

## 地理学からみる“アジア納豆”

～風土とfoodに魅せられて

横山 智

2014年に『納豆の起源』（NHK出版）を上梓された、地理学者の横山智さん。ラオスの市場での偶然の出会いから始まった納豆の調査について、「半ば趣味だったはずが、面白くて研究にのめり込んだ」と笑います。

10年を超える地道なフィールドワークからわかってきた、アジア納豆の多様性とは？ 日本から朝鮮半島、中国南部、東南アジア、ヒマラヤといった、照葉樹林帯に広がるいろいろな納豆の姿に加えて、昨年追加調査されたというブータンの納豆事情もうかがってきました。

### “アジア納豆”との出会い

「納豆の調査をしている」というと、「面白いね。だけど、どうして納豆なんか調べてるの？」と、聞かれることが何度もあるのですが、納豆の研究だけをしているわけではありません（笑）。

僕の専門は地理学で、東南アジア大陸部

（ラオス、ヴェトナム、タイ、ミャンマーなどの国が位置する地域）の農山村地域で、「人口が増え続けるなか、限られた土地資源を人はどう利用してきたか？」といった、自然と人間の相互関係や変化について研究しています。

納豆との出会いも、2000年の冬にラオス北部で焼畑の調査を終えて、古都ルアンパバーンの市場に立ち寄ったときのこと。袋に入った、茶色い怪しげな豆を“発見”しました。もともと「照葉樹林文化論（※）」でアジアに納豆があることは知っていたので、「これは納豆だな」とすぐわかりました。「ラオスで納豆ご飯が食べられるとは、夢にも思っていなかった」と、躊躇なく一袋購入。

ところが宿に戻って袋を開けると、糸を引かない。しかも、ものすごい臭いがする“腐った豆”でした（実際に現地のラオス語で、“トゥア（豆）ナオ（腐った）”と呼ばれています）。

「これを食べてお腹をこわしても、あとは日本に帰るだけだ！」と意を決して口に入ると、意外なことに日本の納豆と同じ味がしました。何ともいえない強烈なアン

よこやま さとし 名古屋大学大学院環境学研究科教授、博士（理学）  
<http://www.geog.lit.nagoya-u.ac.jp/yokoyama/>



横山智さん

モニア臭、そして若干の塩味がして、決しておいしくはなかったのですが…。これが、今も続く“アジア納豆”との付き合いの始まりでした。

(※) 1960年代後半、植物学者の中尾佐助や、文化地理学者の佐々木高明によって提唱された「照葉樹林文化論」では、西日本から東南アジア大陸部山地、そしてヒマラヤにかけて広がる照葉樹林帯には、類似の植物利用が見られると同時に、それを利用した類似の文化が存在していることが示された。そして、納豆も照葉樹林文化の様々な要素の一つとされた。(『納豆の起源(以下、自著)』、7~8ページ)

### 納豆より“包む葉っぱ”に興味アリ!?

はじめに言いましたが、僕はその頃、焼畑の調査をしていました。1年間だけ作物を栽培して、その後にもた森に戻すために何年か土地を休ませるのが伝統的な焼畑です。その休ませている期間を休閑と言いますが、その休閑中に生えてくる植物(二次林)を調べると、そこは次の耕作まで単に“休ませている”土地ではなく、現地の村人

たちが積極的に、生えている植物を利用していることが分かってきたんです。

調査の仕方は、ひたすら現地での聞き取りです。村人、民族植物学者と一緒に、二次林を何十キロも歩き、植物があれば村人に「これは使える、これは食べられる、これは薬になる」という用途を一つひとつ聞いていきます。さらにGPSで位置を特定し、みつけた百何十種類の植物を全てリスト化し、学名を調べます。そうすることで「人々はこんなにも、焼畑の休閑地に生える植物を有効利用している」ということを論文にしていました。

だから納豆についても“植物利用の一形態”として捉えようと、僕は考えました。ほかの人は今まで、あまりしてこなかった着想だと思えます。

日本の納豆でいえば「なぜ、稲ワラで包むのか?」ということに、興味をもったんです。あんなに包みづらい稲ワラでわざわざ“苞(つと)”を編み、煮た大豆を包むのだろう? と不思議で。相当高度な納豆のつくり方だと思えます。

ならばアジア各地では、納豆をどんな風に包むのか、何の葉で包むのか。最初は、ゆでた大豆を大きな葉っぱでそのまま包むのが、たぶん一番簡単だと思います。そしてその葉っぱについての枯草菌(こそうきん)の働きで発酵させ、納豆ができる。

あとでわかってきたことですが、葉っぱによって付着する枯草菌の種類が違い、納豆の姿や匂いも違ってきます。日本では(たまたまかわかりませんが)、糸を引く納豆



着想の元になった本。『草と木で包む』(U. G. サト-:文と絵、福音館)と『包 TSUTSUMU』(毎日新聞社)

ができる枯草菌を使っているのです。ああい  
う納豆ができるのです。

実は、日本と同じような糸引き納豆は、  
東南アジアにもあります。調査を続けるな  
かでわかってきた、アジア納豆の姿を紹介  
していきましょう。

### アジア納豆1：東南アジア・タイ系

まず、僕が初めてアジア納豆と出会った  
地域から。ミャンマー東部にあるシャン州  
からチン州にかけて、そしてラオスやタイ  
北部の、タイ系民族が多く住む地域の納豆  
です。

大豆をゆでて(事前に炒ることも)、発  
酵させてから、塩や唐辛子、時にはショウ  
ガなどの香辛料を入れ、杵と臼でつぶしま  
す。それをセンベイ状に乾燥させます。厚  
さは、タイ系の人がつくるペラペラなもの  
(2ミリほど)から、中国系の人がつくる厚  
めのもの(7~8ミリ)までありますが、  
共通点は“調味料”として使うこと。

納豆は、乾燥させておけば1年や2年は  
保ちます。だから台所に常備しておき、料



東南アジア・タイ系の納豆。センベイ状に乾燥  
させ、調味料として使う

理するときにパリパリと割り入れて旨味調  
味料にするんです。今は東南アジア一帯が  
魚醤文化圏になってはいますが、おそら  
く魚のとれない山地ではかつて、魚醤はそ  
れほど普及しておらず、納豆を旨味調味料  
にしていたのだらうと思います。

シャン族の人たちは特に「納豆をつくる  
なら、この葉っぱじゃないとダメだ」「こっ  
ちがおいしい、こっちはおいしくない」と、  
明確に分けていましたね。僕からしたら「い  
ずれ乾燥させるんだから、そこまでこだわ  
らなくてもいいじゃないか」と思ったこと  
もあります(笑)。

今では、葉っぱに包まなくても納豆がで  
きることをわかってきたので、ゆでた豆を  
プラスチック・バッグ(!)に入れて発酵  
させるなど、簡便化したつくり方もでき  
ています。

また乾燥させる前の、挽き割り納豆の状  
態でも流通しています。この地域では、主  
食のおこわを手でにぎって固めたものに、  
肉だろうが野菜だろうが何でも、ディップ  
して食べます。ラオス語で“チェオ”という、



東南アジア・カチン系の納豆。葉を開くと強く糸を引く

魚醤と唐辛子を入れた調味料があるのですが、その汁におこわをつけて食べたりもします。

現地の人に聞いたら、おこわと一緒にバナナの葉っぱか何かに包んだ挽き割り納豆を畑に持って行き、お昼にするのだとか。日本でいえば、納豆が“ふりかけ”や“ごま塩”のようなもの。現地の食文化もあわせて考えると、地域での納豆の食べ方も説明がつかますよね。

## アジア納豆2：東南アジア・カチン系

ミャンマーのカチン州でつくられている納豆です。つくり方はおそらく一番古く、原始的な状態のまま残っている地域だと思っています。大きな葉っぱで、ゆでた豆を包んで発酵させただけ。どこで見ても必ず、強い糸を引くのが特徴です。葉っぱには、現地語で“イン（フタバガキ科）”と呼ばれるもの、バナナ、イチジク、チークなどが使われます。そして食べ方は、粒のまま乾燥させて、いつでも戻せる状態にしています。



カチン系の納豆は日本人の口に合う。エシャレットなども入った現地の納豆料理は、とてもおいしい！

カチン系の納豆はどこで食べてもおいしいです。日本人の口に合いますね。一番おいしかったのは、調査のときにお土産としてもらった納豆でした。食堂に持って行き「地元の人が食べるように料理してほしい」と頼んで、料理してもらったんです。

塩と唐辛子で味付けをして、エシャレット、ニンニク、ショウガ、香菜などと和えてごはんにかけて食べます。まるで三つ星シェフの納豆料理のようで、おしゃれですよ。納豆には醤油をかけるという、固定観念が覆された味でした。

最初に紹介した東南アジア・タイ系の人たちは、納豆を調味料としてだけでなく、挽き割りにもしますが、このカチン系の人たちは必ず粒のままです。そして調味料ではなく、おかずとして食べます。

ただし自著の中でも書いたのですが、タイ系とカチン系では、今でこそたしかに、形状も食べ方もまったく違います。でもお互いの地域間には非常に長い交流の歴史があるので、影響を及ぼしあっていた可能性

は否定できないです。

### アジア納豆3：ヒマラヤ・ネパール系

チベット・ビルマ系のキランティ諸語を話す部族である、ライ族やリンブー族の人たちがつくる納豆です。

つくり方は、大豆をゆでたあと、軽く潰し（粒状と挽き割りの中間くらい）、発酵させます。潰した方が発酵が早くなるのだそうです。さらに天日乾燥させて“干し納豆”の状態にして、保存します。食べるときに戻して、カレーに入れていました。

「え、カレーに納豆？」と思われるかもしれませんが…干し納豆を戻すとドロドロした粘りがでるので、粘り気のないインドの米とよく絡まって、すごくおいしいです。

驚いたのは、ゆでた大豆を葉で包むのではなく、なんと“段ボールに新聞紙を敷いた箱に入れて”発酵させることでした。葉を使うこともあるが、新聞紙の方が簡単に味も変わらないと言うんです。最初は正直、ガッカリでした。菌の供給源としての“葉”に着目して、研究を始めたわけですから。

ですが各地の納豆を調査するうち、こうしたつくり方の簡便化は、彼らの社会の変化と密接にリンクしているのではと考えるようになりました。ここではふれませんが、自著で「納豆の発展段階論」として詳しく解説しています。

### アジア納豆4：ヒマラヤ・チベット系

ヒマラヤのチベット系民族が住む、インドのアルナチャール・プラデーシュ州を調



干し納豆でつくる即席カレー。ターメリックなどの香辛料を混ぜる（インド・東シッキム県アホ村）

査した時に見た納豆です。さらに去年、念願だったブータンを追加調査してきたのですが、それはあとでお話ししますね。

先に挙げた3つの地域のどことも違う特徴は、熟成させて味噌のようにすること。納豆にして丸めて潰して、まさに味噌玉のような形にしてから、一年以上は発酵させ続けます。

ヒマラヤーインド、ネパール、ブータンでは基本的にチーズが調味料なんです。醤油や味噌みたいな感覚で、チーズで肉の味付けをしますし、チーズでスープなんかもつくる。市場に行ってみると、納豆とチーズが同じように球状に丸めた形で並べられ、売られていることもありました。つまりこの二つは、同じジャンル（スーパーで同じ棚に並んでいるようなもの）として認識されているんです。これって、日本人には全くない感覚ですよ。

この地域では納豆に、水、トウガラシなどを混ぜたチリソース、“チャメン”をつくり、コリアンダーと一緒に、麺の上につけ



チリソース“チャメン”をかけて食べるソバ（インド・アルナチャール）

て食べます。麺は、韃靼ソバとか苦ソバといわれる種類のもので。これもまた、実においしかったです。

#### ブータンで深まる、納豆の起源の“謎”

去年やっと、ネパール系とチベット系のちょうど中間にあたる、ブータンで調査をすることができました。そこで信じられないものを見たんです。容器に固形のチーズを入れて一年ぐらい密閉すると、液状になる。それに“納豆”を入れて、さらに発酵させたものです。現地では“リビ・イッパ”というそうです。

ふつうは野菜などにかけて食べるそうですが、発酵の長いものは薬だといっていました。「牛がやせているとき、それを水に混ぜて飲ませると元気になる」のだとか（笑）。聞き取りをした方が結婚した年につくったという、14年ものもありました。味見しましたがけれども…いやけっこう、すごい苦みと匂いでしたね。

先日、ブータン研究者と話していてわかったのですが、彼らにとっては、チーズ



チーズを発酵させて液状になったものに、納豆を加えたもの。左は2カ月、右はなんと、14年もの

が一番。それとくらべると納豆はいわばチーズの代替品で、ちょっと“イケてない”調味料なのだそうです。

ブータンでは基本、畑をもたない公務員を除いて、ほぼ全員が自給自足をしています。ただし一年に一回くらい、遊牧民の人たちが町に降りてきて（今は車があるのもっと頻繁だそうですが）、チーズを売りにきていました。チーズは非常に高価なもので、手に入る期間も限られています。すぐ買えるものではないですから、「今年のチーズがなくなった。ならしょうがない、納豆にするか」という位置づけだったと考えると、合点がいきます。

実はブータンを調査して、わからなくなってきたことがあります。それは「納豆の起源地は、いったいどこなのか？」ということです。自著では、アジア納豆を「東南アジア・タイ系」「東南アジア・カチン系」「ヒマラヤ・ネパール系」「ヒマラヤ・チベット系」の4地域に分類し、それぞれの地域が独立した起源地として、独自の納豆文化

を創り上げていったという仮説を導き出しています。

ですがブータンで「納豆はチーズの代替品（かもしれない）」という例がでてきたことで、当初の仮説とは違って、ヒマラヤ・チベット系は独立の起源地ではないのかもしれない。どう理解していいのか、考えているところです。

これは最初にお話した「照葉樹林文化論」が、納豆の起源地を中国南部の雲南としている（単一起源説）ことへの、疑問だしでもあります。東南アジア研究者のなかで、この文化論は共通認識ともいえるものだからこそ、気候変動の要素などのあらた

な研究成果を加味することで「照葉樹林文化論だけに依拠するのではなく、正しい面／正しくない面の再考を」していきたいのです。

これからは、今まで調査ができていなかった地域にも足を運ぶつもりです。次はインドのナガランドでの調査を予定しています。“風土とfoodに魅せられて”始めたアジア納豆の研究ですが、本格的に調査を開始してから10年を越えました。これからも引き続き、自分の目で見てきた事実を加えながら、さらに「納豆の起源」の研究に粘り強く(笑)、関わっていきたいと思っています。