

# モンゴル 野菜物語

こなが や ゆ き  
小長谷 有紀  
国立民族学博物館研究  
戦略センター 教授

## 苦手な生野菜

モンゴルを訪れて、もし、モンゴル人並みに肉を食べ続けていると、いやでも高脂血症を心配しなければならなくなるであろう。しかし、少し注意をすれば予防対策は可能である。日本人並みとはいかないまでも、野菜を十分に摂取することができる。首都ウランバートルでは、ジャガイモ、ニンジン、タマネギを中心に、いろいろな野菜が販売されているからである。夏であれば、本物の草原を見ようと地方旅行に出かけても、ツーリストキャンプでならトマトやキュウリを味わうことができる。都会だけでなく、田舎でも、モンゴルに野菜はある。

あるにはあるけれども、日本人と同じようにモンゴル人が野菜を食べているわけではない。あるとき、羊肉のスープに乾燥ほうれん草を浮かべて飲んでいると、モンゴル人に「それ、なに？」と詰問された。「葉っぱが浮いているではないか！」と非難された。モンゴル人にとって、緑の葉はあくまでも家畜の食べ物であり、人間の食べ物ではない、というのである。またあるとき、ツーリストキャンプで供されたキャベツサラダをおいしそうにムシャムシャ食べている日本人の姿を評して、「ウシのようにシャリシャリ草を食べている」と語られていた。

モンゴル遊牧民にとって、雨の恵みにより大地を覆う緑のじゅうたんは、まず何よりも家畜の食べ物なのであろう。中国内蒙古自治区の場合は、モンゴル国よりもはるかに多種多量の野菜が販売されており、また中華料理を通じて野菜食が普及している。しかし、それでもなお、来日したモンゴル人が食事のあとに何を残しているかに注目してみると、国籍を問わず、生野菜の類が残っている。

## 緑の革命—変貌する食生活

もともとモンゴル人は野生植物を大いに利用していた。13世紀頃の生活を描いているとされる『元朝秘史』には、巻二において、チンギスハーンの幼少期、母ホエルンが野生の果実類や百合の根などで子どもたちを大いに養ったことが記されている。とりわけ、ネギやニラは中央アジア原産であり、家畜をも養う重要な植物性食材である。近年、急に日本でも注目されているゴールデンベリーの利用などは、十分古くから知られていたのである。

社会主義時代になると、それまで知られていなかった野菜が大いに栽培されるようになった。導入当時、ジャガイモを食べる人は誰もいなかったのが、給料代わりに配布したところ、捨てられたジャガイモの道ができたという話は有名である。リンゴもまた誰も食べないのでウシに食べさせようとしたが、ウシさえ食べなかったという話もまた老人たちから聞き取ることができる。日本でもそうであるように、20世紀後半に急激に食生活が変化したのである。

いまでは、高血圧などの生活習慣病を予防するために、野菜食が推奨されている。また、貧困削減政策の一環として、家畜をもたない牧民たちに野菜栽培のノウハウが提供されている。こうしたプログラム全体が、緑の革命としてもてはやされている。野菜をそれほど食べない代わりに十分に摂取していた乳食が激減する一方で、肉食ばかりが増大するという発展のアンバランスこそが、野菜の価値を高めている。野菜は、モンゴルの食生活ひいては生活全体の変化を語るうえで格好のネタ、すなわちオイシイ素材であるといえよう。

■ゴールデンベリー(中国名沙棘)■  
標高2000メートルを越えるチベットやモンゴルなどの高山・砂漠に自生する生命力の強い灌木。ビタミン類に富み、フラボノイド、スーパーオキシサイドジスムターゼなど200種類以上の有効成分を含むという。近年では砂漠の緑地化、土壌改善植物としても注目されている。

