

# ネパール、 カトマンズの食文化



## Vol.1 一日二食？四食？豊かな食生活

「家族の世界地図」第二弾は、ネパール居住経験のある門脇三郎さんへのインタビューです。

**年齢と、住んでいたところを教えてください。**

現在四十九歳。住んでいたところは、ネパールの首都カトマンズ近郊のパタンという町でした。

**そこで暮らすようになったきっかけは？**

私の義兄が自立支援のNGO活動(ネパール教育支援の会)をしており、その手伝いをしたのがきっかけでした。

**日本と比べて「これは違うな」驚いたことはありますか？**

北海道の二倍の国土の中に神々しいヒマラヤ(冷帯)からタライ平原(亜熱帯)があり、各民族の暮らしと文化そして動植物の多様性は、日本とは比較にならないほど大きいです。

**ネパールで最も興味をもたれたのが食文化だそうですが、どういうところですか？**

ネパール人の一般家庭は、一日二食です。十時前後にランチを食べ、夜八時頃ディナーを食べます。そう聞くと、貧しい国だから一日三食にできないのだらうと考えた方がいるかもしれませんが、実態はそうではないのです。先程も話しましたが、ネパールには様々な気候の土地があるため、ビニールハウスで栽培しなくても、国内のどこかで旬の野菜がつかわれています。その上、チベットからもインドからも果物や野菜が送り届けられています。

だから、野菜も果物もきわめて種類が豊富です。その上、近年の国際交流で各国の品種も取り入れ、野菜バザールはいつでも新鮮な野菜や果物をもとめる市民でごったがえしています。食に関して、ネパールは豊かな国なのです。

それが証拠に、<ネパールで食糧難>というニュースは聞いたことがないはずですよ。

**門脇さんの暮らした地域では、どのような食事が一般的でしたか？**

朝起きると、自慢のミルクたっぷりの紅茶をビスケットなどと一緒飲むのが普通です。午後2時頃にも、お茶にします。このときのお茶は、チャーラという押し米をランチで残った野菜の煮物といっしょに食べているのをよく見ます。となると、一日二食ではなく、四食とも言えますね。

**代表的な食事、定番といったものはありますか？**

あります。ダルバートといいます。ダルは豆のことで日本の味噌汁のように、かならず豆スープとしてできまします。違うところは、豆の種類がきわめて豊富なことです。大きな皿には、山盛りのご飯が盛られます。そのわきに、野菜のカレー煮と、アチャールという漬物やピクルスがそえられます。一週間に一度程度、肉や魚の煮物がのるときもあります。

食べ方がおもしろいです。野菜のカレー煮もアチャールも、そして、ダルスープもすべて、ご飯の上でまぜてしまうのです。右手でまるめて、手をスプーンのようにして、じょうずに口にまうりこみます。成人男性なら、ご飯をどんぶり三杯は食べます。それも、夜八時頃に食べ、九時には寝てしまいます。当然、次の朝、起きてもしばらく食事はとりたくないということで、朝は軽く「お茶」で済ませるようです。

ネパールでは肥満の人が多く、糖尿病も社会問題になっているようです。

ネパールは「豊かな食」を持つ国なのですね。野菜類がとてもおいしいそうです。次回もネパールの食文化についてお届けします。



# ネパール、カトマンズの食文化



## Vol.2 穢れの思想

今回もネパール、カトマンズ近郊パタン居住経験のある門脇三郎さんへのインタビューです。

### 食べてはならないもの、というものはありましたか？

ネパールは他民族国家ですので、宗教、民族によって、食べてはいけないものが異なります。まず、国民の多くをしめるヒन्दゥー教信者は、牛肉を食べません。牛(ナンディ)は、ヒन्दゥー教の神様であり、殺生することは厳禁なのです。そのためか、街なかには牛がぶらぶら歩いているのを見かけます。

### そのほかにはどんな習慣がありましたか？

ヒन्दゥー教徒の中には、モスリムのように豚も嫌う人もいます。穢れの代表とみているようです。豚がいると、足早に去っていく人たちもいます。かれらがもっとも好むのは、去勢した牡山羊(カシ)です。これは、食用として開発されただけのことはあって、とても美味です。肉だけでなく、脳みそからレバーまで、余すところなく見事な調理でできます。

続いて、好まれているのは、チキン。私がいたところで育てているのは、日本でいう地鶏ですので、おいしいです。

しかし、この厳密な習慣もくずれてきているようです。牛は食べない人でもバッファローは食べるし、カルカッタヒレという隠語で牛肉も売られています。

ヒन्दゥー教徒の中には、日本に来てすき焼きはまる方がいます。こんなことを言う人もいました。「日本の牛は、神様ではありません。」

### 他の民族の食習慣はどうですか？

マガル族という民族は、豚飼育の名人で、おいしい黒豚を育てます。他にも、民族によってはマトン、ハトなども食べます。南のタライ平原では野生の猪、ニシキヘビ、ときどきはトラやワニまで食べるといいます。多民族国家ネパールならではのですね。

### 食卓での家族のふれあいはありましたか？

わたしが垣間見た、カトマンズ市内の一般的家庭のお話ししかできませんが……。

子どもであろうと老人であろうと、食事は男性から年齢順にだされます。年少の女子は男子と同じように扱われます。

ガスレンジがまだ普及していない地域では、調理にとても手間がかかります。調理は女性の仕事です。さらに女性は、男性の食事中は接待をし、男性の食事が終わった後、鍋に残った物をあわたくししく食べ、皿を洗います。近代的な家庭では、女性は自分の分はしっかりと確保し、あたたためて食べるといいます。食事をともにすることほとんどありません。

### 食事作法の違いはありますか？

ネパールで食事をするときに、もっとも注意しなくてはならないのは、ジュー(穢れ)です。いったん口にされたものを皿の上のせたりしてはいけません。たとえば、肉の小骨をもとの皿にかえしてはいけません。土間に捨てるか、テーブルの隅に置くようにします。

日本人でこんな失敗をした方がいます。大きな御屋敷でのディナーで、大きな容器にあふれるようなデザートがでたので、彼女はすすめられるままに、みずみずしいマスカットを口にふくみました。あまりの美味にもう一つ、口にふくむとき、種と皮を皿の隅にそっと置いた。その瞬間、この大きなテーブルについていた10人の客の顔がくもったことを、彼女は気が付かなかったのです。もちろん、その後、この皿の豪華な果物はだれも手につけませんでした。すべてごみ箱に直行しました。この日本人が帰った後、「あの日本人はきれいな服装をしているが、マナーはきたない」と、ネパール人から酷評されてしまったというわけです。

もう一つ、気をつけなくてはならないのは、左手で食べ物をさわってはいけないということです。左手は不浄の手とされ、口にすることはできません。かれらは、右手だけできれいにダルバートを食べます。慣れない外国人は、左手はポケットに入れておくことをお勧めします。

民族によって異なる食材、そして、「穢れ」の思想に基づく厳格な食事作法。ネパールの食文化にはいろいろな面があるのですね。今回は、ネパールからの最終回です。



# ネパール、カトマンズの食文化

## Vol.3 誕生祝い、クリスマス、結婚式。ネパールの儀式。



「家族の世界地図」ネパールから、門脇三郎さんへのインタビューの最終回です。

### お誕生日のお祝いの仕方は、どのようなものでしたか？

部族によると思いますが、ネパール族では、誕生日はきわめて重要です。特に仏教徒では、誕生したことを在家仏教の聖職者バズラアチャール家に伝え、その子供の出自、個人暦がつくられます。以後、子供の発達過程の儀式をいつ行ったらよいか、親がその都度バズラアチャールの託宣を受けて決定します。

特に、結婚式は、双方の星、方角、誕生日などをすりあわせて慎重に決められます。

個人の誕生日祝いについては、近年、一部の家庭では行なわれますが、一般的には行ないません。個人として祝われるのは、喰そめ式と1才の誕生日あたりです。ここで人間になったとされるからです。また、還暦以降の老人になってからも個人として祝われます。

### では、誕生日ケーキはないのでしょうか？

上記のような儀式を行う場合には、主催者側が参加者へご馳走をふるまいます。

一般的には、まず飲み物とつまみが出され、主餐としての食事、デザートと続きます。デザートのように、ヨーグルト、フルーツとともにミタイというお菓子がでます。ミタイとは、小麦粉をパンにしたものをうま焼き上げ、ときどき銀粉などをまぜたものです。ものすごく甘いのです。その上、シロップをふくませることがあります。これがケーキのイメージに、いちばん近いかも知れません。

西洋型のケーキも最近では、あちこちで売られるようになりました。繁華街には、ケーキ専門店がいくつもできています。カトマンズの市民の方は、とても好きです。

カカニ峠で苺の栽培も成功しましたので、ショートケーキも喜ばれています。ネパールを訪れるトレkkerにドイツ人が多かったこともあり、ジャーマンベーカリーの技術がいち早くひろがっていきました。

### 仕事とお祝い事の優先度はどちら？

行事・儀式の場合は、そちらが優先されます。かなり遠い親戚まで招待しますので、1年間にとる休暇日数はかなりのものです。

特に地方では、行事のある場所に到着するまで3日かかるような場合もざらですので、親戚の祝い事や不幸があった場合は、最低でも1週間は休みます。

### クリスマスの祝い方は？

成人式とクリスマスは、一般家庭では行いません。

クリスマスも観光客がいるタメルで、メリークリスマスの看板が少しある程度で、ジングルベルも流れていません。

### 結婚式の特徴はどのようなものですか？

ゴルカで見た式の様子のほんの一部です。山の頂上にある王宮に、夜半に登り始めました。途中あっちの家こっちの家からトランペットや鐘らしき音が途絶えることなく聞こえてきます。辺りはまだ暗いのですが、夜が明けて昼になっても続いていました。お祝いの最中であることを告げる音でした。王宮を後にし坂道を降りる途中、その家に寄ると庭で演奏しながら大勢が踊っており、私たちもその中に入り踊ってお祝いしました。

お嫁さんが持参した家財道具が、目立つところに誇らしげに陳列されていました。

昼夜挙げて酒を飲みご馳走を分ける皿は、朴の葉のような大きいものを丸く組んだものでした。

しかし、ネパールは多民族、多宗教、多言語国家なので、ネパール一般について述べることは難しいのです。これは、カトマンズ市内のある家庭を垣間見たものです。

多様な民族を抱える国家、ネパール。その儀式も独特のようです。次回は、ニューヨーク在住の上田さんへのインタビューです。