

西アフリカの食 ～キャッサバって何?～

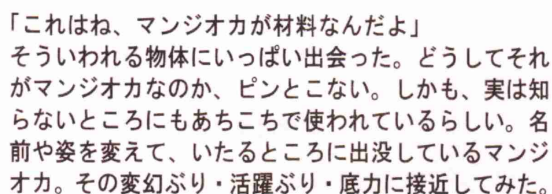
2013年2月9日
よこはま国際フォーラム 2013
「アフリカの食と農業」
東京農業大学 稲泉博己

本日のお話の公式タイトルは最上段の太い斜体字の通りです。

でも、これからお話しする内容とは、ちょっと違います。西アフリカの食がメインなのは変わりませんが、キャッサバ（イモ）だけだと、きっと前の週に予定されている志和地さんと大きくかぶってしまうだろうし…。でもさすがにキャッサバを全く無視するわけにもいかないし…。年末からあれこれ悩んでいる間に、関係各位の温かいご配慮で公式タイトルは決まったのでした。

このあと押しのおかげで、みなさんに私が以前ブラジルで書いたマンジョカ（キャッサバ）のお話しを、今回の参考資料としてお配りしようと思いつきました。つまりこれによって、キャッサバのことは一応この資料に任せて、それ以外の食にも触れるスペースを作り出そうというわけです。この試みが上手くいったかどうかについては…皆さんの『夕食の話題』にしていただければ幸いです。

次のページからの資料は、ブラジルで発行されている(た?)日本語雑誌「Bumba」の24号(2005年発行)からの抜粋です。のちほどゆっくりとご覧ください。



植物学的には単一の種とされるが、栽培品種として多様に分化し、資料によつてはブラジルだけで約1200種とも記述されている。これは大きく2種類「苦味種／マンジオリカ／ヴァア」と「甘味種／マンジオリカマンサ」（または「ドーセ」）に分けられる。苦味種には青酸性の毒が含まれているので、食用に

あらつやマイモ。ではない、
ブラジル滞在初期の頃は間違
えて買つちやう人もよくいな
い。マンジョカ芋は日本人にな
じみが薄い。だが、原産地とい
われるブラジルにおいてはも
ちろん、世界でも小麦・米・ト
ウモロコシなどに続いて6番
目に生産量が多い農作物で、残
り、炭水化物を豊富に含む。我
々がたらンパク質やビタミン
類はほとんど含みがない。

伸び、それがイメーヂを変へ
てキヤッパとカタビオカの
名で日本に浸透し始めたから
だろう。くやしいことだ。

ブラジルはかつては世界一の
生産量を誇つてた。今でも主
食または副食として国内消費
率はきわめて高く、利用方法も
バラエティに富んでいる。地域
によっては葉まで食べへる。こ
まで広くユニークな使い方をする
国はほかにはないといわれ

するときにはそれなりの処置をほどこす。そのへんのことばはインディオの知恵がすいぶん活躍しているというのかもしれない。元来インディオが食用に栽培していたものだからで、その記録はポルトガル人がブラジルに上陸した当初からあるインディオにとつての「神聖なるパン」。その伝説も数々存在するのひとつを4ページに紹介する。

作物の特徴：塊根は長さ30～80cm、直径5～10cmになる。単位面積あたりの収量は世界平均1haあたり約10tと高い。全世界の熱帯で重要な主食デンプン源植物として利用されている。食用のほかに、飼料用、アルコール原料用、糊料、化学調味料、医薬品などとしてはビタミンC、ブドウ糖、アルコール、その他錠剤、粉剤の増量成型材などとしても使われている。日本では魚のすり身やかまぼこのつなぎ、うどん独特のコシやモチモチ感、なめらかなのどごしを出すのにマンジオカデンプン（日本でいうタピオカデンプン）が向いているとよく、讃岐うどんにも使われている。

その可能性



●レポート／稲泉 博己

1962年東京出身。92年東京農大卒業。その後茨城の農業高校で教鞭をとり、94年から4年間西アフリカ、ナイジェリアでマンジョオカを食し、98年から東京農大教員。2003年から1年間、再びマンジョオカを食しにサンパウロ大学留学。

カでは「ガリ」と呼ばれ、この粉をお湯で溶いて餅状にしたものを主食としている。これは「グレートジャーニー」で有名な関野吉晴さんが、かつて南米とアフリカの食について書かれた本のタイトルを「キヤッサバ文化」としたように、まさに「粉餅」である。ガリの起源とされ、民俗学者カ

「マンジョオカ」との出会い

ブラジルでこれを知らない人はいない。でもそのために「日本から、1年間も」はるばるブラジルにやってくる人と言え、この国の大概の人は呆れたように苦笑する。その度に仕方ないので「いや私には西アフリカ暮らしの経験があつて、かの地の主食であつたマンジョオカの勉強に来てい

ブレイク寸前、 いやもう既に……？

(1) ファリーニャとガリ
マンジョオカの粉は西アフリ



両者の最も大きな違いは、アフリカ、特に西アフリカでは、

マンジョオカの利用法がこのガリ一辺倒に近いのに対して、ブラジルでは地域によって非常に多様であり、さらに加工食品の原料としても広く浸透していることだった。そこで私の興味もガリの起源探しから急展開して、様々な製品に拡散し始めたのだった。

(2) 食品

当地ではよく知られているように、ファリーニャをはじめ、ペイジュー、ファロツファ、タビオカ、トウク

世界のマンジョオカ生産量

(2003年／単位 t)

世界全体	187,665,489
1 ナイジェリア	34,476,000
2 ブラジル	22,362,500
3 タイ	18,430,000
4 インドネシア	17,722,804
5 コンゴ	14,929,410

Fonte:FAO

ブラジルの農産物生産高

(2003年／単位 t)

サトウキビ	389,849,400
大豆	51,482,344
トウモロコシ	47,988,000
マンジョオカ	22,146,801
オレンジ	16,902,570
米	10,319,925
小麦	6,029,396
綿	2,229,693
コーヒー	1,996,847

Fonte:IBGE

※出典が違うので若干数値に違いがあります。

国内生産分布

北部	17.8 %
東北部	48.6 %
東南部	8.3 %
南部	20.9 %
中西部	4.4 %

●州別トップ3

- 1位 バラ州 (北部)
 - 2位 バイア州 (北東部)
 - 3位 バラナ州 (南部)
- 1人あたりの年間消費量は
8kg (セアラ州) ~ 38kg (バラ州)

ある個体の成分分析

水分	62.8%
たんぱく質	0.53%
脂肪	0.17%
炭水化物	31.0%
糖分	0.83%
繊維	1.48%
その他	

ビー、ピロンなど (13ページ参照) そのままマンジョカ製というのが分かるものからボン・デ・ケージョ、ビスコイト・デ・ボウヴィーリョなどのような伝統的な加工食品、そして



マンジョオカを使ったお菓子の数々 (バイア州)

マンジオカ七変化



↑ファロッファ



ビロビロ〜ン



ボン・デ・ケージョ



ビスコイト・デ・ボウヴィーリョ



サグー（ワイン煮）

プチプチ

Farinha de mandioca ファリーニャ

皮をむいたマンジオカ（ブラヴァ）をすりおろすか砕くか、よく絞る、または水洗いし、2〜3日、日干しにするか、火を通すことで毒を抜いた粉状のもの。地域によって若干作り方やイモの種類、粒の大きさなどが異なる。焼いた肉にまぶして食べたり、フェイジョンやフェイジョアードにふりかけたり、北の方ではアサイに混ぜたり、ご飯とも置き換えられる万能な粉。ブラジル全国で食えられるが、特に北東部と北部では基礎食料で、マンジオカ七変化の中での利用消費度ナンバーワン。

Farofa ファロッファ

上のファリーニャを油で、またベーコンやソーセージ、卵、タマネギなどを加えて炒めた料理。肉料理の付け合せによく使われる。一見おからのよう。

Beiju (Biju) ベイジュ（ビジュ）

ファリーニャ（細かいもの）またはボウヴィーリョを鉄板で丸く焼いたもの。一般にインディオの基本的食料として知られる。のちにポルトガル人が砂糖や香料を加え、黒人がココナッツミルクに浸すなどして、お菓子として発展した。

Pirão ピロン

オリジナルはインディオの料理で、ブラジル全国に普及している。マンジオカの粉を水やスープに溶いたもので、魚料理の脇役になることが多い。

Polvilho ボウヴィーリョ（タピオカデンブ）

Goma とも呼ぶマンジオカから抽出したデンプン。ドーセとアゼードの2種類ある。クッキーやビスコイト・デ・ボウヴィーリョ、ボン・デ・ケージョの材料となる。洗濯糊にも利用。20gで約70Kcal。

Tapioca タピオカ

ブラジルの庶民の間では一般に、マンジオカのデンプン（ボウヴィーリョ）をフライパンで丸く焼いた軽食の一種をタピオカと呼ぶ。ココナッツ粉やコンデンスミルクなど甘いもの、またはハム、チーズなどの塩味のものをして半分折りたたんで食べる。

デンプンを乾燥しきるまゝに容器の中でかきまぜ振って小さな団子を作り、それを加熱すると、半透明のタピオカパールができる。日本や東南アジアでいうタピオカのこと。詳しくは次ページ。

Sagu サグー

上のタピオカパールをブラジルではサグーと呼び、ワインやシロップでデザートを作る。日本の葛の要領で和食に応用するとおもしろい。

Tucupi トウクビー

マンジオカを絞った毒汁を煮てニンニクや香草で味付けした黄色い液体。これで魚やアヒルの肉を煮込んだり、唐辛子を入れたソースにしたりする。ブラジル北部では欠かせない味。

Maniçoba マニソバ

マンジオカの葉を2日間煮込み、いろいろな肉類を加えてさらに2日間煮込んだ黒くてどろどろした料理。ご飯と一緒に食べる。ブラジル北部の郷土料理。

Cauim カウイン

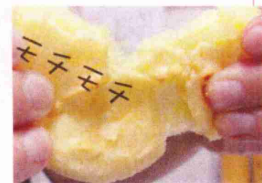
マンジオカを発酵させたインディオの秘酒。いわゆる口噛み酒で、女性が奥歯でよく噛みくだき、唾液とまぜて吐き出す。これは処女の役割といわれている。白く酸味のある液体で、アルコール度数は低い。征服時代のポルトガル人はどうしてもこれになじむことができず、普及しなかったといわれる。

Tiquira チキーラ

マンジオカを原料にした蒸留酒で、マラニョン州の特産品。液体がほのかな青色をしている。



ファリーニャ



モチモチ



乾燥サグー



トウクビー

自然と文化の情報誌 ● プンバ!

Bumba

Brasil Original

CULTURA E ECOLOGIA
Bumba - Brasil Original
2005

Ano. VI Edição Nº 24

Publicação da
BUMBA Editora

「プンバ!」編集部

Av. Paulista, 807 - 16º and. - CJ. 1615

São Paulo - SP

CEP: 01311-100

BRASIL

TEL: (11) 3141-3031

FAX: (11) 3283-1251

E-mail: bumba@nethall.com.br

【編集責任者】Jornalista Responsável
Sérgio Oyama
Mtb 1391p209/73

【編集長】Editora Chefe
Tamiko Hosokawa

【編集】Editores
Kotoe Ichikawa
Junko Sunago
Mariko Karakida
Mayumi Hosoi
Momoko Nakamura
Tatewaki Nio

【営業】Comercial

【購読】Assinatura
Junko Inoue

【写真製版・印刷】
Fotolito / Avance
Gráfica / Avance

【協力】Colaboradores
Yuko Igawa

●東京支局 Tokyo Office●

〒336-0015

埼玉県さいたま市南区太田窪2026-8

代表 養輪 政一(みのわ)

電話: (048) 883-5650 FAX: (048) 885-4667

E-mail: minowaur@m17.alpha-net.ne.jp

●プンバ販売店

カーザ小野書店(ガルヴァン・ブエノ店)
/ カトレヤ/高野書店/パンカ薩崎/フォ
ノマギ書店/太陽堂書店/メイド・イン・
ジャパン/まつみ/宮城県人会/
明石屋/健康ヒロセ

●乱丁、落丁はお取り替えいたします。

編集後記

■花束を抱えて嬉しそうに歩いている男性がいた。きつと彼女が受け取る様を想像していたんだろう。我が家にあるのは、娘が拾ってきた枯れ枝に石ころ。まるで私のブラジル人生そのものを物語っているようだ。(尋ね人: デイエゴ)

■最近のこと。ケータイ電話をどこで失くしたのかと思っていたら、冷蔵庫の中から出てきたり、その数日後には、ここちになった皮の財布がフリーザーから出てきたのは、我ながら恐怖でした。何故そんなところに入っているのか、その間の記憶がまったくないのでから……。記憶喪失にかかるのは、政治家のおエライ方ばかりではないようです。(病める子)

■インディオの儀式に参加、アヤワスカなる蔓植物の汁を飲んだ。吐き気とともに表れる幻覚症状、場の神聖な空気に感動しつつも、頭の片隅ではこの感じ、いつもと一緒だ……。酒浸りの半生を省みた瞬間。(2歳から鍛えた肝臓) どうとうピストル強盗に遭遇。なす

すべもなくかばんごと盗られてしまいました。危ない体験をして、周りにも注意を受けるけど、なぜかうれしそーに語ってしまふ。しかし、イデランチタージ再発行その他諸費用の方が被害総額を上回り、うれしそーにもしていられなくなりました。(所持金常に10レアル)

■日系二世の相棒に「アガクってどういう意味?」と聞かれ、唐突な質問に、のたうちまわる自分の姿が脳裏をよぎりつつ、日本語としての「足掻く」の説明を模索していたら、「ほら、夢をアガクって」ときの……と言われ、一気に頭が混乱した。そ、それを言うなら、夢をイガクでしょう。えっ? 違う違う、あれなんだっけ、落ち着け。夢は、えーとアガク。違うっつーのに……。こうして、はつきり新年の示唆を受けた気がしました。(花毛嵐毛観念スルたこ)

■また坂でコケました。しかし今回は柔道の受身のように無事にデングリガエシ成功。道行く人の目が釘付けになってました。(じゅ)

■久しぶりに風呂と牛丼楽しんでます。あつ牛丼ないんだ!! (旅発つオニ)

定期購読の

ご案内

【定価】R\$8,50 [定期購読料/R\$51,00・6冊・送料サービス]

¥1000 [日本での定期購読料/¥5400・6冊・送料込み]

【お支払い方法】 ●ブラジル…編集部あて小切手を郵送、または銀行振り込み

●日本………東京支局に銀行振り込み

※詳細はお申し込みの後、ご連絡いたします

●ブラジルでの申し込み先

下の定期購読申し込み票に氏名・住所・電話番号等を明記の上、左記の『プンバ!』編集部へ郵送またはFax、電話、E-mailにてご連絡下さい。

(下の申し込み用紙をご利用下さい。宛先はP.56の右下を切り取ってご利用下さい。)

●日本およびその他の地域からのお問い合わせ・お申し込み先

左記の『プンバ!』東京支局へ電話、FAXまたはEメールでお問い合わせ下さい。

Bumba (プンバ!)
Brasil Original

定期購読 バックナンバー申し込み票

Nome (氏名)

Tel.

Endereço (住所)

Bairro (地区)

Cep (郵便番号)

Cidade (市)

Estado (州)

Data (日付)

Ass. (署名)

☐ 第 号より購読します。

E-mail

☐ バックナンバー第

号(計 冊)を希望します。