蓋をかぶせるのは、かつての標準サイズの炊飯用土鍋でも同様だったと推定される。

米を入れた後の喫水線は胴上部付近にあり、炊き上がり時には頸部まで膨らむ(写真11)。一方、金属鍋では、炊き上がりが鍋の2/3程度までの場合もあり、鍋容量一杯まで炊くことにこだわらない。

湯取り： 湯取りは東南アジアの伝統的な土鍋炊飯に共通する特徴であり、南アジアでも多く行われている。湯取り方法には、鍋を傾ける湯取り(1回のみ。湯取り量多め)とオタマで掬う湯取

表4 湯取り方法の比較

	スリランカ・キャンディ地域	中部タイ(東北タイ)	フィリピン・カリンガ族	ラオス・オイ族
方法	鍋を傾ける	鍋を傾ける	オタマで掬い取る	オタマで掬い取る
回数	1回のみ	1回のみ	複数回もあり	複数回もあり
湯取り量	多い	多い	中間	少なめ
タイミング	遅い(吹きこぼれから数分後)	中間(吹きこぼれ直後)	中間(吹きこぼれ直後)	早い(吹きこぼれ前)
湯取り後の加熱	蒸らしに移行(水が消失)	弱火加熱に移行(水が消失)	弱火加熱に移行(水量が少なくなる)	茹で過程が継続(水が多く残る)
湯取りから10分以内に蒸らしに移行する比率	全て	?	22/27例(炊飯用土鍋では14/15例)	3/11例のみ
目的				
①粘り気除去	○	○	○	x
②水量の調整(での失敗を防ぐ)	○	○	○	○
③茹で過程を終わらせる	△(茹で時間を延ばすためにタイミング遅い)	○	○	x
④アク取り	x	x	x	○ ←洗米しない

地域	番号	世帯no	鍋	米重量(g)	米水比率	湯取り時刻(分)	湯取り時期	バナナ葉	蓋掛け時間比率
ラオス・オイ族 チョンブイ村	15	167	土鍋	693	1.08	14	吹きこぼれ直後	16分	
	14	215	金属鍋	830	0.96	11		なし	94.4
	13	212	金属鍋	1960	0.8	none		なし	95
	12	216	土鍋	555	1.51	13		19分	89.3
	11	222	土鍋	1120	1.17	11		なし	90
	10	217	金属鍋	1120	1.5	13	吹きこぼれ前	なし	88.5
	9	105	土鍋	840	1.31	15		16分	89.3
	8	104		543	1.25	18		33分	92.9
	7	211		860	1.13	11		なし	94.1
	6	121		508	1.10	12	吹きこぼれ直後	15分	
	5	103		560	0.95	11		なし	94.1
	4	222		500	1.68	11		なし	88.5
	3	165		630	1.56	14	吹きこぼれ直前	20分	
	2	130		430	1.31	22		なし	
	1	130		390	1.44	15		なし	100
	1	130		390	1.44	15		なし	100
地域	番号	世帯no	鍋	米重量(g)	米水比率	湯取り時刻(分)	湯取り時期	膨張率	蓋掛け時間比率
フィリピン・カリンガ族	28	17	土鍋	1080		29		75	
	27	85		1620		24		86.7	
	26	31		1080		21		85.7	
	25	103		1440		21		77.8	
	24	26		1080		19		88.9	
	23	22		1440		22		88.9	
	22	22		1440		20		100	
	21	1		720		19		80	
	20	26		1800		17		72	
	19	100		720		18		100	
	18	22	金属鍋	1080		16		75	
	17	52		1080		21		87.5	
	16	31		1080		18		100	
	15	45		1800		18		75	
	14	1		720		16		100	
	13	71		1440		27		90.6	
	12	17		1080		21		92.9	
	11	30		1440		23		92.9	
	10	96		1800		14		58.3	
	9	52		1080		15		95.5	
スリランカ・キャンディ地域	8	45	土鍋	1800		17		86.4	
	7	52		1080		12		81.8	
	6	100		720		16		100	
	5	69		2880		15		85	
	4	100		1080		18		65	
	3	71		720		13		100	
	2	96		1080		14		88.9	
	1	45		1440		10		46.2	
	14	273		553	2.74	35	吹きこぼれ数分後	2.66	60.5
	13	287_1		624	2.84	31		2.92	86.5
	12	242		369	4.29	31		2.57	76.1
	11	272D		948	2.16	30		2.55	91
	10	241_2		468	3.36	30		2.73	51.5
	9	272B		616	3.59	29		2.94	72.5
	8	236_1		270	3.58	29		2.93	84.2
	7	272C		811	2.81	27		2.66	65.8
	6	287_2		515	3.38	26		3.18	80
	5	276A		922	2.05	22		2.43	75
	4	237		588	2.16	22		2.41	74.2
	3	285_2		1283	1.75	21		2.18	100
	2	284A		541		20		1.97	57.7
	1	276		496	1.94	19		2.32	89.7

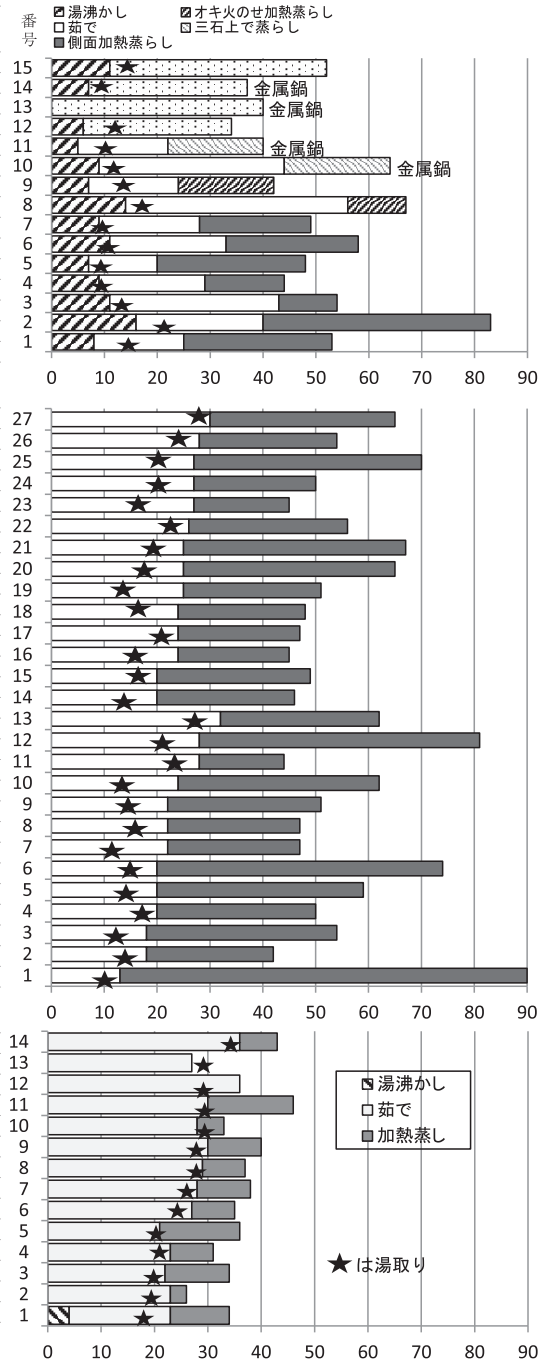


図7 炊飯の加熱過程

り(複数回行うことが多い。湯取り量は全体として少なめ、写真10)とがあり、前者の方が後者よりも湯取り時期が遅い(表4、図7)。

チョンブイ村での調理観察では15例中、H212(金属鍋)を除いて、土鍋・金属鍋共に普遍的に行われていた(写真10・11)。オイ族の湯取りの特徴として、①沸騰前に湯取りを行うため、湯取り後も茹で過程が長く継続する、②除去する煮汁の量が少ない、③複数回行われる、の3つがあげられる。オタマで煮汁を除去する点で共通するカリंगा族(小林2004、2009、2012)と比べることにより、これらの特徴をより具体的に説明する。

まず、湯取りの時期については、オイ族の小型炊飯用土鍋(11例)では加熱開始から平均14.2分後、標準サイズ金属鍋(H212を除く3例)では平均11.7分であり、米投入から4～5分で湯取りを始めている(図7)。一方、カリंगा族(26例)では、「加熱開始から14分後～25分後」が全体の85%(27例中23例)を占め、平均18.4分である。

また、カリंगा族の湯取りは吹きこぼれ直後に行われるのに対し、チョンブイ村の湯取りは吹きこぼれが始まる前(15例中7例)か直前(5例)に行うことが多く、吹きこぼれ直後は2例のみである(図7)。このようにオイ族の炊飯では、カリंगा族に比べて湯取りのタイミングが早い。

第二に、チョンブイ村の小型炊飯用土鍋での湯取りは、チリ蓮華で数回～十数回、煮汁を除去するが、チリ蓮華1杯の量が少ないため、全体で200cc以下と推定される。表面の灰汁取りをしているとしか見えない場合も数例あり、湯取り後にかき回しを行わない場合もあった。なお、チョンブイ村の小型炊飯用土鍋は頸部径が狭いことからオタマで湯取りできない。アルミ製のチリ蓮華で湯取りすることが湯取り量の少なさの理由の一つとなっている可能性があるが、標準サイズの金属鍋3例でも、湯取り量が少ないことから、オイ族の炊飯の特徴といえる。すなわち、オイ族では最初の水量が少ないことから、湯取り量も少ない。

一方、カリंगा族ではオタマで数杯湯取りした後、オタマの柄で掻き回しを行うため、上面の水分層がほぼ消失する(小林2012の写真3)。この結果、カリंगा族では湯取り後、弱火加熱段階をへて、ほどなくして蒸らし(側面加熱を伴う)に

移行するのに対し、チョンブイ村では湯取りのタイミングが早く、かつ、湯取り量が少ないことから、湯取り後も加熱過程が長く継続する。湯取り開始から蒸らしに移行するまでの時間は、カリंगा族では平均6分なのに対し、チョンブイ村の炊飯用土鍋では平均18.8分(9例)、金属鍋では21分(2例)である。また、10分以内に蒸らし(側面加熱)に移行する頻度は、カリंगा族では22/27例(炊飯用土鍋では14/15例)なのに対し、チョンブイ村では3/11例のみである。

最後に、オタマやチリ蓮華による湯取りを複数回繰り返すことがある点は、カリंगा族(12/40事例)とオイ族(2/14事例)に共通している。

湯取りの役割： 湯取りの役割として、①水加減の失敗を防ぐ(最初に多めに水を入れ、湯取りにより調整する)、②粘りけ成分を多く含んだ煮汁を除去することにより、パサパサに炊きあげる、③家畜に与えるためビタミンの豊富な煮汁をとる(南アジアで一般的)、④米飯の形崩れを防ぐため、茹で過程を早めに切り上げる(カリंगा族。茹で過程が短い分、上半部の側面加熱蒸らしで補う)、などがあげられる(小林ほか2014)。これに加えて、オイ族では、洗米をしないため、湯取りが「灰汁取り」としての役割も果たす(表4)。

オイ族の湯取りは、湯取りのタイミングが早く、その後も茹で過程が継続することから、④の「茹で過程を早めに切り上げる」役割は顕著ではない。小林ほか2014では、このオイ族の湯取りにはこの役割が重要であると記したが、改訂したい。

また、湯取りのタイミングが早いため煮汁に粘り気成分が十分に溶け出しておらず、かつ、湯取り量が少ないことから、②の「粘り気除去」や③の「ビタミン豊富な煮汁を得る」という役割も重要ではない。オイ族では洗米しないので、湯取りした煮汁に多くの灰汁が含まれている。よって、煮汁を乳児や家畜に与えることはない。

以上より、オイ族の湯取り法炊飯における湯取りの役割は、「灰汁取り」と「水加減の失敗を防ぐための水量調整」の2つが中心といえる。後者については、後述するように、炊飯の経験が浅い場合や米品種に応じた適正な水量を把握していないギフトや購入米では、水量の失敗を防ぐために最初に多めに水を入れ、湯取りにより適正な水量



写真 9 沸騰したら米を投入



写真 13 オキ火載せ加熱蒸らし



写真 10 吹きこぼれる前に匙で湯取り



写真 14 飯用共有器の大型盆に取り出し、粗熱取り



写真 11 掻き回し



写真 15 指で丸める手食



写真 12 側面加熱蒸らし



写真 16 葉物野菜と魚を短時間茹でる調理

に調整する必要性が高まる。

また、湯取りを早い時期に行う理由として、①洗米しないので、早めに灰汁取りを行う必要がある、②水量調整の役割が大きいいため湯取りを引き延ばす必要性が低い、などの点があげられる。

湯取り後の弱火加熱： 加熱蒸らしに移行する直前にバナナの葉を折って口縁と蓋の間に挟むことが多い(写真13)。このバナナの葉は、水分の蒸散を防ぐ役割を持つ。調理観察では、小型炊飯用土鍋は7/11個がバナナ葉を挟んだのに対し、金属鍋の炊飯(4例)ではバナナ葉を口縁部に挟む例はなかった。金属鍋では口径が大きいため、バナナ葉で覆いにくいことが理由の一つと思われる。

加熱蒸らし： 加熱蒸らしの方法には、①炎による側面加熱(写真12)、②オキ火載せ加熱(写真13)、③三石・五徳の上に放置してオキ火(炎がほとんど出ない状態)で緩やかに加熱、の3つがある(図7)。

炎側面加熱は①炊飯用土鍋を三石から降ろす直前に、オキを掻き出して三石のすぐ横に広げる、②このオキ層の上に、三石から降ろした炊飯用鍋を載せ、鍋の上半部に側面から炎を当てる(写真12)、③時々鍋を約120度回転し、全ての側面に炎が当たるようにする、という手順を踏む。

第二の「オキ火載せ加熱のみ(炎側面加熱なし)」では、五徳を囲炉裏中央から移動して、五徳から降ろした鍋を囲炉裏中央のオキ火の上に載せる(写真13)。「炎側面加熱」に比べて底面のオキ火の量が多いため、底面中心の加熱になる。「炎側面加熱」と「オキ火載せ加熱」では、十分に炊き上がったと判断されると、鍋を三石の横から炉の周囲に移動し、加熱蒸らし段階が終了する。

最後の「三石・五徳上に放置する蒸らし」では、鍋底面とオキ火の間に距離があるため、蒸らし時の加熱が最も弱い。なお、オキを掻き出す操作を行った場合は茹で段階と蒸らし段階を区分できたが(図8のH222・217)、薪の炎が自然に小さくなった場合には両段階を区別できなかった(図7の上部4例；H167・215・212・216)。

オイ族の小型炊飯用土鍋、金属鍋、カリंगा土鍋では、加熱蒸らし方法に以下のような明瞭な違いがみられた。オイ族の小型炊飯用土鍋では、炎側面加熱が過半数を占め(7/11個)「オキ火載せ

加熱」と「放置」が各2個で次ぐのに対し、金属鍋による炊飯(4例)では「オキ火上加熱」と「放置」が半々(各2個)で炎側面加熱はない(図7)。金属鍋炊飯の観察は4例のみと少ないが、加熱時間を記録していない断片的観察においても炎側面加熱例はなかったことから、全体特徴を反映しているといえる。一方、フィリピン・カリंगा族の炊飯では土鍋・金属鍋とともに全て「炎側面加熱」を行っていた。

このように、「炎側面加熱」タイプは土鍋のみにみられるのに対し、「オキ火載せのみ」と「放置タイプ」は土鍋と金属鍋の両者にみられる。そして、金属鍋の方が放置タイプの比率が高い。よって、蒸らし時の加熱方法は「炎側面加熱(オキ火載せ加熱も併用)」→「オキ火載せ加熱のみ」→「三石・五徳上に放置」の順に変化したといえる。この変化は、同一世帯内でも観察される。例えば、H105では、50代の母は「オキ火載せ加熱」を行うが、20代の娘は「三石上に放置」である。

そして、1980年代に観察したカリंगा族では「炎側面加熱」のみだったことを考慮すると、オイ族においても標準サイズの炊飯用土鍋が用いられていた時代(10年以上前)では「炎側面加熱」が一般的だった可能性が高い。炎側面加熱蒸らしは、東南アジアの伝統的炊飯(湯取り法)のみにみられる特徴であり、東アジアの炊き干し法炊飯や南アジア(インド、バングラデシュ、スリランカ、ネパールでの観察)ではみられない。カリंगा族の炊飯の観察から、炎側面加熱の役割として、①湯取りにより早めに茹で過程を切り上げる(上半部ではまだ芯が残る状態で蒸らしに移行する)ため、上半部に炎を当てることにより仕上げる、②米粒の表面の水分を飛ばすことにより、パサパサした炊き上がりにする、の2つがあることが明らかにされている(小林ほか2014)。

オイ族の炊飯では、標準サイズ土鍋から小型土鍋に移行するに伴って、「オキ火上加熱のみ」タイプと放置タイプが出現・増加したと推定される。その背景として、小型炊飯用土鍋では上半部まで炎が当たりやすいので、側面加熱により上半部に炎を当てる必要性が減ったことがあげられる。

さらに、平底円筒形の金属鍋は、①土鍋よりも熱電導率が高い、②球胴の土鍋に比べて浅い、③

土鍋に比べて喫水線の位置がやや低い（土鍋では炊き上がり時に口いっぱいまで飯が膨らむのに対し、金属鍋では深さの6～7割が多い）、などの点で、三石上の加熱時に上部まで加熱が行き渡る。このように、側面に炎を当てて上部を仕上げる必要性は、標準サイズ土鍋、小型土鍋、金属鍋の順に低くなるため、蒸らし加熱の方法も「炎側面加熱→オキ火加熱のみ→放置」の順に変化した。

盛り付け： 現在では金属製の皿が多用されるが、伝統的な米飯容器は木製の大型盆であり、台が付く（写真14）。大型の盆に盛り付ける方法は、「共有器に盛られた米飯を、各自が指で団子状に丸めて、オカズと共に口に運ぶ」という伝統的な食べ方に適している（写真15）。また、鍋から取り出した米飯は、パサパサした炊き上がりにするために粗熱取りが必要なので、大型盆は、軽く攪拌する操作を行うのに適している。

オイ族では、団子状に丸めた米飯をナンプリックにディップして食べる場合は伝統的な手食が主体であるが、ケーン（スープ）にはアルミ製のチリ蓮華を用いることが多くなってきた。さらに、近年では、チリ蓮華でパサパサした炊きあがりの米を掬って口に入れる食べ方が増えている。

（5）金属鍋炊飯と土鍋炊飯の違い

金属鍋による炊飯（調理観察は4例のみ）では、小型炊飯用土鍋に比べて、以下の違いがみられた。

第一に、金属鍋では湯取りを省略する例が少数だが存在する。例えば、ベテランの主婦であるH212は、最初の水加減を適切に見積もれるため、途中で湯取りにより水量を調整する必要がないことを誇りとしている。また、H218では、硬めの品種に比べて柔らかめのマリーは水量が少な目のため、湯取り量は少ない（60gのみ）。一方、H213は、多くの水が必要なラヤオでは、湯取りをしなかった。

第二に、蒸らしに移行する直前にバナナの葉を口縁と蓋の間に敷く操作は、金属鍋では見られなかった（図7のバナナ葉の欄を参照）。

第三に、金属鍋では、炎が小さくなった状態でも三石上に放置し、そのまま熾火中心に弱火で加熱・保温を続けることが多い。この場合は茹で過程と蒸らし過程の区分が曖昧なため、茹で時間を特定することができなかった（図7）。

最後に、湯を沸かしてから、米を入れることが多いが、金属鍋では例外もあった。例えばH212では、米と水を最初から同時に入れた方が早く炊けると説明していた。

このように、金属鍋の炊飯では、米水比率、湯取りの有無、「湯立て法か、米と水を同時に入れるか」などの各工程が、状況に応じて柔軟に選択されている。この理由として、底面が大きく、浅めで熱伝導率が高い金属鍋では、底面からの加熱のみで上半部まで炊き上がることがあげられる。

（6）米水比率の決定要因

米と水の計量方法： 沸騰した時点で鍋に投入する米の分量は、世帯間ではほぼ共通した缶詰めの缶（250～300g）を用いて計量する。一方、最初に鍋に入れる水量は、世帯により素材・形・大きさが異なる計量カップを用いる。計量カップの容量を計測した21世帯では、200cc前後（2世帯、亀甲羅を含む）から1.7ℓ（プラスチック製の把手付きジョッキ、1世帯）までの範囲があるが、300cc前後（250-350cc）が11世帯と最も多く、500-600cc（5世帯）が次いでいた。このように、水計量カップは米計量カップとほぼ同じか約2倍の容量が大半を占めるが、これは、米水比率（重量比）が0.9～1.8の範囲に分布する（図8）ことと調和している。食事調査では、白米と水の分量は、各々の計量カップで何カップ分かを聞くことにより、正確に記録できた。

炊飯民族誌の比較分析から、米水比率の決定要因として、①硬め（アミロース比率が低い、より粘り気が弱い）の米品種ほど水を多めに入れ、長時間茹でることにより、大きく膨張させ、その分、内部がスカスカの（粘り気の弱い、パサパサの）炊き上がりにする、②水加減で失敗するのを防ぐため、最初に水を多めに入れ、湯取り時に調整する、③炊飯量が多いほど相対的な蒸散率が低くなるので、最初に入れる水量を少なくする、などがあることが明らかになってきた（小林ほか2014）。

品種間の米水比率の違い： チョンプイ村の米水比率を品種間で比べると、軟らかい品種（1未満が最も多いが、1.6～1.8にも4例あり。平均1.18、サンプル数13）、中間の品種（0.9～1.6の範囲に分布。平均1.25、サンプル数4）、硬い品種（大半が0.9～1.7の範囲に分布。平均1.36、サ

ンプル数28)の順に、水を多めに入れる傾向がみられた(図8-10)。「硬めの(アミロース比率が高い)品種ほど水を多めに入れる」傾向は、多くの主婦が認識していた。例えば、H222では、硬めの品種(Kaningan)では米水比率が1なのに対し、軟らかめの品種(nangloy, mali)は0.8と水を少なめにする。また、H211では、中間のマリーと硬めのラヤオのブレンド(米水比率1.13)の方がマリーのみの場合(1.0)よりも水量が少ない。

水加減の失敗を防ぐために水を多めに入れる：

東南アジア・南アジアではパサパサした炊き上がりが求められるため、水を多く入れすぎて粘り気が出た米飯は失敗とみなされる。そのため、経験の浅い者が炊飯を行う場合は、最初に多めに水を入れ、湯取り時に適正な水量に調整する。例え

ば、図8・9において米水比率が2.2と突出して高いH221(硬い品種)は、経験が少ない15才の娘が炊飯を担当したことが理由である。水加減が分からないため、最初に多めに水を入れ、その分、湯取り時に通常より多めに煮汁を除去した。また、図8・9において、軟らかめの品種(マリーやソフト品種)にも関わらず米水比率が1.5以上ある4例については、H203とH170の主婦は品種に関わらず水を多めに入れることから、その分、湯取り時に多くの煮汁を除去したと推定される(ただし、未観察のため、湯取り量は不明)。

一方、湯取りに頼らずに、米品種の特性に応じた水加減を達成している主婦もいる。例えば、上述したH212の主婦は、米品種の特性に応じた水量を経験により熟知しているため、「米投入前の

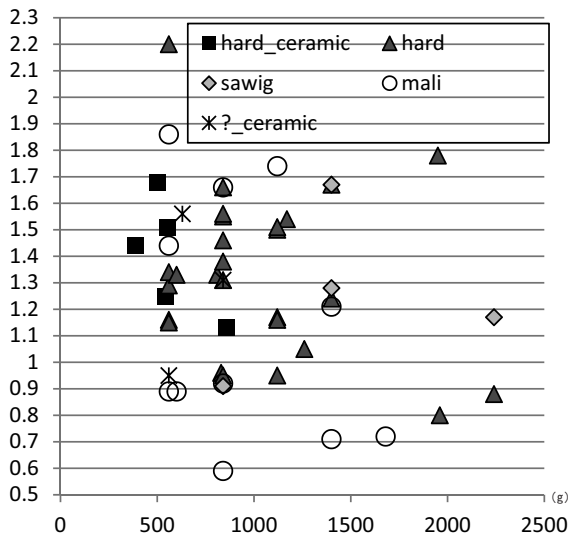


図8 米水比率(y)と米重量(x)

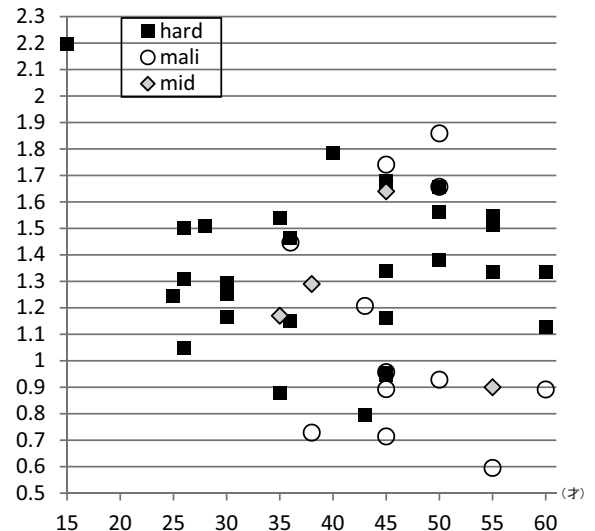


図9 米水比率(y)と主婦(調理者)の年齢(x)

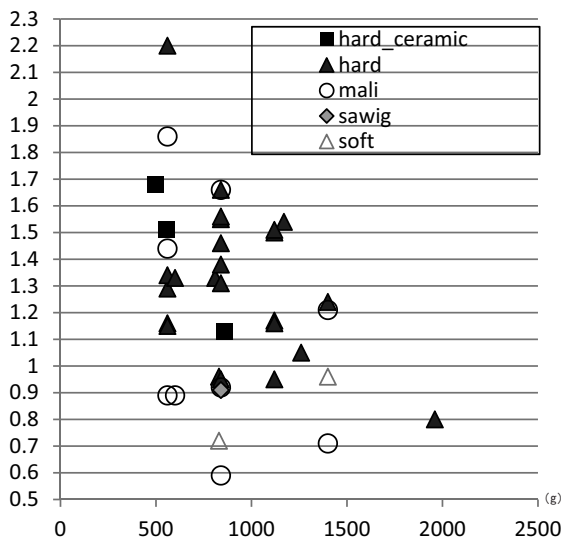


図10a BanKaoの米水比率(y)と米重量(x)

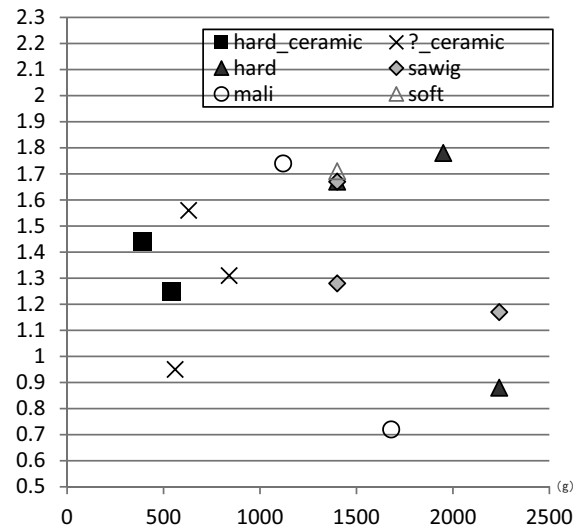


図10b BanNokの米水比率(y)と米重量(x)

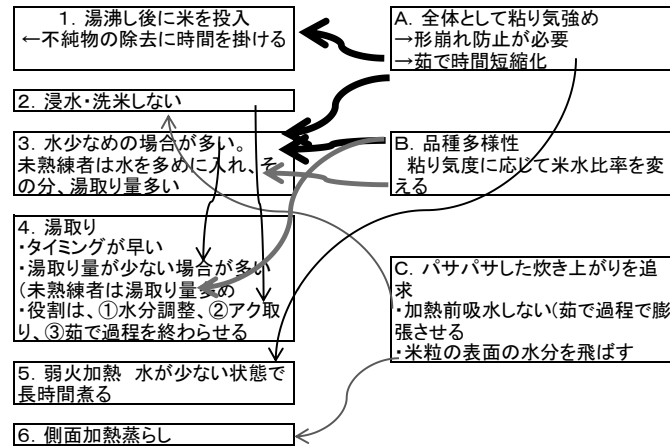


図 11 オイ族の炊飯方法の特徴

湯沸し」や湯取りを省き、その分、最初に入れる水量を少なくしている（米水比率1.0）。また、H105ではマリー（中間/軟らかめ）では湯取りするのに対し、サウィッグ（中間）では湯取りせず、その分、最初の水量を少なめにする。

最後に、地区間を比べると、年長者が多いバンカオ地区では上述のH203（軟らかめの品種でも水が多め）を除けば、「硬めの品種ほど水量が多く、軟らかめの品種ほど水が少なめ」という傾向が観察されるのに対し（図10 a）、若い世代が多いバンノック地区では米品種と米水比率の間に相関がみられず、「軟らかめの品種でも水を多めに入れる」傾向がみられる。その分、湯取り量を増やしたと推定された（図10 b）。そして、バンノック地区では、米水比率1.1未満の炊飯事例（3/13例）がバンカオ地区（12/22例）に比べて少ない。

同様の傾向は、米水比率と主婦年齢のプロットグラフ（図9）でも観察される。45才以上の年代では「軟らかめの品種は水が少なめ、硬めの品種は水多め」という違いが明瞭なのに対し、45歳未満の世代では、中間・軟らかめの品種でも水を多めに入れている。

（7）オイ族の米飯の特性（図11）

オイ族のウルチ米の特徴として以下3つがある。

第一に、粘り気の弱い（硬めの）品種から粘り気の強め（軟らかめの）品種まで、多様性が高い。このため、オイ族の湯取り法では、米品種の粘り気度に応じて「粘り気の弱い品種ほど水を多め、粘り気が強い品種ほど水少なめ」という水量の使い分けが行われていた。よって、小型土鍋による炊飯では、容量（小型のみ）と米品種（大半

が硬め）がほぼ共通するにも関わらず、茹で時間は20～40分とばらつきが大きかった（図7）。

一方、米品種の多様性がオイ族ほど顕著ではないカリंगा族では、品種により最初に入れる水量を調整することではなく、一定の方法で水量を決めていた。例えば、4チュウパ（1チュウパは約360cc）の米を炊く際には、「胴最大径部位までの容量が4チュウパの鍋」を用意する。そして、計量カップで計った米を胴部最大径部位まで入れた後、水を常に頸部まで入れることにより、水量を計量しなくとも適正な米水比率（標準サイズの3～5チュウパでは1.8前後）となる。カリंगा族では雨季ではオヤック、乾季ではウノイという赤米（より伝統的な品種）が用いられ、各品種の中での粘り気度（アミロース比率）の違いは比較的小さい。米の乾燥度や米品種間の違いに対しては、湯取り量で調整している。このように、カリंगा族の炊飯では、米水比率が一定している結果、土鍋・金属鍋ともに茹で時間もより斉一的であり、20～30分が大多数を占める（図7の中段）。

第二に、このような多様性を含むものの、オイ族のウルチ米は、全体として、東南アジアの中では最も粘り気の強い部類に属する。日本に持ち帰った小型炊飯用土鍋と調査時に撮影したディテール写真から、土锅内面の炭化穀粒の種類を判定した結果、「米粒の形のまま炭化した立体的穀粒痕」に加えて、「土鍋の内面が米粒の形に剥離した白抜き粒状剥離痕」が見出された。すなわち、現役の小型炊飯用土鍋の半数近く（8個）に炭化穀粒が付き、うち、白抜きタイプが過半数（5個）にみられた（小林2014）。この白抜きタイプの穀

物痕は、カリンガ族やスリランカの炊飯用土鍋にはないことから、オイ族の米飯はより粘り気の強い炊き上がりだったことを示す。ただし、米飯を盛り付ける際、米粒が比較的容易に土鍋から剥がれる点で、日本米よりも粘り気度が弱い。

オイ族の茹で時間（米を投入してから蒸らしに移るまでの時間）は、ばらつきがあるものの、カリンガ族がスリランカの湯取り法炊飯よりも短い傾向があることから（図7）、「粘り気の強い米品種ほど、煮崩れを防ぐ必要性が高いため、茹で時間を短くする」といえる（小林ほか2014）。

第三に、東南アジア・南アジアのウルチ米の炊飯の特徴として、粘り気を抑えたパサパサした炊き上がりを好むことがあげられる。ラオス、東北タイ、北タイなどのモチ米文化圏においても、たまに食されるウルチ米は、パサパサした炊き上がりが追及される。

（8）米の特性に応じた炊飯方法の工夫

以上のように、オイ族の炊飯では、「東南アジアの中では相対的に粘り気が強めの米品種を用いるので、煮崩れを防ぐ必要性が高いこと」と「パサパサした炊き上がりを得ること」という一見、相反する2要求を満たす必要がある。このため、以下の工夫がなされている（図11）。

茹で時間短縮化： オイ族では軟らかめの米品種の煮崩れを防ぐ工夫として、①湯沸し後に米を投入する、②最初に入れる水量を少なめにする（特に、軟らかめの品種）、③湯取りを早めに行う、④蓋を掛けている時間を長くする、などの「茹で時間短縮化」を行っている。以下、各々を説明する。

第一に、湯沸し後に米を投入するのは、不純物の除去に長い時間を掛けることが主な理由だが、茹で時間を短縮する役割も持っている。

第二に、米水比率は、カリンガ族では1.8前後に集中するのに対し、オイ族では硬めの品種は1～1.8が主体、軟らかめの品種は0.7～1が主体であり、全体として水量が少ない。特に、オイ族の軟らかめの品種は、最も粘り気度が低い日本のウルチ米（炊飯器の目盛に従った米水比率は3～5合の場合1.4～1.5）よりも米水比率が低い。

第三に、米を投入してから5分以内に湯取りを行うことが多い。湯取り後は、水が少ない状態で煮るため、煮崩れするリスクが低くなる。

最後に、炊飯の加熱時間全体の中で、蓋を掛けている時間の比率（蓋掛け比率）は、オイ族の11例は全てほぼ9割以上（平均92%）であり、カリンガ族（平均86%）、スリランカ（6～8割が主体で、14例の平均は67%）よりも高い（図7）。オイ族では、湯取りのほかに、時々蓋を取って茹で具合をチェックしたり、かき回しをする操作を頻繁に行うが、それ以外の時間は基本的に蓋を掛けている。

パサパサした炊き上がりを得る工夫： 東南アジア・南アジアの炊飯では、パサパサに炊き上げるために、①側面加熱蒸らしにより米粒の表面の水分を飛ばす（東南アジアのみ）、②湯取りにより粘り気成分の溶け出した煮汁を除去する、③茹で過程で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、④茹で時間を延ばすため、加熱前に吸水（浸水や洗米）しない、などの手段が用いられる。一方、オイ族では、①・④の特徴は共通するが、茹で時間を短縮化する必要性が他地域よりも高いことから、②・③の特徴において以下の独自性がみられる。「側面加熱を伴う湯取り法炊飯」を用いるカリンガ族と比べることにより、オイ族の炊飯の特徴を説明する。

第一に、カリンガ族の湯取りに比べて、除去する水量が少ない傾向がある。これは、茹で時間短縮化のため最初の水量が少ないことが背景にある。上述のように、オイ族の湯取りでは、アク取り（洗米しないため）と水量調整が重要な役割であり、粘り気除去の役割は相対的に低い。

第二に、粘り気の弱い米品種を用いる南アジアでは、茹で時間をできるだけ長くすることにより米粒を大きく膨張させるのに対し、東南アジアの米品種は「煮崩れを抑えつつ、できるだけ大きく膨張させる」工夫が施されている。このため、オイ族では、浸水・洗米しないことにより加熱前の吸水を抑え、その分、茹で時間を延ばしている。

（9）米摂取量

米摂取量： 食事調査では3～4日間、各世帯の3食の米調理量（精白米のカップ数、1カップは280g）と食事した人数を記録したので、3日間の米調理量（精白米の乾燥重量）を「延べ飲食人数（10歳未満の子供は0.5人と算定）」で割ることにより、各世帯の「一人1日当りの米消費カロ

リー（精白米 1 g が 3.54kcal）を集計した。その結果、平均 2600kcal であり、一人 1 日当りの食事全体の摂取カロリーにほぼ匹敵する高い値が得られた。ただし、①水牛、豚、鶏などの家畜に与える、②ラオ酒醸造用に意図的に多くの残飯を残す（次節で述べるように炊いた量の約 1 割の分量）などの理由から、実際に食べる量よりも多めに炊いているので、食事全体に占める米飯のカロリー比率は、ラオス全体の平均値である約 8 割（IRRI による 1990 年のデータ、小林 2012）に近い値と推定される。なお、調査時期の 1～3 月は、農閑期であり結婚式などの儀礼や宴会が多く、ラオ酒の需要が高まる時期なので、特に多めに炊いた可能性が高い。

カテ飯の程度： チョンブイ村では、イモ類などを米飯に混ぜたカテ飯を食する習慣はなかったという。一方、サブアン村において「近接するラオ族の村では蒸したモチ米を常食とするのに対し、オイ族はウルチ米を常食とする理由」を質問したところ、「米収穫前の端境期（9～10月）では米が不足するため、イモなどを混ぜたカテ飯を炊くので、ウルチ米を炊く調理の方が良い」という回答があった。

4. オイ族のオカズ調理

（1）食材の構成

2011 年 1 月と 2012 年 2～3 月の食事調査によるオカズ食材の構成を示した図 12 から、タイ・ラオスの他地域（多くは乾季）と比べた際のオイ

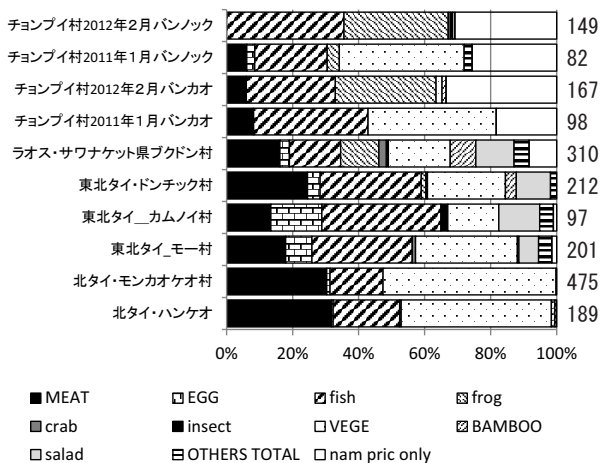


図 12 オカズ食材構成の文化間比較
右の数字は調理総数

族の特徴として以下の点があげられる。

第一に、オイ族の乾季のオカズは河川と水田の漁撈による魚とカエルが 7 割近くを占め、他地域よりも比率が高い。2012 年の 2～3 月のデータでは、バンカオ地区、バンノック地区ともに、小魚とカエルが 7 割近くを占めたのに対し、2011 年 1 月のデータでは葉物野菜が 4 割弱、小魚が 2～3 割である。この違いは、カエルの食材としての使用が 1 月から 2・3 月へと増えたこともあるが、より大きな理由として、魚やカエルの鍋調理では葉物野菜が必ず組み合わせるため、「葉物野菜主体」とみるか「カエルが主体」とみるかが調査年次により異なっていたことがあげられる。すなわち、1 回の鍋調理におけるカエルの量は比較的少ないため、2011 年の食事調査では葉物野菜に分類された場合が多かったと推定される。

第二に、魚・カエルと共に調理される野菜類は、家庭菜園や世帯の周囲に生えている葉物野菜が主体であり、カロリーとしては少ない。そして、東南アジア島部（フィリピン、インドネシア）や南アジアで多く食される豆類（ダイズなどのタンパク質系と緑豆・黄豆などの小型でデンプンの比率が高い豆類、インゲンなど）、芋類（タロ芋、ヤマ芋、ジャガ芋など）、瓜類は、オイ族の食事では非常に少ない。定量的調査はまだ行っていないものの、乾季でもほぼ同様と思われる。「豆・芋・瓜類が少ない」という特徴はオイ族だけでなく、ラオス・タイの多くの地域に共通している。

第三に、肉の比率がタイ・ラオスの他地域よりも低い。他地域では、肉は購入するか儀礼（結婚

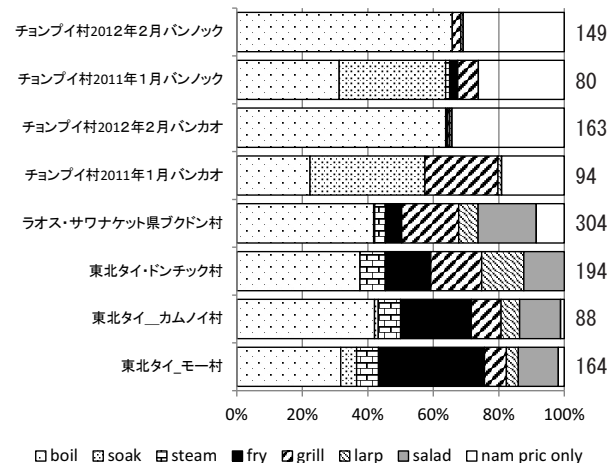


図 13 オカズ調理方法の文化間比較
右の数字は調理総数

式、葬儀など)での分配が多いが、オイ族ではより自給度が高いことから、肉を購入する頻度が低いと推定される。

最後に、オカズが「ナンプリック(付け味噌)のみ」の比率がタイ・ラオスの他地域に比べて高い。ナンプリックは、魚醤をベースとしてトウガラシ・魚・野菜を碎いて混ぜることから、魚類も含まれてはいるが、その量は少ない。よって、米飯のカロリー比率が高い食事構成といえる。ただし、雨季では葉物野菜が増えるため「ナンプリックのみ」の頻度が下がると思われる。オイ族のウルチ米は、東南アジアの中では最も粘り気が強い部類に属することから、米主体の食事との相性が良いのかも知れない。

以上のように、乾季のオイ族のオカズは、「魚・カエルと葉物野菜の組み合わせ」(鍋物)や「ナンプリックのみ」の比率がタイ・ラオスの他地域よりも高い。一方、野菜類において葉物野菜が主体で豆・芋・瓜類が少ない点はタイ・ラオスの他地域と共通し、タイ・ラオス以外の(南アジア・東南アジア島部・東アジアの)稲作農耕民と異なる。

(2) オカズの調理方法 (図13)

聞き取りによる食事調査では、2008年以降、調理方法を「煮る・茹でる」(写真16)、「蒸す」、「焼く(網焼き)」、「炒める」、「ラープ(コイ)」、「生野菜(サラダ)」、「ナンプリック(付け味噌)のみ」に区分してきた。一方、2012年の食事調査では、「煮る・茹でる」を「短時間(多くは5分以内)茹でるsoak」を「一般的な煮る調理boil」と区別して記録した。タイ・ラオスの他地域と比べた際のオイ族の特徴として、以下の点があげられる。

第一に、「煮る・茹でる」調理の比率が6割以上と他地域よりも高く、その分、「焼く・炒める」調理が少ない(図13)。これは、「魚と葉物野菜を組み合わせた鍋物」が多いこと、および、「焼く・炒める調理の頻度が高い肉」の頻度が低いことと関連している。

第二に、「煮る・茹でる調理」の中での「短時間茹でsoak」の比率が高い。観察ではなく、聞き取り調査のためsoakとboil(煮る)の判別は厳密には難しいが、鍋料理の多く(5割以上)は前者である。このように「短時間茹でる調理」が多い

理由として、「長時間の茹でる必要がある豆・芋類が少なく、短時間の茹で加熱で調理できる葉物野菜が多いこと」があげられる。

(3) 儀礼食

「米倉の戸を開ける儀式」をはじめとするオイ族の伝統的儀礼ではラオ酒が不可欠であり、儀礼で食される料理として、米粉麵カノムチン(オイ語ではkao-pun)、肉調理、などがある。カノムチンはタイ・ラオ族でも特別な時の調理としてしばしば食される。

肉料理： 肉は、日常調理を記録した食事調査では殆ど現れないが、儀礼では重要な食材である。宴会では、水牛が最もランクの高い食材である。水牛は、「肥育して売る」という財産としての役割よりも、耕作用として活躍している。よって、儀礼で肉を用いる際は、購入して料理する。儀礼やお祝いでは、村でお金を出し合って水牛を買い、自分たちで解体した後、調理する。また、サブアン村の例では、①生ラープ(レバー・肉)、②腸詰め(ミンチをつめ生食)、③カットした肉を茹でてピリ辛ソース(ジンジャーとチリから作る)にディップして食べる、④ローストした肉や骨を出汁にしたスープ、などが出される。

ラープ(ラオスではコイ)は、ミンチした生肉(または茹でた肉)とスパイス(チリや玉ねぎ)を和えたものであり、タイ・ラオスに特徴的な料理である。タイでは茹でた肉にスパイスをまぶし、ライムは用いないのに対し、ラオスのラープ(コイ)は生の鶏肉をミンチした後、スパイスと共にライム(または蟻酸を多く含む赤蟻)を混ぜる。

ラオ酒： ラオ酒はオイ族の儀礼に不可欠であり、原料は炊飯の残飯である。盛り付け時に鍋底に残った厚さ5mm程度の米飯塊を乾燥して蓄積し、モチ米と同じ方法で蒸す。ラオ酒専用容器複数個分をまとめて作ることが多い。

H217の例では、約1カ月間の残りご飯(粳米)を大鍋に水付けした後、4回(3回半)に分けて蒸した。前回のラオ酒作りは1月前だったことから、1カ月間の残りご飯の量を推定できた。4回蒸した合計の蒸し米は16kgだったので、2.2倍に膨張すると仮定すると精米7.27kg。30日間として1日240gとなる。H217の主婦は毎日の炊飯では朝夕、各々4カップ(280×4=1120g)の

米を炊くので、炊いた米の平均約1割(240/2240g=10.7%)をラオ醸造用に残している。

H217では、4回に分けて蒸したウルチ米(約16kg)を大型の箕の上に広げ、米ぬかと粳穀760gを加えて竹へらで混ぜる。モミ穀と米糠を加えるのは、①飲む際に竹筒のストローが詰まるのを防ぐ、②自然のイーストが含まれている、という理由による。米の温度が32℃程度まで下がるまで、へらで攪拌を続ける(15分以上)。

次に、コウジ(85g)を加えて、5分以上にわたってよく攪拌する。コウジは現在は購入することが多いが、伝統的には「ウルチ米を約3時間水漬けた後、林から採取した3~4種類のハーブ(根の部分)を混ぜ、乾燥させる」という方法で各世帯で自給していた。十分に攪拌されたウルチ米とモミ穀を醸造・飲用容器であるモーハイに入れ、4~5日程度発酵させるとでき上がる。

(4) オカズ用土鍋の使用頻度

チョンブイ村では、現役の(調理に用いられる)オカズ用土鍋モーケン(モークン)は全くみられなかった。ただし、H105では、2011年春に作った標準サイズのモーケンを湯沸かし用に使っていた。また、H105の家庭菜園ではススの付いた標準サイズのモーケンが捨てられていた。このように、オイ族では、オカズ用土鍋モーケンが細々と作られてはいるが、オカズ調理に用いられる例はなかった。

東北タイ(マハサラカム県モー村、ヤソトン県カムノイ村、ウボン県ドンチック村など)、ラオスのモチ米地域(サワナケット県ブクドン村、ブクトン村)、ラオス・カンボジアのウルチ米地域(オイ族を含む)では、10年以上前からオカズ用土鍋も金属鍋に取って代われ、日常のオカズ調理に使われることはない(小林2009)。東北タイでは、標準サイズのオカズ用土鍋モーケン自体は一定数作られているが、消し炭容器などとして使われることが多い。ただし、食堂での鍋調理用に小型モーケン(小型七輪と組み合わせたトムヤム・セット)が使われることが増えつつある。

一方、フィリピン・カリंगा族や北タイ農村部(モンカオケオ村など)では、土鍋による炊飯はほぼ消失したが、オカズ用土鍋はかなり高い頻度で調理に使われている。

東南アジアにおけるこのような地域差と相関を

示す要素を探した結果、「土鍋によるオカズ調理が消失した地域では、葉物野菜と魚を中心とした短時間茹でるオカズ調理が多いのに対し、オカズ用土鍋が健在な地域は、魚類の比率がやや低い分、タンパク源としてマメ類や肉の比率がより高い」ことが見出された(図12)。オカズ調理における土鍋の長所として、熱伝導効率が金属鍋よりも低いため、保温性が高いことがあげられる。薪による調理では炎が不安定なため、少し目を離していると火勢が弱まってしまうことも多いが、土鍋では炎が弱まっても内容物への影響が少ない。また、ガス調理では、薪のオキ火のような余熱がないため、スイッチを切ると鍋物がすぐに冷めてしまうが、土鍋では、より長く熱い状態が保たれる。よって、豆・芋類・肉を多用した比較的長時間の鍋調理には土鍋が適するのに対し、soakと表現される短時間の茹で調理が多いラオス・東北タイでは、オカズ調理に土鍋を用いる必要性が低い。東北タイにおいて、短時間茹でる調理が主体の日常調理には土鍋が用いられないのに対し、より長い時間煮込むレストランの鍋物(トムヤムなど)には小型の土鍋が使われる事実も、「長時間煮込む調理と土鍋の結びつき」を示している。

5. オイ族の生業・食材・調理方法の結びつき

ラオス南東部のオイ族の生業は、①米品種は多数の伝統的品種から構成されている、②水田と河川での淡水漁撈の重要性が高い、③耕作機械や農薬を使わない伝統的な水田稲作を行っている、などの点で、自給度の高い、伝統的な技術に基づいている。前述のように、オイ族の水田漁撈では、水田の中央にルンパと呼ばれる深い穴を作り、乾季まで魚を養殖する方法が用いられるが、この漁撈方法が耕作機械や農薬を用いない農業の継続につながっている(Fujimura2014)。

オイ族を含めたラオスや東北タイのオカズ食材の特徴として、①タンパク源として河川や水田での漁撈(淡水魚、カエル、カニなど)の重要性が高い、②その分、東南アジア他地域でオカズの主体を占める豆類(タンパク源)・芋類(カロリー源)・ウリ類(ビタミン源)の重要性が低く、野菜の中心は葉物野菜である、③オカズに対する米飯の摂取量が多い、などの点があげられる。これ

らの特徴から「米と魚」の食文化と表現されることもある(佐藤2008)。

調理方法については、長時間煮る調理が必要な豆類や芋類が少なく、乾季では短時間で加熱できる葉物野菜と小型魚類・カエルの組み合わせが大半を占めることから、soakと表現される短時間の茹で調理が主体となっている。この点で、長時間の茹で調理に適した保温性の高いオカズ用土鍋の必要性が低い。また、ラオス南東部のウルチ米は、全体として東南アジアの中では最も粘り気が強いが、このような米は、オカズの量が少なく、ナンブリック(ピリ辛の漬け味噌)の重要性が高い食事(特に昼)との相性が良いと思われる。

オイ族の炊飯方法は、フィリピンや中部タイの土鍋炊飯と共通する「側面加熱蒸らしを伴う湯取り法」である。ただし、フィリピンや中部タイに比べて、粘り気の強い品種の比率が高いため、米に対する水量が少なく、また、湯取り量も少ない。また、オイ族の伝統的な米品種は、粘り気の弱い品種が主体だが、粘り気がやや強い品種まで多様な種類があるため、炊飯での水加減も「粘り気の少ない品種ほど水を多めに入れる」という使い分けを行なっている。ただし、金属鍋での炊飯しか知らない若い世代では、米品種間で最初に入れる水量の違いが不明瞭な分、湯取り時に水量を調整する傾向がみられた。

謝辞

本稿をまとめるにあたり、以下の方々にお世話になりました。2011,2012年のオイ族の食文化調査に調査員として参加したSureeratana Bubpha、Chumphon Naewchampa、Thonglith Luangkhoth、Dr.Vongmani、北野博司、徳澤啓一、の各氏。調査アシスタントとして精力的に仕事をしてくださったMim Kasama、Lersung Hemsamakの各氏。調査をサポートして下さったラオス文化遺産局のViengkeo Souksavatdy氏。長時間にわたる聞き取り調査や調理観察に快く協力して下さいましたチョンブイ村の方々。多くのご教示をいただいた藤村美穂氏。以上、記して感謝いたします。

<引用参考文献>

- Fujimura Miho, 2014 Paddy field fishing as self-sufficiency system in southern Laos. *Proceedings of the Fifth International Conference of the Asian Rural Sociology Association*.
- 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 2014「ススコゲ観察による弥生・古墳時代の炊飯方法と米タイプの復元」『古代文化』66(1):17-38.
- 小林正史・外山政子・W.Sirisena 2014「スリランカ・キャンディ地域の伝統的炊飯方法」『北陸学院大学研究紀要』6:117-140.
- 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.
- 森枝卓士 2005『世界の食文化4 ベトナム・カンボジア・ラオス・ミャンマー』農文協.
- 佐藤洋一郎編 2008『米と魚』ドメス出版.