

ラオスの「食べられる森」に憧れて

石 崎 楓*

「食べられる森」をつくる

「食べられる森」と聞いたとき、どんな印象をもつだろう。あくせく働かずとも果実などを食べて暮らしていける、熱帯の豊かさだろうか。あるいは日本の里山で、山菜取りをした経験かもしれない。

食や農に関心のある人であれば、欧米を中心とした食や農に関する市民運動—たとえばパーマカルチャーの潮流の中での「フードフォレスト」の取り組みや“オーガニックの母”アリス・ウォーターズの「エディブルガーデン」などを思い浮かべるかもしれない。自然と人間にやさしいライフスタイル、スローフードの世界観、丁寧な暮らしなどといった印象もあるだろう。欧米や日本における環境思想の動向は、サステナブル（持続可能）からリジェネラティブ（環境再生）へと変化し、より土壤生態系に配慮した地球市民の実践として「食べられる森」づくりに近年注目が高まっている。

本稿で取り上げるのは、ラオスのホームガーデンである。ホームガーデンとは、庭畑、屋敷林、屋敷地林、キッチンガーデンとも呼ばれ、屋敷地の中で多様な植物種が多層的に植えられている空間を指す〔縄田ほか2008; 落合2016〕。そこは有用植物で溢れた

プライベートな生産の場であり、生活に最も近い土地を有効活用し、果樹や野菜、薬草などをつくり、つかっている市民の実践を見ることができる。

ラオスの「食べられる森」

2022年9月某日、首都ヴィエンチャンの家庭で夕食をごちそうになった。その家庭の奥さんは料理好きと聞いていた。「準備から見せていただけませんか？」と言うと「じゃあ朝の9時に迎えに来るから」と言われた。どうやら一日がかりの仕事のようだ。朝から向かった先は、奥さんの叔父のP氏宅である。

P氏宅には、家の3倍ほどの広さをもつ庭がある。タケノコ、ヘチマ、ジャックフルーツ、キャッサバ、ナス、バナナ、ナツメ、シャカトウなど野菜や果物を利用するもの、ブルメリアやナンバンサイカチといった観賞用の植物など、さまざまな有用植物が多層的に植栽されている。まさしく「食べられる森」と呼ぶにふさわしいホームガーデンである。

瞬く間に、奥さん方の手によって食材たちがぞくぞくと集まってくる。タケノコスープの材料になるノーマイライと呼ばれるタケノコとヘチマ、それから生きたナマズが1匹。

* 京都大学大学院アジア・アフリカ地域研究研究科



写真1 P氏宅のホームガーデンの様子
(2022年9月某日、筆者撮影)

P氏はラオス国立大学を定年退職してからカエルとナマズの養殖を始めた。市場に販売するが、とりわけ美味しそうに育ったものは家族や親せきで食べるという。

生きたアヒルの羽をむしってもらう

「アヒルって食べたことある？」と尋ねられた。どうやら次はアヒル屋へ向かうらしい。向かった先は路上の一角に建てられた小屋で、丸々太ったアヒルが生きたまま、30羽ほどつながれていた。一般的な街中の市場では肉になった状態で並んでいるが、その場合羽を取り除くのに薬品が使われている可能性もあるし、肉になった後どのような状態で管理されているかもわからない。このアヒル屋では買いたいアヒルを自分で選ぶことができるし、目の前で羽をむしるのを確認することができる。もちろん、新鮮な内臓や血も手に入る。おじさんがアヒルの羽を抜いているあいだ、横の小屋で休憩して待つこと小1時間。値段は1キロあたり4万5千キープ



写真2 アヒルの重さを測るアヒル売り
(2022年9月某日、筆者撮影)

で、羽を抜く手間賃が1万キープである（当時1万キープは約100円であった）。

近所の庭の植物も一声かければつかってOK

帰り際に市場によって、そのほかの材料を購入した。カボチャ、ヘチマ、キクラゲが入ったカット野菜セットやバジル、シソクサである。

たくさんの材料を抱えて、家に戻ると、おもむろにブタの腸を洗う作業が始まった。まずはソーセージづくりである。内臓の塊の中から腸のみを取り出し、洗い、包丁の背でしごいて腸の内容物を出していく。すっかり洗い終わると、白い腸だけが残る。すると奥さんは外へ。近所のお宅の庭には、立派に茂ったコブミカンの木が1本ある。葉を4-5枚頂戴する。ひと声かければ、返事がなくても



写真3 家の前に植えてあるレモングラスを収穫する

(2022年9月某日、筆者撮影)

つかっても問題ないという。今度は自宅の前で、レモングラスを2本採る。

キッチンに戻る。レモングラスは、まず包丁で細かく刻んだのち、さらに石のすり鉢ですりつぶす。そこへトウガラシを3本と、棒で叩いて皮を剥いだニンニクを3片加えてつぶす。さらにアカワケギをひとつ、みじん切りにして加え、すりつぶす。最後にコブミカンの葉を細かくみじん切りにして加える(この際、葉の中央にある葉脈は取り除く)。これはつぶさない。こうして出来上がったハーブのペーストに、コショウ大さじ1杯、砂糖大さじ2杯、塩小さじ6杯、醤油大さじ5杯を加えて混ぜる。さらに1.2kgのブタ肉のミンチを加えて、よく練る。そしてこれを最初に綺麗に洗っておいた腸に詰める

と、ハーバルソーセージの出来上がりである。籠で蒸しておき、食べる直前に炭火でもう一度焼く。

次は今朝購入したアヒルを解体していく。アヒルの胸肉をつかってラープをつくるという。ラープは、炒めた肉や魚を生ハーブであえたラオスの代表的な料理である。まず胸肉を取り分け、足を取り、首を取り、頭を取る。首は縦に割って、内容物を洗い流しておく。アヒルの胸肉を細かく切る。これが重労働である。お父さんが木の切り株のようなまな板と包丁をつかって細かくミンチにしてくれる。そうしてできたアヒルのミンチを炒める。表面に火がとおったら、少し水を入れて水分を飛ばすように炒めていく。食べる直前に、レモン、塩、炒り米、ナンパー(魚醤油)といった調味料とちぎったバジル、みじん切りにしたレモングラス、ニンニク、タマネギを混ぜ合わせて仕上げる。

最後はタケノコスープ「ゲンノマイ」である。こちらはラオスの家庭料理の代表格である[小坂2023]。まずは今朝P氏宅で掘ったタケノコの下ごしらえから始まる。タケノコは皮を剥き、先は縦に、根元は輪切りにする。鍋に入れてひたひたの水を加えて、1時間ほど茹でる。さてここで手を止めて、玄関にヤーナーン(ツヅラフジ科のツル植物)を採りに行く。ヤーナーンは、直訳すると「女性の薬」という意味だ。採りたてのヤーナーンをハサミでざくざくと切って電動ミキサーに入れていく。ミキサーの容量の6-7割がヤーナーンで埋まったら、同じくミキサーの容量の半分ほどの水を入れて、回す。瞬間



写真4 採りたてのヤーナーンをハサミで切って
ミキサーにかける
(2022年9月某日、筆者撮影)

に真緑のヤーナーン汁が出来上がる。ここで再び石のすり鉢の出番である。水に浸しておいた蒸す前のモチ米、トウガラシ4-5個をすりつぶす。先に煮ておいたタケノコに水を加えて沸かし、ヤーナーン汁を濾しながら入れる。市場で買ったカボチャ、ヘチマ、キクラゲを入れて煮る。スプーン4杯のパデーク（淡水魚の塩辛）の汁を濾しながら加える。最後にシソクサを入れて、味見をして完成である。

新鮮なハーブや山菜の調達を可能にするホームガーデン

家庭料理をつくる手つきを、私は美しいと感じる。勝手知ったる庭と台所における調理は、すべての動きに無駄がなく、ただの訪問

者がそこへ入り込むすきはない。とりわけ美しいのは、まだ生きている植物や動物の命が摘み取られるときである。どの料理においても、ホームガーデンで摘み取られたハーブは料理の風味を決定づける重要な要素を担っている。ラオス料理において重要な食材であるタケノコも、鮮度が味の良し悪しを決める。ラオスの人は、そのことをよく知っているように思う。街中の生活においても、新鮮な材料の調達を可能にしているのは、親せきや友人間で庭の植物を互いに融通しあう人間関係である。

例外のひとつであるシソクサは、水田や畔に生える植物である〔小坂・古橋 2021〕。村を離れて街に暮らす人びとの多くは、シソクサを市場で買っている。バジルは、使用頻度が高く、またたくさん使用するため、市場で購入していると考えられる。急速な市場経済化の影響を受けて、市場に並ぶ野菜も変化している。かつて田んぼの野草や水辺の野草がたくさん並んでいた市場には、タイや中国からきたサイズが大きく形が揃ったニンジンやキャベツ、ニンニクなど栽培品種の野菜が山積みになっている。拡大する外食産業が、家庭料理に与える影響もあるだろう。美味しいものを楽しく飲み食いすることは、ラオスの人びとにとって一番の娯楽であるといわれる。彼らは、今後どのような食を展開していくのだろうか。

「食べられる森」をつくる実践

現在私の家は三重県いなべ市の中山間地域、立田地区にある。日本での調査のために借りた古民家である。なだらかな傾斜地に立

つ築100年ほどの古民家の上は荒れた藪が茂っている。古地図を見ると、持ち主が異なる3段の畑があったようだ。自給用の小さな耕地であったか、あるいは果樹園であったか。水田の少ないこの地区ではかつて、伊勢型紙に用いられる柿渋を桑名藩に年貢として納めていたという。いずれにせよ、今はただ家に覆いかぶさる荒れた藪である。集落の友人たちと、そこを「食べられる森」にしたいと話している。

まずは、ミョウガやサンショウ、タラノキ、フキ、ウド、ノビルなどが収穫できるように整えたい。そしてカキノキやグミ、クリやオニグルミなどの果樹を植えたい。日本でもラオスでも引き続き、実践しながら庭の植物利用をつぶさに見ていきたい。

引用文献

- 落合雪野. 2016. 「採集と栽培の共存—ラオスの『在来農法』をめぐって」江頭宏昌編『人間と作物—採集から栽培へ』ドメス出版, 110–129.
- 小坂康之. 2023. 「つかい、つくられるラオスの在来野菜」伊谷樹一編『つくる・つかう』京都大学学術出版会.
- 小坂康之・古橋牧子. 2021. 「ドメスティケーションの実験場としての水田—水田植物の採集と栽培の事例から」卯田宗平編『野生性と人類の論理—ポスト・ドメスティケーションを捉える4つの思考』東京大学出版会, 284–298.
- 縄田栄治・内田ゆかり・和田泰司・池口明子. 2008. 「ホームガーデンから市場へ」河野泰之編・秋道智彌監『論集 モンスーンアジアの生態史—地域と地球をつなぐ 第1巻 生業の生態史』弘文堂, 101–123.