

《論文》

コンゴ民主共和国ソンゴラ人の料理
 ——域内自給による食の多様性と持続可能性——

安溪貴子*

Cooking of the Songola, D. R. Congo:

Diversity and Sustainability of Food through Local Self-sufficiency

Takako ANKEI

要旨

1978年から80年にかけて8か月滞在したザイル（現コンゴ民主共和国）の森のソンゴラ人の生活は、焼畑・採集・狩猟・漁労という生業複合と物々交換の経済によって、徒歩でほぼ20km圏内の域内自給で成り立っていた。外部から岩塩を購入するだけで、女性たちは361種の食材から多数の異なる料理を作ることができた。料理の全体像を民俗分類の方法で探った。その結果、ソンゴラ人の食材とその料理法は、森や大河の生態認識とそこから得られる地域固有の自然資源の利用体系に深く根ざすものであることがわかった。この食文化の多様性と独自性は、ソンゴラ人自身によってほぼすべての食材を入手できる域内自給の生活の中で、料理を多様化しようとする女性たちの努力により高められてきたものであった。内戦や構造調整政策などの危機に耐えて人々が生きのびてきた社会システムのレジリエンスを考えると、自然利用の多様性に根ざした食料主権が社会の持続可能性を高めてきたことが示唆された。このようなソンゴラ人の知恵を日本で生かすべく、地域の生物と文化の多様性を守る食と農の再生をめざす家族農業の30年にわたる実践も紹介する。

キーワード

ソンゴラ人、料理の全体像、持続可能性、食料主権、レジリエンス

1. はじめに——問題の所在

エスニックフードが注目されるなかで、国別の料理あるいは民族料理のレシピ本が多く出ている。アフリカもその例外ではない。しかし、それらのほとんどは異文化の眼鏡を通した恣意的な「つまみ食い」にとどまっていて、その地域の料理の全体像を把握できるものはほとんどない。素材・料理法を並べる

*生物文化多様性研究所 (Institute for Biocultural Diversity) a@ankei.jp

だけでは際限がなく、同時に現地の言葉からの文化の翻訳の問題もあって、容易には全体像を把握できないのである。『食と農のアフリカ史』の冒頭の総説「アフリカの食の見取り図を求めて」（安溪貴子ら 2016）をまとめるにあたって、あらためて文献を検索してみたところ、アフリカの食文化の解説書（Osseo-Asare 2005; McCann 2009; Otengci *et al.* 2014 など）はあるが、民族誌的な全体像の把握という研究は、いくつか単発的な努力はあっても（小川 2004 など）あまりなされていないことに気づいたのであった。いくつあるともわからないほどの多数の食材から作り出される未知の料理。その全体像を把握することができれば、アフリカの熱帯雨林に住む女性たちが、地域で自給をしながら、どのように、何を考えて毎日の料理を作っているのかが見えてくるであろう。また、食の多様性をどのように実現しているのかも明らかになるであろう。

本報告は、ひとつの民族のもつ料理法のレパートリーを、彼らの言語と固有の分類体系（民俗分類）にそって把握し、その構造と機能を明らかにした Ankei, T. (1990) の研究成果をもとに、村の女性たちの料理に関する見方や考え方を含めた料理の全体像を把握しようとする方法論的試みである¹⁾。このような方法によって研究の視野を広げることができれば、異文化間の比較を重ね、やがてアフリカ大陸全体を含む世界の食文化の歴史と未来を考えるための手がかりにもなりうるはずである。

2. ソンゴラ人の暮らし

ソンゴラ人は、1970 年代後半の統計によれば、ザイール（現コンゴ民主共和国）の東部、マニエマ（Maniema）州の州都キンドゥ（Kindu）の周辺に約 5 万人居住していた。コンゴ川の河口から 2700km 遡ったところで、南緯 2.5 度、東経 26 度付近である（図 1）。

ソンゴラ人は、Murdock (1959) の類型では、赤道バンツールに属する。言語はバンツール類型 D-24 の北ビンジャ（Binja）語諸方言と、C-76 のオンボ（Ombo）語を話すグループに分かれており、共通語として、スワヒリ語のコンゴ方言が用いられている。歴史的には、ルアラバ（Lualaba）川（コンゴ川の上流部）の東岸にいた人々のところに、西岸から逃げてきたグループがオンボであり、この名前は「逃げる人」の意味であるという（Ankei, Y. 1984; Maho 2009: 31）。

ソンゴラ人は、地理的に 6 つのサブグループがあるが、本報告では、焼畑農耕とアブラヤシ栽培を主な生業とするクコ（Kuko）グループを中心とし、ルアラバ川での漁労を主な生業とするエニャ（Enya）グループを補完的に述べていく。

植生はコンゴ盆地の東端に位置する熱帯雨林である。雨季と乾季がある。南側にはサバンナ帯が接しているが、ソンゴラ人の暮らす場所は、ほぼ森の中である。焼畑と、大河沿いの専門的漁労の他に、森の野生動植物の利用が盛んで、家畜・家禽はヤギとわずかのヒツジ・ニワトリ・アヒルを飼う²⁾。猟犬としてイヌが飼われている。1980 年までのソンゴラ人は岩塩を購入する以外は、食べ物をほぼ自

1) ここでは言語学の phonetic（音声の）と phonemic（音素の）に由来する文化人類学における 2 つの異なるアプローチ、etic（普遍的な尺度を前提に文化の比較を目指す）と、emic（個別の文化を内在的に理解しようとする立場）（波平編 2011: 39）のうち、できるだけ emic なアプローチをとるという立場をとっている。Ankei, T. (1996)、安溪貴子 (2003; 2016) などは、*Cookbook of the Songola* (Ankei, T. 1990) 以降の筆者のアフリカ大陸に視野を広げた etic な通文化比較の例である。Emic な民俗分類の構造の地域間比較を試みた研究としては、Ankei, Y. (1989) の魚類認知の研究などがあるが、例は少ない。

2) ツェツェ蠅の媒介する病気によって牛が飼えない場所である。

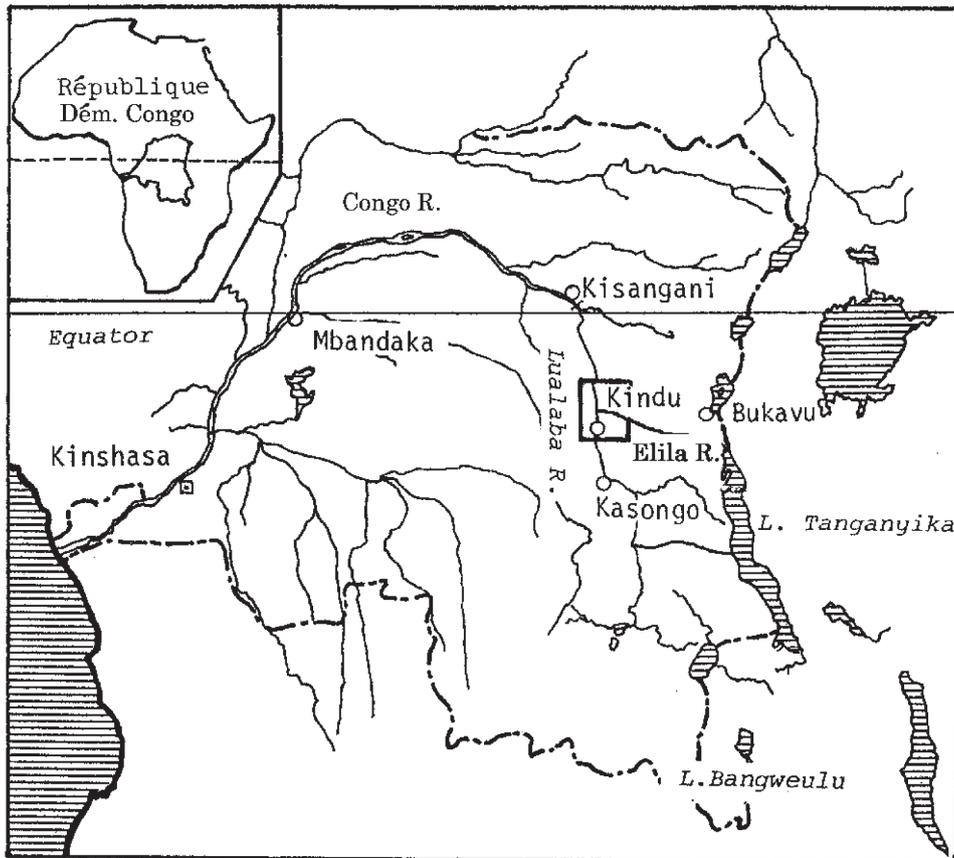


図1 ザイル（現コンゴ民主共和国）と調査地の位置（Ankei, T. 1990を改変）

給していた。ソンゴラ語には環境を認知する詳細な言語体系があり、食材を入手する生業活動の場となる環境についても多くの語彙がある（安溪貴子 2009）。原生林（ムクンダ）³⁾が4種類に区分され、湿地（キリバ）、川（カアチ）、ルアラバ川などの大きな川（ルウチ）など水圏についても細かく認知されている。焼畑による耕作地（ンシウ）が、耕作放棄後に時間とともに若い二次林（マクンガ）から成熟した二次林（キクンガ）に変化する経過についても多数の語彙があり、繰り返しの耕作による痩せ地（ケバンガ）、畑にできないほど痩せ地のシダ草原（ブスピ）が認識されている。

ソンゴラの女性の一日は、朝まだ薄暗いところに始まる。夫より先に起き、燠の火を起こしながら台所の掃除をする。水辺に行き飲み水を汲んでくる（1990年ごろからは、集落内に井戸が掘られる例もある）。起きてきた夫や子どもに前夜の残り物を温めて簡単な朝食を食べさせ、自分も食べると、籠を背に畑に向かう。籠には飲み水と耕作用のへら、山刀が入っている。乳飲み子がいれば連れて行く。乳離れた子は村に残る。小さな子のめんどうは年上の兄弟・姉妹、夫や親戚など村にいる人に頼む。30分前後二次林の中を歩いて畑に着く。

畑での作業は季節によりさまざまである。リョウリバナナの熟れ具合を調べて収穫する。キャッサバ

3) ソンゴラ語は7母音あり、高低のトーンもあるなど表記は複雑であるが、本報告ではそれを簡便にカタカナで記すにとどめた。より詳しい言語学的記述については安溪貴子（2009: 33-38）を参照のこと。

芋を掘り、数ヶ月後の再収穫のために枝を切って地面に埋めておく。イネが育つ間は、キャッサバの葉がイネを被陰しないようにせつせと若枝を摘む。これは夕食の材料になる。焼けのこった枯れ木に食用茸が出る季節には茸の採集をする。収穫物を籠に入れると帰宅である。帰り道で料理の際の敷物や皿代わりになるクズウコン科 (Marantaceae) の葉の大きいものを放棄畑あとの二次林で摘む。集落に近づいた所でよく乾いた薪を集めると、家に帰り着く。

帰ると子どもたちが集まってくる。籠をおろすとすぐに食事の支度である。炉の燵に薪をくべて火を赤々と熾し、水を入れた鍋がかけられて、手早く空腹を満たす短時間でできる料理に取りかかる。30分くらいで無毒キャッサバ芋やトウモロコシが茹で上がる。同じ鍋で同時にクズウコン科の葉に包んで茹でたトウガラシやナスの果実を、臼で潰してから熱湯に放すと塩味がない飲み物チャルができて、家族の食事となる。チャルはコーヒーやコショウなど「煮たり煎じたりする温かい飲み物」をさす言葉である。手間をかけた本格的な食事 (日本語でいえば主食と副食からなる2皿の料理) はこの後にとりかかる。普通は1日3食である。2皿料理を基本とする本格的な食事は共食であり、男女は別々に食べる。

3. 食べ物の民俗分類

ソングーラ語では、コソラする (飲む) ものとクチャする (食べる) ものが区分される。同じ語根からできている名詞の複数形で表記すると、それぞれビソラ (飲み物) とビクチャ (食べ物) となる。この2つをまとめる「飲食物」にあたるソングーラ語はない。本稿では便宜上飲み物を除外し、ビクチャ (食べ物) の民俗分類について述べていく。

手に入れた食べ物を、彼女たちがどう捉えているかを示したのが図2である。日本語でも比較的新しい用語である「主食」や「調味料」等にあたる名詞は存在せず、あえて翻訳すればそれぞれ「それだけを単品で食べると物足りないもの」や「味をよくするもの」と表現される。ソングーラ人がどのように食材にかかわるのかに注目した結果、主に動詞 (以下「～すること」という不定形で表示する) によってAからHの8つのグループに分けられた。これらのカテゴリーは、訳としての日本語と1対1で対応しそうなものもあるが、それは結果的にそのようにも見えるだけで、あくまでカテゴリーの輪郭が動詞・副詞・名詞などのソングーラ語で表現できて、他のカテゴリーとの類別がはっきりしている点に注目して区分したものである。

「食べ物」には、果物などブビシ (生の状態) で食べるもの (図2のH) が25種類あり、残りはクランバする (加熱料理する) ものである。クランバは、ソングーラ語と同じバンツ系の言語であるアフリカ東海岸地域由来のスワヒリ語のクピカ (加熱料理する) にあたる単語だと説明された。

加熱料理するものの中に、通常それだけを単品で食べることは少なく、もし単品で食べるならばブサク (物足りない状態) とされる素材 (図2のA) が20種類ある。これは日本語の「主食」に相当するリョウリバナナ、米、キャッサバなどの他、「間食」に相当するバンバラマメなどを含んでいる。

一方、加熱料理する食べ物で、単品で食べることがほとんどなく、料理の途中で少量加えることでコロギヤする (味を良くする) もの (図2のB) が29種類ある。塩やトウガラシなどは日本語の「調味料」に相当するが、その他に油脂に富む素材も含み、ラッカセイなどはこれのみを単品で食べることもある。

上記のA、B以外の食べ物は、ムスナ (肉・身) をもつかどうかで大別される。ムスナをもつもの多くは包括名をもっており、(C) ニヤマ (けものと鳥の肉) が109種類、(D) ビソコ/ンフィイ (魚) が124種類、(E) キリム (虫) が9種類区別された。「ムスナをもつもの」であって包括名がない残余

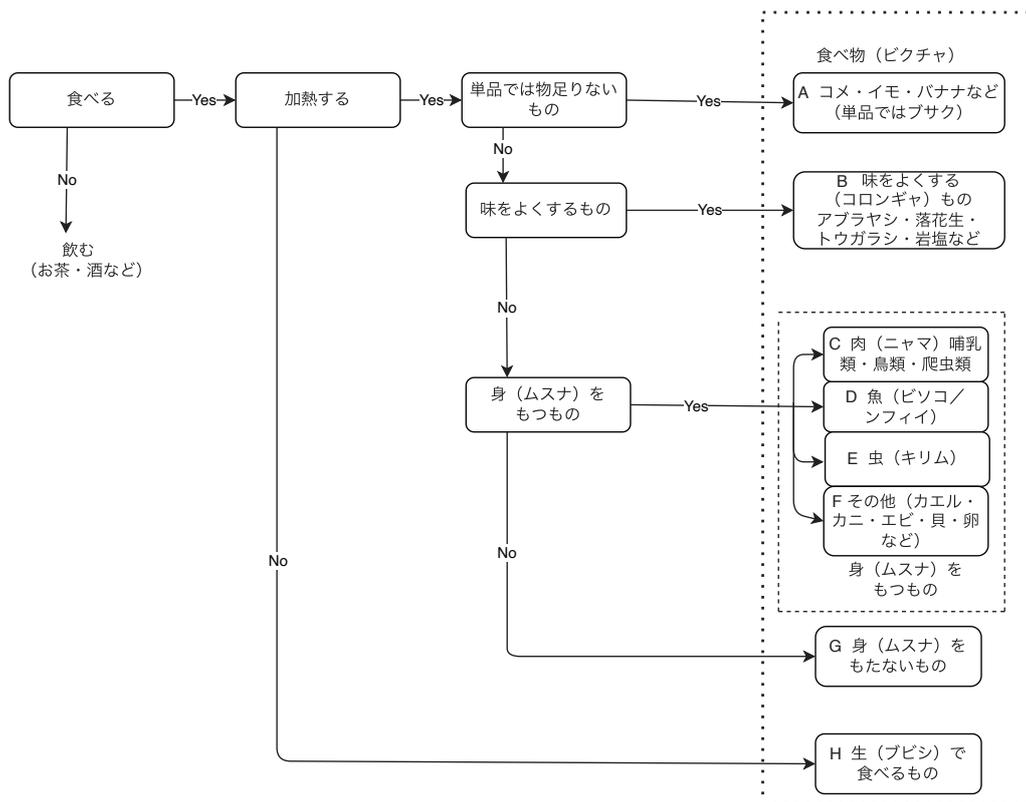


図2 ソングーラ人の食べ物の民俗分類

「食べ物」から「生で食べるもの」(Hグループ)を除いたものが、クランバ(加熱調理)される食材である。

のカテゴリー (F) が 10 種類ある。これらは動物素材である⁴⁾。

最後に「ムスナをもたないもの」(G) が 35 種類ある。A、B グループ以外の植物素材が主であるが、ここにはハチミツも含まれる。

以上を合計すると 361 種類のピクチャ(食べ物)の素材があることがわかる。以下それぞれのグループについて、より具体的に説明しよう。

A グループ「単品では物足りないもの」は、共食の食卓では必ず「味をよくするもの」を含む食べ物(副食と呼んでいいだろう)とともに食べられる。このグループの食材は、副食なしで食されることがあり、その場合は共食ではなく軽食・間食となる。トウモロコシ、種々のヤムイモ、アメリカサトイモ(*Xanthosoma* sp.)、カボチャ、バンバラマメ(*Vigna subterranea*)などもこのグループの食材で間食されることがある。

B グループ「味をよくするもの」は岩塩やトウガラシ(*Capsicum* spp.)といった日本語の「調味料」に加えて、トマト、ネギの仲間、強いニンニク様の香りのある野生の高木 2 種(*Hua gaboni* と *Scorodophloeus zenkeri*、この報告では、「ニンニクノキ」と呼ぶことにする)、さらにゴマやラッカセイ、ナッツなどの油脂を多く含む種子を加えたものである。購入する岩塩の他に、「伝統の塩」と称する、

4) ピソコは魚をさすクコ方言、ンフィイはエニヤ方言である。なお、ニヤマ(肉)は、それが生きていた時に何と呼ばれていたかによって、細分される場合もある。例えば、カニヤマ(小さいけもの)、ニヨニ(鳥)、カニヨニ(小さい鳥)、ンキマ(サル)、ンジョカ(蛇)などである。

植物の灰から抽出する塩の素材が8種類ある。

Cグループは、「ムスナ（肉や身）をもつもの」の中で赤い肉をもつものである。哺乳類、鳥類、爬虫類が含まれる。

Dグループは、「ムスナをもつもの」の中の魚である。ルアラバ川本流で捕るコイ科やナマズの仲間の大魚から、森の中の小川をせき止めて捕る小魚まで、多様である。

Eグループは、「ムスナをもつもの」の中の虫である。ヤシ酒を採取したあとに切り倒したアブラヤシ (*Elaeis guineensis*) やラフィアヤシ (*Raphia* sp.) の切り株にまるで養殖したかのように育ってくるアフリカオオゾウムシの幼虫 (*Rhynchophorus* sp.) が好んで食される。この他にチョウやガ、シロアリの幼虫も食べられるが、著者の滞在期間が短く、幼虫が多く発生する季節に滞在できなかったため、実際の種類はもっと多いと考えられる⁵⁾。

Fグループは、「ムスナをもつもの」の残余のカテゴリーで、両生類のカエルやオタマジャクシ、甲殻類のエビ、カニの仲間、アフリカマイマイ (*Achatina fulica*) などの巻貝や二枚貝、ニワトリの卵がここに含まれる。

Gグループの「ムスナをもたないもの」は、葉や新芽を食べるものが多い。この中でトゥング(キャッサバの葉)は毒抜きが必要だが、きわめて重要な食材で、「肉や魚は日々過ぎ去る人だ。トゥングがなければわれわれはとっくに飢え死にしていたらろう」と言う。ヒユ科の栽培植物 (*Amaranthus hybridus*, *A.* spp.)、サツマイモ (*Ipomoea batatas*) の葉を食べるための品種、アメリカサトイモの若葉や、シダ (*Pteridium* sp.) の若葉などがある。芽を食べるものにヤムイモ (*Dioscorea* spp.) やカボチャ、ヤシ科のトウ (*Ancistrophyllum* sp.)、集落周りに多い野生植物でヤマゴボウ科の *Hillieria latifolia* 等がある。キノコも多い。カンラン科の木 (*Canarium schweinfurthii*) のやや塩味のある果実や、ハチミツもここに含まれる。

Hグループは、「生食するもの」である。パパイヤやマンゴー、アボカド、パイナップルなどの外来の栽培植物が多いが、野生植物では果実がアフリカン・スターアップルと呼ばれる高木 (*Chrysophyllum delevoiyi*) や、ショウガ科の草本 (*Aframomum stipulatum*, *A. laurentii*) の果実などの木や草の果実である。

4. 料理法の民俗分類

4.1 料理法とは

料理法とは、そのままでは食べにくいもの・食べられないものを食べやすくする技術である⁶⁾。1) 原材料を選び、2) 食べられる部分と、食べられない部分に分け、原則として3) 加熱するというプロセスからなる。1) の段階については第3章ですでに述べた。以下、2) と3) については、「4.2 食べられる部分だけにする」、「4.3 加熱料理法の民俗分類」の順に述べる。ただし、「生食するもの」(Hグループ)は3)の加熱を伴わない料理法で食される。

5) コンゴ盆地中央部では、30種以上の昆虫食が報告され(武田1987; 加納1996)、現在は、幼虫を乾燥させたものは、蒸留酒と並んで都市住民が高値で買い求める珍味として扱われている(松浦ら2020)。

6) 致命的な毒を除く技術や、より味をよくする工夫が含まれる。

4.2 食べられる部分だけにする

肉は加熱以前の処理が多様だ。まずクチンジャする（屠る）ことから始まり、大型の動物は刀で腹側を開き、内臓をクバアして（抜いて）から、小型のものはそのまま、毛・羽・厚い皮や硬い皮・甲羅・うろこ・針など、食べられない部分をそれぞれの材料にあった方法で取り除く。肉だけでなく皮や内臓、多くの場合は骨も一緒に、あるいは別々に調理して食べる。素材の大きさも、ゾウからレイヨウや小さなリスまで多様である⁷⁾。

毛や羽は表面をクババする（焦がす）、あるいは、クビカ・ク・マアンジ・マコンガ（熱湯に浸す）ことで、加熱によって硬くなった皮から、毛や羽、うろこ（センザンコウ）、棘（フサオヤマアラシ）、ゾウのように厚くて硬い皮などを、手や刀などでむしるようにクトゥキヤ（除去）する。次いで刀で体を腹側からクアタシ（縦に切り開き）、さらに料理しやすい大きさにクブカする（横に切り分ける）。火の通りやすさ、食卓にあがったときの食べやすさも考慮する。これらをいったんコオヤ（洗浄）してから火を使う過程に入る。このように前処理の方法には、素材の性質に見合った料理技術の多様性が見られる（Ankei, T. 1990: 138-150）。

食べられる部分だけになった肉はニヤマ・イエ・ブビシ（生肉）と呼ぶ。また肉がたくさん獲れたら火と煙の上でクアニカ（薫製）してニヤマ・ヤウマ（干し肉）にし、毎日火で炙って蠅が卵を産んだりしないように保存する。以降は生肉、干し肉として料理される。

魚は、ソングーラ人でルアラバ川沿いの漁労民であるエニヤの魚の民俗分類では、以下のようである（Ankei, Y. 1989）。彼らはンフィイ（魚）を、ンフィイ・チェ・マンバ（鱗の魚）と、ンフィイ・チェ・ボセロ（粘液の魚）に分ける。前者はさらに、ンフィイ・チェ・マンバ・マクル（大きい鱗の魚）と、ンフィイ・チェ・マンバ・マサリ（小さい鱗の魚）とに分ける。この民俗分類は料理の前処理の方法に合致している。「大きい鱗の魚」は、まず鱗を取り除く必要があり、「小さい鱗の魚」では、鱗のまま料理して鱗ごと食べられる。また、ンフィイ・チェ・ボセロ（粘液の魚）の中には、3本の毒針をもつ種類があり、これを特にンフィイ・チェ・メクア（毒針の魚）と呼んで、さばく時にはまず注意して毒針を切り落とさなければならない。これらの前処理が済めば、魚はンフィイ・チェ・ブビシ（生の魚）として料理するか、たくさん捕れば、火の上で乾かしてンフィイ・チャウマ（干し魚）として料理する。

ナッツや貝類などは殻を杵や石などでクイバ（叩く）あるいはコベラ（砕く）する。イモや果実は刃物で皮をコンゴラ（剥く）したりコエラ（少しずつ削りとる）したりする。手あるいは小刀でクムナするというのは、若い豆の莢の筋取りや、若葉や芽を柔らかい食べる部分だけに選別することである。

イネは多くの作業が必要で、小刀でクブカ（切り取る）した穂を、箕の上で足で踏んでクピキサ（脱穀）し、臼と杵でクトッタ（搗く）して、籠やざるなど容器を用いてクルンバ（ふるい分け）して籾殻を除き、最後に小石や傷んだ穀粒などをコソナ（選別）する。

生食するパイイヤマンゴーなどは皮を剥き、種など食べられない部分を取り除く。

4.3 加熱料理法の民俗分類

炉の上に乾燥棚があり、そこに置いて間接的な熱と煙によって水分を減らすことをクアニカ（干す・乾かす）という。天日に干すことも同じ動詞を使う。さらに徹底して乾かして長期保存に耐えるようにする場合はクウマ（完全に乾かす）という。

7) 霊的な存在として重視されてきたジャコウネコやヒョウのように、皮を食用にせず、伝統的な儀礼での装身用に保存してきた例もある。

以下は、火を直接使う加熱法である。容器を使わない直火焼きには、クチュンバは焦げ目がつくほど焼くこと、コエケラ（あぶる）は焦がさずに焼くことという区別がある。

直火焼きと容器を使った煮炊き法の間中に位置するのが、大きな葉を使った料理法である。クズウコン科やバナナのカアニ（広い葉）を使う。葉に包んだ食材（イケタ）を燻の火でゆっくりと蒸し焼きにする（コエケラ・ネ・イケタ）。これは鍋がなくても加熱調理ができる方法として重要である。一方、葉に包んで容器で煮る（クルクサ・ネ・イケタ）という料理法があり、数日間保存できるようになる。

次に容器として鍋を使う料理法である。鍋で水を使わないで加熱すればクカンガというが、これには「から煎りする」場合と、ヤシ油を使って「炒める」場合がある。これらの料理法は、土鍋でなく金属製の鍋でしかできないので歴史が新しいことがわかる。1970年代の終わりには市場に出す揚げパンなどを、ヤシ油を多量に使う「揚げる」場合もあり、これもクカンガに含まれる。

鍋に水やアブラヤシの果実の絞り汁ブスクを入れて加熱する場合に、コペサ（軽くあたためる）と、クルクサ（茹でる・煮る・煮込む）が区別される⁸⁾。

5. ソンゴラ人の料理をシステムとして捉える

上記のような準備を経て、食材が料理として供されるまでのプロセスを、食材+料理の操作の組み合わせによって一連の工程として把握することができるようになる。それを通して、ソンゴラの女性たちが、素材から食卓までをどのように捉えて料理に取り組んでいるかが、具体的に見えてくる。

5.1 「単品では物足りないもの」(Aグループ)の料理

Aグループの料理はでんぷん質のものであり、料理にはBグループの「味をよくするもの」を加えないのが原則である。一方、C～Gグループ（動物素材と植物素材）の料理には必ずBグループを加える。共食の場で食べる本格的な食事は、Bグループが入った料理（日本語のおかず・副食）と、入らない料理（日本語の「主食」にあたる）の2皿から成っている。「2皿料理」にされるAグループの素材は、リョウリバナナ、米、キャッサバであり、それぞれ20～30品種が区別されている（安溪遊地1981）。Aグループの料理法を図3に示す。

リョウリバナナは未熟果を「イオマ」と呼び、甘く柔らかくなった完熟果を「ムティティ」と呼ぶ。どちらも皮をむいてから1) 煮る・茹でる、2) 茹でたものをさらに臼で搗き潰す料理法である（図3、以下、文中の1)～6)は、図中の工程をそれぞれ示す）。未熟果イオマを茹でてから搗いて潰した団子状のものを「モコケ」と呼び、無毒キャッサバと混ぜて搗き潰したのももモコケと呼ぶ。モコケは、臼で搗かないものと比べて手間をかけた「ごちそう」であり、丸く固めたものを食べやすい大きさに糸で切って供される。リョウリバナナの完熟果ムティティでは、茹でて潰してもムティティと名前が変わらず、無毒キャッサバと混ぜることもしない。

米は図3の1)の料理法であり、あらかじめ水の量を量って炊き、炊き上がった後でむらす。日本の飯の炊き方と同じである。

キャッサバは有毒なもの無毒なものがある。有毒キャッサバについては後に述べる。無毒品種の

8) 日本語では茹で卵と味をつけた煮卵のように、「茹でる」と「煮る」を区別するが、ソンゴラ語は同じクルクサである。「蒸す」も同じクルクサである。

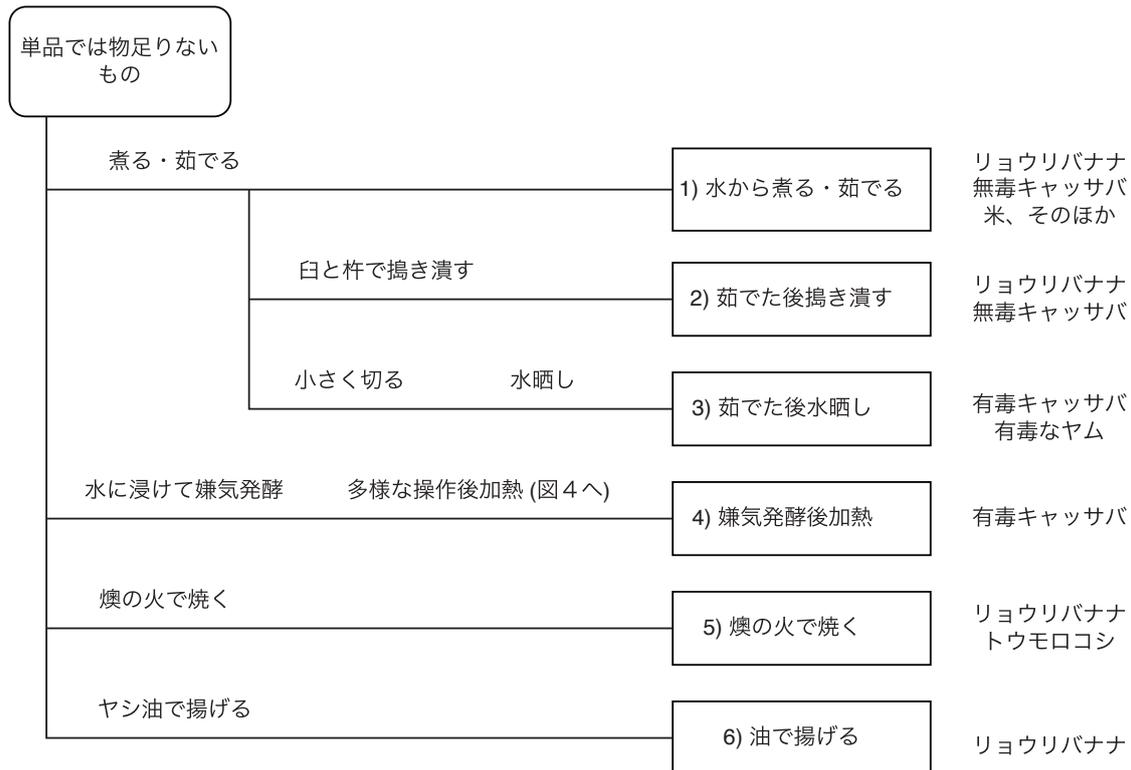


図3 「单品では物足りないもの」(Aグループ)のフローチャート

キャッサバ芋は、皮を剥き芯を除けば毒抜きが要らない。1) の茹でる、2) の茹でてから搗き潰すという料理法をもつ (図3)。搗き潰すと、粘りが出てふっくらしてくる。「カオンボンバ」と呼ぶ。上述のようにリョウリバナナと混ぜて焼くこともある。

Aグループの料理には、副食を伴わない1皿料理もあり、軽食や間食にあたる。トウモロコシは、未熟果を1) 茹でたり、5) 焼いたりして食べる。種々のヤムイモ、アメリカサトイモ、カボチャ、バンバラマメ (*Vigna subterranea*) なども1) 茹でたものを食べる。リョウリバナナには、5) 直火で皮がついたままを焼く、6) 皮をむいたものをヤシ油で揚げる料理がある。さらに干してから搗いて粉にする場合もあるという。しかしリョウリバナナの粉の料理は日常ほとんど見られなかった。キャッサバ粉が大量に手に入るので作られる頻度が低いのであろう。

5.1.1 有毒キャッサバの毒抜き法とその料理

有毒品種のキャッサバ芋は、毒抜きせずに食べれば致死的な量の青酸配糖体を持っている。毒抜きの原理から、有毒品種の加工法はまず2つに分けられる。図3の、3) 茹でてから水晒しにより毒抜きする方法と、4) 生芋を水に浸けて嫌気発酵により毒抜きする方法である。

茹でてから水晒しをする毒抜き法は、ソングーラ人が「伝統的な冷たい食べ物だ」というキャッサバ料理である。まずキャッサバ芋をぶつ切りにして大鍋で茹でる。皮をむいてヘラで薄く削ったり小刀で小さく切ったりして、籠の中に入れ、飲用水が湧く水辺で1日以上流水に晒す。水から揚げてバナナやクズウコン科の広い葉カアニに包んで食卓に出す。茹でたのちの水晒しが、有毒成分である水溶性の青酸配糖体 linamarin を除く毒抜きの核心である。泉で冷たくなっているので暑い日に食べるとひんやり

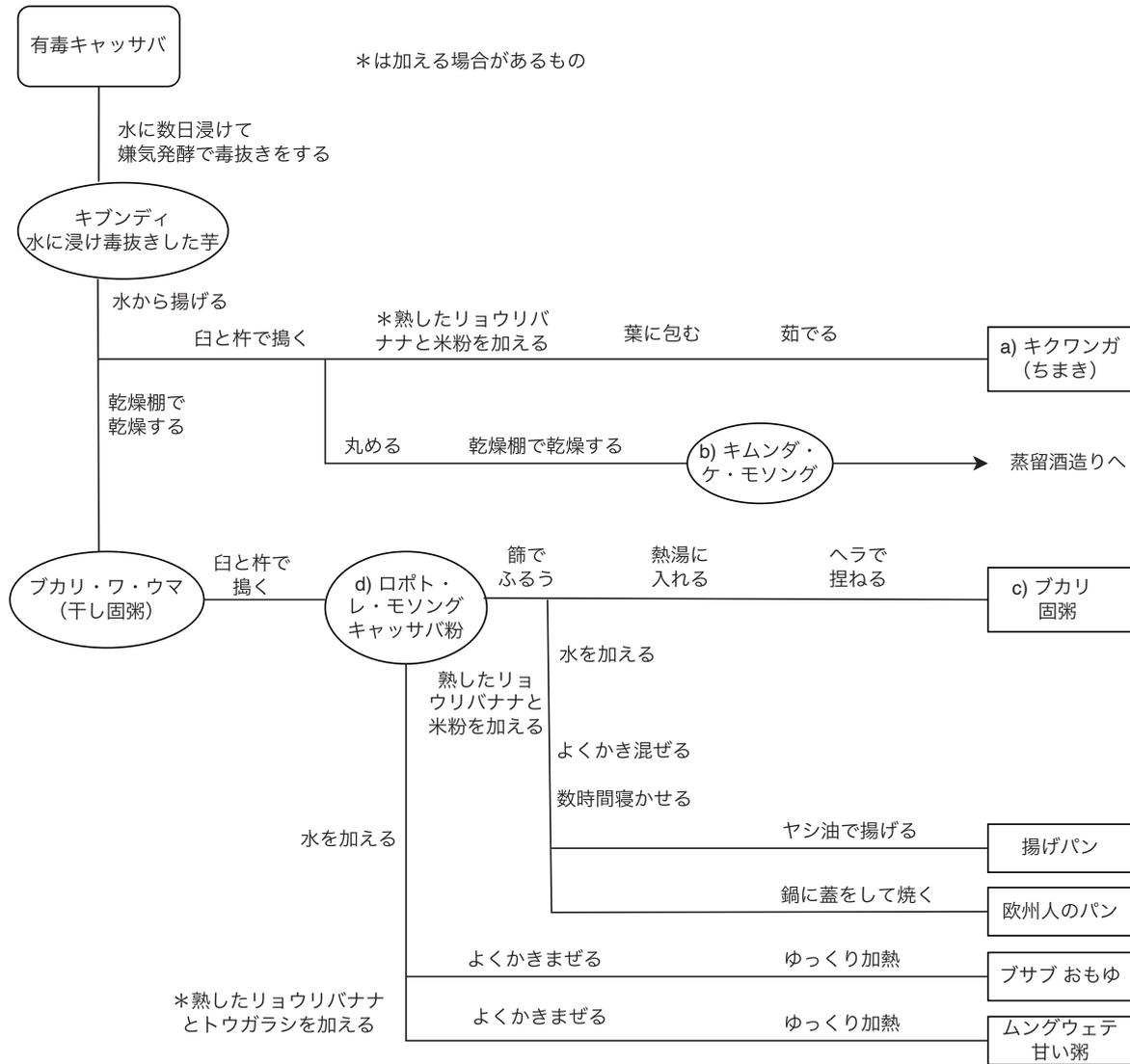


図4 嫌気発酵で毒抜きしたキャッサバのフローチャート

右の四角で囲んだものが料理名、楕円はフローチャートの枝分かれである系列の出発点となる中間産物名である。

して喉越しがよい。塩とトウガラシを潰したものを、煎ったラッカセイや野生のナッツを潰して塩・トウガラシと混ぜたものキクルとともに食べる。これを葉で包んで茹でたものは、お弁当や贈り物にもする。

野生のカシュウイモ (*Dioscorea bulbifera*) の拳ほどもあるむかごも、茹でて薄く削り、流水に晒すという同じ加工法で料理するが、水に晒しても苦味が残るのでキャッサバに混ぜて食べる。「苦味は体にいい」とも言われている。これらは、2皿料理として共食で食べる。

有毒キャッサバの毒抜き法のうち、より複雑な嫌気発酵による方法を図4に示す。芋の皮を剥き、毒抜き専用の発酵池に浸けておくと嫌気発酵して3、4日で特有の匂いとともに毒が抜けて芋がコテンバする（柔らかくなる）。有毒成分の青酸配糖体 linamarin が微生物のもつ酵素 linamarase (β -glucosidase) によって分解され、青酸が除去されたのである（安溪貴子 2005）。この状態になった芋を「キブンディ」と呼ぶ。キブンディの料理法は、図4の a) ちまぎ、b) 蒸留酒の原料、c) 固粥の3つに分かれる。大量に毒抜きができて、乾燥させることにより保存食にもなる方法である。

キブンディを臼に入れて杵で搗き潰すと容易にペースト状になる。芋の固い芯を取り除き、ペーストを細長くまとめて、クズウコン科の葉に包み、鍋の底に木の棒などで棧を置いた上に並べて水を入れ、蓋をしてクルクサする（茹でる・煮る・蒸す）。これが図4のa)のキクワンガ（ちまき）である。白米を吸水させ臼と杵で搗いたものや、完熟したりヨウリバナナを潰して混ぜることもある。こうすると口当たりが柔らかく旨味と甘味がつく。日持ちがし、再度加熱しなくてもそのまま食べられるので弁当にしたり、市場で売ったりもする。

キブンディのペーストを、直径10cmくらいの球状にしたものをキムンダ・ケ・モソング（キャッサバの団子）と呼ぶ（図4のb)）。乾燥棚の上で料理の火などで加熱して乾燥する。これは、蒸留酒の主原料にする（安溪貴子1987; Ankei, T. 1988）。

キブンディを大量につくり、芋の形のまま乾燥棚に並べ、森の中の村では日光にあてるだけではカビやすいので、料理の火などで強制的に乾燥する。これをブカリ・ワ・ウマ（干し固粥）と呼ぶ。貯めておいて市場で売り、その金で衣服などを買うこともある。これを、コンゴのスワヒリ語ではニャンギといい、アフリカのフランス語圏ではコセット（*cosettes*）と呼ぶ。ブカリ・ワ・ウマは、畑に行けない時や、突然の来客、大勢で食べる場合に活躍する。火を使って乾かすため、外側に煤がつき、煙臭いので、山刀で削って除き、白い部分だけを臼と杵で潰してロポト・レ・モソング（キャッサバの粉）（図4のd)）にする。篩を通して均質な粉にし、大鍋に湯を沸騰させ、粉を入れて捏ねたものが、ブカリ（固粥）である（図4のc)）。

キャッサバの粉は多様な加工ができる。水で溶いて鍋で弱火で加熱して粥にすれば、おもゆや粥といった離乳食や病人食になる。米の粉や潰したバナナを入れて少量の水で捏ねて捏ね粉をつくり、数時間「ねかせ」（自然発酵を待ち）、これをヤシ油で揚げて揚げパンをつくる。町のホテルで見るとようなパンが作りたければ、同じくねかせた捏ね粉を、蓋がある鍋に入れて下から火を焚き、蓋の上にも燃えている燻をのせて、ダッチオープン風にして焼く。こうすると膨らんでムカティ・メ・バチュング（ヨーロッパ人のパン）が焼ける。この嫌気発酵の毒抜き法によってキャッサバの芋が「乾いた粉」になる。粉の入手が米などの穀物やバナナと比べて簡単なことで、パンのような新しい料理法も含めて、多様な料理が作られたのがわかる。このうちブカリ（固粥）が2皿料理で食べられる。ほかは軽食である。

5.2 「味をよくするもの」(Bグループ)の料理

Bグループの「味をよくするもの」は、C～Gグループ（動物素材と植物素材）に加えることによって、共食の場で食べる2皿料理の副食をつくるために必須のものである。なかでも岩塩、トウガラシ、アブラヤシがC～Gグループのほとんどの料理に使われる（後出の図5、図6参照）。買い求めた岩塩は、小型の臼と杵で搗き潰して粉状にして使う。トウガラシは生の果実を搗き潰して料理に入れる。また、乾燥保存し搗いて粉状にして料理に使う。岩塩とともに搗き潰して使うこともある。アブラヤシの果実は一年中手に入るのので、果汁（ブスク）を使うことが多い。果実を茹でてから潰したものに、少量の湯を注いで果汁を集め、核果と果肉の繊維を除いたものがブスクである。果肉の多様な成分を含んでまろやかな味をつくる。また、ブスクを鍋で温めると油分が分離して上の層に集まるので、これを保存しておいてヤシ油としても使う。

ラッカセイは、殻から取り出し、1)皮をむいてから搗き潰し、少量の水を加えてペースト状にした「搗いたラッカセイ」を料理に入れる。2)1)のペーストを鍋に入れて軽く熱すると上の層に油が分かれてくるものをラッカセイ油として料理に使う。3)煎ったものを臼で搗き潰し、少量の水を加えてペーストにし、塩とトウガラシを入れて混ぜたものキクルを料理に入れたり、5.1.1で述べた有毒キャッサ

バを茹でてのち水晒したものとともに食べる。さらに、軽食として単独で食べる場合があり、4) キクルを葉に包み、茹でるか燻の火で焼いて固めたもの、5) 未熟果を殻ごと茹でたり、成熟した果実を煎ったりしたものなどがある。

ウリの種は皮を剥いてから、ゴマはそのまま、ラッカセイの1)、2)と同様に利用する。ウリの種もラッカセイの5)と同様に処理をして軽食にする。トマトは潰したり小さく切ったりして使う。

ニンニクノキは前述のように2種あり、いずれも若葉を使う場合はいったん広い葉に包んで燻の火で焼き、乾燥しておいて料理に入れる。2種のうち *Hua gaboni* は種子を搗いたものも使う。*Scorodophloeus zenkeri* は樹皮を乾燥保存し、使う際に焦がして使う。

前述した伝統の塩と呼ばれる塩は、未熟バナナの皮、アブラヤシの花や葉や果苞、ボタンウキクサその他を乾燥し、焼いて灰にし、この灰汁を抽出し煮詰めたもので、料理にも使うが、これを結晶化すれば伝統の生薬として欠かせないものである。

5.3 「ムスナ (肉や身)をもつもの」(C~Fグループ)の料理

動物素材の料理法のフローチャートを図5に示す。まず肉(Cグループ)の料理法について述べ、次いで魚(Dグループ)の料理法について述べる。最後に「ムスナをもつもの」全体を表でまとめる。

5.3.1 肉の料理

生肉の料理法は、図5の2)から6)の5つである。1)の「水から煮る」ことはしない。

「肉」の仲間は毛や羽、うろこ(センザンコウ)、棘、ゾウのように厚くて硬い皮などを持つが、例として比較的高頻度で食べるフサオヤマアラシの料理法を前処理から述べる。

フサオヤマアラシの背中は直径5mm、長さ10cmほどの硬い棘に覆われている。熱湯に入れて茹でると皮が熱で硬くなるので、手と小刀で背側にある棘を引き抜く。腹側を刀で開き、内臓を取り出して解体し、内臓も含め食べやすい大きさの肉片に分けて洗う。

料理法は図5に示した以下の2)から6)である。

2) 鍋にアブラヤシの果汁ブスクを入れ肉を煮る。のち塩とトウガラシを加えて煮る。

3a) 金属の鍋にヤシ油を入れて熱し、まず肉を入れて炒める。炒めながら、塩、刻んだトマトを入れて炒め、トウガラシを加え、水を加えて煮込む。

基本的には同じ料理法で、材料があればそれを加えることでバリエーションができる。

3b) ネギの仲間があれば、鍋に油を入れて熱し、先にネギの仲間を炒めて香りを出し、塩を入れ、肉を入れて炒める。それ以後は3a)と同じである。

3c) トマトがない場合は、鍋にヤシ油を入れて熱し、肉を炒めたら、ゴマ、またはウリやラッカセイの種子を煎って潰したペーストを加え、トウガラシ、水を加えて煮込む。ナスを入れる場合は、最後に煮えたナスを潰す。以上の3a)から3c)は「油炒めののち煮る」料理である。これらを加えた場合はニヤマ・イエ・キイク・克蘭バ・ネ・マクタ・ネ・ンテテ(ハリネズミの炒め煮のウリの種加え)のように、加えた材料を料理名に入れて呼び、区別される。

4) 上記3a)のトマトを入れるまでは同じだが、繰り返しトマトを潰した汁を入れて弱火で丁寧に炒め続ける。トウガラシを加えて火が通ったら出来上がり。水は入れない。この料理をカムンデレと呼ぶ。

5) 鍋は使わず、クズウコン科の大きな葉を重ねてその上に小動物の肉を置き、塩とトウガラシを入れて混ぜ合わせ、ブスクかヤシ油を加え、葉で包んで燻の火で焼く。

6) さらに、棘を立てる背中の筋肉は、日本のスルメのように薄くはがせるので、これを直火であぶっ

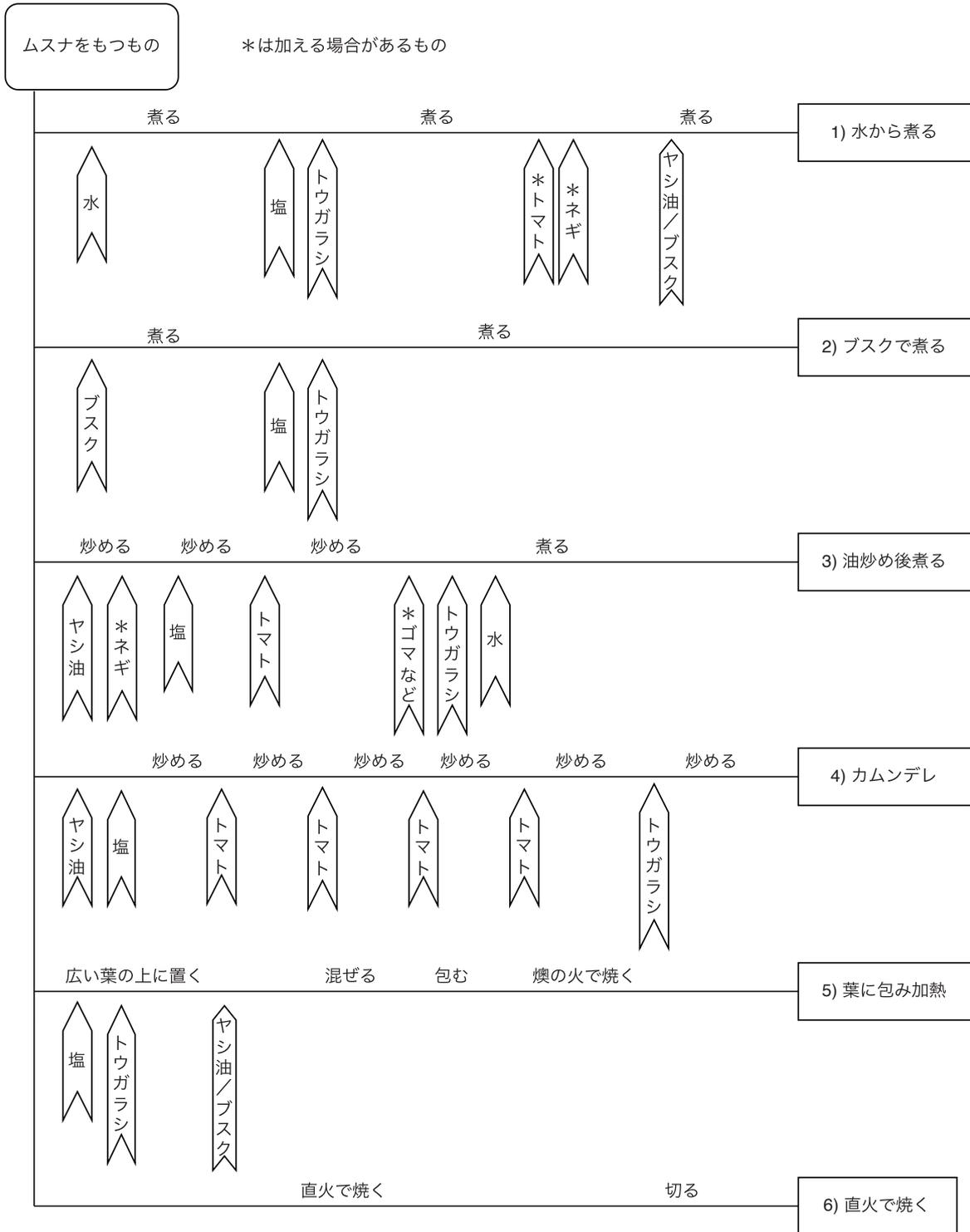


図5 「ムスナ（肉や身）をもつもの」（C～Fグループ）のフローチャート

て食べる。臭みがなく柔らかく高齢者が優先的に食べるのでニヤマ・イエ・バクング（年寄りの肉）とも呼ぶ。この料理法は、肉や魚の料理法としては唯一直火であるものである。

「干し肉」は、炉の上の棚で燻して干した肉を水に浸けてもどし、ゾウの肉のように固ければ、刻んで柔らかくなるまで長時間煮てから、2) のブスクで煮込む。「下手な肉料理はフサオヤマアラシでもゾ

ウでも固い」と言われるように、柔らかく仕上げるのが肝要である。また、キャッサバの葉やキノコなど、ムスナをもたないものと共に料理されることがある。この場合は例えば、トゥング・イエ・クサンビカ・ネ・ニヤマ・イエ・ンジョウ（キャッサバの葉のゾウの肉混ぜ）のように呼んで、キャッサバの葉（つまりムスナをもたないもの）の料理のバリエーションとされる。

5.3.2 魚の料理

生魚の料理法は図5に示した料理法のうち1)から5)である。6)の直火焼きはしない。

1) 鍋に水を入れ、生魚を入れて煮る。塩とトウガラシを入れ、手元があれば刻んだトマトやネギの仲間を入れる。最後にブスクかヤシ油を加える。

脂を多く持つ魚は、脂も加えて煮て、あれば刻んだネギの仲間やトマトを加える。脂の臭いを抑えるためにトウガラシを多目に入れ、ブスクやヤシ油は入れない。

2)から5)の料理法は肉と同じである。だが、5)のクズウコン科の大きな葉で包んで燻の火で焼く料理は、脂の多い魚の場合はブスクやヤシ油を加えない。この料理法では、肉は小さい動物に限られるが、魚は大きくても切って葉に包んで焼く。

1)の水から煮る料理と2)のブスクで煮る料理は、金属の鍋でも土鍋でもよいが、必ず土鍋で料理する魚が次の2種である。

1b) デンキナマズ (*Malapterurus electricus*) の厚いゼラチン質の皮をあらかじめ身と切り分けておく。土鍋にクズウコン科の大きな葉を敷き、少量の水とヤシ油を入れて切った魚と皮を入れ、塩とトウガラシを加えてゆっくり長時間煮ると、皮が溶けてとろみを帯びたヤシ油色のスープになる。これは美味しいので市場には出さない「漁民の魚」のひとつである。

1c) カンブルクトウ (*Labeo sorex*) は鱗が大きいコイ科の魚だが、土鍋にサトウキビの葉を敷き鱗がついたままの切り身を入れ、水を加えて煮て塩とトウガラシを加え、さらに長時間煮ると鱗まで柔らかくなる。「鱗の大きい魚」で鱗ごと食べられる例外である。火から降ろす直前にヤシ油かブスクを加える。最も美味とされることから「すべての魚の王」と呼ばれる。土鍋料理は、いずれもゆっくり長時間かけて煮込む料理である。

「干し魚」は水に浸けてもどし、2)のブスクで煮込む。また、干し肉と同様にムスナをもたないものと共に料理されることが多い。生魚が入手できない時、また料理に変化をつけたい時に使われる。

5.3.3 「ムスナをもつもの」の料理法全体を見る

以上に示したような魚と肉の1)から6)の6種類の料理法を表1に整理し、「ムスナをもつもの」の素材ごとの特徴と共通する点を示した。

ここにはEグループの虫と、Fグループのカエル、カニ、エビ、貝類も含めた。すべての素材に共通する料理法がある。2)のブスクで煮る料理と、3)の油で炒めてから煮る料理である。4)の広い葉に包んで焼く方法は、小動物と小魚の料理法だが、肉ではないが魚は大きくても切り身にして葉に包んで焼くことがある。1)の水から煮る料理法は、生魚に特徴的であった。1b)と1c)の土鍋の料理は珍味とされる特定の魚だけのものである。5)の水を使わないで、油とトマト汁でていねいに炒めるカムンデレは、生肉と生魚だけの料理法である。6)の直火焼きは、魚にはなく、肉ではフサオヤマアラの背中皮1例のみだが、全体を見れば、カニと、間食として食べる甲虫の成虫でも見られる。このグループで生で食べるものはない。

なお、腐りかけて臭いのする肉や魚（どちらもコボラ（腐る）を語源とするケボラボラと呼称される）

表1「ムスナをもつもの」(C～Fグループ)の料理法のまとめ

料理法	生肉	生魚	虫	その他	干した肉・魚・虫・カニ
1) 水で煮る	-	○	-	-	-
2) ブスクで煮る	○	○	○	○	○
3) 油炒めの後煮る	○	○	○	○	○
4) 葉に包み加熱	○小動物	○	○	○	-
5) 油炒め(カムンデレ)	○	○	-	-	-
6) 直火焼き	○フサオヤマ アラシ	-	○成虫	○カニ	-

表2「ムスナをもたないもの」(Gグループ)の前処理

前処理	サツマイモの葉	ヒユの葉	アメリカサトイモの葉	カボチャの芽	キャッサバの葉	きのこ類
切る	○	○	○	○	-	-
搗く	-	-	-	-	○	○
茹でて絞る	-	○	○	○	○	-
日に干す	○	-	-	-	○	○

の料理法がある。肉の場合はまず表面を焼いて焦がし、食べられない部分を除き、切り分けてから洗い、熱したブスクに入れて煮て、できればここにカボチャの蔓の芽を入れる。岩塩と多めのトウガラシを入れて2時間以上煮る。魚では金属の鍋の中に少量の水を入れ、底に木の枝を棧のように並べた上に魚を置き、蒸して臭いを減らしてから料理する。

5.4 「ムスナをもたないもの」(Gグループ)の料理

5.4.1 加熱の前処理

「ムスナをもたないもの」のほとんどを占める植物素材は、材料によって本格的に調理されるまでの前処理が異なる。固い繊維のありようや、有毒物質・あくなどをあらかじめ除く場合があるからである。これには表2に掲げたように、a) 切る、b) 搗く、c) 茹でる・茹でて絞る、d) 日に干すという種類がある。

a) 切るのはサツマイモ、ヒユ、アメリカサトイモの葉、その他の野菜や野生の葉や芽などである。繊維を横断して小刀でクブカする(切る)ことで、食べやすく火が通りやすくする。b) 搗くのは、キャッサバの葉、キノコ類である。臼と杵でクトゥタする(搗く)ことで繊維を和らげ、またキャッサバでは毒抜きをする。c) 茹でて絞るのは、アメリカサトイモの葉、カボチャの芽、育ちすぎたヒユなどで、アク抜きをする。さらにd)「日に干す」のは味や香りをつけ保存するために行われる。キャッサバの葉では毒を減らすプロセスにもなっている。

5.4.2 「切るもの」の料理

切るものの例として、サツマイモの葉の料理法を述べる(図6)。

葉を食べるサツマイモの品種マテンベレの若枝は、芽と柔らかい葉を束ねて、片手で握り、小刀で小さく切る。ソングーラ人はまな板を使わない。このあと3つの料理法がある。

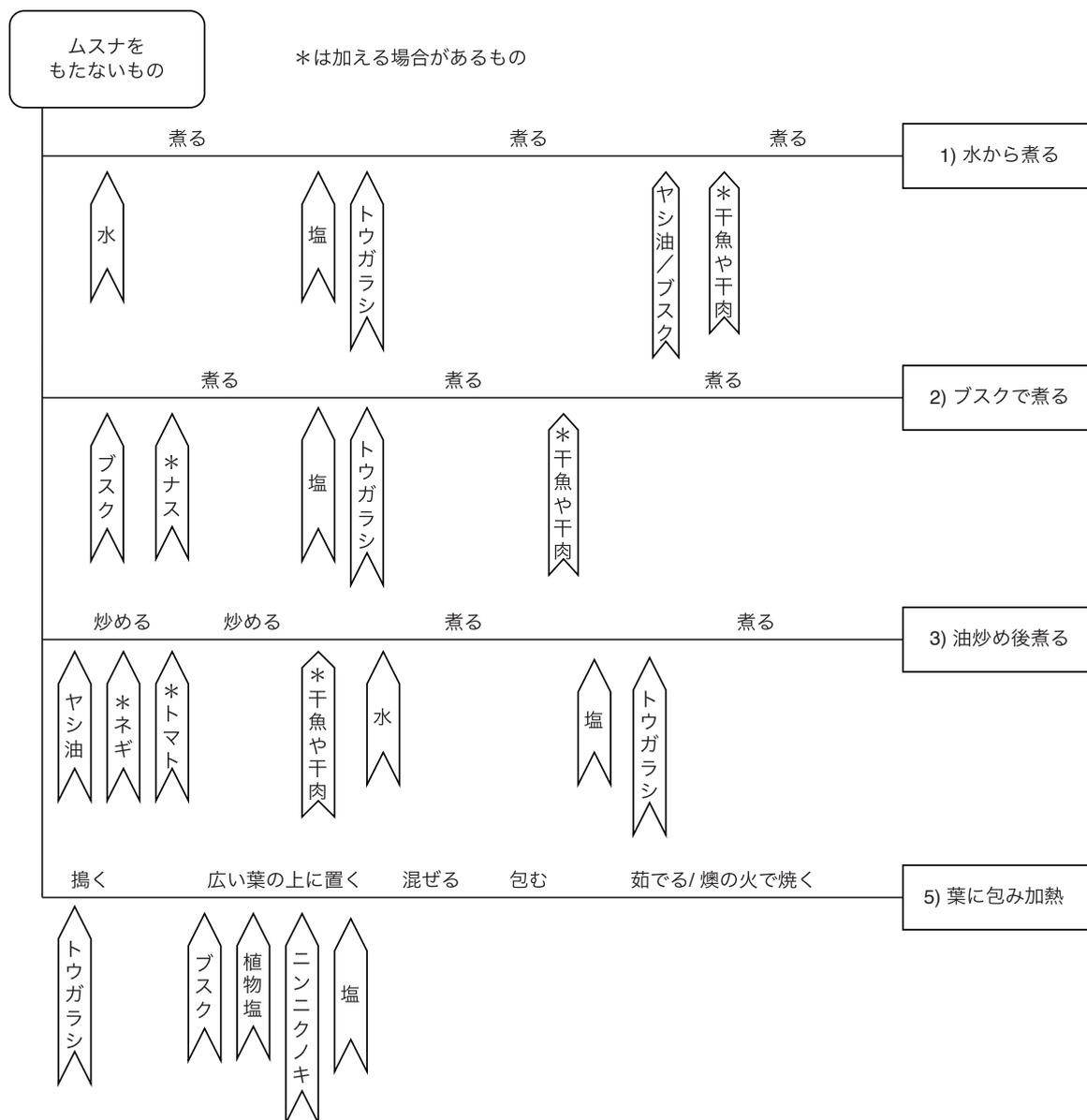


図6 「ムスナをもたないもの」(Gグループ)のフローチャート

「ムスナをもつもの」の料理(図5)の4)カムンデレと6)直火で焼く方法は「ムスナをもたないもの」には適用されない。

1) 鍋に葉を入れて水を加えて煮る。柔らかくなったら岩塩とトウガラシを加えて煮て、最後にヤシ油を加える。

2) 鍋にブスクを入れ、葉を入れて煮る。岩塩とトウガラシを加えて味を整える。

3) 鍋にヤシ油を入れて熱し、トマトと手近にあればネギの仲間を入れて炒めて味と香りをつけ、葉を入れて炒め、水を入れて煮る。岩塩とトウガラシを入れて味付けする。

上記の3つの料理法では、3)のネギの仲間のように、以下のものに加えて料理に変化をつけるのが見られた。

a) ニンニクノキで香りをつける。b) ゴマやラッカセイ、ウリの種子を煎って潰したもので味と香りをつける。c) ナスの果実を入れてともに煮て、ナスは煮えてから潰す。d) 干した魚や肉のもどした

ものを入れて煮る。肉は固ければ煮て小さく切ることもある。

干して乾燥保存した葉は、水で戻してから絞り、2) のブスクに入れて煮る。

以上はサツマイモの葉の料理法であったが、他の G グループの場合もほぼ同様な方法で調理される。

5.4.3 「搗くもの」の料理

キャッサバの葉とキノコは臼で搗く。キャッサバは無毒品種の場合も、葉は 1 食分でも致命的なほどの量の青酸配糖体を持っているため、毒抜きが必要である。搗くことで細胞を潰して破壊し、細胞内の自分分解酵素によって青酸配糖体が分解してできる青酸を加熱によって除く。キャッサバの葉はまず鉄板の上でから煎りする。葉がしんなりしたら、トウガラシを入れて臼と杵でていねいに搗く。食べやすい大きさに切ることが多い植物素材の中で、キャッサバの葉だけを丁寧に搗き長時間加熱する理由を、現地にいる間は理解できなかったが、毒抜きを完璧にするためだったのである。このあとは上記の 1)、2) の料理法をとる。3) の油炒めはしない。

1) では、塩・トウガラシ・ブスクまたはヤシ油で味をつける。しかし、同じ料理法だが岩塩を入れない料理がある。キャッサバの葉にトウガラシを入れてよく搗いたものを長時間煮たあと、ブスクとニンニクノキだけで味をつけるトゥング・イエ・マンジ（水のトゥング）である。塩が入っているものはトゥング・イエ・ムシキ（塩のトゥング）と呼ぶが、料理名でトゥングといえば普通は塩入りである。

キャッサバの葉には 4) 広い葉で包む料理もある。トウガラシを加えて搗いて柔らかくしたキャッサバの葉に、ブスク・塩・ニンニクノキ・さらに伝統的な植物塩を入れて混ぜ合わせ、クズウコン科の葉に包んで鍋で茹でる。茹で上がったら食べてもよいが、できれば、これを燻の火で翌朝までじっくり焼く。ケマンベという名をもつ手間をかけた料理である。

キャッサバの葉を搗かない料理法が 2 つある。1 つは、から煎りしてしんなりさせ、よく揉んでから茹でて冷まし、絞る。そのあとは上記 4) のケマンベと同様ブスク・岩塩・ニンニクノキ・トウガラシ・伝統的な植物塩を入れて葉に包んで燻の火で焼くメパルラと呼ぶ料理である。ケマンベもメパルラもおいしいが、植物塩を作るのに手間がかかるのでめったに作らない。

キャッサバの葉を搗かない料理法の 2 つ目は日光乾燥である。乾燥葉を料理するには、水で戻して絞ってのち、2) のブスクで煮る。干し魚を加えることが多い。保存できるので旅先でも料理できて便利である。

また、1) や 2) の工程のなかで干した魚や肉と合わせるだけでなく、幼虫やカニ、さらにアメリカサトイモの葉やナス、トカドヘチマ (*Luffa acutangla*)、キノコ類などの植物素材とも合わせる。キャッサバの葉は年中採取できるので、料理法においても、他の素材とともに料理することでも、バリエーションが多い。

キノコ類を臼で搗く理由は、片手に素材を持ち小刀で少しずつそぎ切るソンゴラの切り方では、固いキノコは細かく切ることが難しいからであろう。キノコ単独で料理する方法は 2) のブスクで煮ることである。多くの場合は、搗いたあと他の素材と合わせて料理する。また干して保存しておき、他の素材と合わせることも多い。

5.4.4 「ムスナをもたないもの」(Gグループ)の料理法の全体を見る

表 3 は、前処理された植物素材がどのような料理法をとるかを見たものである。

「切るもの」であるヒユ、サツマイモの葉、アメリカサトイモの葉は 1)、2)、3) の料理法で食べる。その他の野菜・山菜もこれに準ずる。切ってから茹でて絞ったカボチャの芽は香りがあるので、腐りか

表3「ムスナをもたないもの」(Gグループ)の料理法のまとめ

料理法	サツマイモの葉	ヒユの葉	アメリカサトイモの葉	カボチャの芽	キャッサバの葉	キノコ類	干して戻した葉・キノコ
1) 水で煮る	○	○	○	-	○	-	-
2) ブスクで煮る	○	○	○	○	○	○	○
3) 油炒め後煮る	○	○	○	○	-	-	-
4) 葉に包み加熱	-	-	-	-	○	-	-

けの肉や魚（ケボラボラ）をブスクで煮る際に入れる。

これに対し「搗くもの」であるキャッサバの葉は、3)の炒め煮がない。また4)の葉に包む料理が2種類ある。「搗くもの」のキノコ類は、単独では2)のブスクで煮る方法だけである。干して乾燥させたサツマイモやキャッサバの葉、キノコも水で戻してからブスクで煮る。

ハチミツは、ハチの巣を鍋に入れて水を注ぎ、絞って巣を取り除き加熱して煮詰める。これを瓶に入れて保存し、米飯に入れて炊いたり、茹でたリョウリバナナにつけたりして食べる。これは味をよくするものの食べ方と共通だが、ハチミツはGグループとされる。

6. ソンゴラ人の料理の全体像と特徴

6.1 主な4つの料理法

ソンゴラの料理法の全体を見ると、前処理された食材はおおまかに次の4つの方法で料理されている。1) 水で煮る・茹でる・蒸す。2) アブラヤシの果汁ブスクで煮る。3) アブラヤシの油で炒めてから煮る。4) クズウコン科の葉に包んで加熱する（燻の火で焼く・茹でる）。

この4つの料理方法がA～Gの素材の各グループにどのように組み合わせられるかを見ると、主食に当たるAグループは1)の方法でのみ料理され、副食にあたるC以下のグループには1)～4)の全ての料理法が用いられる。さらに「ムスナをもつもの」(C～Fグループ)では、これに加えてまれにカムンデレと直火焼きの2つの料理法が使われることがある。

すでに述べたように、AグループとC～Gグループでは、後者にのみBグループ（味をよくするもの）が加えられるという違いがある。Bグループがムスナをもつものに加えられる場合は1回だけでなく、複数回加えられることも多く、使い方も、搗き潰す、ペーストにする、炒める、焦がすなど、料理法は多彩である。

6.2 「味をよくするもの」(Bグループ)の役割

「味をよくするもの」は、2皿料理の副食にあたるものに必須のものであるが、なかでもアブラヤシ・トウガラシ・岩塩の3つにはそれぞれ生活の中で占める位置がある。

アブラヤシは、ブスク（果実の絞り汁）あるいは、ヤシ油という形で副食に用いられる最も基本の味付けである。ソンゴラ人は、バビリすなわち「アブラヤシの人々」であり、東側に隣接するレガ人をソンゴラ人は、バアキすなわち「(アブラヤシを)持たない人々」と呼んでいた。

トウガラシと岩塩の位置付けを物語る言葉がある。猟や漁から戻った人への問いかけの定型句は「ク・

マリンガ・ボニ（罌のなかはどう？）」であるが、その答えは「ムシキ（岩塩）」か「カボレ（トウガラシ）」のいずれかである。

「ムシキ」と答えたら、肉か魚がとれたことを意味し、料理に岩塩が必須のごちそうが入手できたわけである。岩塩は日用品であるとともに唯一お金で買う食材で贅沢品でもある。伝統の植物塩が使われることもあるが手間がかかる。岩塩は、結婚の際に新婦が初婚であれば、婚資の他に贈られるものの1つである。衣類としての1組の布・アルミ鍋一式・10～20kgもの大袋の岩塩が、新婦を赤ちゃんの時から育て上げた新婦の母親への感謝とねぎらいとして新郎側から贈られる。

一方「カボレ」と答えるのは、何もとれなかった時で、岩塩がなくてもトウガラシだけでできる料理という意味だという。植物素材のところで述べたようにトゥング・イエ・マンジというキャッサバの葉の料理が、副食で塩が入らないブスクとトウガラシだけで味付けする料理であり、肉も魚もない「つつましい料理」を代表しているのである。

6.3 2皿料理と一つ鍋料理

主食と副食の2皿料理が共食の場で食べる本格的な食事だが、例外がある。主食にあたるAグループの食材に、Bグループで味をつけ、さらにC～Gグループの素材を加えた一つ鍋料理である。これは、後出の表4にIグループと記した、総称をムチャナタ（混ぜご飯）と呼ぶ料理である。リョウリバナナと生魚や干し魚、無毒キャッサバ芋とキャッサバの葉、米とキャッサバの葉、サツマイモと生魚などが組み合わせの例である。これらは素材の名を冠して、ムチャナタ・ウェ・ムフンガ・ネ・トゥング（米とキャッサバの葉のムチャナタ）などと呼ぶ。

ムチャナタは、コンゴのスワヒリ語ではムチャナト (*muchanato*)、タンザニアのスワヒリ語ではムチャニャト (*mchanyato*) という。名前の類似性からすると、この料理は、この地域にスワヒリ語が入ってきた19世紀末ごろ(Luffin 2007)よりは後の導入であろう。ムチャナタは、イスラムの断食月の食事フターリと並んで、イスラム教徒の多いアラバ川沿いの村の共食の食事ではまれに見られた。一方、森の中の村では知識としてはムチャナタを知っていたが、共食の場面では一度も見なかった⁹⁾。ソンゴラ人の共食では、主食と副食が別皿に盛られる2皿料理が基本である。

ここで、「1つの鍋でいっしょに料理されるかどうか」という視点で全体を見ると、ムチャナタを除くと、ムスナをもたないものに、比較的少量のムスナをもつものを加える場合がある。この場合、ムスナをもつものは、干し魚や干し肉など、乾燥保存したものが選ばれ、生で加えられるのは、Eグループのアフリカオオゾウムシの幼虫のみである。これは、脂肪が多くて乾燥しにくいためであろう。また、ムスナをもたないもの同士が1つの鍋で料理されることもある¹⁰⁾。しかし、肉と魚を1つの鍋で料理することは、生も干したのものもない。

6.4 食材の多様性と料理の多様性を支えているもの

以上述べてきたように、素材のグループごとに料理法があり、それによって料理のバラエティが作り出されていることがわかる。表4は、361種類の食材から作ることができる異なる料理の数を示したものである。「料理数」は、個々の食材に対応する料理のフローチャートで異なるソンゴラ名をもつ料

9) 小川(2004)が、セネガルをはじめ、西アフリカでの共食に欠かせない料理として「一つ鍋料理(ベンナ・チン)」の重要性を指摘しているのとは対照的である。

10) 5.3.1の肉の料理と、5.4のムスナをもたないものの料理のところで述べた。

表4 食材のカテゴリーごとの料理の数 (Ankei, T. 1990を一部改変)

食材のカテゴリー	食材数	料理数	1食材あたりの平均料理数
A. 単品ではみじめな「主食」	20	62	3.1
B. 味を良くする「調味料等」	29	22	0.75
C. 身をもつ「肉」	109	842	7.7
D. 身をもつ「魚」	124	942	7.6
E. 身をもつ「虫」	9	16	1.8
F. 身をもつ「その他」	10	23	2.1
G. 身をもたない「植物」	35	157	4.5
H. 生で食べるもの	25	25	1
I. AとB以下を混ぜたもの	-	8	-

理の合計である。その結果少なくとも 2097 の異なる名前の料理があった。各素材の料理数をみると、C グループの肉と D グループの魚の料理数が多い。表 4 の食材あたりの料理数をみると、1つの食材から平均して C で 7.7、D で 7.6 種類の料理が作られていたことになる。すでに表 1 で示したように肉も魚も 5つの料理法で調理されるが、表 4 の結果はこの調理法の数よりも多い料理が作られることを意味している。これは、図 5 にある *印の素材を入れた場合、別の料理名で呼ばれることが多いからである。ソンゴラの女性たちは、主たる食材が同じで調理法が同じであっても、5.3.1 で述べたように、何を追加するか何と合わせるかによって細かく区別して認識し、ソンゴラ語で命名していた。筆者はこのすべての料理を実見したわけではなく、かつソンゴラ人がこの全てを実際に料理しているわけではないが、表 4 に示す料理数は、材料が手に入れば、ソンゴラの主婦が作ることができる、ソンゴラ人が「異なるもの」と認識し、個別の名前を与えている料理の幅、すなわち彼女らの料理のレポーターを示す値であるということができる。

料理の多様性を支えているのは、まずは食材の多様性とそれを増大する努力であるが、それだけではない。調理法の多様性を維持し、可能であれば増大させる努力を惜しまないことも重要である。例えば「ヨーロッパ人のパン」を焼くために、アルミ鍋と蓋をダッチオーブン式の鍋として利用する新しい方法を追加する一方で、金属鍋が入っても土鍋や広い葉で包む調理法を手放していない。作物に関しては、アフリカ大陸原産の作物に加えて、東南アジアや、1500 年代以降の導入と考えられるアメリカ大陸原産の食材も多く、食材の多様性を拡大するための不断の努力の蓄積があることが見て取れる。こうしたことは、歴史の歩みと文化の交流の中で蓄積されてきた知識が、食の多様性の増大につながっていることを示すものである¹¹⁾。

11) 農耕から得られるものについては、キャッサバ 30 品種、リョウリバナナ 29 品種、イネ 21 品種 (以上で 80 品種)、トウモロコシ 2 品種。サツマイモ 7 品種、カボチャ 3 品種、アブラヤシ 3 品種、ラッカセイ 3 品種、トウガラシ 4 品種のように 100 を越える系統が区別され、ソンゴラ語で命名されて、それぞれの特性に合わせた利用がされている (安溪遊地 1981)。品種の違いを考慮に入れて合計すれば 500 近い食材を命名し、それぞれの特性に応じて料理に活かすという利用の体系がある。

7. ソングーラの女性たちが大切にしていること

7.1 森の中で生きる知恵

ソングーラ人の食材と料理の多様性は、森や川からの自然資源を生かして暮らしてきた生活の持続性と不可分のものである。ソングーラでは、岩塩を除くすべての食材が自給的に手に入るように、雨季・乾季という季節を考慮しながら畑の作付けをしている。採集を視野に入れると、原生林の季節変化だけでなく、焼畑と放棄後の二次林の林齢に合わせた利用法の差異化（安溪貴子 2009）もはっきりと認識されている。

大河ルアラバ川の漁民として生きているソングーラ人のエニャ・グループは、精細な河川環境への認知と、そこで捕れる 100 種類を超える魚類についての膨大な民俗知識の体系をもっているし（Ankei, Y. 1989）、森の村でひとりの男性が語った森の植物とその利用のレポーターは、実に 600 種類を超えていた（安溪貴子 2009）。

また、狩猟の獲物が少ない時にも、近隣の漁労集落との間に週 1、2 回開催される農産物と魚の物々交換の市場で動物食材を確実に入手できるという取引のシステムによっても、彼らの生活が支えられている。岩塩だけは、古くから遠距離交易によってもたらされたというが、それ以外はすべて歩いて行ける範囲で自給される。この大原則は、ソングーラ人が植民地化以降の現金を使う経済に組み込まれたあとも、いささかもゆらいでいない（Ankei, Y. 1984）。

そうした食の域内自給は、内戦後のインフラの崩壊で森の中の道路をトラックが通れなくなり、地域を越えた物流が非常に困難になるという、コンゴ民主共和国の田舎での最近の変化（松浦ら 2020）の中では、ますますその重要性を増している¹²⁾。

料理をするにあたって、安全でおいしい水が質量ともに確保できることや、火力のある薪を火種が消えないように潤沢に準備しておくこと、そしてその備えとしてより長期的には焼畑と森林のバランスがとれていることなど、環境利用の社会的なシステムが用意できているという事実も見逃すことはできない。熱帯雨林と大河という自然環境と、それに適応してでき上がった社会システムの中で、ソングーラ人の食と料理の世界には、食材の調達と料理に携わる女性たちの主体的な選択が働いているのである。

このように考えてくると、ソングーラ人の女性たちが食べ物に向き合っている姿勢は、環境からの食材の取得から加工、そして口に入るまで、岩塩をのぞいたすべてが彼女たちの手中にあるわけで、まさに、彼女らなりの食料主権（food sovereignty）の行使と表現しても差し支えないと私は考える。食料主権とは、それぞれの国や地域の人々がどのような作物や品種を栽培し、何を食べるかを、自分で決める権利のことである。国家による量的な食料の供給確保を主とする「食料安全保障」とは異なる概念である。食料主権は、普遍的な法規範として国連でも認知されている「食料への権利」と密接につながっている（西川 2012）。本人たちがそのようには意識しておらず、また表現もしないが、現在、食の大切さを守る運動のなかで提唱されるようになった食料主権の考え方と基本的に合致する食生活をソングーラ人は日々実践しているのである。

7.2 「ちゃんと食べたい」と「いろいろ食べたい」

徒歩で 20 キロ以内の生活圏からの食材で、多様な料理を生み出すことができるソングーラの女性た

12) 松浦ら（2020）には、薬などを購入するためにどうしても必要になる現金を入手するために、都市の住民の好む、干した芋虫や、強い蒸留酒を担いで森の中を片道 1 週間も歩く苦勞についても語られている。

ちは結局何を大切にしてきたのだろうか。自給的な暮らしのなかでの「土から口まで」のプロセス全体を見直してみよう。

「*kula na kushiba* ちゃんと食べたい」という量的な持続可能性の探求。一年中家族が飢えることがないよう、栽培種と品種、植え付けと収穫の時期が計算されている。しかも客や居候がいるのが普通であり、ゾウやチンパンジーによる大きな被害が出ることも予測して、ゆとりをもって作付けをする。それだけの面積の焼畑を拓くことができるのが、一人前のソンゴラ人の男であり、夫が拓いた焼畑にきちんと植え付け、必要に応じた手入れを経ての収穫から、市場での魚との物々交換までを含めた持続的な管理ができるのが一人前の妻である。

「*kula chakula mbalimbali* いろいろ食べたい」という多様性への志向。たとえ間違いなく食いつなげたとしても、「毎日同じ食事では飽きる」、とソンゴラの女性たちは言う。畑に行けばキャッサバやリョウリバナナなど、一年中収穫可能な作物がある暮らしには冷蔵庫は不要だが、保存食があると目先が変えられる。「干し魚や干し野菜を作っておいて味を変えてみる」、「熟したバナナを潰して入れたり、米の粉を混ぜたりすれば、キャッサバのちまきや揚げパンがふっくらしておいしくなる」、「アブラヤシの果汁で煮れば何でもまろやかな味になる」、「新鮮な肉が手に入ったら、作っておいたヤシ油をよく熱して、そこにニンニクノキを入れて香りをつける」、だから「森に狩りに出る夫に、季節にしか採れないニンニクノキの若葉や種、なければ樹皮をお土産にするのを忘れないでと頼んでおく」と彼女らは言う。

しかし、多様な食材を取り合わせて多彩な料理に仕上げる技術には、女性たちの語る「好み」の問題を超えた重要性がある。日常的に食べる食材のレパートリーが広いことは、単に、目先が変わって飽きないというだけでない。例えば日常的に最もよく食べられるキャッサバの葉は、芋の部分に不足するタンパク質を多く含むが (Hahn 1989)、ソンゴラ人がやっているように、わずかの干し肉や干し魚を加えることで、アミノ酸組成が大きく改善することが知られている (安溪貴子 2016)。薬用にもする植物塩の多彩さをはじめとする食材の多様性が、健康の維持に不可欠のミネラルやビタミン等の微量元素を含むバランスのよい食生活を支えていると考えられる。妊婦にわずかに発酵した甘いヤシ酒を勧める習慣なども、ビタミン類の補給として食生活の中で重要な位置を占めている (安溪貴子 1987)。

政治や経済の激動と、道路や流通などの公共インフラの崩壊。内戦による死亡者がすでに 600 万人を超えたコンゴ民主共和国の地方の人々の生活は、今も厳しさを加えながら続いている (松浦ら 2020)。さらにこの原稿執筆の現在は、エボラ出血熱の再燃や新型コロナ肺炎などのニュースがコンゴ民主共和国からも届く。しかし、ソンゴラの人たちは独立後のコンゴ動乱期に村を捨て、森の奥に逃げこんで何か月も暮らした経験がある。さまざまな危機を越えて人々を生き延びさせてきたのが、「いろいろ食べたい」という食の多様性への志向に支えられた持続可能性の知恵と経験だったと考えられる。

「ちゃんと食べたい」「いろいろ食べたい」という、ソンゴラの女性の言葉にあらわれている、食べ物の量の確保と質の多様性を求めるというふたつの方向性は、ばらばらの願いではない。実際の生活の現場で彼女らがどのように振舞っているかを踏まえ、より大きなくくりで見れば、多様性の尊重が、季節と年変動に耐えて食べつなぐという持続可能性を支えており、生活の質の保証にもつながっている。多様な食材を取り入れ、多様な料理法を工夫することが、多様性のある食文化を生きることにつながるだけでなく、危機的な状況の中でも飢えることのない生活様式のレジリエンス (回復力) を獲得する結果にもつながってきたと考えられる。

1979 年末の IMF (国際通貨基金) と世界銀行の介入による構造調整政策のなかで、インフレの抑制を目指した通貨量の削減の強制、具体的には新札切り替えにともなう高額紙幣流通の停止を私も体験したが、奴隷貿易、植民地化、内戦、インフレなどの歴史を経てきた人々は「これが最初ではない」と語っ

ていた。腐敗した政治と経済的な困難のなかで公務員の給料も途絶えがちであったが、学校の先生は妻の焼畑からの食料で暮らしており、算数の教材と称して生徒に卵や果物を提供させる場面も見た。

ソンゴラ社会のレジリエンスはバーター（物々交換）市という独自の交換経済によっても確保されている。貨幣の流通が混乱する中、バーター市が繁栄し、それに対して地方政府による強制的な閉鎖命令が出されたが2か月後には復活した。1990年、ソンゴラの地での農作物（特にリョウリバナナ）の不作の時には、大河沿いのエニャ・グループはリョウリバナナを求めてそれまで交渉がなかったルアラバ川の西岸のランガ人との間にバーター市を創設している。そもそもバーター市の仕組みそのものが、現金の行使を許さないし、権力やジェンダーによる人間的な不平等を許さない仕組みをもっていて、現金経済が破壊されるほどバーター市への依存が強まるという特徴をもっている（安溪遊地 1991）。

8. ソンゴラ人の知恵を日本で生かす

1980年にソンゴラ人の土地から日本に戻ったあと、1987年から88年にかけて1年半をパリで暮らし、1990年から我が家では、多様性と持続可能性を柱とする地域内自給の生活をめざして暮らしの舵を切り替えた。それは「環境の豊かさを恵みに変えるのが人間の知恵」という、ソンゴラの土地で得た気づきと、「その知恵を生きることは日本でも可能なはずだ」という思いを、足もとからの実践につなぐという試みである。その途中の報告は、本誌の20号でさせていただいたところだが（安溪遊地・安溪貴子 1997）、環境も経済も社会も限定的な枠組みの中で編み出されたソンゴラ人の暮らしの知恵を、それとはかけ離れたあらゆる選択と生活様式が可能に見える日本でいかに実践できるかという現在進行形の挑戦でもある。

この動きは、ソンゴラ人の域内自給に基づいた暮らしのさまざまな知恵と、食材と料理の多様性が持続可能性と深いところで結びついているという、アフリカでの経験と気づきがあったからこそ初めて踏み切れたものである。石油などの地下資源に頼りきらない暮らし、井戸水も里山からの燃料も食材も家もそして電気も、自分たちの手の届く範囲でできるだけ自分で調達し、その安全性と持続性を確保するために、地域の人々とのつながりを強めていく。これは、食料をはじめとする地域での生活者の主権回復を目指す挑戦でもある。2011年の東日本大震災に背中を押され、有機農業の師匠に誘われて、2012年に自宅から50km離れた島根県との県境に、水田と空き家を購入した。現在は息子を中心に1haほどの農地で、化学物質を投入しない米と大豆を産地直送によって販売し、営農型太陽光発電（ソーラーシェアリング）（長島 2015）で経営の安定をめざす家族農業の日々である（安溪貴子・安溪遊地 2021）。

大学や専門学校での授業では、ソンゴラ人を始めとして世界の人々の在地の知恵や¹³⁾、自分が食べている物に含まれる、農薬・除草剤・添加物・遺伝子組み換え作物やゲノム編集作物・放射性物質などについて紹介し（ハニーカット 2019; 天笠 2019; 安部 2005）、我々の直面している環境と人権と平和の喪失という人類の生存基盤そのものの崩壊の危機（Reisch *et al.* 2013; 山田 2019）のなかで、世界で起きていることと自分の足元とのつながりを見据え、食べ物が育てられ作られる過程を、自分たちの目

13) ソンゴラ人でジュネーブのWTO本部で活躍するLuanga Mukela氏の示唆により、将来のソンゴラ人の若者たちのために、自然資源の活用によって成り立つソンゴラ人の生物文化多様性についての知識をSongola Heritage Databaseとしてまとめ、インターネット上での成長が可能なクラウドデータベースを公開するという試みをしているところである（Ankei, Y. and T. Ankei 2019）。

と手の届くところに戻す、そこにこそコロナ禍で露呈した食の安定供給の不安への、答えのひとつがあることを伝えている。

謝辞

本稿は科学研究費補助金（18H03441）（代表・藤本武）の助成を受けたものです。また、査読者2名の方からは、貴重な助言を頂きました。この場を借りて、心より感謝申し上げます。

引用文献

- 安部司（2005）『食品の裏側』東洋経済新報社。
- 天笠啓祐（2019）『ゲノム操作・遺伝子組み換え食品入門』緑風出版。
- 安溪貴子（1987）「中央アフリカ・ソンゴラ族の酒づくり——その技術誌と生活誌」和田正平編『アフリカ——民族学的研究』pp. 533-565、同朋社。
- Ankei, T. (1988) Discovery of *saké* in Central Africa: Mold-fermented liquor of the Songola. *Journal d'agriculture traditionnelle et de botanique appliquée (JATBA)* 33: 29-47. https://www.persee.fr/doc/jatba_0183-5173_1986_num_33_1_3944
- Ankei, T. (1990) Cookbook of the Songola: An anthropological study on the technology of food preparation among a Bantu-speaking people of the Zaïre forest. *African Study Monographs*, Suppl. 13: 1-174. <https://doi.org/10.14989/68357>
- Ankei, T. (1996) Comment consomme-t-on le manioc dans la forêt du Zaïre? In M-C. Bataille-Benguigui et F. Cousin, eds., *Cuisines: Reflets des sociétés*, pp. 57-67. Musée de l'Homme. http://ankei.jp/takako_en/?n=1879
- 安溪貴子（2003）「キャッサバの来た道——毒抜き法の比較によるアフリカ文化史の試み」吉田集而・堀田満・印東道子編『イモとヒト——人類の生存を支えた根栽農耕』pp. 205-226、平凡社。
- 安溪貴子（2005）「アフリカ大陸におけるキャッサバの毒抜き法」『熱帯農業』49(5): 333-337. <https://doi.org/10.11248/jsta1957.49.333>
- 安溪貴子（2009）『森の人との対話——熱帯アフリカ・ソンゴラ人の暮らしの植物誌』*Study of Languages and Cultures of Asia and Africa Monograph Series*, 47: 1-614. <http://ankei.jp/takako/?n=1880>
- 安溪貴子（2016）「毒抜き法をとおして見るアフリカの食の歴史」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. 155-173、昭和堂。
- 安溪貴子・石川博樹・小松かおり・藤本武（2016）「アフリカの食の見取り図を求めて」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. 23-52、昭和堂。
- 安溪貴子・安溪遊地（2021）「つばめ農園おひさま便り」連載13『月刊むすぶ』600: 40-41. <http://ankei.jp/yuji/?n=2533>
- 安溪遊地（1981）「ソンゴラ族の農耕生活と経済活動——中央アフリカ熱帯雨林下の焼畑農耕」『季刊人類学』12(1): 96-178.
- Ankei, Y. (1984) Fish as “primitive money”: Barter markets of the Songola. *Senri Ethnological Studies* 15: 1-68. <https://doi.org/10.15021/00003316>
- Ankei, Y. (1989) Folk knowledge of fish among the Songola and the Bwari: Comparative ethnoichthyology of the Lualaba River and Lake Tanganyika fishermen. *African Study Monographs*, Suppl. 9: 1-88. <https://doi.org/10.15021/00003316>

- org/10.14989/68349
- 安溪遊地 (1991) 「再訪・ソンゴラのもの交換市——伝統の今日的な意味について」 田中二郎・掛谷誠編『ヒトの自然誌』 pp.377-396、平凡社。
- 安溪遊地・安溪貴子(1997)『『日曜百姓のまねごと』から——第3種兼業の可能性をめぐって』『農耕の技術と文化』 20: 127-145. <https://www.nobunken.org/20-1997>
- Ankei, Y. and T. Ankei (2019) Songola Heritage Database, D. R. Congo: A trial for sustainable biocultural diversity. 『日本アフリカ学会第56回学術大会要旨集』 p.39、京都精華大学。
- Hahn, S. K. (1989) An overview of African traditional cassava processing and utilization, *Outlook on Agriculture* 18 (3): 110-118.
- ハニーカット、ゼン (2019) 『UNSTOPPABLE あきらめない』 松田紗奈訳、現代書館。
- 加納隆至 (1996) 『熱帯林の世界3 森を語る男』 東京大学出版会。
- Luffin, X. (2007) On the Swahili documents in Arabic script from the Congo (19th century). *Swahili Forum* 14: 17-26. <https://www.academia.edu/11339361>
- Maho, J.F. (2009) The online version of the New Updated Guthrie List, a referential classification of the Bantu languages. <https://web.archive.org/web/20180203191542/http://goto.glocalnet.net/mahopapers/nuglonline.pdf> (2022年5月8日閲覧)
- 松浦直毅・山口亮太・高村伸吾・木村大治編著 (2020) 『コンゴ・森と河をつなぐ——人類学者と地域住民がめざす開発と保全の両立』 明石書店。
- McCann, J. C. (2009) *Stirring the Pot: A History of African Cuisine*. Ohio University Press.
- Murdock, G. P. (1959) *Africa: Its Peoples and their Culture History*. McGraw Hill.
- 長島彬 (2015) 『日本を変える、世界を変える！「ソーラーシェアリング」のすすめ』 リック。
- 波平恵美子編著 (2011) 『系統看護学講座 基礎分野 文化人類学』 第3版、医学書院。
- 西川芳昭 (2012) 「農業生物多様性を管理する多様な組織・制度のネットワーク構築に向けて」 西川芳昭編著『生物多様性を育む食と農』 pp.210-229、コモンズ。
- 小川了 (2004) 『世界の食文化11 アフリカ』 農山漁村文化協会。
- Osseo-Asare, F. (2005) *Food Culture in Sub-Saharan Africa*. Greenwood Press.
- Otengi, S. O., F. Waako, and G. Bakunda (2014) *African Cuisine: History and Practice*. MK Publishers.
- Reisch, L., U. Eberle, and S. Lorek (2013) Sustainable food consumption: An overview of contemporary issues and policies, *Sustainability: Science, Practice and Policy* 9(2): 7-25. <https://doi.org/10.1080/15487733.2013.11908111>
- 武田淳 (1987) 「熱帯森林部族ンガンドゥの食生態——コンゴ・ベーズンにおける焼畑農耕民の食性をめぐる諸活動と食物摂取傾向」 和田正平編著『アフリカ——民族学的研究』 pp. 1071-1137、同朋舎。
- 山田正彦 (2019) 『売り渡される食の安全』 角川書店。

引用ウェブサイト

Songola Heritage Database <https://airtable.com/shrf0npTlJ399TKYc>
(本報告のインターネットリンクは、特に記載のあるものを除き、すべて2021年11月15日に最終確認した。)