

寺方蕎麦研究会スタディーツアー
蕎麦のルーツを探る！in ラダック
「インド・チベット仏教寺での伝統的な蕎麦料理」

目的：ラダック地方は蕎麦栽培が盛んなことを知り、その蕎麦食文化や栽培、製粉状況を探ると共に日本の蕎麦食も紹介することで、蕎麦を通じた交流を図り、相互の理解を深める。

日程：27年9月3日～9月10日(6泊8日)

行程：成田～(インド)デリー～レー～スキュルプチャン村～レー～デリー～成田(別紙地図参照)

* ラダック地方はインド北部のヒマラヤ山脈とカラコラム山脈の間に位置し、中心都市(レー)は3,500m、スキュルプチャン村は3,000mの高地で、スキュルプチャン村はインダス文明発祥のインダス川上流沿いにあります。* * 高地なので通常はレーで一日ユックリ休養して高山病に備えます* *

参加者：下記(顔)の江戸ソバリエルシク「寺方蕎麦研究会」を主として。

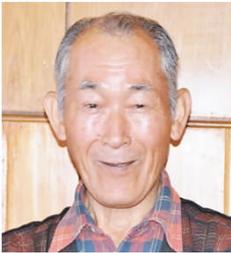


稲澤敏行(江戸ソバリエ協会 役員)
今回(スタディーツアー)の起案者

団長 小林照男
(江戸ソバリエ・ルシク)

副団長 平林知人
(江戸ソバリエ・ルシク)

水上 博(江戸ソバリエ3期)



高橋 正(江戸ソバリエ13期)



中村幸子(雲南そば会)



横山明子(江戸ソバリエ10期)



現地案内人：スカルマさん(ラダック人)
NPO法人ジュレーラダック代表



ラダック語・英語・日本語が話せる。

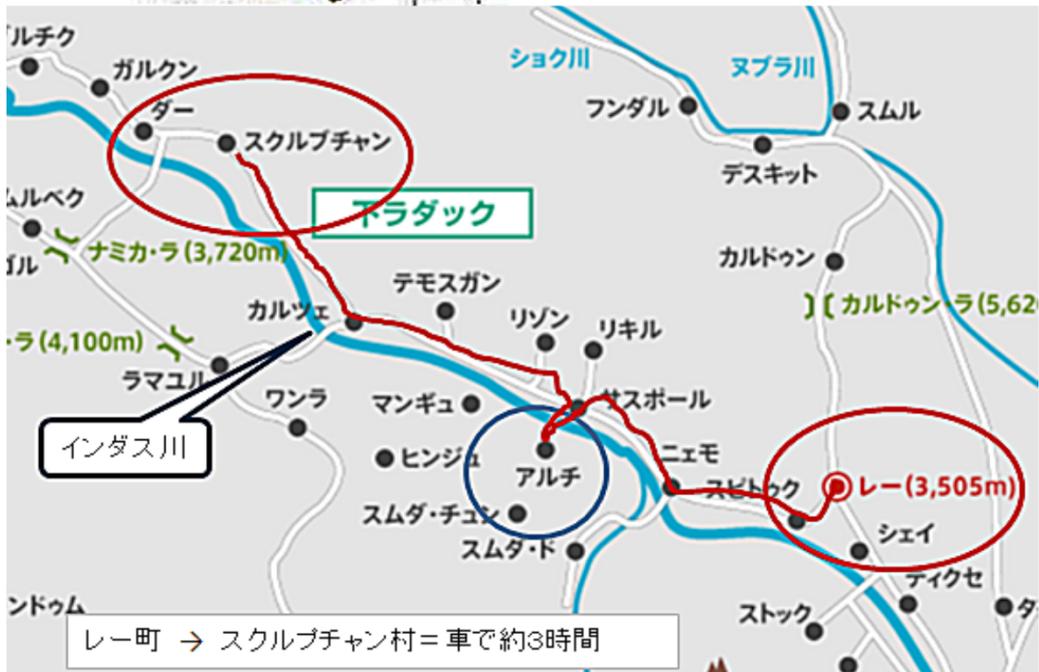
望月セリナさん(日本人)
NPO法人ジュレーラダックの協力者



日本語・英語の他、ラダック語も結構話せる。

「インド ラダック地区とツアーのルート」

ラダックはカラコルム山脈とヒマラヤ山脈に挟まれた地域(標高3,000~7,000m)



「デリー市内の状況」

* インディラガンジー空港からデリー市内(ホテル)までは渋滞が酷く、方向指示器を出さずにクラクションで威圧して割り込み運転したり、2車線に3台が並行して走るなど、又、道路を含め、所構わず野良犬や野良牛が居る、砂埃も酷く交通事情は厳しいものがありました。

* デリーから飛行機で1時間程の高地(3,500m)にあるレー町の飛行場は軍用なので国内線にも拘わらず、入・出場チェックは非常に厳しいものがありました。

* ラダック地方には「税金が掛けられていない」とこと、それでもレーの町から車で半日も掛かるスキュルプチャン村や、その奥地までのインダス川沿いの道路は総て舗装されていましたが「軍用道路」とのことで、納得でした。

* ラダック地方の人々は非常に穏やかで、インド本国人のようにギスギスしたところのない人々でした。但し、レー市内の商売人にはインド本国などから入って来た人も多く居るようです。

ラダック地方の「主食について」

ラダック地方の主食は米で、スキュルプチャン村では大麦ですがインド本国からの(安い)配給もあって最近では米が主食になりつつあります。(米の配給価格は日本円で20円位/Kgとのこと)

- 1、「パパ」 → 硬めの「そばがき」を右手で丸め、指先で凹を作りスープ(s-ス)を入れて食べる。
- 2、「コラック」 → 煎った大麦粉を紅茶で団子状にし、指先で凹を作りスープを入れて食べる。
- 3、「タギ」 → 小麦粉を練って薄く焼いて食べる(ラダックパン)。

「主食と常食について」

ラダック地方では寺院も含め住民も同じ食事内容で、「はれ」に欠かせない料理はありますが普段から食べているようですから、食材事情で食事の種類(メニュー)が限られていることが判ります。

「ラダック地方の蕎麦」

ラダックはインド最北部に位置し、チベット仏教の信仰地で、蕎麦は古くから(開村時から)食べられておりラダック地方に於ける蕎麦は今回訪問したインダス川沿いのスキュルプチャン村を含めた3村が主な栽培地になっています。

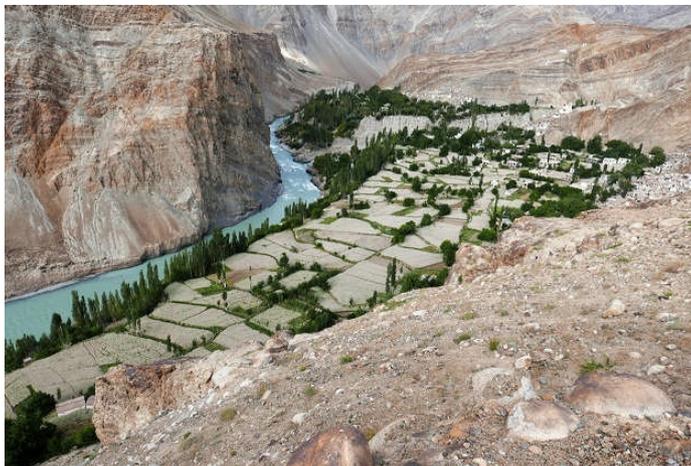
スキュルプチャン村では現在も日常的に食べ、又「はれ」の伝統料理にもなっています。

「蕎麦栽培について」

蕎麦は大麦の収穫後に栽培していて播種時期は7/末、訪問した9/6は蕎麦の花が満開でした。

蕎麦の花はピンク色で、丈は70~80cmと短く原蕎麦は3mm程度の小粒で、ダツタン蕎麦に似た形をしています。

ラダック地方での蕎麦の栽培面積や収量は不明で、スキュルプチャン村だけでも判らず、単位面積当たりの収量は大凡65~100Kg/1,000m²とのことでした。



(インダス川沿い)スキュルプチャン村の蕎麦畑
* 高い僧院の上から撮影した。



蕎麦の花(ピンク色している)



「蕎麦の葉」も貴重な野菜として食べていました。
 現地の畑で「蕎麦の葉」を食べたところ、青臭さや「くせ」がなかったので、帰国後、試しにラダックと同じ食べ方？（油で炒める）で食べましたが、噛むと粘りが感じられ、美味しかったので、畑に行く度に摘んで食べています。
 但し、摘み方には注意が必要です。



蕎麦の実(原蕎麦)対比

外側3粒は
 日本産「キタワセ」

内側3粒が
 スキュルプチャン産



チベット語

蕎麦のチベット文字(ダラと発音)

「製粉について」

スキュルプチャン村の中心部から、さらに登った道端の急峻な山の斜面に石造りの水車小屋が製粉所で山からの水を引き入れ、石臼の下の木製の羽根を回し、木製の四角い心棒で上臼を回転させている。上臼と下臼の間隔は水車(羽根)部分の木製の棒で調節しています。ホッパー出口に付けられた「棒」がデコボコした上臼表面を利用して、その回転速度に合わせた振動で原蕎麦が石臼内に落ちるようになっていて「自動運転」されていました。



水車小屋(製粉所)



石臼(上部は藁で作った原蕎麦を入れるホッパー)

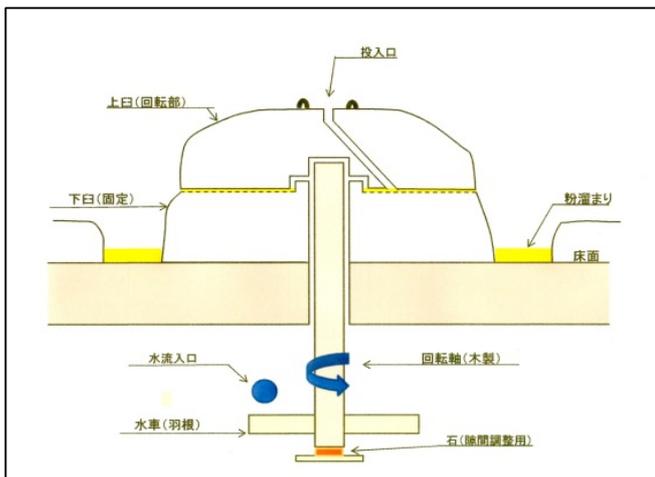
スキュルプチャン村には製粉所(水車小屋)は一か所しかないため製粉するには順番に小屋に泊まり込んで行うそうです(以前は2か所あったが1か所は水害で流されたままです)。

細かな篩がないため蕎麦の黒皮が相当混じっているの食べるにジャリジャリ感がありましたが、製粉室内の状況から砂などの混入も避けられないと思います。

* 現地の蕎麦粉を持ち帰り、40メッシュで篩って食べましたが、黒皮も残らず甘く美味しい蕎麦でした。



水車の羽根部分



石臼断面図(石臼の目は「たたき目」との事でした)



水の出口(水を止めた状態)、隙間調整棒(茶色)

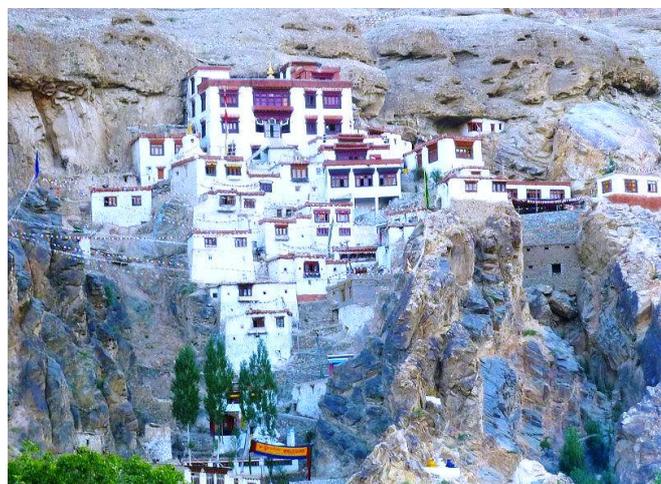


水量調整部分＝石臼の回転速度は水路を板で塞ぐようにして水量調整で行っている。

- * 原蕎麦のまま製粉するため黒皮も含んだ状態の蕎麦粉で保管しています。「細かなメッシュの篩」がないため黒皮が相当数含んだ状態の蕎麦粉を調理するのでジャリジャリした蕎麦料理でした。

「主な蕎麦料理(蕎麦料理の原点に出会う 手より蕎麦)」

- * 今回は僧院で下記の蕎麦料理(伝統食)をご馳走になりました(僧院のご配慮に感謝!!)。僧院の食事作りは当番制ですが今回は多くの僧侶が手分けして調理してくれました「オー ジュレー！」。



僧院＝タルギヤスリン寺院



(手より)蕎麦料理を作る僧侶



ご住職
朝5時から
7時までお勤め



食事を知らせる子供の僧侶

1、「ティムテック(手より蕎麦(麦縄))」

水で捏ねた蕎麦粉を手の平で棒状(約10cmの麺)にして、野菜を煮豆を油やスパイスで炒め、水を入れてスープにし、蕎麦はスープと一緒に煮て食べる(スプーンで食べる)。



2、「タッパー(手より法(麦縄と同じ))」

捏ねた蕎麦粉を15mm程度の棒状にし、それを千切って3本指で抑え三角錐形にして茹で「クルミ」「玉ねぎ」を摺りおろしスパイスを加えた牛乳で煮込んだソースをまぶして食べる。

* 三角錐の凹んだ部分に僧侶が血を入れると「軍隊で弾に当たらない(命を守る)」と言う謂れがある。



* 「手より麺」の手法は中国最古の農業書「齊民要術」に記され、日本に仏教が伝来した時代の「書」にも手で揉み「箸の太さ」「指の太さ」「小指の太さ」の3種が記載されていて、この手法が現在でもチベット仏教寺院で継承されていたことに驚き、そして感激でした。私達は正に4千年前の「麺作りの原点」を体験したことになります。

3、「スキュー」

野菜や牛チーズを入れたスープに練った蕎麦を千切って入れ、スープと一緒に煮込んで食べる。

* 日本の「ほうとう」や「ひつつみ」と似ている。



練った蕎麦を千切って入れている。



4、「パパ＝(そばがき手食)」

硬めの「そばがき」を手で小さく丸め、指先で作った凹みにスープ(ソース)を入れて食べる。



5、「コラック」

煎った大麦粉に紅茶を入れたものを手で小さく丸め、指先で作った凹みにソースを入れて食べる(香が良く美味しい！)。



* 「パパ」と「コラック」のソースはスパイス(カレー風味もある)が入っているが、私達の口には合わなかった。

6、「テンテン」＝ラダックパンケーキ

蕎麦粉に煎ったスパイスの入った水で溶いでフライパンで焼いて食べる。



「テンテン」

「タッパー」 → 胡桃の入ったソースが美味しい！

＊ ＊ ご住職との談話の中で ＊ ＊

「チベット仏教では12月29日に「クドック」と言う「年越しうどん」を食べる習慣があり
 経典の中に食べ物を調理する時「六味」を心掛けることが記載されている旨の話がありました。

1.苦 2.酸 3.甘 4.辛 5.鹹 6.淡

「交流会」

交流会は「スキュルプチャン村(民宿)」とレー町の寄宿舍の2か所で行いました。

* 交流会では日本の蕎麦粉で打った「もりそば」を、日本の市販の麺汁で食べて頂きました。
 「冷たいそば」は好まれない？ との心配を「よそ」に大好評でした。又、麺汁も「かつお出汁」の香り(臭さ)は好まれないのでは・・・と心配でしたが、市販の麺汁が良かったのか？ 麺汁が足りない程に好評で、
 「今度は麺汁を沢山持って来て」と言われました。



交流会(スキュルプチャン村)



交流会(寄宿舎)

- * 「もりそば」も、日本の蕎麦粉が綺麗(黒皮がない)で食感が良かったこともあり「(黒皮の)脱皮機が欲しい！」と要望されました。
脱皮機は日本では数十万～百万以上もあります。日本で協力者を募れば「寄贈」は可能でしょうが現地の電力事情や故障対応などを考えると簡単な事ではないと思います。仮に今度訪れる機会があれば「目の細かな篩」を持って行きたいと思っています。
- * 僧院での蕎麦料理「タプー」のソースに入れた「胡桃」や「玉ねぎ」を摺り下ろすのは下記の写真の調理道具(1)・(2)・(3)で行っていましたが、3種の臼が揃っているのは世界的にも珍しい！！ そうです。
- * 3種の臼を使っているのを見て「(日本の)フードプロセッサー」を使えば・・・と言って寄贈を考えた方もいましたが、何事も文化の違いは大きく、トイレは「コンポスト方式」で肥料に、燃料は牛糞を乾燥させて使うなど自然環境に即した「循環型」の生活をしている現地の生活事情に即さないことは避けるべきだと思いますが、改めて純粋な現地の人達に「私達は何を、どの様な協力が出来るのか？」など考えさせられたツアーでした。
- * 私は、高山病に掛かりレーでの最終日に町で唯一の病院(大きい)に入院しましたが、レントゲン・酸素吸入・薬代を含めた総費用は日本円で1, 100円程でした。

調理道具(1)「摺り臼」



(1)胡桃を摺り潰している。



調理道具(2)(3)「搗き臼」(2)はスパイス



(3)「玉ねぎ」を摺り下ろしている。



以上