

アボリジニの食事とマメ

食用熱帯植物利用学

吉田 よし子

オーストラリアのアボリジニと呼ばれる先住民の中には、今でも狩猟採集を中心に生活営んでいる人々がかなりいる。今回は彼らがどんな野生植物を利用しているか、それらをどうやって集め、どう加工調理して食べているか、そしてその中でどんな豆をどんなふう利用しているか見てみよう。

アボリジニの人々は太古の時代から、草や木の実を石の道具で摺潰して食べる技術を使ってきた。今から約1万5千年前のものと思われる、穀物や木の実を摺潰す石の道具が見つまっているし、さらに古い時代に遡るものも発見されている。

彼らもイモ類は丸ごと蒸し焼きにして食べるが、小さくて硬い種子や豆は、これを柔らかく煮るための鍋や壺がないため、摺潰してそのまま、あるいはこれを焼いてパンのようにして食べる。勿論毒抜きをしなければ食べられないものも多いので、それぞれの項で順番に述べたい。

イモや地下茎

オーストラリアでもナガヤムやマルヤム

など野生のヤマイモ属の根を食べている。サツマイモ属も何種類かの野生植物の肥大した根を食べるし、コンニャク属やタシロイモ属、トロロアオイモドキやクログワイも野生の地下茎や肥大した根を採集して食べている。スイレンの塊茎やワラビ属やガマの地下茎も食べるし、マメ科でもササゲ属の中にはニンジン大に肥大した根をつけるものなどがいくつかあり、これらは豆よりも根のほうが食用として大切だ。

イモ類の中には生で食べられるものもあるが、大体は蒸し焼きにする。地面の上に小枝を小山のように積み上げて火をつけ、炎が収まったら中心部分の赤い炭と灰を周囲に寄せる。熱く焼けた土の上にイモを置き、熱い灰と真っ赤な炭をたっぷりかぶせて蒸し焼きにするのがアボリジニの普段の料理法である。

食料が足りなくなると、マメ科のデイコ属の澱粉をたっぷり含んだ若木の根なども採集する。シンビジウム属などランの仲間、根ではなく茎に栄養を蓄えるので、この肥大した茎の部分も集める。これらのは繊維が多いため焼いただけでは食べに

くいで、まず焼いてから叩き潰すことで、柔らかい肉の部分を繊維からはがして食べている。

木の実類

イモの次に大切なのが、木の実ということになる。果実には澱粉がたっぷり詰まっているし、種には脂肪や蛋白質もたっぷり含まれているからだ。利用する植物はソテツの仲間からアブラギリ属、ホルトノキ属などなど、あまり聞いたことのないものから、ピーナッツノキとかヤブカシウナッツなどと呼ばれる実もあるし、ナンヨウスギ科のナギモドキ属の種やマカデミアナッツなども含まれている。勿論マメ科もあって、マメの中では世界で一番大きな種をつけるモダマや、大きな莢にびっしり大粒のマメが詰まったブラックビーンなどがよく利用されている。

ただ大部分の木の実の生は勿論、ただ焼いたり煮ただけでは食べられないものが多いため、複雑な毒抜き技術が伝えられている。そこでここではマメ科の種子の食べ方について詳しく見てみよう。

ブラックビーンは別名モレトン湾栗と呼ばれるように、海岸に近い森で収穫できる。大きな莢には栗に近い大きさの豆が数個入っている。とくにおいしい豆ではないが、直径が35ミリもある豆が一個の莢に数個入っているということは、野生の食料を集める立場から見ると、大変効率がよいため、食料リストから欠かせない豆になっている。

ただしこの豆は大変毒性が強い。とくに

若い豆は毒成分が多いので、集める時には豆がよく熟した莢だけを選ぶ。莢を剥いて豆を出し、熱い灰と炭に埋めて焼く。ここまではイモと同じだが、焼く時間はずっと短い。冷めたら皮を剥き、薄くスライスしてから水でよく晒す。食べてみて苦くなければいいので、すり潰してから乾燥して保存する。ブラックビーンはとくにおいしい食品ではないので、この粉は草の種などの粉に混ぜて、ダンパーと呼ぶパンを焼くときなどに使う。なおダンパーについて後で述べる。

モダマは世界で一番大きな豆である。巨大な木製の蔓植物で海の近くの森で繁殖する。莢は長さ1.5メートルにもなり、幅も10センチ近くある。森の中でモダマの莢がぶらさがっている様子は壮観だ。落ちた莢は豆と豆の間で折れ、豆は莢を被ったまま海に浮いて流れだす。種つまり豆も大きいものでは直径5センチを越す。ブラックビーンがオーストラリア、ニューカレドニア、ニューギニアにしか分布していないのに対し、モダマは熱帯アジアに広く分布している。それはモダマの種が中空なので、よく水に浮き世界中に流れつくからだ。我が国でも昔からよく海岸に流れつき、海藻などと一緒に見つかるので、藻玉（モダマ）と呼ばれるようになった。モダマは海の宝として大切にされ、根占めなどとして珍重されてきた。ただし寒いところでは育たないので、日本では屋久島から沖縄にかけての海岸沿いの常緑林でしか見られない。

モダマは一年を通じていつでも採集でき

る便利な食材だが、やはり毒抜きをせずには食べられない。先ず褐色の硬い皮を除くために二つに割る。そして白い仁だけを取り出して蒸し焼きにしてから細かく砕き、目の細かい籠に入れて数日間水に漬ける。この間、毒抜きを確実にするため、何度も籠を押さえて水を切ることを繰り返す。オーストラリアでは水から出した籠の上にアボリジニの老婦人が座って、体重で水切りをしていたという記録も残っている。

モダマの粉もそれだけでは食わず、マングローブ林に多いアカバナヒルギの種を同様にアク抜きしたものと混ぜて、アボリジニがカップマリと呼んでいるアースオープンで焼いて食べた。

アースオープンとは今もハワイなどポリネシア、ニュージーランドの先住民であるマオリの人たちが使っている、そしてアメリカ大陸でも西海岸の先住民が使ってきた調理法である。色々な方法があるが、基本は地面に穴を掘り、その中に木を積んで火をつけられるように準備する。そして上に木の枝で枠を組んで沢山の石を載せてから、下の木に火を付ける。やがて上の木の枠が焼けて落ち、石は十分に加熱される。この焼けた石の上にペーパーバークと呼ばれる、ユーカリの仲間の幹からはがした、白い紙を何枚も重ねたような樹皮を敷き、調理する材料を載せるが、炉にはなるべく石だけ残し、灰や炭は取り除く。崩れやすい食品などはオオバギなどの大きな木の葉で包んで入れる。最近ではアルミフォイルで包むようになったが、葉で包んだほうが独特の香

りも付くし、炉に籠もる煙の匂いなども吸収するため、ずっとおいしい。焼くための食品を載せたら、さらにその上にもペーパーバークをかぶせ、土か砂を厚くかぶせて数時間、蒸し焼きにする。今でもお祭りや人の集まる時には欠かせない料理だ。

豆を含む草や灌木の種

アボリジニと一口にいっても、その住む地域で利用する植物はかなり違う。一番生活条件が厳しいのは中央砂漠に住む人々だ。彼らがとても大切にし、また一番多く利用している豆が、オーストラリアでワットルと呼ばれるマメ科アカシア属の豆である。

マメ科はキク科とラン科に次ぐ、植物の世界では3番目に大きな科で、18000種もの植物がある。形態も様々なので、現在は3つの亜科に分けられている。一つはエンドウなど誰がみてもマメとわかる花の形をした蝶花亜科、次が私達にはあまり馴染みのないジャケツイバラ亜科で、美しい、そしてまたいっぼう変わった花をつける。熱帯の街路樹として有名な、普通火炎木と呼ばれるホウオウボクや、ホンコンが中国に返還されたとき旗に使われたオーキッドツリー、マヤ夫人がこの木の花に手を伸ばした時、お釈迦様がお生まれになったといわれるムユウジュなどがここに属す。最後がミモザ亜科で、私達にも馴染みのあるネムノキの花のように、無数の雄蕊がパフのように開くのが特徴で、アカシア属がこの科を代表している。

アカシア属は世界に1200種以上存在し、

そのうち700種以上がオーストラリア原産という、オーストラリアの豆を代表する植物なのだ。当然アボリジニがこの豆をよく利用する訳も納得できる。アカシアの種は決して大きくはないが、それでも後で述べる草の種に比べれば大きいし、蛋白質を含んでいるため大切に利用されている。

① 一番大切なアカシア2種

一番よく利用するのがムルガとウィッチェティ・ブッシュの2種類だ。いずれも単一種で大きなブッシュを形成するため、種が集めやすいという特徴を持っているのが、よく利用される理由の一つと思われる。

ムルガの灌木群は地味な灰色をしているが、沢山莢をつけるとブッシュ全体が鮮やかな緑色に変わる。ムルガは十分な雨が降った後だけ、大量の種をつけるため、雨の後ぼつぼつムルガの莢が熟したと思われる頃になると、アボリジニ達は平坦な砂漠を広く見渡せる場所から眺め、濃い緑に染まったムルガの群落を見付けると、ただちにそこへむけて採集のために出発する。採集は熟した莢だけ、あるいは沢山莢のついた枝を集め、むき出しの土地の上に直接、あるいは毛布の上に積上げ、丹念に棒で叩いて莢を割って豆を出す。それから風選すれば豆だけになる。

ムルガの莢は2.5センチくらいから4センチ弱と小さく、一つの莢には普通3個の種が入っている。ムルガの種には毒がないので、生の豆を細かくすり潰したものや、粗くつぶしたものを水で練って、生のまま粉粥のように食べることも出来るし、炒っ

てからすり潰しで粥状にし、これを焼いてダンパー（後述）を作ることにもできる。

さらにムルガからは種だけでなく、ワマと呼ばれる、小さな赤い蠟の塊のようなものも集めることができる。ワマは虫こぶだが、集めて潰して水に溶かすと甘い飲み物ができるので、アボリジニ達はワマを見付けると大喜びで集める。

もう一つのウィッチェティ・ブッシュは横に広がるタイプのブッシュなので、ムルガより背が低い。種はムルガと全く同じように利用することができる。ウィッチェティ・ブッシュという呼び名は、この植物の根の芯に入り込んでいるウィッチェティという、大人の指ほどもある、ボクトウガ科の白いイモムシ状の幼虫に由来する。アボリジニはこの幼虫を大変好み、また砂漠に住むアボリジニ達にとっては、大変大切な蛋白源となっている。男も女も子供も全員が大好きなのだが、なぜか採集には男は行かず、女と子供だけが行く。とれた量が少ないと、とれたその場であるいは帰り道で、生のまま食べてしまう。たっぷりとれると持ち帰り熱い灰の中で焼いて食べる。皮がローストチキンのようにパリッとなり、中は目玉焼きの卵の黄味のように鮮やかな黄色に固まる。食べるとアーモンドを思わせる香ばしい香りがあるので、ミカケさえ気にしなければ世界のグルメ食品に負けないと聞く。私は食べた事がないが、食べた経験のあるカメラマンは「コクがあっとうまかったですよ」というていた。

② 他のアカシア

同じように食べられるアカシアは他にもいくつかあるが、最初の二つのように植物がまとまって生えていないため、種を大量に集められないのが欠点である。しかしアボリジニたちは、これらの豆を見つけた時は必ず採集する。莢が剥けにくいものは、ざっと莢を取ってから一度灰に埋めて焼いてから風選して除く。種に水を加えて摺潰し、粉粥状態にして食べる。

さらに豆の皮が硬いものは、莢から出した豆を灰に埋めてローストし、皮を焦がして粉になりやすくしてから摺潰すというふうに、それぞれの豆の性質に合わせた加工法が確立している。なかには甘い豆もあり、子供のおやつに使っているが、その場合も必ず水を加えて潰して粉粥状態にして潰して食べさせるのは、丸のままの豆では消化が悪いためであろう。ペーストにして食べたほうが、貴重な蛋白質を無駄なく吸収することができるから、これも限られた食の素材をより有効に利用するための生活の知恵と思われる。

もっとも青い豆を生で食べる種類もある。これはイルキリと呼ばれるアカシアで、30センチもある長いまるで玉をつなげたような莢をつける。莢のなかにはオレンジの帽子をかぶったような、爪ほどの大きさの緑色の未熟な豆が入っていて、そのまま食べると青エンドウを生で食べたような甘みがある。焼くときは莢ごと火に入れる。軽く焼いた豆はコリコリした歯触りで、栗のような味になる。しかもこの豆は早春の、ま

だ雨の降り出す前の9月から11月頃、つまり他の野菜の殆どない時期に収穫できるため、かけがえのない青野菜になっている。黒く熟した豆も集めて保存し、炒ってから水を加えてすり潰し粉粥として食べる。

シドニー大学で、これらのアボリジニが良く食べるアカシアの種を分析したところ、米や小麦よりずっと蛋白質や油脂が多く、栄養豊かでカロリーの高い食品であることが分かった。恐らくミネラル類も豊富に含まれていると思われる。

③ 草の種

アボリジニの人たちもマメだけでは生きていけない。そこですでにのべたようにイモや木の実を利用するが、大切なのは草の実である。我々が食べている米も麦も草の実であることを考えれば、これは当然のことであろう。

オーストラリアには野生の様々なイネ科の植物が生えている。キビの仲間もあれば、エチオピアで主食にしているテフに近い植物もある。テフは栽培されている穀物のなかで一番小さいといわれる穀物だが、実際我が国にも生育する同属のカゼクサの種など、殆どの人がみたこともないはずだ。さらに初期の探検家によって、ミツヘルグラスと命名されたイネ科の植物が、かなり広範囲で栽培されていたことも分かっている。湿地帯には野生のイネも自生していて、栽培種よりも小さい米が今も利用されている。

利用するのはイネ科ばかりではない。スベリヒユの種も食べる。スベリヒユは地面

に張り付く厄介な雑草で、黄色い花の後に出来た種の容器の中には、帽子のような蓋が取れると、真っ黒な小さな腎臓型をした種がびっしり詰まっている。これがこぼれるとまた生えるので、スベリヒユは種が出来る前に抜かなくてはいけない雑草なのだ。彼らは全植物を集めてブランケットなどの上に積み上げる。そして種が落ちたら集めて保存する。葉や茎も野菜として生で摺潰して食べてしまう。スベリヒユを野菜として利用するのは、日本を含めて普遍的だが、スベリヒユの種が食べられるとは知らなかった。戦争後の食料事情が窮屈で、食べられるものなら何でも食べた時、スベリヒユの種が食べられると知っていたら利用したのにと、悔やまれる。

またハマアカザ属のような塩分濃度の高い土地に育つ草の種も集めて食べるし、食料が不足するとシダの仲間のデンジソウの胞子嚢も集める。この胞子嚢はグリーンピースほどの大きさなので、集めやすいためだ。

また植物から直接種が集められない時期には、蟻の巣の近くで種の山を見付ける知恵を持っている。植物の中には蟻に種を運んでもらうために、種の一部に蟻の好む餌をつけているものがあり、蟻はこの種を巣に運んで貯めておく。そして餌の部分を食べ終わった種の本体は、巣の外に運び出して捨てるため、巣の近くには、しばしば種の小さな山が出現する。この種は集めるのが簡単で、しかも風選で泥さえ除けばすぐ食べられるため、食料の不足する時期には、貴重な自然からの贈り物と考えられている。

ダンバーはアボリジニのパン

アボリジニの料理用の道具は、様々な木の実や草の種などを摺潰すための板状のすり板と、その上でこすったり転がしたりする丸い石ぐらいである。出来たペーストを入れる容器も、木を削ったトレイを使っている。土器の壺も碗もないから、煮るという調理法は行わない。アメリカの西海岸の先住民は、水も漏らないほど緻密に編んだバスケットを使って、バスケットのなかの水を焼けた石を入れて沸かすことで鍋なしで湯を沸かし、スープやゆでる料理をしたが、アボリジニは料理と言えば摺潰してそのまま食べるか、それを焼く料理で済ませてきた。

ダンバーとはペースト状にすり潰した草の種や豆、木の実など、つまり粉粥状態のものを焼いた、膨らんでいないホットケーキのようなパンである。灰や炭に埋めて焼くといっても、イモを焼くなら直接灰に埋めればよいが、ペースト状のものを焼くとなると一工夫が必要となる。まず地面はなるべく平らで硬くし、しっかり締まった場所を選ぶ。その上でたき火をして下の土を熱くするのは同じだが、灰や炭を丁寧に除いた平らな地面に、アカシアの所で述べたムルガ・アカシアのごく細かい小枝を一山置き、これを焼いて真っ白な灰を作る。この灰を均一に広げてから、そこにペーストを流すのだ。さらに流したペーストの上が一番細いムルガの小枝を一つかみ載せて焼き、白い灰をペーストの上全体に均一に広げる。それから横にとりのけておいた真っ赤な炭

や灰を全体にかぶせるのだ。約30分ほど待てば焼き上がる。

ムルガの小枝を使うのは、ムルガの灰がザラつかず、白くふんわりとしていて、特有の匂いや味がないためという。出来上がったダンパーは黒から褐色や黒紫色に白い灰がまぶされた形になる。

ところが白人が来て物物交換で簡単に小麦粉が手に入るようになると、白いダンパーにゴールデンシロップを掛け、紅茶で食

べるようになった。白いダンパーはおいしい、いくらでも作れる。その結果まず肥満した人が増え、続いて健康を害するアボリジニが続出した。野生の種を使ったダンパーには豆を含めた多様な植物の種が使われているから、それだけ食べていても栄養のバランスが取れていたが、小麦粉のダンパーだけでは必須アミノ酸も脂肪もさらにミネラルやビタミンも不足したためである。