

ラダックの「食」について

ラダックの食糧自給率は65%程度、以前は都市部以外は概ね100%でしたが農業以外の仕事が出来て現金収入で本国からの米などを結果的に安く手に入れることができるようになった。

ラダックの主食は基本的に大麦ですが、最近はインド本国から米や小麦が特別安価で入手できるようになった(軍隊の)関係で米・小麦を多く食べていて、特に都市部(レーなど)周辺では蕎麦は殆ど食べていない状況です。

若い農業者がケミカル(肥料)を取り入れているが、古い農業者がオーガニックに戻っていて自治政府もオーガニック化を勧めると共に都市部の若者(農業後継者)を農家に戻す施策を計画している。

蕎麦食は栽培している村では伝統的に大麦と共に食べていますが「ハレ」の食事には蕎麦は欠かせないものとなっています。

ラダックの食事(料理名は地方によって違っているものがある)

	食材・他 料理名	食材			型式				調理				備考	
		蕎麦	小麦	大麦	粉	麺	団子	練	焼	蒸	煮	揚		
朝食	コラック			○	○									
	パバー	○		○						○				そばがき手食
	カンビル	○	○					○	○					石焼
	テンテン(*) (ケセル)	○	○					○	○					石製フライパン
	マルクール			○				○	○					
	カプチュー		○					○	○					
	昼	パバー		○				○		○				蒸パン
昼・夕食	トクウパ													輪廻うどん
	ティムトック	○	○			○					○			手より麺(細)
	パグトック													手より麺(太)
	スタッフクール	○						○				○		揚げパン
	スキュー	○	○			○					○			ほうとう
	テルマ・ザン	○						○						そばがき
	タプー (プラクー)	○					○				○			蕎麦の実型
	チュータギ		○			○					○			
	カンビルセン		○			○			○					カンビルの野菜詰め
	モモ		○			○				○				蒸し餃子
	ギマー	○						○			○			腸詰め
	モクモク		○			○				○				シュウマイ

*「パグトック」などの「手より麺」の手法は世界最古の農業書「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」

*「年越し麺」=「クドック」などに9種類の具(野菜など)を入れて食べる風習がある。

これは、一年間食べ残した物がないか等、家族が揃って年越しの際に食べる習慣とのことです。

*ラダックの蕎麦粉は、製粉(石臼)の関係で原蕎麦の黒皮部分が入っている事もあって滑らかさに欠けます(細かなメッシュの篩がないため黒皮部分を除去できない)。

伝統的な蕎麦食

第1回目に訪れたスキュルプチャン村のタルギヤスリン僧院では、僧侶が総出で様々な伝統蕎麦食を作り、振舞って頂きました。

各種の石臼(搗き臼・摺り臼や木製の搗き臼など)を使った蕎麦食に必要なソースやスープ作り、又、「手より麺」作りなど何千年も前からの伝統蕎麦食作りは、調理場で目を逸らせない程に感激でした。

タルギヤスリン寺院での伝統蕎麦食作り

僧侶が総出で伝統蕎麦食を作ってくれました。代表的な(ハレ用)の伝統蕎麦食



「タプー(蕎麦の実型の料理)のソース作り」
胡桃・玉ねぎ・他や牛乳などに数種の
スパイスを入れたソース。「ハレ」の食事



「タプーの麺造り」



「指の太さ」の
「手より麺」を
作り



三本指で摘み
三角錐の形に
する

「タプー」は、三角錐形が大きいため茹で時間は30分以上も掛けるが、シッカリ噛んで食べる腹持ちの良い伝統蕎麦食です。

* 三角錐の窪みに僧侶の血を入れて食べると「戦場で弾に当たらない」との謂れがあります。

* タルギヤスリン僧院の「グンチョック・ヤンベル」住職より *

「チベット仏教では12月29日に「クドゥク」と言う「年越し麺」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 」

日本料理の基本「5味+1味」は道元禅師の典座教訓から承知していましたが、ラダックで聞いたことにビックリしました。尤も、道元の典座教訓は中国で学んだこと、インドは仏教発祥の地で中国は仏教を発展させたところなので、チベット仏教の僧侶の話として当然のことでした。

尚、ダスギヤスリン僧院では各種の伝統食(蕎麦)を振舞って頂きましたが、滞在期間が短く(僧院に一泊だけ)「蕎麦切り」を食べて頂くことが叶わず何とも残念！申し訳なく思っています。

* 古来からの麵造りの手法

「手より麵」



「輪廻うどん」(蕎麦だと切れ易く輪廻になり難い)。



上記の麵造りは、ラダックの何処の家でも行われていて、私達もゲストハウスで実際に体験し、それを夕食で食べました。

各種の蕎麦食

テンテン(これは商売用)



薄く延してから短冊に切りソースを塗って丸めているが、通常は焼いただけで食べている。

カンビル(これは小麦で作った)



蕎麦だと膨らまず中に具を入れ難い。

ティムトック



「手より麵」を野菜スープと一緒に煮込む。

スタッフクール



蕎麦食で唯一、油で揚げた「蕎麦パン」油を熱する前から鍋に入れて揚げる。

スキュー



厚めに延した蕎麦を手で千切り、野菜スープと一緒に煮込む。

テルマザン



「パバー」と同じ「そばがき」で右手で取ってソースを付けて食べる

タパー(ハレの時に食べる)



太目の「手より麵」から千切って小さく丸め、3本指で三角錐形にして茹で、胡桃・牛乳などで作ったソースに絡めて食べる、

ギマー(ハレの時に食べる)



羊などの腸に、水で軟らかく練った蕎麦を入れ、腸に小さな穴を開けてから茹でて食べる。
* 冷たくなってから食べる *

パバー



「そばがき」右手でソースを付けて食べる。