

本 棚

後沢 昭範

「豆」

前田和美著

法政大学出版会、平成27年11月発行、356
ページ、3,600円



本書は、1968年から続く「ものとしの文化史」シリーズの最新版 (No.174) です。マメについて、作物学の専門書とは趣を異にし、“作物としてのマメを生み、育て、栽培、利用する人間の側から、文化的に見てみよう”というもので、その意味での専門書です。

著者は高知大学の名誉教授で、長年、世界のマメ類の調査や研究に携わって来られました。海外派遣専門家としての現地経験が豊富で、インド・東南アジア・南米・中

国等で、マメ類の栽培利用と伝統農法の調査・研究をして来られ、著書には『マメと人間…その一万年の歴史』、『熱帯の主要マメ類』、本シリーズ (No.154) の『落花生』、『新編食用作物学 (共著)』等、多数です。

世界のマメと国際マメ年

世界の栽培作物の中でトップがイネ科 (359種)、次いでマメ科 (323種)、バラ科 (154種) …と続きますが、コムギやコメが主食穀類とされるのに対し、マメはなかなか主役扱いされません。しかし、単位面積の熱量生産でこそ穀類やイモ類が優るものの、殊、蛋白質の生産ではマメ類が圧倒的に優ります。

折しも2016年は、国連の「国際マメ年 International Year of Pulses IYOP」です。発展途上国においてはマメ類の健康や栄養への寄与が大きいことから、“改良品種の導入や栽培技術の改善によってマメ類の持続的な生産と利用を促進し、世界の食料安全保障に役立てよう”というものです。

マメの文化史と本書の流れ

本書は10章から成ります。まず〔1.マメ

…野生から栽培へ]で、野生のマメの栽培化と作物としての進化を中心に、マメと人間との関わりの発端から、話は始まります。

次いで、世界各地のマメの文化について、古文書の記述や遺構・遺跡の発掘記録を始めとして、現代社会におけるマメ利用の実態や位置付け、そこに至るまでの変遷や背景など、考古学・文化人類学・民俗学・歴史学・言語学・地理学…と幅広い関連領域を網羅した膨大な文献を体系的に整理して読み解き、その積み重ねの上に、大きな流れとして捉えた“マメの文化史”が展開されます。[2.近東…西南アジアにおけるマメの文化]、[3.インドにおけるマメの文化]、[4.アフリカにおけるマメの文化]、[5.東アジアにおけるマメの文化] [6.東南アジアにおけるマメの文化]、[7.新大陸におけるマメの文化]と続き、それぞれの地で異なるマメの歴史と文化があり、同時に、原産地からの伝播と受容による相互の繋がりも見えて来ます。

更に [8.精神生活のなかのマメ]、[9.虚構の主役になったマメ…エンドウ]と広がり、神話・信仰・タブー・民話等におけるマメが取り上げられ、その背景と意味するところが示されます。最後に、私達の胃袋に戻って、[10.マメをどのように食べてきたか]で、様々な豆食のルーツ、つまり、そのままでは食べ難いマメを“食べるための人間の知恵と工夫”で締め括られます。

ツタンカーメンのエンドウ

異色を放つのは [第9章] です。いわゆ

る「ツタンカーメンのエンドウ」の真偽が、綿密な文献調査等に基づいてミステリー小説よろしく解き明かされます。

耳にされたことはあると思いますが、このマメは“1922年に、英国人のカーターが、エジプトの王家の谷でツタンカーメン王の墓を発掘した際、副葬品の中から見つかったとされるエンドウ豆が3,000年の眠りを経て発芽し、その後代だ!”というものです。日本へは、1950年代に、ある団体を通じて米国からもたらされ、種子が増えるにつれ、“古代エジプトのロマンを伝えるもの・生命の神秘を伝えるもの…”として、マスメディアに大きく取り上げられ、人伝えで全国各地の小・中学校に広がり、理科の教材として栽培・観察に供される状況が続きました。今は下火になった感がありますが、ネット通販では“ツタンカーメン王の墓から発見された”との解説付きで売られています。

調べてみると…

著者によれば、カーターが王墓で発見して英国に持ち帰った植物試料は、王立考古学研究所で同定が行われており、その記録が残っていますが、エンドウは1粒もありません。また、米国からの送り状のコピーを読み解くと、“王墓ではなく、その近くから持ち出されたと書かれていること”、“その年は、カーターが王墓を発見した翌年であり、またカーターが副葬品を整理して帰国した年の10年前であること”、“関わったとされる人物は、カーターの発掘関

係者リストにも、その後の王立植物園関係文献リストにも載っていないこと”等が浮かび上がって来ます。

更に、そもそも、“種子の寿命は、自然状態では、貯蔵条件によってある程度は延びても、それが数百年になるということはない”とされます。現に、遺伝資源の保存を行う「ジーン・バンク」では、通常は-1℃で、特殊な場合は-10℃の減圧密封缶詰で保存します。

調べるにつれ、かつてヨーロッパで「ミイラのコムギ」なるものが流布した経緯があり、件のエンドウは、その“書き替え版”らしいことも浮かび上がって来ます。これは、“エジプトの墳墓で発見されたコムギの種子が発芽した”というものですが、実は“古代の種子に、生きている種子が故意か偶然で混入して発芽した”という類いのもので、この種の話は、科学的に明確に否定され、“間違いか、作り話である”とされています。

何故、日本でブームに

日本でブームになった時、これを疑問視する識者や専門家は居たはずですが、巷の話として無視したり、科学的な根拠も確か

めずに話題性だけで宣伝してしまったマスメディア、科学よりロマンに気を取られ、あろう事か理科教育に使ってしまった教育関係者、さしたる問題意識も持たずに話を掲載していた公的機関等々、合い重なって、あの状況を作ってしまったのでしょう。多くは善意であったかも知れませんが、迂闊の連鎖とでも言いましょうか…。それにしても、彼のエンドウ…、栽培してみると暗紫色の莢が着き、緑色の莢を見慣れた目には、一瞬、異様に写ります。この辺りも、普通とは異なるイメージ作りに一役買っていたのかも知れません。

こと斯様に、マメの専門書ですが、文化史という切り口での興味深い話が続きます。古文書から最新の研究論文まで、巻末の40ページに及ぶ膨大な「文献註・引用文献」のリストには驚きますが、これらが本書の内容を裏付けます。マメの文化史に関して、これだけのしっかりした専門書はなかなか出てこないと思います。順を追わなくとも、関心のある章から読めます。是非、手に取ってご覧下さい。

読むにつれ、遙かなる古代へ、異境の地へと、人間とマメの織りなす壮大な文化史の広がりや流れが浮かび上がって来ます。

「丹波黒大豆の300年」

島原作夫著

丹波新聞社、平成27年10月発行、165ページ、1,000円



煮豆と言えば、かつては街の総菜店で買うか、台所で時間を掛けて煮たものでしたが、近年は、スーパーに並ぶ容器包装の煮豆が目につく様になりました。

正月ともなれば、おせち料理の定番、ふっくらした大粒の黒豆が重箱の一面を占めます。丹波黒大豆です。乾物店に並ぶ丹波黒大豆は、際立って大きく、白いろろ粉を纏った姿は偉容を放ちます。

「大きな粒の歴史と実態」を副題とする本書。著者は、長年、兵庫県の農政部門に勤務された方です。地元特産の丹波黒大豆に惹かれ、その歴史、技術、生産、流通、加工、調理…、およそ丹波黒大豆に係わることは全て、地域の古文書から最新の技術指導書・業界情報まで調べ上げて整理し、分析と考察を加えます。

本書の構成は、〔はじめに…歴史的な味わいを求めて〕から始まって、〔1.丹波黒

大豆の生産と流通〕、〔2.黒大豆の食の歴史〕、〔3.資料に見る丹波黒大豆の300年〕、〔4.丹波黒大豆はなぜ大粒化したのか〕、〔5.兵庫県の丹波黒大豆作の実態と今後の課題〕と続き、〔終わりに…丹波黒大豆のこれから〕で締めくくられます。

丹波黒大豆の現状と歴史

全国で6,000ha程（平成25年）栽培されている黒大豆。その5割強は“いわいくろ”を主力とする北海道産です。あとは府県産の、主として“丹波黒大豆”ですが、兵庫県の約1,500ha、岡山県の約1,000haが突出しています。中でも兵庫県の丹波篠山（篠山市）は654haと際立ち、質・量ともに日本一の産地で、特許庁の「地域団体商標」の認定も受けています。

時代を遡ると、“丹波の黒豆”として江戸時代から知られ、代々、篠山藩主から将軍家に献上されて来たという歴史があります。

丹波黒大豆の変化

しかし、その丹波篠山の黒大豆も、昭和中期1950年代の栽培面積は10ha程度、主産県の兵庫・京都を合わせても数十ha程度で、しかも粒の大きさは現在の半分でした。これが、今日までの60年間で、粒径は2倍に大粒化し、栽培面積も飛躍的に伸びています。この謎に迫るのが、本書の深みであり、面白さです。

読むほどに、興味深い事実が示され、説得性があります。確かに、データを見ると、

1950年頃の丹波黒大豆の〔百粒重〕は40g前後で、普通の大豆並です。それが次第に大きくなって、2000年代に入ると80gの大台に乗り、同時に、成熟期も11月上旬から11月下旬へと晩生化し、まるで別の品種です。

大粒化の要因と背景

この大粒化の要因として、著者は3つ挙げます。第一に“丹波黒大豆は自家採種の在来種で遺伝的に雑ばくだったので、逆に、育種素材として大粒選抜の余地があったこと”。第二に“大粒ほど高値取引されたので、農家による大粒系統の選抜や県農試による大粒優良系統の育成が盛んに行われ、加えて種子生産体制が整備されて普及が進んだこと”です。第三に“栽培地・栽培方法が大幅に改善されたこと”があります。〔畑・畦畔・水不足水田→用排水が設備された水田での田畑輪換〕、〔直播で密植（4500粒/10a）→移植で疎植（2000粒/10a）〕、〔肥培管理は前作の残効利用程度→元肥・追肥の施用〕などです。

この背景を一口で言えば、水田の転作強化の流れの中で、多労ではあるが収益性の高い作物として“丹波黒大豆が本作化したこと”が大きいと言えます。また、大粒の丹波黒大豆を使った“密封容器入り煮豆の普及”、一方、“家庭でも失敗しない煮豆の作り方の普及”、更に、黒豆の血液サラサラ効果が注目される等、“健康機能性食品ブームの到来で需要が喚起”されました。産地側も好機を捉えて、一層の大粒化と均

質化を進めて“他産地との差別化”を図ります。これら幾つかの要因と産地の努力が重なり合って、今日の大粒化と高品質化、そして確固たる特産化が図られて来たことが分かります。

今後の課題

著者は、今後の課題として3つ挙げます。“i 産地独自の生産・販売戦略の構築（高齢で経験豊かなるが故の高い技術力、兼業農家の世代継承、小規模農家であるが故に掛けられる手間、小規模産地であるが故のシェア確保より均質化重視）”、“ii 地域ブランドを如何に確立するか（ストーリーの展開、品質面での商品性の向上、業界内での知名度の向上、同時に地域内での販売強化）”、“iii 研究解析に基づいた高位・安定生産技術の確立と普及”です。これらを通じて、“丹波黒大豆を生産意欲の高い作物に持って行く努力、これがまずもって必要！”と説きます。

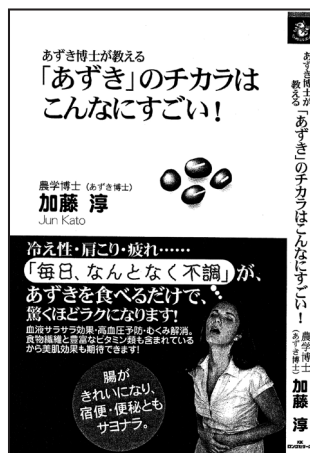
ローカルなテーマですが、それだけに現地の歴史と実態に密着した掘り下げで、丹波黒大豆が大きく育って来た経緯と背景、そして、これからの課題がリアルな形で分かります。地元県の職員であったが故の詳しさと思い入れが滲み出ています。

同時に、本書で述べられていることは、他の地域・他の特産物にも共通する課題と留意点、そして発展の可能性を示すものです。今、「地理的表示保護制度」が始まり、地域特産づくりに関心が高まっています。是非、一読をお勧めしたい1冊です。

「あずきのチカラはこんなにすごい！」

加藤淳著

KKロングセラーズ、平成27年11月発行、
176ページ、900円



“あずき博士が教える…”との前書きの本
書。著者は、北海道はあずき産地の帯広生
まれ、(独)北海道立総合研究機構・農業
研究本部で企画調整部長を務める研究者で
す。“あずきをはじめとする豆類の品質や
加工適性等”を専門分野とする、文字通り
生粋の“道産子あずき博士”です。殊、あず
きの話になると止まりません。著書に『小
豆の力』、『北海道発 農力最前線』、『食品
機能性の科学 (共著)』等があります。

本書は、まず〔プロローグ：あずきに詰
まっている無限の可能性〕から始まって、
4章、〔1.あずきに秘められたパワー〕、〔2.体
に美味しいあずきのチカラ〕、〔3.煮あずき
活用レシピ〕、〔4.あずきブームの到来〕、
そして〔エピローグ：あずきの文化が世界
に広がる日〕と、テンポ良く進みます。次々
と展開する“あずきの効用”を巡る話は明快
で、講演会の口述筆記を思わせます。

生活習慣病と食生活

誰もが気になる生活習慣病…。定義は“食
習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生
活習慣が、その発症・進行に關与する疾患
群”ということですが、具体的には“高血圧、
糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症”等、ま
た“癌、脳血管疾患、心臓病”も挙げられま
す。肥満は、これらに罹るリスクを上げる
ものですが、肥満自体を生活習慣病とする
こともあります。

生活習慣の中で最も重要なのが食習慣で
す。欧米型の食生活は高カロリーで、高脂
肪、高蛋白質ですが、日本型の食生活では
栄養バランスがとれています。ここで“和
食”、更に“あずき”が登場します。

あずき成分のチカラ

要は“あずき”に特に多く含まれる“有効
成分”や、調理後の“あん粒子”の特異な形
態が効果を発揮するということなのでは
ずが、本書から幾つかを見てみましょう。

例えば、いま話題の“アンチエイジング”
は“体内の過剰な活性酸素を追い出して細
胞レベルの老化現象を防ぐ”というもので、
赤ワイン等に多く含まれるポリフェノール
の抗酸化活性がよく知られていますが、あ
ずきには、それに倍する量が含まれていま
す。

また、成人女性の鉄分摂取推奨量が10
～11mg/日なのに、実態は7mg/日程度で、
女性の“鉄欠乏性貧血”が問題になっていま
す。鉄分を多く含むお奨め食品として、ほう
れん草が代表格ですが、あずきはそれを

超えます。大福1個(粒あん70g)の鉄分は、ほうれん草のおひたし1食分(50g)の2倍です。

この他、あずきに多量に含まれるカリウムには高血圧の予防効果があること、あずきのサポニンが血液をサラサラに保つ効果のあること等々…、本書のタイトル“あずきのチカラ”にまつわる話が続きます。

あん粒子のチカラ

更に、あずきの本丸“あん粒子”。その特異な形態と効果には驚きます。

これまた話題の“腸内フローラ”ですが、私達の腸内には100兆個程の腸内細菌が棲み、その構成が健康に大きく影響します。大事なことは、ビフィズス菌等の善玉菌を増やすことですが、善玉菌は、私達がエネルギーに転換出来ないオリゴ糖や食物繊維を好みます。煮あずきは食物繊維を多く含み、焼き芋の2倍、煮ゴボウの3倍です。特に不溶性の食物繊維は、その保水性と膨潤性によって大腸の蠕動運動を活発化して便通を良くします。

ここで意外なのは、あずきを茹でると不溶性食物繊維が増えることです。あずき成分の50%が澱粉で22%が蛋白質です。あずきを茹でると、細胞同士を接着していた

ペクチンが溶けて細胞はバラバラになりますが、一つ一つの細胞の中では、膨潤・糊化した澱粉粒子が熱変性で凝固した蛋白質に取り囲まれ、内からの膨圧と細胞壁からの内圧が拮抗した状態が保たれています。これが、直径100ミクロン(0.1mm)前後の“あん粒子”です。この状態であん粒子は安定しているので、煮あずきから、磨砕→篩分→水曝し→脱水の工程を踏むと、生餡になります。滑らかでありながら、粘りもなく、さらりとした独特の食感は、この、あん粒子の特異な構造によってもたらされたものです。

同時に、細胞壁に囲まれたあん粒子は、人の消化酵素では分解出来ない“難消化性の澱粉”です。この状態では殆どカロリーに換算されません。つまり、あずきは、不溶性食物繊維の多い“お腹は膨れるのに低カロリーのダイエット食品”なのです。

あずき博士のあずき講演は、更に、上手な煮あずきの作り方、煮汁を使って栄養価をアップ、あずき茶、あずき枕、あずきカイロ…と、快調に続き、読者を惹き付けます。

読み終わると、赤い小さな豆粒が頼もしく見え、誰かに“あずきのチカラ”を語りたくなります。