

《論文》

エチオピアの農耕民マロのパンをめぐる民族誌

——在来のパンについて——

藤本 武*

The Ethnography of Bread among the Malo Farmers in Ethiopia:

With Regard to Indigenous Breads

Takeshi FUJIMOTO

要旨

エチオピア西南部の農耕民マロ (Malo) の人びとのパンについて検討を行った。西洋的なパンが近年普及しつつあるが、それと別に複数のものが存在する。丸く平たい円盤型の土器(焙烙)で焼くもの(フラットブレッド、サワーブレッド)と壺型の土器で蒸すもの(蒸しパン)に大きく分けられる。さまざまな原料を用いて簡便に調理される無発酵パンのフラットブレッドが日常食として重要な一方、手間と時間をかけ、独特な技術を用いて祝日などに焼かれる発酵パンのサワーブレッドは強い酸味が特徴である。フラットブレッドが日常食でサワーブレッドが日常的でなかったのは自給自足的な社会・経済が関係すると見られるが、乳酸発酵の酸味を伴う食品を人びとが強く好むことは従来の研究では看過されてきた。また蒸しパンはイモ類を蒸す際に一緒に作られることが一般的であること、どのパンもエンセーテの葉に包んで調理されることは根栽農耕との結びつきを示唆する。

キーワード

フラットブレッド、サワーブレッド、焙烙、乳酸発酵、エチオピア

1. はじめに

本論は、エチオピアのパン、それも後述するように古くからあると見られるパンについて、筆者がフィールドワークを行う西南部のマロ (Malo) という民族集団の事例に基づいて検討するものである。しかしそもそもアフリカに在来のパンがあるのかと思う人もいるかもしれない。

今日、私たちが一般に思い浮かべるパンは、パンコムギ (*T. aestivum* subsp. *aestivum*) の胚乳を用いて、

*富山大学学術研究部人文科学系 (Faculty of Humanities, University of Toyama Academic Assembly)
fujimoto@hmt.u-toyama.ac.jp

それを挽いた粉を水を加えてこね、乾燥酵母や塩を添加して発酵させ、専用のパン焼き窯で焼いた、柔らかく膨らんだ厚みのある白いパンかもしれない（狭義のパン）。ただ、これでは本論で扱うものは漏れてしまう。実際、世界各地にはコムギに限らない様々な材料（穀物、イモ、マメ、堅果など）を細かく砕き、水などを加えてこねたりかきまぜたりしたものを、加熱調理して作ったパンが多数ある（広義のパン）。そのなかには乾燥酵母を添加せず、自然発酵させるものもあるし、そもそも生地を発酵させるとも限らない（無発酵パン）¹⁾。パン焼き窯を用いて焼かず、油で揚げたり、蒸したり、まれには茹でるものもある。膨らんでおらず、緻密で固くどっしり重たいものもあるし、平たく薄いため折り畳めるものもある。このようにさまざまであるが、重要な要件としてできあがったものは一定の形をなし、クスクスなどのように粒状の食品でないことである（舟田 1998; ルーベル 2013; Lyons and D'Andrea 2003）。本論では以下、この広義のパン概念にもとづいて検討していく。

この定義によれば、パンはアフリカ（北～北東アフリカ）、ヨーロッパ、アジア（西～東アジアの乾燥地帯）の人びとおよびオセアニア（オーストラリア、ニューギニア）やアメリカ大陸の先住民にとって古くから主食であった（e.g. Lyons and D'Andrea 2003）。

近年の研究（Arranz-Otaegui *et al.* 2018）によると、ヨルダン北東部のナトゥーフ期のシュバイカ 1 遺跡（14600～11600 年前ごろ）の炭化食物遺物の分析から、コムギやオオムギなどの穀物が栽培化される 4000 年前からパンは作られていたこと、当時のパンには穀物以外に根茎類（カヤツリグサ科の *Bolboschoenus glaucus*）が多く用いられていたこと、パン焼き窯はなく、灰の中や熱い石の上で焼いた無発酵パンのフラットブレッド²⁾だったこと、パンは当時日常食ではなく特別な機会に食べられた食品だったとみられること、その後、農耕の進展とともに日常的な食品となってきたことなどが明らかにされている³⁾。

また、フラーら（Fuller & Gonzalez Carretero 2018: 109）は、「新石器時代は、いかに食物を得るか

-
- 1) パン研究では「発酵パン」「無発酵パン」という用語が広く用いられる。これらは「leavened bread」「unleavened bread」の訳語であるが、leavened は「(パン種などを加えて) 膨らませた」という意味の語である。伝統的にはパン種を加え、そこに含まれる酵母の発酵（アルコール発酵）によってパンを膨らますことが行われてきたため、leavened bread はたしかに発酵パンだったが、今日はふくらし粉（ベーキングパウダー）で膨らますことも行われている（そこでは発酵は起こっておらず、leavened bread なのに無発酵パンである）。また、後述するように、エチオピアの在来パンには酵母以上に乳酸菌が関与し、活発に発酵しているのにあまり膨らんでいない unleavened bread もある。つまり「leavened bread」「unleavened bread」を「発酵パン」「無発酵パン」と訳すことには問題がある。しかしそれに代わる適切な訳がみあたらないことから本論でも便宜的にこれらの語を用いる。その際は微生物による発酵全般ではなく、酵母による発酵が起こっているかどうかによって「発酵パン」「無発酵パン」を区別している。つまり「酵母発酵パン」「無酵母発酵パン」の意味である。本論でそれら以外に「発酵」という際は酵母による発酵に限定して用いているわけではない。なお、アフリカでは近代技術を用いたパン作りを除けば、酵母による発酵のみならず乳酸菌の発酵も伴うことが一般的であるため、「fermented bread」「unfermented bread」といういい方が用いられることがある（Bultosa 2019a, 2019b）。
 - 2) フラットブレッド（flatbread）は厚さ数ミリから数センチのものまでであるが、いずれも薄いのが特徴である。起源はきわめて古く、コムギ以外の穀物や穀物以外の原料も広く用いられ、小規模社会の多い周辺地域での持続的生産が可能である。酵母による発酵を伴うもの、伴わないものどちらもあり、インドのナンは前者、チャパティは後者であるが、後者の無発酵の方が種類が多い。固いタイプと柔らかいタイプがあり、柔らかいタイプは折りたたむことができる。薄く軽いため、牧畜民が携行するのを好み、近東や中央アジアなどで伝統的に人気がある（Pasqualone 2018）。
 - 3) ヘイデンらによると（Hayden *et al.* 2017）、野草種子を粉に挽いてペーストにする労働集約的な技術は後期旧石器時代（Upper Palaeolithic）に始まったかもしれないが、それは食料事情が厳しいとき行われただけで、その後、亜旧石器時代（Epipalaeolithic）になって社会の発展と関連して余剰食糧を用いて祝宴用にパンなどを作るように変わっていったとされる。

についての農耕による転換期であっただけでなく、いかに食物を準備・調理するかについても長く続く伝統を開始した時期であった」といい、フリン firin/ タブン tabun などとして知られる今日のタヌル tannur より古いタイプのパン焼き窯は新石器時代の早い時期にコムギ・オオムギの伝播とともに近東から東・中央ヨーロッパ、ナイル川流域、インダス川流域などに広がったとされる (Fuller & Gonzalez Carretero 2018: 115)⁴⁾。これは逆に言えば、同時期には、北西ヨーロッパや北アフリカ～北東アフリカの大半、アラビア半島、中央アジア、東アジアなどには伝わっていなかったということでもあるだろう。ただ、その後、北西ヨーロッパ、北アフリカ、アラビア半島、中央アジアにパン焼き窯は広がり、特に西ヨーロッパはその後世界的に広がる発酵パンの中心地域として発展してきた⁵⁾。しかし、伝統的なコムギ・オオムギ栽培地帯であったにもかかわらず、エチオピアや東アジアには近代的なパン焼き技術がヨーロッパから伝わるまでパン焼き窯は実質的に普及・定着していなかった⁶⁾。なかでもエチオピアは南アラビアと長い交流があったにもかかわらず、タヌルなどの近東のパン焼き技術が伝わらなかったのは奇妙であるとも言われる (Fattovich 1990)。いずれにせよ、伝統的な発酵パンは広い地域に分布するパン焼き窯と密接に関連しながら多く展開してきたことはまちがいない。

他方、大半が無発酵パンであるフラットブレッドについて論じた Pasqualone (2018) は、近東で栽培化されたコムギやオオムギなどの穀物がヨーロッパやアジア (インド亜大陸や中央アジア)、アフリカ (北東アフリカ、北アフリカ) に伝わった道を通してフラットブレッドも伝播したと述べている。ただ、その根拠は示されておらず、説得力に乏しい。フラットブレッドは、アメリカ大陸でもヨーロッパとの接触以前から、トウモロコシやキャッサバを原料にして作られており (e.g. Caballero-Arias 2016)、こうした単純な一元説を受け入れることはできない。

アフリカについては、19世紀末にヨーロッパ列強による植民地支配を被るまで、大半の地域でパンは一般的でなかったかもしれない。ただ北アフリカおよび北東アフリカはその限りでない。とりわけアフリカの角 (Horn of Africa) 地域のエチオピアとエリトリアはスビア (スーダン) とともに、数千年にわたってアフリカと近東との文化接触と作物伝播の交差点となり、異なる食物調理技術を持ってきた。ハーランド (Haaland 2007, 2018) によると、近東は穀物のドメスティケーション (栽培化) が土器の出現より約 2000 年先行したのに対し、アフリカはそれと反対に、土器の出現が穀物のドメスティケーションより 2000 年ほど早かったという。そしてこの違いが近東ではパン焼き窯でのパン、アフリカでは壺型土器による固粥 (ポリッジ) という食文化の大きな違いを形作ってきたという。

ライアンズら (Lyons and D'Andrea 2003) は、焙烙⁷⁾でのパン焼きはアフリカ起源の雑穀のドメス

4) フリン/タブンとタヌルの大きな違いは、前者は生地をパン焼き窯の底の石などにおいて焼くのに対し、後者は内壁にはりつけて焼くことである。ヨーロッパで一般的なパン焼き窯は前者から成立してきたことは言うまでもない。

5) 発酵パンがいつ成立したのかは必ずしも明らかでない。ただ、発酵パンは原料の穀物が栽培化される前からあったわけではなく、近東地域で穀物のドメスティケーションが行われた後の第二のイノベーションとして起こってきたとされる (Sherratt 1999)。なお、考古学的証拠としては、紀元前 5000 年紀のヨーロッパでのものが最古とされる (フレデリック 2019)。

6) ヨーロッパでもすべての地域・社会でパン焼き窯で焼く発酵パンが重要だったわけでない。寒冷・湿潤なスコットランド北部、ハイランド地方ケイネス (Caithness) 周辺はコムギやライムギの栽培が難しく、オオムギとエンバクの栽培主体で、電気窯が普及しているにもかかわらず、人びとはオオムギのフラットブレッド (バノック bannock) やエンバクのパンケーキ (オートケーキ oatcake) を、ピート (泥炭) を燃料に鉄製の焙烙で焼いて日常食としてきた (Lerche 1975)。

7) 焙烙 (ほうろく、英 griddle) とは「食物を調理するため熱して用いられる重く平たい鉄板」(Oxford English Dictionary)、「下から熱せられ、直に乾いた熱を発生させる鉄板で、蓋をすることで蒸気熱を発生させることができる」(Lyons and D'Andrea 2003) とされる。今日鉄製が一般的であるためそう記されており、エチオピアにも鉄製

ティケーションとともに発展した在来技術であることを示唆している。コムギ、オオムギなどの近東由来の穀物は焙烙でのパン焼きにも用いることができる一方、アフリカ起源の雑穀は、モロコシをのぞき、近東のタヌルなどのパン焼き窯でうまく焼けないという。このことから、近東由来の穀物の到来以前にアフリカの穀物は栽培化されており、近東由来の穀物は到来時すでにあった焙烙を用いた調理慣習に適應したのだとする。著者らによれば、この地に焙烙が現れるのはテフ (*Eragrostis tef*)、エンマーコムギ (*Triticum turgidum* subsp. *dicoccum*)、オオムギの証拠が現れるのと同じ紀元前一千年紀で、エチオピア人は近東由来の穀物を取り入れる一方、近東のタヌルはとり入れず、アフリカのパン焼き技術である焙烙で調理したという (Lyons and D'Andrea 2003: 526)。ただし、本特集で石川が考古学的研究に基づいて述べているように、それほど古くからこの地で焙烙が広く用いられていたかは甚だ疑問である。

なお、このライアンズら (Lyons and D'Andrea 2003: 523) によると、パンにはパンケーキ⁸⁾とフラットブレッド、そしてローフ (loaf) と呼ばれる分厚いコムギの発酵パンがあるとし、エチオピア北部のティグライ地方にはこれらがいずれもある一方、エチオピア西南部と中央部には発酵させたエンセーテの偽茎から調理した酸っぱいフラットブレッドとパンケーキがあるとされる。なお、ここでいうパンケーキはインジェラ (injera) として知られるものであることはまちがいない。エチオピアの食べ物といえば、何よりインジェラを思い浮かべる人が多いかもしれない。実際エチオピアのどれだけ田舎の町の食堂にもインジェラはまずあり、今日エチオピア (およびエリトリア) の国民食といえる。エチオピアとエリトリアでもっぱら栽培される地域の雑穀テフを主な原料とし、その粉を水にて発酵させ、薄く焼いたユニークなパンケーキで、ワット (wot') と呼ばれる豆や肉のソースとともに食べる。とはいえ、南部に実質的に広がったのはエチオピア領に編入された 19 世紀末以降と新しく (藤本 2019)、北部でも実はほんの数世紀前に普及したにすぎない可能性がある (石川 (印刷中))。

その陰に隠れて注目されないが⁹⁾、実はインジェラよりも広い分布をもち、エチオピアの庶民、特に農村住民の日常食として不可欠なのが無発酵パンのフラットブレッドである。アムハラ語でキッタ (k'it'a)¹⁰⁾ といひ、民族によって名称や形状、原料などさまざまであるが、これをまったく食べない民族集団はエチオピアにほとんどないのではないと思われる。本稿ではまずこれを取りあげる。

また、エチオピアにはインジェラとは別の特徴を持った焙烙で焼く発酵パンが存在する。発酵パンといえば、コムギを原料とするというのが一般的な理解かもしれない。コムギはグルテン (gluten) とい

ものが広がりつつあるが、土器製が今も地方では主流である。また日本の考古学では「素焼質で主として平らかで、縁の浅い一種の土鍋。米や豆や塩などを炒るのに用いたもの」(斎藤 2004) とされる。近代まで実質的にパンの存在しなかった日本では、おもに炒る調理具で (そのため「炒り鍋」とも言われた)、実際本論で扱うエチオピアでも穀物や豆、コーヒーなどを炒るのにも用いられるが、同時にパンを焼く道具として必須の役割を当地では果たしている。

8) パンケーキ (pancake) はフラットブレッドと同様、平たく丸い形状をしたパンの一種であるが、フラットブレッドとの違いは、フラットブレッドの生地は英語でドウ (dough) と呼ばれる固形物であるのに対し、パンケーキの生地は水分がより多いバッテリー (batter) と呼ばれる液体状のものであり、これを熱した鉄板などに垂らして焼く (アルバーラ 2013)。原料は穀物粉が多いが、ジャガイモやキャッサバなどから抽出した澱粉が用いられることもある。世界的にはベーキングパウダーなどの膨張剤を加えて膨らませるか、あるいはクレープのように膨らませない、無発酵のものが多く、エチオピアのインジェラのように発酵して膨らむものもある。なお、形状が似ていることから、パンケーキをフラットブレッドに含める場合もある (e.g. Pasqualone 2018)。ただ、余ってしまった液状の粥を熱した石などの上に垂らして広げたことにパンケーキは起源するだろうとも考えられており (アルバーラ 2013; フレデリック 2019)、起源的にはパンよりも粥に近い可能性もある。

9) たとえば Pankhurst and Volker-Saad (2003) でも、フラットブレッド (キッタ) については述べられていない。

10) k'it'a にある「'」は放出音 (ejective) であることを示す国際音声記号 (IPA) の補助記号である。

うタンパク質を含有し、発酵させたその生地を焼くと膨らむ。実際、エチオピアの焙烙で焼く発酵パンでもコムギは重要である。しかし、先のテフやトウモロコシを原料にした発酵パンも作られてきた。テフやトウモロコシを用いた発酵パンは膨らんで柔らかいわけではなく、むしろどっしりしており重たい。人びとはふっくらした柔らかいパンを特に嗜好しているわけではなく、むしろ発酵パンの独特な味わいを好んでいる。いずれにせよ、焙烙という在来の道具・技術を用いて発酵パンが作られてきたことや、その際コムギばかりでなくアフリカ起源の雑穀も用いて発酵パンは作られてきたこと、これらはこれまでの研究で等閑視されてきた。

また焙烙で焼くのではなく、壺型の土器の中で蒸して調理する蒸しパンについても述べる。これはエチオピア全域でみられるわけではなく、イモ類を蒸し煮して食べる文化を持つ西南部の民族社会で主にみられるものである。多くの場合、一つの壺型土器の下部でイモを蒸し煮しながら、上部で蒸しパンを調理している。つまり根栽農耕民のパンと言えるかもしれない。イモの蒸し煮調理が減少するなかで、今日その重要性は失われつつあるが、こうした独特のパンについてもこれまで報告がなく、記載しておくことは意味があるはずである。

世界的にみた場合、パンはパンコムギを頂点としたコムギに重要性が集中するローフなどの発酵パンと、雑穀など多様な原料を用いた無発酵パンのフラットブレッドに大きく分けられる。後者の方が分布が広く成立も古い。発酵パンが近代的状況下で急速に拡大してきた。たしかにエチオピアでも発酵パンが都市部を中心に増大しつつある。ただエチオピアの場合、この後のマロの事例でも述べるように、コムギが発酵パンとして利用されてきたのは一部に限られており、むしろフラットブレッドなどの無発酵パンへの利用が中心であった。他方、エチオピア在来の雑穀テフについては無発酵パンとしての利用がないわけではないが、発酵させたパンケーキ（インジェラ）の利用が重要である。つまり、世界的なパンの状況（コムギは発酵パンに、雑穀は無発酵パンに）とはほとんど反対ともいえる。本稿では紙幅の関係から 20 世紀半ばまでにマロにあった在来のパンを取り上げ、その後普及したインジェラについては扱わないが、なぜこのようになっているのか、以下の記述・分析からその一端は明らかになるはずである。

2. マロの生業

本論が対象とするのは、エチオピア西南部の高低差 2000 メートル以上ある山地に暮らす農耕民マロ (Malo) である (図 1)。彼らは高度に応じてさまざまな作物を栽培するとともに、ウシを中心とした家畜飼育も行う有畜農耕民である。作物は 100 種以上あるが、その中で主食として栽培するものも 10 種以上ある (藤本 2007)。

家の周りの庭畑 (カラ・カレ *kara kale*) では主食作物のタロイモ (*Colocasia esculenta*) やヤムイモ (ギニアヤム *Dioscorea cayenensis - rotundata complex*)、キャッサバ (*Manihot esculenta*) やサツマイモ (*Ipomoea batatas*) などのイモ類が栽培されるが、とりわけ重要なのは、20 キロ以上の巨大な根茎が地下にできるバショウ科のエンセーテ (*Ensete ventricosum*) である。この作物はエチオピアで栽培されるのみで、しかも食用に栽培されるのはマロの領域を含む西南部の一部地域だけである¹¹⁾。他のイモ類は壺型土器

11) エチオピア北部でもエンセーテは少量栽培されるが、その用途は食用ではない。後述するコムギなどのサワーブレッドを焼く際に生地が焦げつかないように幾重にも包むのに用いる。つまりエンセーテは南部では食用作物であるの



図1 マロの居住地域

で蒸し煮にするか囲炉裏端で焼き芋にするくらいの簡便な料理しかないのに対し、エンセーテにはこの蒸し煮とともに、もうひとつ重要な食べ方がある。後述するパンの原料としても重要なため、説明しておきたい。

それは澱粉の発酵加工を伴うものである（藤本 2019; Fujimoto 2011）。まず庭の一角にエンセーテの葉を敷き詰めて作った作業場で竹製の道具を用いて巨大な根茎を突き崩す。また偽茎と呼ばれる部位をばらして得られる葉鞘を、立てかけた板に一枚ずつしぼり中のパルプをしごき出す¹²⁾。これらを混ぜあわせてエンセーテの葉で覆っておくと乳酸発酵が起こる。二週間以上してからその発酵澱粉（マラ mala）の一部をとり出し、エンセーテの葉に包んで数日間重石を載せるなどして脱水加工したのち、調理する当日に、両刃ナイフで念入りに切って繊維を細かく切断するとともに不純物を除去する。また石臼で何度もすり下ろす作業を数時間かけて行う。こうして丹念に調製されたエンセーテの発酵澱粉は成形して焙烙で焼いたり壺型土器で蒸したりしたパン（後述）、粒状に細かく砕いて焙烙で炒ったり土

に対し、北部では特用作物である。

12) 根茎の重量が 20～30 キロの株を加工する場合、これらの作業は女性一人で一日がかりとなる。そのため、より大きな株の加工作業をする場合、近隣の女性に手伝ってもらいながら作業する。蒸し煮調理と比べて、莫大な労力が必要であることは言うまでもない。

器で蒸したクスクスのような料理、あるいは土器で煮た粥料理などさまざまに調理される。これらはいずれも穀物でも行われる料理であり、イモ類でこうした料理が行われるのはエンセーテのみである¹³⁾。マロの高度 2000 メートル以上の高地（ゲッゼ gezze）ではエンセーテ、とりわけ発酵加工したエンセーテが食料源として重要である¹⁴⁾。

一方、高度 1000 メートル台の低地（ガダ gad'a）では、テフという、同じくエチオピア（およびエリトリア）のみで栽培される雑穀が今日重要である。この穀物は穀粒が 1 ミリほどと小さく、マロでは家から歩いて 1 時間ほどかかるもっとも遠方の畑で毎年のように場所を移しながら長期の休閑期間ををさんで栽培され、エンセーテと対照的である。家から比較的近い畑で作る場合はウシに引かせた犁で耕作する。種子が小さいため、他の穀物のように畑を深く耕す必要がなく、犁による耕作に適している。雨季の始まる 5～7 月に播種し、10～12 月に収穫する。後述するパン（フラットブレッド、蒸しパン、サワーブレッド）や粥、そしてビール原料などさまざまに用いられるが、土地あたりから得られる収量が他の穀物に比べて多くないためか、マロでこの穀物は最近まで重要でなかった。

ところが 40～50 年ほど前から栽培が拡大し、今日ではマロ低地の穀物畑の大半はテフ畑となっている¹⁵⁾。その頃よりテフを主な原料とするインジェラと呼ばれるパンケーキがマロでも食べられるようになり、それまでは低地の自給用穀物にすぎなかったのが、人口の多い高地でも需要のある穀物となり、栽培が拡大してきた。域外に販売することもある数少ない作物でもある。

マロの人びとは基本的に農耕民であり、いろいろな作物を栽培しているが、それらの作物をめぐる状況はさまざまであり、かつその状況は日々移り変わっている。例えば製粉は最近まで前後運動による石臼（サドルカーン。マロ語でウォツァ wots'a）を挽いて行われ、女性の大きな負担となっていたが、1990 年代後半から 2000 年代初めにかけてジェネレーターを用いる製粉所（ウォフチョウ・ケツァ wofch'ow kettsa）が急速に普及し、今日穀物を家庭で製粉することはほとんどなくなっている¹⁶⁾。また、1990 年代よりエチオピアで経済の自由化が進み、グローバルな商品経済が浸透するなかでマロでも農耕だけで暮らす人は減り、域外との交易など現金を獲得する活動に若い人たちは多く従事するようになっている。マロの各地で毎週 1、2 回開かれる定期市もそのなかで変わりつつある。本稿で扱うパンもこうしたマロの変化しつつある生業と社会・経済のなかで以下みていくように多様な変化を遂げつつある。

3. マロの在来パン

マロに 20 世紀半ばまでにあった在来のパンとして大きくフラットブレッド、蒸しパン、サワーブレッド

13) マロで蒸し煮のことをカツァ (katts'a) というが、これは料理全般をいう語でもある。マロで蒸し煮が料理体系の中心である (あった) ことを示唆している。ただ後述するように今日この蒸し煮料理の重要性は低下しつつある。

14) マロのエンセーテには 60 以上の膨大な品種があるが、それらは蒸し煮調理に適した「オンナ」(マッチャ maccha) の品種と発酵加工に適した「オトコ」(ディラツツ d'iratts) の二つに大別され、品種数では前者が大半を占めるが、日常の食事では逆に後者が重要となっている (Fujimoto 2011)。

15) 詳しい経緯は別稿 (藤本 2019) を参照されたい。

16) 以前は粒のきわめて小さいテフを除けば粒食もさまざまに行われ (藤本 2005)、現在も一部は見られる。とりわけティジャ (tija) と呼ばれる穀物の未熟果は今も粒食が中心である。しかし製粉所ができ、製粉が容易になったのに伴い、穀物はパンなどの粉食主体となっている。製粉所は単に石臼にとって代わったばかりでなく、その普及は粉食を活性化するなど、地域の食文化に重要な変化をもたらしつつある。



図2 マロのフラットブレッド (ポーラ boora)

ドの3つがある。以下それぞれについて記述する。

3.1 フラットブレッド (ポーラ、コンペ、ウルムツォ)

すでにふれたように、フラットブレッドとは、薄く延ばすなどした生地をパン焼き窯やフライパンなどで簡便に焼くパンで、世界各地でさまざまな原料を用いて作られている。インド北部のナンなどのように発酵パンもあるが、多くは無発酵パンである。ここでとりあげるマロのポーラ boora も無発酵パンのフラットブレッドであり、エチオピア (のアムハラ語) でキッタとして知られるものである (図2)。なお、エチオピア北部には祝いの席などで食されるヒンバシャ himbasha などと呼ばれる発酵パンのフラットブレッドもある。

マロのフラットブレッドの原料は、前章で述べた発酵エンセーテ (マラ) か、穀物 (コムギ、エンマーコムギ¹⁷⁾、モロコシ、テフ) の粉である。また雨季に収穫されるトウモロコシの未熟果 (バダラ・ティジャ badala tija) も用いられることがあり、その場合は穂軸から生の種実をナイフで削り取り、石臼ですりつぶしたペースト状のものを用いる¹⁸⁾。

なお、2種類の原料を混ぜて作ったものをギンディツツア gindittsa という。その場合、上記のもの以外にオオムギやトウモロコシも用いる¹⁹⁾。組み合わせにはいくつものパターンがあるが、高地では発

17) エンマーコムギは、パンコムギなどと異なり、穎が硬く脱粒しづらい古い性質 (難脱穀性) をとどめたコムギである。古代エジプトではオオムギとともに重要な作物だったが、今日その栽培はエチオピアなど世界のごく一部地域に限られる。マロではカンバラ k'anbara といい、それ以外の易脱穀性のコムギ (ギステ giste) と区別して扱われる (藤本 2005)。

18) 他にも、マロの農民集団のひとつであるドコ Doko の人びとは高地に豊富に自生するテンナンショウ属植物 (*Arisaema schimperianum*) の有毒な塊茎を4、5月ごろ採集し、石臼で粉碎し、数日間脱水加工したものを入念にすりつぶした上でフラットブレッドに焼いて食べる (藤本 2018)。ただ、もうひとつの農民集団のゴカ Gok'a は、この植物の食用を禁忌 (エツツ etts') としており、食べることはない。

19) 成熟・乾燥したトウモロコシ (バダラ・メラ badala mela) を用いる場合、叩いて穂軸から外した種実を製粉前に軽

酵エンセーテとコムギかオオムギ、低地ではモロコシとテフ、またはトウモロコシが混合されることが多い。ただし、どういうわけかギンディツツァに3種類あるいはそれ以上の原料が混ぜられることはないようである。なお、風味をつけるため、まれにタマネギやニンニク、トウガラシなどが加えられることがある。

作り方は以下である。

1. ゴンゲ (gonge) と呼ばれる木製の丸い槽に原料を入れ、水を加えながら5～10分ほどこねる。
2. 囲炉裏の3つの石 (ティキノ tikino) の上に焙烙 (ベシエ beshe) をのせる。
3. 囲炉裏に火をともし5分あまり燃やして中火にする。
4. 葉軸 (グルバ gurba) を取り除いたエンセーテ²⁰⁾の葉 (イエチエ yeche) 2枚を焙烙の上に広げる。
5. 直径40～50センチ、厚さ2～3センチの円盤型に生地を手でたたいて成形し、完成したらエンセーテの葉を折り返す。さらに2枚ほどエンセーテの葉をのせ、全体を覆う。
6. 20分ほどしたらエンセーテの葉に包まれた状態のパン生地を手で裏返す。
7. 5～10分ほどしたら再度裏返す、あるいは焙烙上の位置をずらすため回転させる。
8. 少ししたら焙烙から下げ、焦げたエンセーテの葉を取り去り、両刃ナイフで切り分けて、配膳する。通常は塩茹でした葉菜など何らかのおかずを中央に置き、その周りに切り分けたパンを並べる。各人はその周りに座り、パンにおかずを付けながら食べる。

焼き上がったフラットブレッドは焼く前と比べて直径が1～2センチほど広がる程度で、厚みや大きさはほとんど変わらない (膨らまない)。穀物粉から作ったフラットブレッドは味に乏しく食感もバサバサした感じで、おかずがないと食べにくい。他方、発酵エンセーテを混ぜたものはもちもちしているだけでなく、酸味も感じられ、食べ慣れればそれだけでも食べることができ、マロの高地では今日もっとも日常的に食べられるパンとなっている。発酵エンセーテを加える場合はその加工・調製に労力がかかるが、穀物粉のみで作る場合は、調理の手間や時間は後述する他のパンを作るより少なく済むため簡便である。

無発酵パンは概してカビが生えやすく日持ちしないものが多いが、発酵エンセーテを原料あるいは原料の一部に用いたフラットブレッドは穀物のそれと異なり、数週間は問題なく持つ。

なお、焙烙の上で焼かず、エンセーテの葉に包んだものを囲炉裏端において簡単に焼く場合があり、これをコンペ (kompe) という。直径10センチ、厚さ1センチほどと、通常のフラットブレッドよりはるかに小型である。コムギやモロコシなどの穀物を混ぜたギンディツツァで作る場合もあるが、発酵エンセーテが主な原料で、それだけで作ることも多い。低地ではテフの粉を水で練って作ることもある。今日ではお腹のすいた子供たちのおやつとしてときおり焼かれる程度だが、作物の種類が現在のように豊富でなかった40、50年前までは大人たちも食べる間食としてよく作られていたという。

またウルムツォ (urmut's'o) と呼ばれる携行用のパンもある。15センチ×25センチほどの長方形 (正確には草履型) で厚さ3センチほどのフラットブレッドで、1枚ずつエンセーテの葉に包み、焙烙の上

く炒る (この作業をハムマシザ hammasiza という)。

20) エンセーテが高地ほど豊富でない低地では、バナナの葉で代用されることもあるが、エンセーテの葉より薄いため焦げやすいとされる。

で数枚同時に焼く²¹⁾。発酵エンセーテが加えられることもあるが、この主原料はコムギやテフなどの穀物で、これに塩やトウガラシ、ニンニク、ショウガなどの香辛料を加えて味付けするのが特徴である。遠方に出かける際、これを持参して道中で食べる²²⁾。

3.2 蒸しパン（ドゥフェおよびビツベ）

蒸しパンは生地を蒸籠などで蒸して調理したパンで、東アジアでさかんだが、アフリカにも見られる (c.g. Nkhabutlane *et al.* 2019)。なお、蒸しパンという場合、酵母による発酵で膨らんだ柔らかい発酵パンであることが多いが、ここでは無発酵パンの生地を用いたものも蒸しパンに含めて検討する。

マロで蒸しパンのことをドゥフェ (d'ufe) といい、原料に用いるのは、フラットブレッドと同様、発酵エンセーテやコムギ、オオムギ、モロコシ、トウモロコシ、テフである (図 3)。

また2つの原料を混合したギンディツァが行われるのもフラットブレッドと共通している²³⁾。作り方は以下である。

1. 発酵エンセーテあるいは穀物粉の原料を水を加えながらこねる (ゴルピザ gorpiza)。
2. 一辺約 5 ~ 10 センチ、長さ 10 ~ 15 センチほどの直方体型の塊に手でぼんぼんと軽く叩いて 5 ~ 10 個ほど成形する (バッキザ bak'k'iza)。1つの重さは 0.5 ~ 1 キロほどである。
3. 葉軸を取り除き (カラリザ k'arariza)、火にあぶって柔らかくした (ロツリザ lolizza) エンセーテの葉でそれを包む。
4. エンセーテの葉を底に敷いた壺型土器 (オタ ota) を囲炉裏に置き、20 分ほど火をともし温める。
5. 火が強くなって十分温まったら、エンセーテの葉に包んだ生地を土器の中に移し (アルツィザ

21) 焙烙の上で直径 15 ~ 20 センチほどの小型のフラットブレッドを何枚も同時に焼くことはコンソ (Konso) やコーレ (Koore) など南部の民族集団のフラットブレッドでもみられる。それらは生地をエンセーテの葉に包むことなく直接焼く。コーレではフラットブレッドのことをビツェ (bits'e) と言うが、南隣の民族集団ブルジ (Burji) との接触のなかで取り入れられたといい、元々はエンセーテの葉に包んで焼く直径 40 ~ 50 センチのポーラ (boora) だったと言う。この後者のものは名称・形状ともマロのものと同じである。また北部のキッタとよばれるフラットブレッドは 40 ~ 50 センチほどの直径のものを一枚ずつ焼くが、これもエンセーテの葉に包むことなく焼く。中南部の民族集団グラゲ (Gurage) はフラットブレッド (ウッサ wussa) を焼く際、エンセーテの葉に包んでから水をかけて湿らせて焼く。そのため、蒸しパンのような仕上がりとなる。エチオピアの多くの民族の日常食であるフラットブレッドは民族ごとにさまざまなヴァリエーションが存在する。

22) 他にも、トウモロコシを用いてエンセーテの葉に包むことなく生地を焙烙で焼くメツェツォ (mets'ets'o) というフラットブレッドを最近聞いたが、筆者は未見である。マロにあるパンはいずれもエンセーテの葉に包んで調理するのが基本だが、これはそうでないことから外来のものと推測される。このパンの出現はマロにおけるトウモロコシの近年の状況変化が関係あるはずである。マロでトウモロコシは高度 1000 メートル台前半から 2000 メートル台前半にかけて栽培される (3 ~ 4 月に播種、7 ~ 8 月に収穫)。高地に住む人たちは食料の乏しくなる雨季にトウモロコシの未熟果 (バダラ・ティジャ) を市場で買い求め、茹でトウモロコシ (グンチシェ gunch'ishe) などにして食べてきた。しかしこの 20 年あまりの間にマロ各地に普及した製粉所が状況を一変させた。以前は乾燥したトウモロコシ (バダラ・メラ badala mela) は石臼で粉に挽くのが他の穀物より労力があるため、栽培地帯以外ではまず食べられていなかった。また食べる時も粒のままゆでたり炒ったりした粒食中心だった。ところが、製粉所の普及により製粉は手間がなくなったため、安価な食料として高地でも乾燥トウモロコシが多く流通するようになり、それまでなかったトウモロコシの食べ方が試みられるようになった。そのなかで取り入れられたものの一つがメツェツォと見られる。近年の製粉所の普及によりマロでトウモロコシは利用法が広がるとともに、栽培面積も大きく拡大してきた。

23) ただしフラットブレッドと異なり、発酵エンセーテだけで蒸しパンが作られることはない。発酵エンセーテとコムギなど穀物粉を混合したギンディツァを作る場合も、フラットブレッドを作るときより発酵エンセーテの割合を少なくする。蒸しパンにするとときに発酵エンセーテが多いとおいしくないからとされる。



図3 マロの蒸しパン（ドゥフェ d'ufe）

artsiza)、水を0.5～1リットルほど入れ、土器の口蓋部をエンセーテの葉で栓をし（トゥッチザ *tucchiza*）、その上に小さい土器を載せて密封状態にする。

6. 1～1.5時間ほど薪を補充しながら強火で加熱調理する。湯気のたちのぼり具合や土器の底が熱を帯びて赤くなる様子から土器内部の状態を推測し、水分が不足する（ハツァ・ウジザ *hattsa uzhiza* 「(土器が) 水を飲む」と言う意味）ことがないように途中で2、3回水を補充する。
7. 生地には十分熱が通ったと思われるたら、土器を囲炉裏から下げ（サイズ *sa'iza*）、すぐに蓋を外して木桶（ゴンゲ）に中身を移して冷ます（フルイザ *hul'iza*）。
8. エンセーテの葉を取り去り、手で5センチ角ほどに割って皿に載せて配膳する。

これだけで食べることもないわけではないが、ほとんど無味のため、通常はフラットブレッドの場合と同じく、塩味のする葉菜のおかずと一緒に食べる。調理したその日（晩ご飯²⁴⁾に出されることが多い）か翌日には食べ切るのが基本で、この点もフラットブレッドと似ている。ただし、調理時間はフラットブレッドの2～3倍かかる上、そのあいだ強火で加熱する必要がある。大人数用の調理には適しているが、燃料が多く必要な料理であることは明らかである。

なお、この蒸しパンでユニークなのはこのパンのみ調理することもあるが、多くの場合、土器の下半分で5センチ角ほどに切ったエンセーテやヤムイモなどイモ類の蒸し煮（カツァ *kattsa*）を作りながら、土器の上半分でこの蒸しパンを蒸すことである。つまりひとつの土器の中で二つの料理を同時に作るのである。前章で述べたように、穀物農耕と根栽（イモ類）農耕がともに重要性を持つマロの生業をよく示す食べ物といえる²⁵⁾。

24) マロでは朝食と昼食、そして夕食と晩ご飯の一日4回食事をとることが多く、このうち朝食と夕食は軽く、晩ご飯が一番手の込んだ料理を食べる傾向がある。

25) マロではこの蒸しパン以外にアイビザ (*aybiza*) と呼ばれる蒸し料理もイモ類の蒸し煮と同じ土器の中で一緒に調理することがある。アイビザは精製した発酵エンセーテを布に包み手で絞って脱水し、指先でこすって5ミリ前後

マロ高地の年配の人に聞くと自分たちが若かった頃はこの蒸しパンを毎日のように食べていたという。ところが、現在、食卓にのぼるのは1週間に1度あるかどうかである。筆者は1990年代半ばから調査しているが、調査開始当初はたしかにもっとあった気がするが、それでも日々食べるものでは当時すでになかった。古老たちの年齢から推定すると、1970年代あるいは1980年代初め頃までこの蒸しパンはよく食べられていたと見られる。しかしその後大きく減少し、先述のフラットブレッドが今日日常的に食べるものとなっている²⁶⁾。なお、よく食べられていた当時はこの蒸しパンを、先に述べたウルムツォとともに遠出する際の携行食としてよく持っていった。またこの蒸しパンは一度に大量に作るのに適していることから20人ほどで行われたダゴ (dago) やケテ (kete) と呼ばれる協同労働の際の昼食に出されていたとされる²⁷⁾。

今日は、フラットブレッドと同様、カホ (kaho) と呼ばれる晩ご飯の際に家族で食べ、また残りを翌朝や昼に温め直して食べることがほとんどである。

なお、フラットブレッドでは原料をこねたその日に焼くのが基本だが、この蒸しパンではこねた原料を1~2日ほど日陰に置いておいたものを調理することがよく行われる。こうすると、乳酸発酵が起こっているためか、人びとの好む酸味がほのかに感じられるようになる。この発酵した蒸しパンを、発酵していない蒸しパンと区別してダッポ・ドゥフェ (dabbo d'ufe) やバシユンチャ・ドゥフェ (bashuncha d'ufe) ということがある。ダッポおよびバシユンチャは、いずれもサワーブレッド (後述) のことである²⁸⁾。

また低地にはトウモロコシやモロコシの粉を水で練り、掌で握り、エンセーテの葉に包むことなく、壺型土器で蒸す簡便な蒸し料理 (ビッベ bibbe) もある。これは一晩置いて乳酸発酵させるといったこととはなく、練ってすぐ調理し、その日のうちに食べる²⁹⁾。

3.3 サワーブレッド (ディフォ・ダッポおよびバシユンチャ)

サワーブレッドは酵母によるアルコール発酵だけでなく、乳酸発酵も起こっており食べると酸味が感じられるパンである。コムギを原料としたディフォ・ダッポ (difo dabbo) と、コムギ、トウモロコシ、モロコシ、テフを原料としたバシユンチャ (bashuncha) (あるいはバシンチェ bashinche) があるが、オオムギ、エンマーコムギ、発酵エンセーテが用いられることはない。フラットブレッドや蒸しパンでよく行われる2種類の原料を混ぜるギンディツツァはまれで、それぞれの原料を単独で用いるのが基

の粒状に加工したもの、またトウモロコシ・モロコシを焙烙で軽く炒って (ハムマシザ) から製粉し水を少量かけたものを土器で蒸して作る粒状の独特な料理で、掌で団子状に握って食べる。北西アフリカのクスクスに似た蒸し料理といえるかもしれない。

26) ただ、マロの低地では同様の変化は起こってきていないようである。蒸しパンは以前から重要でなく、ずっとフラットブレッドが日常食だったとされる。低地ではエンセーテ栽培が少なく、蒸しパンとセットで行われたイモ類の蒸し煮が高地ほどさかんでなかったためかもしれない。なお、マロの高地で蒸しパンの重要性が低下した背景には、セットで調理されるイモ類の栽培が、人口増加のなかで減少してきたことがあるはずである。

27) 今日マロの協同労働はそれより少人数 (5~10人) で行われるザフェ (zafe) が一般的で (Fujimoto 2013)、その昼食に蒸しパンが出されるのを筆者は見たことがない。つまり、協同労働の形態の変化も蒸しパンの減少に影響を及ぼしている可能性がある。

28) マロでは粉粥でも水を加えてすぐに加熱調理せず、そのまま数日おいておき、乳酸発酵させてから調理することがある。筆者も何度も食べたことがあるが、たしかにすぐに調理したものより酸味があるだけでなく風味が違っておいしく感じられる。

29) この料理は近隣の民族集団ゴファ (Gofa) の街でクルクッパ (kurkuppa) の名で知られる料理と似ており (ただしビッベの大きさはもっと小さい)、マロで新しいものなのかもしれない。

本である³⁰⁾。ただ香辛料が混ぜられることがある。なお、バシユンチャという語は正確には酵母によって発酵させたパン生地のことをいうが、それを焼いた発酵パンについても用いられる³¹⁾。なお、この2つ(ディフォ・ダッポとバシユンチャ)をまとめてアバーシャ・ダッポ(abaasha dabbo)³²⁾といい、近年伝わった乾燥酵母(ドライイースト)を用いた発酵パン³³⁾も含めてダッポ(dabbo)というが、このダッポはアムハラ語由来の語である。

まずコムギのみで作られるサワーブレッドであるディフォ・ダッポの作り方を以下に記す。焼き方は発酵パンの中でもユニークなものと思われる。

1. 発酵パン用のコムギ粉は、フラットブレッド用などのコムギ粉のようにサドルカーンの石臼(ウォツァ)を前後に動かして製粉する(ガーチザ gaach'iza)のではなく、水をかけて湿らせたコムギの粒を木製の臼に入れ、堅杵で搗いて製粉する(パッタキザ pattakiza)。この方が手間がかかるが、粉が細かくなるとされる。ただし、今は村にも製粉機が普及し、もっぱら製粉機で製粉されるため、この方法は忘れられつつある。
2. 製粉した穀物の原料を木桶(ゴンゲ)で水を加えながらこねる。加える水はフラットブレッドの時より多くする。その際、前回作った際にとっておいた木桶の洗いをパン種として加える³⁴⁾。フラットブレッドの生地をこねる時より時間をかけて念入りにこねる。フラットブレッドや西洋式の発酵パンの生地より水分が多く加えられているため、どろどろであり、大きな塊をなす西洋的な発酵パンの生地(ドウ)とはかなり異質である。
3. 涼しい場所で1~2日おいておくと発酵が進み、生地から泡が出る(ペンティザ pentiza)。
4. 囲炉裏に載せた焙烙に、葉軸をとりのぞいた(カラリザ k'arariza)エンセーテの葉を半分ほど交互にずらしながら8枚あるいは10枚重ねて敷く(ヒーツイザ hiits'iza)。
5. その中心部に泡立ったどろどろの生地を流し込み、手で叩いて40~50センチ角の方形に成形する。フラットブレッドの生地は円形で厚さ1~2センチだが、サワーブレッドは方形で厚さもそれよりやや厚く3センチほどに成形する。
6. 下に敷いたエンセーテの葉を4枚ほどずつ左右から折り返して生地全体を覆う(カムミザ kammiza)。フラットブレッドの場合、エンセーテの葉一枚で一重に丸く包むだけなのに対し、サワーブレッドの場合、エンセーテの葉で上下から何枚も折り返して分厚くかぶせるようにする。
7. そしてこれがユニークなのであるが、その上に別の焙烙(または鉄板)をかぶせる。焙烙をかぶせる場合は裏返しにして載せ、エンセーテの葉で覆ったパン生地を二つの焙烙の間にはさみこむ

30) トウモロコシとモロコシについては、それらで単独でサワーブレッドを作ってもほとんど膨らまずただ酸っぱくなるだけなので、近年は工場製粉のコムギ(フルノ・ディッラ furno d'illa)を原料に加えることが多くなっている。そうするとパンが膨らんで柔らかくなるという。

31) バシユンチャの動詞バシユンチザ(bashunchiza)はパン生地が発酵して膨らむことをいう。

32) 「アバーシャ(abaasha)」はアビシニア、つまりエチオピアを意味する在来の名称である。「アバーシャ・ダッポ」は文字どおりには「エチオピアの発酵パン」の意味だが、これは外来のドライイーストや精製した小麦粉を用いた発酵パンとの対概念で用いられており、実質的には「エチオピア在来の発酵パン」といった意味である。

33) 近年マロに伝わったドライイーストを用いた発酵パンについては別稿で論じる予定である。

34) サワーブレッドを作った際の木桶の洗いを壺型土器にためておいたものだが、この水をチャーレ(ch'aale)という。「(乳酸発酵が進んで)酸っぱいもの」の意味である。アムハラ語の名称であるイルショ(irsho)ともいう。なくてもサワーブレッドは作れるが、その場合、生地が膨らむのに3~4日かかるという。また木桶の洗いでなく、インジェラの生地を発酵させる容器に残してある液状の生地が加えられることもある。



図4 上からも焼くマロのサワーブレッド(ディフォ・ダッポ difo dabbo)



図5 焼きあがったサワーブレッド(ディフォ・ダッポ)

ようにする。このことをディフォ・オリザ (difo oliza) という³⁵⁾。

8. フラットブレッドを焼く時より強い火で下からまず加熱する。10分以上燃やして一定の火力に達すれば、その後薪は基本的に追加しない。そのため途中からはおき火に近い状態となる。
9. 焙烙の下で火のついた薪やおき火を上側の焙烙 (or 鉄板) 上に移し、焙烙の上側も加熱する。上側には途中もひんばんに薪を追加するが、細い枝や破片など燃えやすいものを次々投入する。そのため炎がしばしば数メートルの高さまで立ち昇り、火事にならないか懸念されるほどである (図4)。マロの調理のなかでこうした激しいものは他に見られない。ただし30分ほど過ぎると薪は追加せず、火力も徐々に弱まっていく。
10. 火をつけてから50～60分すると焙烙の上下の火は消え、おき火のみとなる。そのままの状態でも1～1.5時間ほどおいておく。販売する場合はより短時間で取り出す、いずれにせよ、フラットブレッドは焼き上がり次第すぐ取り出すとは異なっている³⁶⁾。
11. かぶせていた上の焙烙 (or 鉄板) を外し、包んでいたエンセーテの葉を取り去る。パンは8～11センチほどの厚さにふくらんでいる (図5)。これを7、8センチ角ほどの大きさにナイフで切り分けて提供する。

35) ディフォは「上に載せる焙烙や鉄板」のことで、オリザは「載せる」の意味である。筆者は見たことはないが、この際に牛糞 (オシャ osha) などで接合部をふさぎ、中を密封することもあるとされる。なお、ディフォという語はアムハラ語の辞書 (Leslau 1976) にも (difo) 「上下の火で調理するコムギパン (wheat bread cooked with fire above and below)」とある。筆者がアディスアベバで北部のアムハラ州ゴンダール近郊出身者に聞いた際も、上下二つの焙烙で挟んで焼く特別なパンのことと聞いた。そこでは上下で別の燃料を用いて焼くとのことであった。Bultosa (2019b) は「defo dabo (difo daabo)」を「厚い発酵パン (thick fermented bread)」と記している。

36) エチオピア農業の概説書 (Huffnagel 1961) では、ダッポはエンセーテの葉に包んで2時間かけて焼くと記されている。

焼き上がって切り分ける前に筆者が一枚あたりの重量を数回量ってみたところ、いずれも7～8キロあった³⁷⁾。世界には多様なパンがあるとはいえ、相当大型のパンといえるだろう。

このディフォ・ダッポはフラットブレッドを焼く時のように裏返したりすることはない。途中で様子を見たりすると美味しく焼けないとされるためである。焦げ付いたりしていないか、臭いに注意を払っているが、どうしてもうまく焼ける時とそうでない時があるようである。

より簡便なサワーブレッドであるバシユンチャを焼く際は、焙烙（や鉄板）を上から載せて加熱することはない。フラットブレッドと異なり、何重にもエンセーテの葉で生地を包むことは同じだが、もっぱら下から加熱するだけで、途中で数回裏返ししながら焼く。ディフォ・ダッポを焼くより弱い火で時間をかけて焼くが、大きく膨らむわけではない（5～8センチほど）。それでもフラットブレッドより膨らんでいて柔らかい。重さも1枚あたり3～4キロで、フラットブレッドとディフォ・ダッポの間である。

なお、サワーブレッドはフラットブレッドと違い、何か他のおかずと一緒に食べるわけでは基本的にない。酸乳（マーツ maats）やコーヒー（ブナ・アーペ buna aape）などの飲み物を飲みながらもっぱらこれを少しずつ食べる。このパンはマロで食べられるパンのなかでもっとも酸っぱさを感じられるパンで、乳酸発酵の酸味を好むマロの人たちにとってはこれだけで十分味わうことのできるパンである。おかずとともに食べるフラットブレッドよりはるかに分厚く、食べ応えもある。ただし、日本で一般的な食パンのようなふくらした感じはなく、むしろずっしり重く、また上手に食べないとぽろぽろ崩れて断片が下に落ちてしまう³⁸⁾。1週間もつが、食味は落ちるため、1週間以内に通常食べる。

発酵パン、とりわけ生地を上下から加熱するディフォ・ダッポは作るのに時間と手間、そして燃料が多く必要で、年に3回あるキリスト教の祭りや結婚式などで食べられるくらいである。このパンはアムハラ語の名称からも示唆されるように19世紀末にマロがエチオピア領となって入植してきたアムハラが持ち込んだものとされる。キリスト教の祭りなど特別な機会に食べられてきた³⁹⁾。つまりハレの食事である。他方、裏返ししながら焼くバシユンチャはマロに昔からあったパンとされ、祝いの食事として供されてきたばかりでなく、平素でも自家消費用に時折作られてきた。今日、これらの用途には、インジェラがよく用いられるようになっており、家でサワーブレッドを焼く機会は減っている。ただ、近年は定期市の日に合わせて、これを販売用に焼き、軽食屋で提供されるようになってきている。つまり、これまで非日常的な儀礼食としてあったものが、市場という都市的空間での食事に位置付けが変わりつつある。

4. 考察

本稿ではマロにおける在来のパンを記述・分析してきた。マロという一民族集団にあるパンにもさまざまな種類・名称のものがあ、原料はもちろん、調理に用いる道具、食べ方（誰といつどういう機会

37) 他方、フラットブレッドは一枚あたり2～3キロであった。

38) 筆者は調査開始当初、インジェラ以上に強烈に酸っぱいこのパンが苦手で、人びとがさかんにすすめるこのパンを飲み物とともに一切れ食べ切るのにも難儀したほどだった。

39) そうした特別な日には日常の朝・昼・夕・晩といった決まった食事ではなく、朝から晩まで一日のうちに何度も繰り返し豪華な食事が招かれた親しい人たちに対して供される。サワーブレッドは、肉料理の合間に供されることが多い。

表1 マロの3つの在来パン（フラットブレッド、蒸しパン、サワーブレッド）の比較

	フラットブレッド (ポーラ)	蒸しパン (ドゥフェ)	サワーブレッド (ディフォ・ダッポ)
原料	発酵エンセーテ、コムギ、エンマーコムギ、モロコシ、トウモロコシ、テフなど	発酵エンセーテ、コムギ、オオムギ、モロコシ、トウモロコシ、テフ	コムギ
原料の混合	ひんばん	ひんばん	なし
製粉	石臼(サドルカーン)で製粉	石臼(サドルカーン)で製粉	堅杵と木臼で精細に製粉
こね	少量の水で短時間こねる	少量の水で短時間こねる	大量の水で丹念にこねる
添加物	何も加えないのが一般的	何も加えないのが一般的	パン種や香辛料を加える
調理までの時間	短い (こねたらすぐ焼く)	短い (一、二日おいておくことも)	長い (一晚から数日おく)
エンセーテの葉	生地を一枚で包む	生地を一枚で包む	生地を何枚もで分厚く覆う
加熱	焙烙に載せ下から加熱 (途中何度か裏返す)	壺型土器に入れ下から加熱 (途中何度か水を差す)	二枚の焙烙ではさみ上下から加熱 (途中裏返さない)
調理	中火で30分ほど (燃料消費少ない)	強火で60~90分ほど (燃料消費多い)	強火で60分ほど (燃料消費多い)
大きさ・重量	直径40~50センチ 厚さ2~3センチ 重さ1~2キロ	一辺5~10センチ 長さ10~15センチ 重さ0.5~1キロ	一辺50~60センチ 厚さ8~11センチ 重さ7~8キロ
形状	円盤型(円形)	直方体・円柱型(棒状)	座布団型(四角形)
食べるまでの時間	調理後すぐ (温かいうちに食べる)	調理後すぐ (温かいうちに食べる)	ゆっくり冷ましてから
食べ方	おかずと食べるのが一般的	おかずと食べるのが一般的	それだけで食べることが多い
ハレとケ	ケ(日常)の食事	ケ(日常)の食事	ハレ(非日常)の食事
市場性	なし (もっぱら家で食べられる)	なし (もっぱら家で食べられる)	あり (近年市場の日に販売される)

に食べるか)など千差万別である。またそれぞれのパンを作るにはいくつもの加工調理の手順があり、豊富な民俗語彙を含む在来知によって営まれていることが明らかになった。以下ではこれまでの記述をふまえ、いくつかの点について考察していく。

4.1 フラットブレッドと蒸しパンの共通性と違い

まず、これまで述べてきたマロの3つの在来パン（フラットブレッド、蒸しパン、サワーブレッド）について、それぞれの特徴をもっとも示すポーラ、ドゥフェ、ディフォ・ダッポに代表させて表に示す(表1)。

この表から明らかなのは、フラットブレッドと蒸しパンが多く の点で共通していることである。原料が多様であり、それらを混合して用いることが多いこと、地域で一般的なサドルカーンで製粉する(した)こと、少量の水で短時間こね、エンセーテの葉一枚に包み、すぐ加熱調理すること(ただし蒸しパンは置いておいてから調理することもある)、何も混ぜずに調理し、できあがったら葉菜などのおかずと一緒に温かいうちに食べるのが基本であること、家庭の日常の食事であり、祝日に食べられたり市場で売られたりすることはないことなどである。マロの人びとにとって日常的なパンはこれらであることがわかる。

ただし両者には対照的ともいえる違いもある。まず、調理時間および燃料消費である。フラットブ

レッドは中火で半時間ほど焼けばできあがるのに対し、蒸しパンは強火で1時間以上調理する必要がある。これと関連して、フラットブレッドは家族など少ない人数の食事に適しているのに対し、蒸しパンは大量に作るのに適しているため大人数の食事に供されることが多いという違いもある。またかつては蒸しパンがよく食べられていたとみられるのに対し、今日はフラットブレッドがほとんどになっているという対照的な状況の違いも見られる。

4.2 根栽農耕との結びつき

また、サワーブレッドも含め、マロの在来パンはエンセーテの葉に包んで焼くという共通した特徴がある。ただ、これはエチオピア全体で見られるわけではない。マロを含むエチオピア西南部の一角はエンセーテの栽培地域でそこでは家の周りで豊富にエンセーテを栽培しているためにこれが可能となっており、エンセーテを食用として栽培していない地域では発酵パンを焼く時に一部の人たちが用いるにすぎない。

また地域の生業との結びつきが強く窺われるのは蒸しパン（ドゥフェ）である。おそらく人口増加が関連してイモ類の重要性が近年低下しているが、最近まではエンセーテやタロイモ、ヤムイモなどのイモ類の蒸し煮が地域のもっとも主要な主食であった。これを作る際に同じ壺型土器の中で蒸して作られてきたのがドゥフェであり、この料理は根栽農耕地帯におけるユニークな穀物料理として成立してきたといえるだろう。そしてこの際にもエンセーテの葉に包んで調理されていることに注意しておきたい。このようにマロに古くからあるパンはいずれも根栽農耕、とりわけエンセーテ栽培との結びつきが直接間接に窺われるのである。

4.3 サワーブレッドが日常食でない理由

フラットブレッドとサワーブレッドは、マロでどちらも囲炉裏の上に載せた土器製の焙烙を用いて焼かれる。しかしこの両者にはさまざまな違いがある（表1）。

まず原料がフラットブレッドは多様であるのに対し、サワーブレッド（のディフォ・ダッボ）はコムギのみに限定されている。製粉の仕方も異なり、また加える水の量やこね具合も違う。必須でないとはいえ、サワーブレッドにはパン種が加えられるのも大きな違いである。またどちらも生地をエンセーテの葉に包むといっても、サワーブレッドは長い時間高温で調理するため、焦げ付かないように何枚ものエンセーテの葉で包む。焼く際も二枚の焙烙（または鉄板）に生地を挟み、その上下から加熱するという独特な焼き方をする。またそこで焼かれるパンは7～8キロもする大きなパンであった。日常的に家庭で食べるフラットブレッドと異なり、サワーブレッドは祝日に大勢で食べ、また市場の日には軽食屋で販売される。

このサワーブレッドはフラットブレッドより人びとの好む乳酸発酵による酸っぱさが強く感じられ、特別な機会にのみ食べられ、高い価値が置かれている。しかし裏を返せば、日常食ではない。人びとの好むサワーブレッドが日常食でないのはなぜか。世界的に見た場合、今日サワーブレッドを含む発酵パンが日常食としてあるのにそうでないのはなぜだろうか。サワーブレッドを作るには原料の穀物を手間をかけて製粉しなければならなかったり、生地を発酵させるために寝かせておく時間が必要であることもあるかもしれないが、他の理由もあるように思われる。

すでに述べたように、世界的に見た場合、フラットブレッドの多くは無発酵パンで、鉄板や焙烙など簡便な調理具を用いて調理される。他方、サワーブレッドを含む発酵パンはフラットブレッドより厚

みのあるものが多く、パン焼き窯など堅固で、しばしば大掛かりな道具・設備を用いて調理される⁴⁰⁾。マロではフラットブレッドもサワーブレッドもいずれも用いる道具は土器製の焙烙で、道具立ては似ているが、使用方法が異なっている。フラットブレッドでは単純に下から生地を加熱するだけなのに対し、サワーブレッドでは焙烙を二枚用いて密封に近い空間を作り、その上下から生地を焼いている。上下両面から焼くことで焼きむらができないようにするとともに、より高温環境にするためと思われる。

発酵パンをめぐるのはこれまで原料のグルテンの含有が重要なポイントとして議論されてきた (e.g. Lyons & D'Andrea 2003; Pasqualone 2018)。たしかにグルテンを多く含むコムギが他の穀物より、またコムギの中でもパンコムギが発酵パンの原料として重視されてきたのは、グルテンを含むことで焼いた際に大きく膨らみ柔らかいパンとなるからなのは事実だろう。ただ、マロの例で明らかのように、グルテンを含まないテフなどの雑穀でも発酵パン（バシエンチャ）は作られてきた。

ライアンズら (Lyons & D'Andrea 2003) は、近東ではグルテンを多く含む発酵パンを作るのに適したコムギが古くから作られてきたのに対し、エチオピアではグルテンを含有しない雑穀がムギ類の到来前からあり、グルテンを含まないそうした原料のパン焼きに適した道具が焙烙であるため、近東のタヌルなどのパン焼き窯は伝播・普及しなかったという。この主張は一見説得力があるように思われる。ただ実際には、エチオピアにもムギ類は古くからあり、その無発酵パン（フラットブレッド）および発酵パン（サワーブレッド）も焙烙を用いて作られてきた事実を説明できているとは思われない⁴¹⁾。グルテンの有無に議論を還元しようとするのには慎重でなければならないだろう。

むしろもっと考慮すべきは、社会・経済との関連でないかと思われる。近代的なドライイーストの普及以前、発酵パンが重要だったのは古くから上流階級であり、都市的な環境に多く見られた (ルーベル 2013)。農村の場合には祭日など特別な機会に食べられるか、発酵パンをまとめて焼いておいても長期保存が効く環境であった⁴²⁾。つまり発酵パンが古くからある地域でも自家消費用に毎日発酵パンを家で焼いてきたわけではない⁴³⁾。マロの事例でも示唆されるように、発酵パンは日々家庭で食べる量を焼くのに適しているものではなく、まとまった量を燃料や労力を大量に投下して作ってきた。他方で、無発酵パンは都市的な環境では重要性を持たない一方、農村社会では自家消費用に日々焼かれ、その場で消費されてきた⁴⁴⁾。エチオピアは 20 世紀になるまで都市的な環境が発達せず、人びとの大半は自給

40) もちろんこれには例外があり、発酵パンを焼くには必ず立派な設備がいるというわけではない。たとえば、中東の遊牧民ベドウィンは発酵パンであるフラットブレッドを焼くのに用いるのは熱した砂や灰くらいである (Hobbs 1989)。

41) Simoons (1960) はエチオピア北西部に発酵パン（ダッポ）が伝わったのはかなり最近かもしれないと述べている。19 世紀半ばには上流階級の者しか食べておらず、彼の調査時も祝日など特別な機会にしか食べていないからという。しかし近年伝わったのだとしたらなぜタヌルなどのパン焼き窯でなく在来の焙烙を用いる特異な方法で発酵パンを焼くのか説明できない。上流階級の者しか食べておらず、農村では祝日にしか食べていないのはエチオピアに限ったことでなく、世界的にそうした傾向は最近までみられたのであって、そのことによって発酵パンが新しく伝わったものであることを言うことはできないはずである。

42) 自家製のパンの場合、2 週間に 1 度あるいはもっと低い頻度でしか焼かないことが多かったとされる (ルーベル 2013)。

43) 地中海地域 (南ヨーロッパ、北アフリカ、近東) のパンを比較研究したバルフェ (Balfet 1975) は、各社会には複数のパンがあること、ヨーロッパのパン焼き窯は熱するのに時間がかかるものの、大量のパンを焼くのに適していること、個人で使用することもあるが、集団でよく使用されることなどを指摘している。

44) たとえば、モロッコのハイアトラス山脈に暮らすインフドワク (Infidwak) というベルベル (Berber) の一集団アイト・ムグン (Ait Mgun) はオオムギ、トウモロコシ、雑穀とコムギを高度 2000 ~ 2500 メートルの高地でテラス耕作し、これらの穀物をゆでるか、粗挽きして蒸してクスクスにするか、パンにして食べる。パンには、祝祭日にカマドで焼くコムギかオオムギの発酵パンと、イロリの炭で焼く分厚い「イロリパン」、そして熱した石板や土器製の平たい

的な農民であった。こうした社会・経済に適していたのが焙烙で焼かれるキッタなどの無発酵パンであり、一部地域では同じく焙烙で焼かれる簡便な発酵パンであるインジェラなどだったとみられる。これまでパンをめぐる社会・経済との関連からの議論は多くないが、こうした観点からの検討は今後もっと必要と思われる⁴⁵⁾。

4.4 乳酸発酵の酸っぱさへの強い嗜好

すでに述べたようにマロでは乳酸発酵の酸っぱさへの嗜好性がきわめて強く、そのためサワーブレッドや発酵エンセーテを用いたフラットブレッド、そして本稿では取り上げていないがインジェラなどが好まれている⁴⁶⁾。蒸しパンを作る際もすぐ調理するのではなく、少しおいておくことで酸っぱい風味をつけたものが好まれる⁴⁷⁾。コムギのサワーブレッドでは酵母による発酵が起こってたしかに膨らんでいるが、ふわっとした食感ではなく、むしろ乳酸発酵の酸っぱさが強く感じられるものであった⁴⁸⁾。

このように人びとの乳酸発酵の酸っぱさへのこだわりは強いにもかかわらず、これまでのパンをめぐる研究ではそうした嗜好性はまったくといってよいほど論じられてきていない。たしかにサワーブレッド (sour bread) あるいはサワードウブレッド (sourdough bread) はパンの世界で今日マイナーな存在にすぎない。パンの話題で取り上げられる「発酵」とは基本的に酵母による発酵のことを指しており、それを基準にして発酵パン、無発酵パンが論じられていることは注1ですでに述べた。つまり、今日のパンの世界では乳酸発酵などそれ以外の発酵は軽視されてきた。今日一般的な工業的なパン酵母を用いたパン作りでは酵母による発酵こそパン作りの鍵であり、乳酸発酵はわき役でしかないからである。まれに乳酸発酵によって酸っぱくなると、それはできそこないなのであった。こうした近代的なパンの認識・感覚によってサワーブレッドは注目されないどころかむしろ前時代的なものとして捨象されてきた。

しかしながら、近代的な技術を用いて発酵パンが作られるようになる以前は、乳酸菌など多様な微生物

鍋で焼く薄い「種無しパン」の3種類ある (Bruneton 1975)。つまり、ここでも非日常のパンは発酵パン、日常のパンは無発酵パンであった。

- 45) なお、ライアンズら (Lyons and D'Andrea 2003) は、焙烙でのパン焼きはアフリカ起源の雑穀のドメスティケーションとともに発展した来技術であることを示唆していることを冒頭で述べた。しかし、本特集号の石川論文 (石川 (印刷中)) でも述べられている通り、焙烙が多く出土ようになるのは紀元後であり、雑穀がドメスティケートされたと思われる年代 (紀元前一千紀) と合わない。またマロで焙烙を用いず囲炉裏端でコンペという無発酵パンが焼かれてきたように、エチオピア北西部でもチャレレテ (上村 2021) やチビト chibito (Gedef 2010) などとよばれる無発酵パンが囲炉裏端で焼かれており、しかもそれらはテフやシコクビエという地域でドメスティケートされた雑穀の播種に関わる農耕儀礼の際に畑に供されるといふ。これらは焙烙が伝わる以前から食べられてきたきわめて古いパンであることを示唆している。つまり、ライアンズらの主張は考古学的証拠にも民族誌的事実とも合致しないのである。なお、ルーベル (2013) によると、囲炉裏端など灰のなかで焼かれるパンはアッシュ・ケーキ (ash cakes) といふ、世界各地にみられるという。舟田 (1998) は灰焼きパンといふ、パン焼きの最初期のものであり、多くの民族が知っていたと述べている。
- 46) これはマロに限ったことではなく、エチオピアで広く見られることである。たとえばモロコシを主原料とするビール (パルショータ parshot) を主食的に摂取する南部のデラシャ (Derasha) は、複雑な手順で入念に乳酸発酵させた青菜をそのビールに添加し、風味づけを行っている (砂野 2019)。マロのビール (ダーナ daana) ではこれほどではないが、やはり乳酸発酵による風味づけを行っている。
- 47) 北部のバハルダール (Bahar Dar) 近郊のアムハラ農村では、シコクビエを主原料とした無発酵パン (キタ k'it'a) を作る際、原料の粉を水でこねた後、7~8時間寝かせ、自然に乳酸発酵したものを用いる。こうすることで、酸味のある風味のものができあがるという (上村 2021)。
- 48) そのためか、パンが大きく膨らむのに必須とされるグルテンを多く含むパンコムギの品種はマロでは近年まで重要でなく、マカロニコムギなどの品種がフラットブレッド、サワーブレッドのいずれでも中心的であった (藤本 2005)。

物を含むパン種による発酵パン作りが長く行われてきた（島 2017; キャッツ 2015; 小崎 2009）。近代的なパン酵母による白パン作りを世界に輸出したヨーロッパにはじつは古くからフラットブレッドの伝統があり、それらの多くはサワー種で発酵させて作るものであった（ルーベル 2013）⁴⁹⁾。

一般に乳酸発酵は酵母による発酵ほどデリケートでなく、パン種にあたるもの（サワー種）を加えたりしなくても自然に発生する。今日乳酸菌も純粋培養されたものが工場生産されるようになっているが、野生のものを用いる自然発酵も世界では広くみられ、酵母と比較した場合、人びととの関係性はまったく同じというわけではない。いずれにせよ、乳酸菌は雑菌や腐敗菌の繁殖を抑えることで食物の保存性を高め、また人びとの健康を守る重要な役割を果たしてきた（小崎 2009）。エチオピア西南部でもサワーブレッドやインジェラなどの発酵パンと現在もあるいは最近まで無縁だった人びとも存在するが⁵⁰⁾、そうした人びとも乳酸発酵を伴う食品は有している。つまり乳酸発酵の利用は酵母による発酵とともに広く普及・定着している。正確な範囲をいうことはできないが、乳酸発酵の酸っぱさに対する嗜好性が人びとに強く見られることはまちがいになく、地域の食文化を理解する上で重要な点と思われる⁵¹⁾。

マロでは、発酵パンの原料にコムギばかりでなく、テフやトウモロコシなども用いてきたことを述べた。またマロの発酵パン（特にテフやトウモロコシの発酵パン）はあまり膨らんでいなかった。酵母発酵を基本としグルテンの含有を重視した近代的なパンの考え方ではこれらのことを理解することはできず、むしろ奇異にしか思われなかもしれない。人びとは酵母発酵によってふっくら柔らかく膨らむパンを至上のものとして求めているわけではなく、むしろ乳酸発酵の酸っぱさを強く求めているのであった。ヨーロッパで発展してきた（そして今日世界に広がりつつある）ふっくら柔らかいパンへのこだわりを当然のものとして、人びとの酸味に対するこだわりという文脈を通して見るならば、グルテンを含有しない原料を使って大きくは膨らまない発酵パンを人びとが熱心に作ることもより理解できるのかもしれない。

発酵デザイナーの小倉（2017）は、どの文化圏の人にも好まれ、今日世界中で食べられるようになったパンやヨーグルト、ビールなどの発酵食品を「スタンダード発酵」、それに対し、ある地域でだけ熱狂的に愛される熟れ鮭やくさや、キムチなどの発酵食品を「ローカル発酵」と呼んで対比している。この区分は発酵食品を考えるうえで興味深い視点を提供する。しかし本論から明らかなのは、パンといっても一様ではなく、地域の人たちに好まれてきた独特な、つまり「ローカル発酵」のパンも実際にはさまざまにあるのであり、そうしたローカルなパンが「スタンダード発酵」の代表ともいえる白パンの普及によって今日揺らぎつつあることである。パンにせよ、ビールにせよ、ヨーグルトにせよ、今日世界各地で大きく変わらないものがたしかにみられるようになっている。ただ、それらがその発酵食品のす

49) たとえばソバ粉を原料にしたフランス・ブルターニュ地方のクレープ crêpe やライムギを原料にしたロシアのブリニ blini などサワーバター（サワー種を使ったゆるい生地）を 20 世紀になるまで用いていた（ルーベル 2013）。またサワーブレッドは今日でもヨーロッパの地域によっては食パンより好まれ、多く作られているとも言われる（小崎 2009）。

50) マロの北西隣に暮らす民族集団ツァアラ (Ts'aara) など。そうした人びとはアルコール醸造以外には酵母による発酵を基本的に利用していない。またエチオピア北西部のアムハラに近接して暮らす民族集団グムズ (Gumuz) も発酵パンを食べていなかった (Simoons 1960)。

51) ただしエチオピアでも今日町では、工業的に培養されたドライイースト（乾燥酵母）を用いた（そのため乳酸発酵をほとんど伴わず酸っぱくない）ふっくらした工場製の発酵パンがパン屋などで販売され、人びとの日常食となっている。農村で長く培われてきた乳酸発酵の酸っぱさを嗜好する食文化は近年揺らぎつつある。これについてはいずれ別稿で議論する予定である。

べてというわけでは決してなく、多様で癖が強くよそ者には容易に理解しがたいものが地域で作られてきていることはもっと理解される必要があるだろう。

おわりに

すでに述べたように、ハーランド (Haaland 2007, 2018) は、近東は穀物のドメスティケーション (栽培化) が土器の出現より約 2000 年先行したのに対し、アフリカは反対に、土器の出現が穀物のドメスティケーションより 2000 年ほど早かったとし、この違いが近東ではパン焼き窯でのパン、アフリカでは壺型土器による固粥 (ポリッジ) という食文化の大きな違いを形作ってきたという。大局的に見た場合、この指摘は当てはまるといえるだろう。

ただ、アフリカの角地域に位置するエチオピアはこれほど単純でないことはたしかである。エチオピア北部は固粥などの壺型土器による料理がないわけではないが、パン食が中心である。ただ、その中身は近東のものとは大きく異なる。すなわちタヌルなどのパン焼き窯はなく、焙烙を用いたフラットブレッド (キッタ) などのパンそして在来の雑穀を用いたパンケーキ (インジェラ) がさかんである。焙烙を用いたパンが重要であったことは西隣のスーダンと共通するが、近東タイプのパン焼き窯が普及しているエジプトや北アフリカと大きく異なるパン文化が展開してきていることをもっと考慮する必要がある。

さらにエチオピア南部ではマロの事例で見たようにさらに複雑である。すなわち壺型土器による調理が伝統的にさかんだったが、それは固粥を作るためでなく、イモ類の蒸し煮調理のためであった。また穀物は粒のまま壺型土器で煮て食べるのも重要だった。粉に挽いて練った穀物粉をイモ類の蒸し煮料理を作る際に一緒に蒸すこともさかんに行われてきた。これら在来の食文化は今も見られるが、この数十年のうちに焙烙を用いたフラットブレッドやパンケーキなどのパンに中心は移っている。フラットブレッドはマロにかぎらずエチオピアあるいはアフリカの角地域でヴァリエーションを伴いながら広くみられるものだが、これまでほとんど研究されておらず、今後の調査および比較検討が必要である。また手間をかけ独特な技術で作られるサワーブレッドは乳酸発酵の酸っぱさが際立つ特徴的な発酵パンであるが、その正確な分布もわからないまま、今日近代的な酸っぱくない発酵パンに急速に置き換えられつつある。複雑で変化に富んでいるばかりでなく、現在大きく変化しつつあるパンをめぐる文化について今後も継続的な調査研究が不可欠だろう。

謝辞

本論文は科学研究費補助金 (18H03441) の助成を受けて実施した研究成果の一部である。

参考文献

- アルバーラ、ケン (2013) 『パンケーキの歴史物語』 (関根光宏訳) 原書房。
Arranz-Otaegui, A., L. G. Carretero, M. N. Ramsey, D. Q. Fuller, and T. Richter (2018) Archaeobotanical evidence

- reveals the origins of bread 14,400 years ago in northeastern Jordan. *Proceedings of the National Academy of Science (PNAS)* 115 (31): 7925–7930.
- Balfet, H. (1975) Bread in some regions of the Mediterranean area: A contribution to the studies on eating habits. In M. L. Arnott (ed.), *Gastronomy: The Anthropology of Food and Food Habits*, pp. 305–314. Mouton.
- Bruneton, A. (1975) Bread in the region of the Moroccan High Atlas: A chain of daily technical operations in order to provide daily nourishment. In M. L. Arnott (ed.), *Gastronomy: The Anthropology of Food and Food Habits*, pp. 275–285. Mouton.
- Bultosa, G. (2019a) Traditional African bread and the physicochemical properties of unfermented flatbreads. In P. Varelis, L. Melton, and F. Shahidi (eds.), *Encyclopedia of Food Chemistry*, Vol. 3, pp. 66–80. Elsevier.
- Bultosa, G. (2019b) Traditional African bread: Physicochemical and sensory properties of fermented breads. In P. Varelis, L. Melton, and F. Shahidi (eds.), *Encyclopedia of Food Chemistry*, Vol. 3, pp. 81–89. Elsevier.
- Caballero-Arias, H. (2016) From bitter root to flat bread: Technology, food, and culinary transformations of cassava in the Venezuelan Amazon. In S. I. Ayora-Dias (ed.), *Cooking Technology: Transformations in Culinary Practice in Mexico and Latin America*, pp. 41–53. Bloomsbury.
- Fattovich, R. (1990) Remarks on the Pre-Aksumite period in Northern Ethiopia. *Journal of Ethiopian Studies* 23: 1–33.
- フレデリック、マリ＝クレール (2019) 『発酵食の歴史』(吉田春美訳) 原書房。
- 藤本武 (2005) 「多様な作物資源をめぐる営み：山地農耕民マロにおけるムギ類の栽培利用」 福井勝義編『社会化される生態資源：エチオピア 絶え間なき再生』 pp. 99–148、京都大学学術出版会。
- 藤本武 (2007) 「作物資源の人類学：エチオピア西南部の少数民族における多様な作物の動態」『文化人類学』72 (1): 21–43.
- Fujimoto, T. (2007) Malo ethnography. In S. Uhlig (ed.), *Encyclopaedia Aethiopica*, Vol. 3, pp. 711–713. Harrassowitz Verlag.
- 藤本武 (2008) 「マロ：アフリカの山に生きる人びと」 綾部恒雄監修、福井勝義・竹沢尚一郎・宮脇幸生編『講座世界の先住民族 ファースト・ピープルズの現在 5 サハラ以南アフリカ』 pp. 63–79、明石書店。
- Fujimoto, T. (2011) The enigma of enset starch fermentation in Ethiopia: An anthropological study. In H. Saberi (ed.), *Cured, Fermented and Smoked Foods*, pp. 106–120. Prospect Books.
- Fujimoto, T. (2013) From festive to exchange labor: Changing cooperative labor among the Malo, Southwestern Ethiopia. *Nilo-Ethiopian Studies* 18: 21–36.
- 藤本武 (2016) 「エチオピアの雑穀テフ栽培の拡大：食文化との関わりから」 石川博樹・小松かおり・藤本武編『食と農のアフリカ史：現代の基層に迫る』 pp. 191–206、昭和堂。
- 藤本武 (2018) 「エチオピアにおける有毒イモ利用の諸相—テンナンショウ類を中心に—」『とやま民俗』 90: 1–8.
- 藤本武 (2019) 「テフとインジェラ—エチオピアにおける食と農の展開に関する事例分析—」『農業史研究』 53: 27–38.
- Fuller, D. Q. and L. Gonzalez Carretero (2018) The archaeology of neolithic cooking traditions: Archaeobotanical approaches to baking, boiling and fermenting. *Archaeology International* 21 (1): 109–121.
- 舟田詠子 (1998) 『パンの文化史』 朝日新聞社。
- Gedef A. F. (2010) Cultivation and consumption of teff in Gojjam Highlands: Implication for understanding the beginning of food production in Ethiopia. *Nyame Akuma* 73: 77–87.
- Haaland, R. (2007) Porridge and pot, bread and oven: Food ways and symbolism in Africa and the Near East from the neolithic to the present. *Cambridge Archaeological Journal* 17 (2): 165–182.
- Haaland, R. (2018) Cuisine and cultures: Middle Asian and African culture defined. In A. Ekblom, C. Isendahl, and K.-J. Lindholm (eds.), *The Resilience of Heritage: Cultivating a Future of the Past*, pp. 323–342. Uppsala University.

- Hayden, B., L. Nixon-Darcus, and L. Ansell (2017) Our ‘daily bread’? The origins of grinding grains and breadmaking. In L. Steel and K. Zinn (eds.), *Exploring the Materiality of Food ‘Stuffs’: Transformations, Symbolic Consumption and Embodiments*, pp. 57–78. Routledge.
- Hobbs, J. J. (1989) *Bedouin Life in the Egyptian Wilderness*. University of Texas Press.
- Huffnagel, H. P. (1961) *Agriculture in Ethiopia*. FAO.
- 石川博樹 (印刷中) 「16～18世紀のエチオピア北部におけるテフの消費拡大とインジェラの成立」『農耕の技術と文化』.
- 上村知春 (2021) 『エチオピア・アムハラ州における食生活—食と健やかさの民族誌—』京都大学大学院アジア・アフリカ地域研究研究科 (博士論文)。
- キャッツ、サンダー・E. (2015) 『天然発酵の世界』(きはらちあき訳) 築地書館。
- 小崎道雄 (2009) 『乳酸菌：健康をまもる発酵食品の秘密』八坂書房。
- Lerche, G. (1975) Notes on different types of “bread” in northern Scotland: Bannocks, oatcakes, scones, and pancakes. In M. L. Arnott (ed.), *Gastronomy: The Anthropology of Food and Food Habits*, pp. 327–336. Mouton.
- Leslau, W. (1976) *Concise Amharic Dictionary: Amharic–English, English–Amharic*. University of California Press.
- Lyons, D. (2016) Bread in Africa. In H. Selin (ed.), *Encyclopaedia of the History of Science, Technology, and Medicine in Non-Western Cultures*, pp. 963–974. Springer.
- Lyons, D. and A. C. D’Andrea (2003) Griddles, ovens, and agricultural origins: An ethnoarchaeological study of bread baking in highland Ethiopia. *American Anthropologist* 105 (3): 515–530.
- Nkhabutlane, P., H. L. de Kock, and G. E. du Rand (2019) Culinary practices: Preparation techniques and consumption of Basotho cereal breads in Lesotho. *Journal of Ethnic Foods* 6 (12): 1–11.
- 小倉ヒラク (2017) 『発酵文化人類学：微生物から見た社会のカタチ』木楽舎。
- Pankhurst, R. and K. Volker-Saad (2003) Bread. In S. Uhlig (ed.), *Encyclopaedia Aethiopica. Vol. 1*, pp. 622–624. Harrassowitz Verlag.
- Pasqualone, A. (2018) Traditional flat breads spread from the Fertile Crescent: Production process and history of baking systems. *Journal of Ethnic Foods* 5: 10–19.
- ルーベル、ウィリアム (2013) 『パンの歴史』(堤理華訳) 原書房。
- 斎藤忠 (2004) 『日本考古学用語辞典』(改訂新版) 学生社。
- Sherratt, A. (1999) Cash-crops before cash: Organic consumables and trade. In C. Gosden and J. Hather (eds.), *The Prehistory of Food: Appetites for Change*, pp. 13–34. Routledge.
- 島純 (2017) 「サワーブレッドと微生物」北本勝ひと・春田伸・丸山潤一・後藤慶一・尾花望・齋藤勝晴編『食と微生物の事典』p. 67、朝倉書店。
- Simoons, F. (1960) *Northwest Ethiopia: Peoples and Economy*. University of Wisconsin Press.
- 砂野唯 (2019) 『酒を食べる：エチオピア・デラシャを事例として』昭和堂。