

くっきんぐるうむ

【投稿】

## 内蒙古自治区のそば料理

松本憲一\* 稲澤敏行\*\*

### はじめに

そばの原産地は、東アジアの温帯北部、バイカル湖付近から中国東北地方に至る地域といわれており、そこから各地へ伝播し、世界の多くの国々で栽培、食用とされている。現在、日本人の通常食べているそばの約70%は中国産である。中国から輸入しているそばの量、全輸入に対する中国産の比率、日本国内のそばの総需要量に対する中国産そばの比率は年々増加の傾向にある。中国・内蒙古自治区（内モンゴル）には良質の玄そばが多量に生産されていることから、日本にないそば料理があるのではないかと調べたところ、内モンゴルの庫倫旗（フリエーホシウ）に伝統的なそば料理が存在することが判明した。しかしながら、日本には庫倫旗から玄そばは輸入されておらず、そば料理についてはほとんど知られていない。庫倫旗は中国・モンゴル自治区の東部にあり、総面積は4,650平方km<sup>2</sup>、総人口は約16.58万人で、モンゴル族（約8.1万人）、漢民族（約8.0万人）、満州族、回族など11民族が住んでいる（図1）。

年間降水量は400~450mm前後で、乾燥し、表土の流失、土地がやせているなどの厳しい環境にある。その影響によって牧畜業遊牧民の経済形態および環境に適応する食文化を形成してきた。現在では農業を主とした農牧混在地域となっている。農産物はそば、トウモロコシ、アワ、ジャガイモなどで、家畜は羊、豚、牛、ロバなどである。庫倫旗地域ではかつてはそばが食の中心であったが、近年になって米や小麦の食文化が浸透し、伝統的なそばの調理法はだんだんと作られ

なくなってきた。

そこで1995年8月11日から10日間にわたり、庫倫旗に住んでいるモンゴル族、漢民族の家庭を訪問し、そばの資料や庫倫旗人民政府の助言を基にそば料理の作り方の過程などについて調査したのでご紹介する。

### 麺の作り方とそば料理

#### 1. 茹でて食べるそば料理

##### 1) ネリントン（手打ちそば）

ネリントンは「手打ちそば」で、ネリンは「細い」、タンは「スープ」である。製法は日本の手打ちそばと同じ手順であるが、麺がやや太い。まずそば粉をボールに入れ、それに55~60%の水を加え、両手で軽く揉むようにしてかき混ぜながら、粒々が大きな塊になるように練ってそば玉の生地を作る。つぎにそば粉を薄く振りかけた延ばし板の上に生地を乗せ、上から麺棒（延し棒）で押し広げて円盤型にする。それを麺棒で延したり、麺棒に巻き付けたりしながら、生地を中心から外側へと薄く広げていく。その生地を15cmの麺带状に折りたたみ、包丁でゆっくりと切っていく。これを沸騰した湯に入れてから50~60秒間茹で上げたら、手早く箸で水切り用のざるにすくいあげる。一般的な食べ方は茹でたそばに温かいスープをかけたり、煮たりして食べている。そば粉の練り方、切り方はほとんど日本のそば切りと同じであるが、日本の加水量は40~50%に対して庫倫旗では55~60%と高い。

##### 2) ヘイロ（押し出しそば）

そば粉をボールにとり、それに55~60%の水を加えて十分に練り、生地を円筒型にする。その生地に15~17cm間隔毎に分割する印をつけておく。その分割量は押し出し機に入れる適量になる。そしてあらか

\* 大妻女子大学

\*\* (株) イナサワ商店

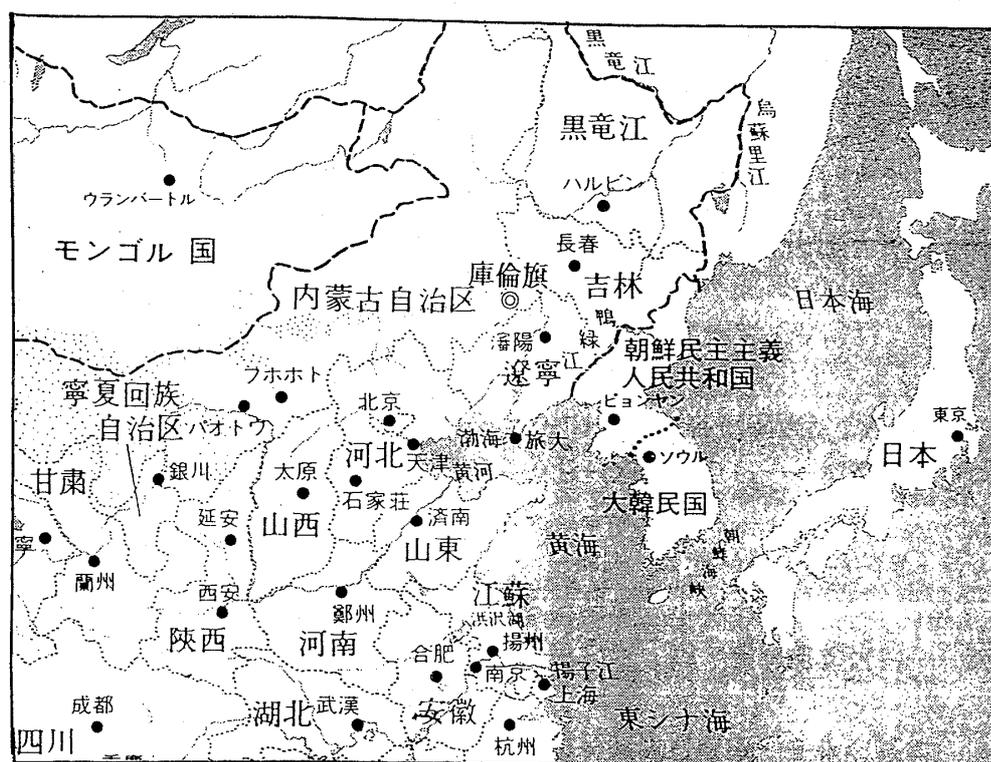
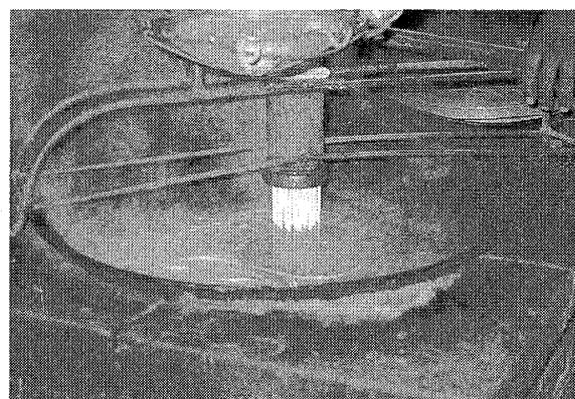


図1. 中国内蒙古自治区庫倫旗 (○庫倫旗)

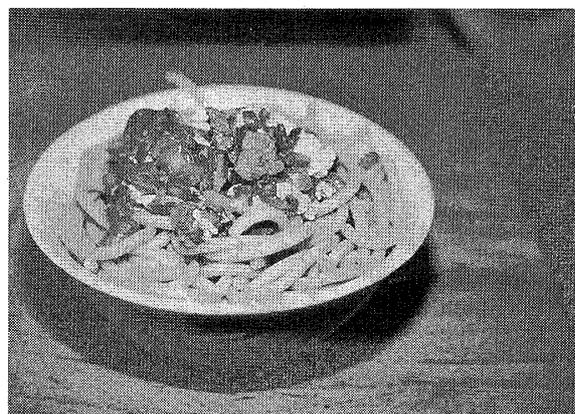
じめ大きな鍋に十分な湯を沸かしておき、その上にシリンドー型（直径8cm、高さ13.5cm）で底には多数の穴があいている円筒形の押し出し機を置く。その中に分割した生地を入れて、上から圧力をかけると直径2.5~3mmの丸い麺線が鍋の中に押し出されてくる。押し出し機から押し出された麺を鍋の中で箸を使いながらかき混ぜ、約2分間茹でたら麺を水切り用のざるに引き上げて水を切る。ついで箸でそばを全体に広げる。それに温かいスープをかけたり、煮て食べている。庫倫旗の家庭ではネリントンのようにそば生地を包丁で切るのではなく、押し出し機による方が簡単に行えるため一番多くはこの方法で食べられている。ヘイロのような製麺法は日本では見られない。全粒粉のため出来上がりのそばの色は黒く、太い（図2）。

### 3) トゴルタン（仔牛そば）

トゴルは「仔牛」、タンは「スープ」の意味である。トゴルタンは四角に切った麺であり、生地はネリントンと同様に作られる。生地を麺帯状に折りたたんだ後、包丁で2~3cm角の形に切る。それを沸騰した湯に入れて1分間茹でる。それに温かいスープをかけたり、具材と煮たりして食べる。トゴルタンはハレ用の料理、来客時などのもてなし料理であり、日常的に食べるものではない（図4）。



(1) 押し出し機と押し出しそば



(2) ヘイロ（押し出しそば料理）

図2. 押し出し機とそば料理

## 内蒙古自治区のそば料理

## 4) ホルスナプチ (笹の葉そば)

ホルスナプチのホルスは「竹」、ナプチは「葉」という意味で日本語に訳せば笹の葉そばとなる。ネリントンと同じ手順で作った生地を麺带状に折りたたんだ後、包丁で長三角状に切る。それを沸騰した湯の中に入れ、約2分間茹で上げたら箸でざるに引き上げて水を切る。それにスープをかけたり、具材と煮たりして食べる (図3)。

## 5) モルンチフ (猫の耳そば)

モルンは「猫」、チフは「耳」という意味で、形状が猫の耳に似ていることから名が付けられた。ネリントンと同様に作った生地を棒状に延した後、手でそら豆大に千切り、それを手のひらに乗せ親指で貝殻の形を作るように練りながら延ばして作る。それを沸騰した湯に入れて、約1分間茹でたらざるに引き上げて水を切る。それをスープに入れて食べる。特に単身者が好む料理である。

## 6) デビグルータン (そばろそば)

デビグルーは「あおる」という意味で、別名箕のそばとも言う。箕またはボールにそば粉と少量の水を入れてゆっくり円を描くように回すと自然にボロボロとなり、次第にあずき大からうずらの卵のような大きさになる。それを沸騰した湯に入れて茹でる。それにスープや具材を入れて食べる。デビグルータンは水まわし (加水) で卵のような形状になった段階で茹であげてしまうため、中は粉っぽいところ残っており、独特の感触がある。

## 7) シナガタン (そばすいとん)

シナガは「お玉杓子」、タンは「スープ」を意味する。お椀にそば粉を入れ、お好み焼き程度の水を加えてよくかき混ぜる。それを沸騰した湯の中にお玉杓子です

くい取って入れ、茹でる。日本のすいとんは味付けした汁の中で煮込むが、こちらでは茹でゆがいた後にスープに加える。そば粉100%のため、煮込むと溶けて濁りとなるからである。そば粉本来の風味を十分に楽しめる調理法ともいえる。

## 8) ゴーシルタン (そば粉とヒスープ)

ゴーシルは「垂らす」、タンは「スープ」を意味する。別名ラーラタン (流しそばスープ) といい、作り方は皿などにそば粉を水で糸を引くほどにトロトロに溶いておく。あらかじめ鍋の中に肉と野菜を炒めたものとスープを入れ、煮立たせたところに、箸やお玉でそば粉を溶いた液体を均等に垂らしていく。ゴーシルタンは簡単に作ることが出来、特にモンゴルでは寒冷時に食べると身体が暖まるといい、また二日酔いの時によく食べられている。

## 9) スーティータン (そばのヨーグルトかけ)

スーは「乳」、ティーは「使った」、タンは「スープ」の意味である。そば生地はネリントンと同様に練り、形状はドゴルタンのように四角に切った麺である。スーティータンはモンゴルならではの料理で、牛乳や酸

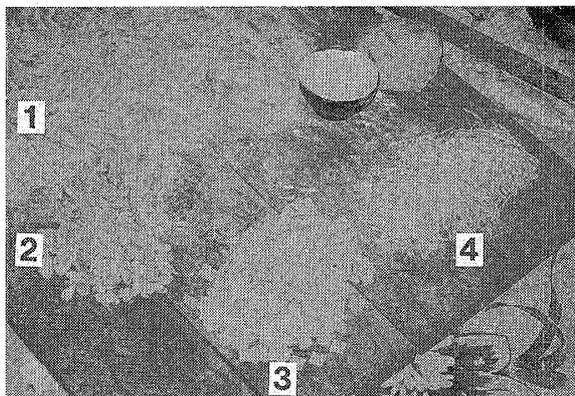
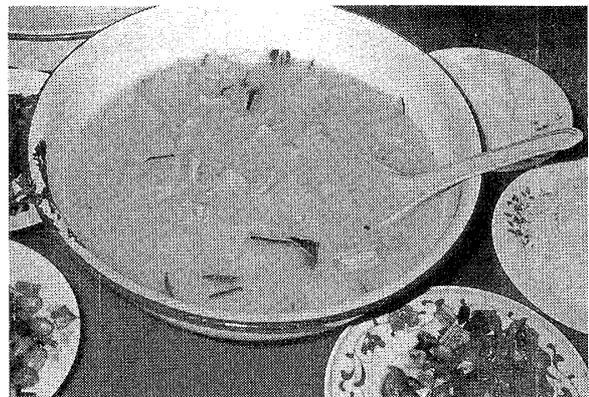
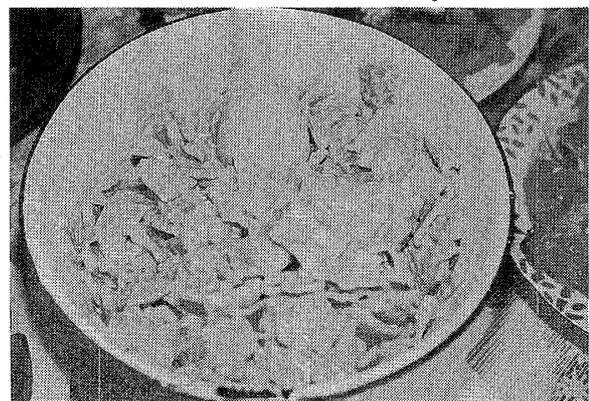


図3. そば切り麺

- (1) 笹の葉切り麺 (2) 猫の耳麺  
(3) 四角切り麺 (4) 手打ち麺



(1) トゴルタン (仔牛そば)



(2) スーティータン (そばのヨーグルトかけ)

図4. 茹でて食べるそば料理

乳をかけて食べることからこの名前が付けられた。そばの香りに酸乳の酸味が加わった美味しい料理である。これはお客さんが来た時に出す高級そば料理である(図4)。

#### 10) ウイスンベンシ (そば水餃子)

ウイスンは「茹でる」、ベンシは「餃子」の意味である。そば粉に水を加え、十分に練った生地を手で棒状に延したら包丁で一定の長さに切り、それを麺棒で円形に伸ばしていく。その円形の生地に羊肉、野菜、塩などで油炒めした具材を入れて包み、それを沸騰した湯の中に入れて茹でる。ウイスンベンシを作る時はそば粉が良質で鮮度の良いものでないと生地が薄く伸びないし、茹でる過程で崩れることもある。庫倫旗の人々は定住しているため羊肉よりも豚肉が多く、羊肉が多い時は野菜をあまり入れず、豚肉が多いと野菜を多く入れて食べる。

このように庫倫旗ではいろいろな麺の作り方があり、そばにかけるスープや具材の組み合わせによっても各家庭で味などは異なってくる。一般的に肉は羊、豚、鶏のいずれかで、鶏肉は高価である。野菜は季節に応じてインゲンマメ、長ネギ、ニラ、タマネギ、キュウリ、白ナス、唐辛子などが入れられる。まず肉を炒めた後、これにみじん切りした野菜と塩を加えて炒めてから湯を加える。それを茹でたそば麵にかけたり、またはそば麵と一緒に煮込んで食べる。調味料は塩、醤油、酢、胡椒、唐辛子、食用油は主として粗大豆油が使われる。

### 2. 焼いて食べるそば料理

#### 1) ヘイムクボープ (そばピザ)

ヘイムクは「焼く」、ボープは「お菓子」の意味である。ボールにそば粉を入れ、それに55~63%の水を加え箸で混ぜ合わせる。おにぎりほどの丸い形の生地を作った後、手で上から平らに押しつぶす。北京鍋の底には皿を伏せ、その下に水をはってあり、あらかじめ湯を沸かしておいた鍋の壁面にその生地を貼りつけて焼く。ヘイムクボープは焼く時に鍋の中心部に皿を置き、その下には水を入れるが、それは火力を合理的に使うためであると同時に、貴重な水を大切に使うためでもある。これを作る時は必ずその中に豆や野菜を入れて煮物をする。いわば蒸し焼き状態となり、豆などの移り香をそばに付着させる効果もある。これはモンゴルで生活をする人達の知恵である。

#### 2) シャルピン (そば薄おやき)

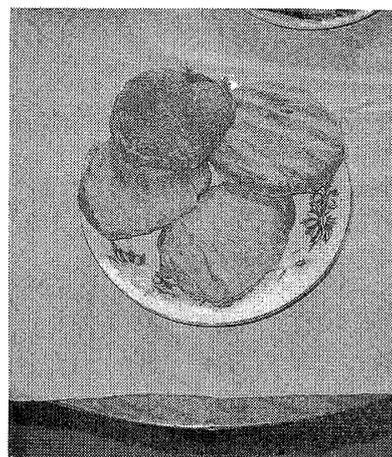
シャルは「あん」、ピンは「焼く」の意味である。そば粉に水を加え、練った生地を手で棒状に延ばしたら

包丁で一定の長さに切り、それを10cmの短い麺棒で円形に延す。生地はやや厚めにする。その中に具材を入れて饅頭のような形にしてから手で軽く押しえつけ、せんべい状に延したものをあらかじめ熱くしておいた鍋に貼りつけて焼く。風味は香ばしく、外側の触感はバリバリした感じでせんべいのようなものであるが、内側はソフトで具材のジュースが口の中にほとぼしる。モンゴルのそば料理では、これが最高のご馳走である。

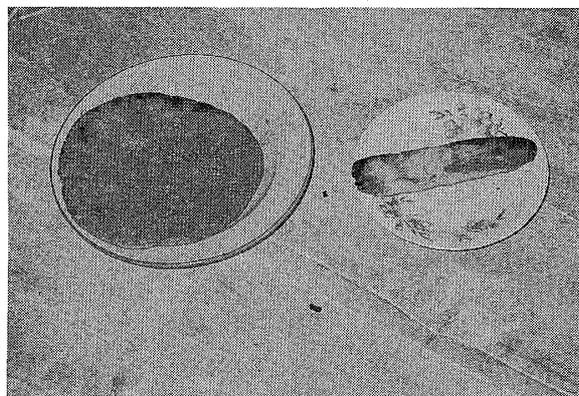
#### 3) ホスランボープ (そば焼き)

ホスランは「焼く」の意味で、そば粉を水で練った後、長さ15cm位の棒状に延して、それを「かまど」のおき火の中に入れて焼く。外側はバリバリで香ばしく、内側はふっくらとソフトな触感である。

ヘイムクボープ、ホスランボープは味がついていないので具入りスープ、乳茶に入れたり、酸乳、蜂蜜などをつけたりして食べている。ヘイムクボープ、シャルピンは熱した北京鍋の壁面に貼りつけて焼くが、こ



(1)



(2)

(3)

図5. 焼いて食べるそば料理

- (1) ヘイムクボープ (そばピザ)  
 (2) シャルピン (そば薄おやき)  
 (3) ホスランボープ (そば焼き)

## 内蒙古自治区のそば料理

これは石窯の違いこそあれインドのナンなどに酷似している。このようにそば生地の焼き方は、直接に火の中に入れて焼く方法、鍋に油をひいて焼く方法、鍋を熱して貼りつけて焼く方法など変化がある。同じ焼く方法でも使いわけをし、そばの形状も違い、これらの組み合わせでそれぞれ食味、触感などが異なり、その微妙な違いを楽しむ食べ方の工夫が施されている(図5)。

## 3. 漢民族のそば料理

## 1) ポーメンディル(両柄切りそば)

手打ちそばと同様に生地を作り、ネリントンは片柄切り包丁で切るが、ここでは中国特有の両柄切り包丁で上から押し切って茹でる(図6)。

## 2) トージョメン(そば刀削麺)

トージョメンはそばの刀削麺で、漢民族に見られる小麦を用いた麺の料理法の応用である。そば粉に水を加えて十分に練った生地を円筒形にして手で持ち、包丁でカットして切り落とし、茹でる。

## 3) ジュンジー(そば蒸し饅頭)

ネリントンのように生地を薄く広げて円盤型にす

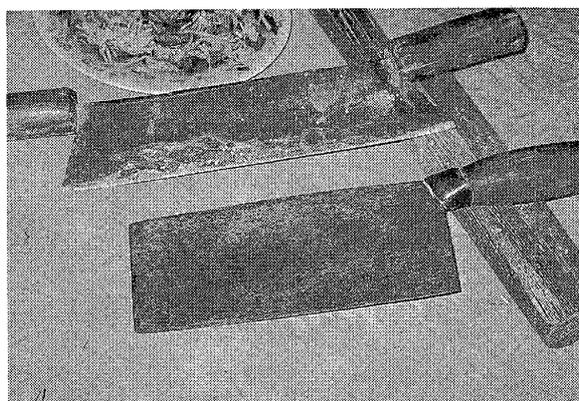


図6. そば切り包丁  
(上) 両柄切り包丁  
(下) 片柄切り包丁



図7. ジュンジー(そば蒸し饅頭)

る。その生地に卵黄をスプーンで薄く塗り、その上にキザミネギ、塩、香辛料をちりばめて巻く。それを包丁で三角形に切り、さらに均一に蒸すために包丁の背部で軽く広げて蒸しやすくする(図7)。

ポーメンディルやトージョメンは温かいスープをかけたり、具材と一緒に煮たり、酸乳、蜂蜜などで食べる。このように庫倫旗に住んでいるモンゴル族と漢民族が作るそば料理は生地の練り方、包丁の使い方など異なるところがあり、特にポーメンディルやジュンジーは漢民族が好んで作るがモンゴル族は作らない。

## おわりに

庫倫旗に住んでいるモンゴル族の食文化の中にはモンゴル特有のものと、漢民族の影響が色濃く残されたもののが共存している。同じ地域に生活していてもモンゴル族と漢民族はそれぞれ異なった製法で料理を作っている。調理法から見ると漢民族はかなり多面的であり、調理する過程が複雑である。特に蒸し器などの道具を使い、包丁は両柄切り包丁と片柄切り包丁を使いわけしている点、また包丁の背部を使うなど、漢民族は農耕社会を形成する過程で食材の多様性を知り、伝統的な食文化を形成してきた。それに比べモンゴル族は遊牧社会を形成したために、特別な道具や具材を使わず、最小限度の器具を用いている。例えばそばの生地の形態をいろいろと工夫しながらそば料理を作っている。しかも短時間で簡単に料理をすることが特徴と言える。遊牧時代の食習慣が今でも残っている。特にそば料理の名称に仔牛、猫の耳など動物に関連した名前がつけられていることから牧畜と密接に関連していることが窺える。モンゴル族の方がより素材に対して簡素的で、そば食の原点を今に残しているものと考えられる。しかし、庫倫旗は思想、文化、経済的に内モンゴルで一番漢民族化しているようで、そのことはそば料理にもその影響が見られる。

## 文 献

- 1) 日本蕎麦協会編：蕎麦関係資料(1996)
- 2) 栗飯原景昭、並木正吉編：総説輸入食品事典p. 197(1996) 輸入食品事典研究会
- 3) 包福瞬編、吉木森高娃：旗史縦横(1991) 庫倫旗志辦公室
- 4) 包福瞬編：庫倫概覽(1993) 天馬図書有限公司
- 5) 新島 繁編：新撰蕎麦辞典(1990) 食品出版社
- 6) 小原哲二郎、細谷憲政編：簡明食辞林(1993) 樹村房