

ラペソー調査研究

Survey Study of Pickled Tea: Laphet

福司山エツ子¹⁾ 太院 億²⁾
Etuko FUKUSHIYAMA¹⁾ Ok TAIN²⁾

Summary

Contrast to substantial amount of research on green tea, Ulon tea and black tea, there are very few reports on Myanmar traditional eatable tea (Laphetso). We visited Kyaukme in northern part of Shan State and from there we climbed steep mountains to get to Nanpaung, a Palaung village. There we documented tea plantations along steep hill sides and we studied Laphetso making. In Kyaukme we got an experience of drinking “tea that avoids rain”. We visited a local factory in Mandalay and studied fried garlic making, which is an essential ingredient for dishing up of Laphetso. We investigated the actual conditions of distribution of Laphetso at different places in Mandalay and Yangon, starting from wholesale stores and retail shops up to Laphetso cafes. The experience of the real Laphetso culture of Myanmar we encountered there is also reported.

要 約

世界の茶文化には緑茶，ウーロン茶，紅茶と言った飲む茶のことはよく研究されているがミャンマーの伝統発酵食品である食べる茶（ラペソー）のことはあまり報告されていない。調査団はミャンマー北シャン州部のキョツメに泊りそこから山を登ってパラウン少数民族の村ナンパウに入った。急な斜面で栽培されている茶畑を記録し，ラペソーの製造を調査した。キョツメでは「雨避け茶」を体験した。マンダレーではラペソーの盛り付けに欠かせない揚げニンニク工場を訪ね，製造工程を調べた。またマンダレーとヤンゴンのマーケットや市場でのラペソー問屋や小売場，ラペソー喫茶店等を訪ね，様々なラペソーの食べ方やミャンマーのラペソー文化の実態調査を行なった。

はじめに

ラペソーはミャンマーの伝統食品で，長く嫌気発酵して食べる茶のことである。茶の文化は一般的に中国雲南省が原点とされているが，ラペソーの由来も中国雲南省とミャンマーの国境あたりの

¹⁾ 鹿児島女子短期大学，生活科学科

²⁾ 太院薬食研究所

高原ではないかという見方がある。お茶は発酵度によって緑茶、ウーロン茶、紅茶と区別されるが、ラペソーはそのなかでも発酵の一番進んだ茶と言える。そして他の茶とは違い、ラペソーは飲む茶ではなく食べる茶であるから 1) 茶殻が出なくて環境にやさしい、2) 茶の葉を丸ごと食べることによって食物繊維なども含まれ、茶の成分を有利に活かせる、3) 乳酸菌や酵母などプロバイオティクス微生物の効果が望めるなどのメリットは大きい。

ミャンマーは古くから飲む茶とともに食べる茶ラペソーの文化が盛んで、その反面ラペソーの研究や記録などは非常に少ない。ミャンマーは長い間鎖国状態が続いてきたし、反政府ゲリラなどの理由で外国人観光客には自由に歩き回ることが制限されたからこれまで現場入りするのが困難だった。しかし近年、ミャンマー軍事政権は反政府少数民族たちと和平交渉に成功し、中国との国境貿易も盛んになってきたから、外国人観光客にお茶の栽培地やラペソーの生産地まで行くことが許されるようになった。

それを機に我々は早速ミャンマー入りすることを決定し、現地の旅行代理店に委託することにした。ミャンマー出身の太院 億 氏が同行しているから旅は順調に進んだ。調査は2006年4月末から5月はじめまでだった。

一泊目：ヤンゴン

福岡発のタイ航空に朝早く乗り、昼過ぎはバンコクに到着。乗り換え便を待ちながら空港内で両替をした。実はミャンマー旅行代理店からの E-メールでは色々な条件があった。ヤンゴン到着後すぐ料金全額を払ってほしい、しかも現金で、新札の米ドル紙幣で、100ドル札ではなく10や20ドル札でと。理由を聞くとミャンマーではクレジットカードは普及していない、日本円も使えない、米ドルが基本だけど最近では偽造100ドル札が出回っているから偽造対象になっていない小さい札にしてもらいたいということだった。

ヤンゴン入りは現地時間で夜7時を過ぎていた。通訳ガイドの女の子がプラカードを持って待っていた。入管と税関はそれほど時間かからなかった。(あと出国のとき分かったのはその期間は出入国促進キャンペーン中だった。) ガイドさんと一緒に代理店の係も来ており、旅費を払って欲しいと伝えられた。座る場所もない到着ロビーで支払いするのはいかなものかと思ってホテルまで付いてきてくれるよう頼んで外へ出た。

空港ビルの外は湿度の高い熱帯の暑さだった。灯りがぼんやりした反面、荷物運びの子たちの声がにぎやかだった。ホテルはカンドー湖の辺にイギリス殖民時代に建設されたビルで、最近リフォームされたようだ。その晩はホテルの食堂でレモングラスの入ったカレーやココナツの入った餅デザートなど珍しい料理がいっぱい並んでいるアジア食ビュッフェを楽しんだ。食堂の角には何人かの音楽家たちがビルマの豎琴を演奏していた。

二日目：キョツメへ

翌早朝ホテルをチェックアウトし、ヤンゴン空港へ再び向かった。途中ガイドさんが車を止めて町の朝市に案内してくれた。そのときミャンマーは真夏であり、熱帯果物野菜の旬であった。長い

バナナに太いバナナ，それに色もサイズも香りも多彩なマンゴー，巨大なジャックフルーツに強い匂いのドレインの他，名前の分からない植物が屋台に並べられていた。

ヤンゴン発，マンダレー（Mandalay，図1参照）（二番目に大きい都市）行きの飛行機は前夜からミャンマー西部のヤカイン州を通過しているサイクロンの影響で出発が遅れた。飛行機は直行便ではなく，途中で観光地のパガン空港やインレー湖で有名なヘーホー空港にも回って巡回するシャトル便だったのでマンダレーまでの飛行時間は約3時間だった。マンダレーの新空港へ到着後待っていたマイクロバスに乗ってシャン高原のリゾート町ピンウールイン（旧 Maymyo，図1参照）へ向かった。

マンダレーを出て30分もしないうちに道がだんだん坂を上るようになってきた。ミャンマー東部のシャン高原の始まりである。一千メートルぐらい上ってくるとだんだん涼しくなり空気が乾いてきた。土の色が赤くなってきて，亜熱帯植物が目立つようになってきた。一時間くらいしたらピンウールイン町に到着した。昔イギリス支配人の官僚たちは涼しいから夏場にそこでバカンスを取ったという。現在は町の郊外付近で軍の施設があちこち目立つようになっている。道路まで出て訓練している兵隊さんたちと車がぶつかることもしばしばであり，我々の運転手さんは車を狭い道の横に約40分間停止しなければならなかった。国のためだと思った。

昼食はピンウールインのレストランで済ませたがそこで珍しいレシピと出会った。ピンウールインは隼人瓜の盛んな産地である。隼人瓜は昔ミャンマーになかった植物でイギリス支配人が第二次世界戦争中連れて来たガルカ人たちが栽培し始めた。それでミャンマーの人々は隼人瓜をガルカの実と呼ぶようになったという。隼人瓜は鹿児島では漬物や煮物として愛されているが，ピンウールインのレストランではその葉っぱや茎の炒め料理が美味しかった。

ピンウールインを過ぎると車はほとんど平坦地を走った。正にそこは高原だと実感した。何時間か経つと道は下り坂になった。我々は有名なゴテック山峡を渡ろうとしていた。谷は200メートルはあるだろうか。そこは昔から鉄道用の橋だけが架けられて車用はなかった。その鉄道用橋も老朽化して使えなくなっている。車は谷の底までゆっくりと降りて来てまた向かい側の山をゆっくりと登ってきた。

目的地のキョツメに着いたのは夜8時過ぎだった。

キョツメはシャン州北部の都市であるラーショー（Lashio，図1参照）に近い町だが，ホテルなどはない。我々は民間宿舎に泊まった。夕飯を簡単に済ませた後，宿主のウー・ラマウンさんから挨拶があった。ウー・ラマウンさんは宿舎の他，複数の仕事を持っており，その一つがラペチヨの間屋だった。ミャンマーでは茶のことをラペと言って，飲む茶をラペチヨ（乾燥した茶），食べる茶をラベソー（湿った茶）と使い分けている。ウー・ラマウンさんはその年の一番茶を入れて披露してくれた。キョツメ茶はミャンマーでは誰もが知っている名茶であり，一番茶は雨期に入る前，雨に一滴も降られていないうちに摘んだ茶であるから「雨避け茶」という愛称で知られている。ミャンマーの飲む茶は全部ウーロン茶であるが，キョツメの「雨避け茶」は美味しかった。シャン民族の飲み方として深く焼いた茶も飲ませてもらった。我々も日本から用意して来た緑茶や抹茶を披露し，皆を喜ばせた。ウー・ラマウンさんからミャンマーお茶のことも色々と教えてもらい，「雨避

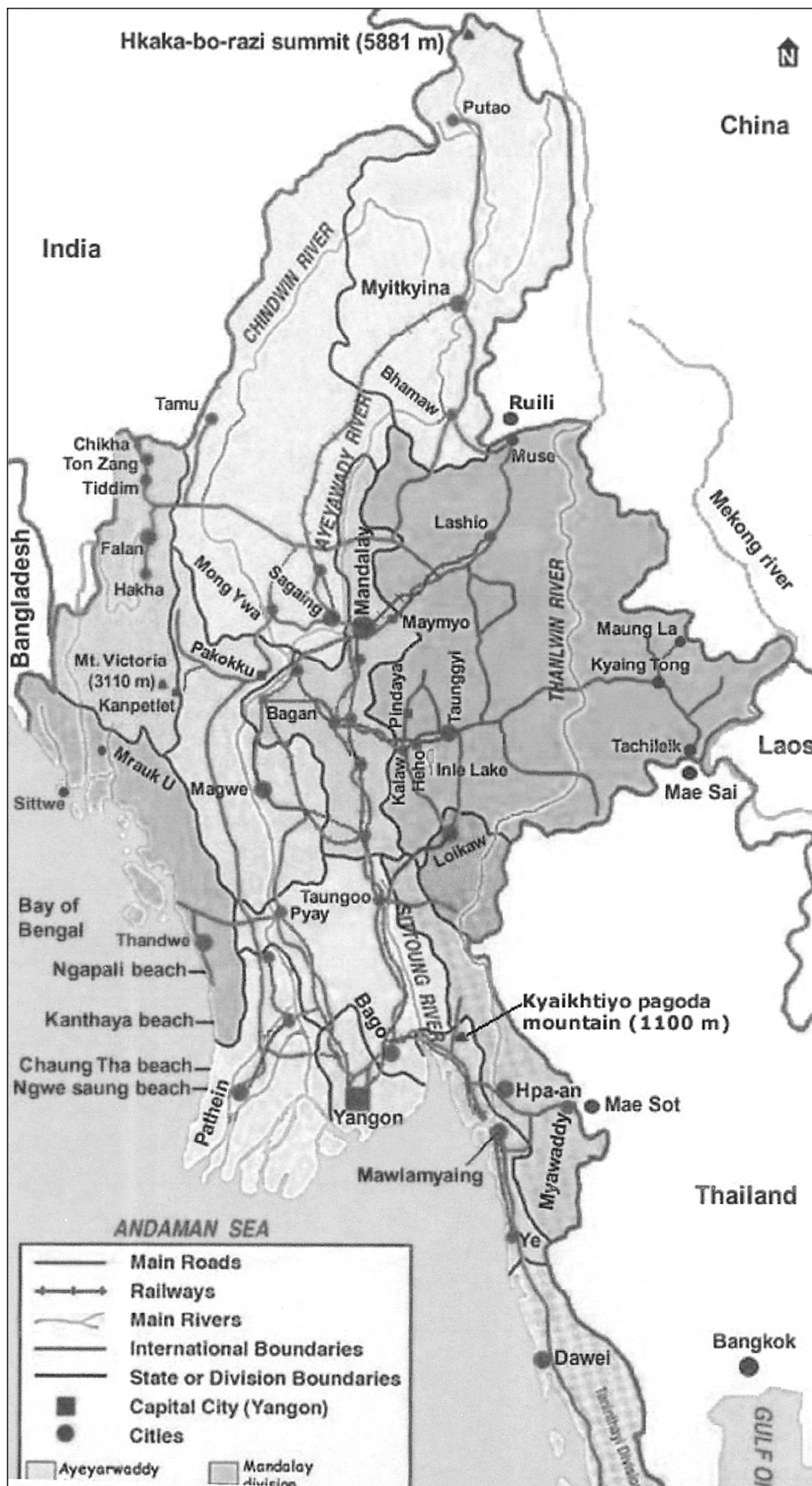


図 1

け茶」も頂いた。

三日目：ラペソー製造地へ

翌早朝キョツメ町の朝市で朝食を摂った。シャン民族の食生活は日本人と類似点が多いことは以前から聞いているが、今回の訪問で実感した。そこには豆腐や油揚げがある。納豆や餅もある。赤飯も食べる。魚は焼く。平地のビルマ人と違って油っぽいものは食べない。平地のビルマ人は食べ物を手で取って食べるが、彼らは箸を使う。

朝市を出て山へ向かった。車は昨日乗って来たマイクロバスではなくて、ジープ車だった。山道だから丈夫な車でないといけないとガイドさんから説明された。キョツメ町を出たらすぐ山道。急な斜面を車は登って行った。右側が崖だとしたら左側が深い谷。対向車が来たらどうするだろうと心配したが幸い対向車はなかった。道の表面はものすごく凸凹だったが、下の基礎はちゃんとしている。ドライバーの話によるとこの道はイギリス植民地時代に造られた道でシャン州の首都タウンジー市（シャン州南部にある）とシャン州北部にあるモーゴク町をつないでいるという。現在は一般交通路としては使われていない。ミャンマーの東部に広がるシャン州は南北が長い。ところが南北直通の交通がないため、南部の人が北部へ行きたい場合はまず平地のマンダレー市へ降りて来て、そこから北部へ再び上ることになっている。我々が走っている道は現在宝石密輸の人たちが使っているという。モーゴク町はミャンマーで唯一の宝石産地であり、ルビー、サファイヤーなどで世界でも有名な町である。そこから宝石がこの道を通って南部のタウンジーへ、そこから国境の町ターチレクを通して、タイ国へ密輸されている。

幸い、昨夜のサイクロンはシャン州までは来なかった。しかしその影響で今朝から小雨が降っていた。ジープ車で2時間くらい走ってきたら山がだんだん高くなり、朝霧が降りてきた。小雨と霧が交じり合って、雨か、霧か、霞か雲かはっきりしないぼんやりの天気だった。山の奥にまた山。とてもすばらしい景色だった。あちらこちらに茶畑が見えてきた（写真1, 2）。

急な斜面に茶の木が栽培されている。一本、一本の間は一メートル弱はある。そこでは機械は使えない。茶摘みは全部手作業である。この季節はちょうど二番茶を摘む時期だった。茶畑の持ち主はシャン州に広がるパラウン民族が多い。しかし茶摘みの季節になると人手が足りない。それで平

写真 1



写真 2



地のビルマ人労働者たちが山へやって来る。竹のテントを張って数ヶ月間そこで寝泊りして茶摘みをする。食料品などの生活用品も持って来る。賃金はお金をもらうのではなく、仕事を終えたときに取れた茶の何割かをもらって帰るといった形になっている。

「あっちに一人、摘んでいる。」と車の中から誰かが指すとすぐもう一人を見つけた。また一人、二人。男の人も女の人もいた。彼らは徹夜して茶摘みをして来た。朝早く作業場に届けてくれる。谷の底から摘み始めて上へとだんだん登って来た。ミャンマーでは「より良いラペソーを食べたければパラウン人をゆっくり登らせる」ということわざまであるらしい。山をゆっくり登って、丁寧に摘んだ茶が美味しいことだろうか。

何人が一緒に道まで登ってきた人たちと出会った。写真撮りたいからお願いしたが断られた。外国人はもちろん、カメラさえ見たことがないから怖がっていると説明された。

まもなくナンパウという村に着いた。竹を編んで造った家が一軒一軒、斜面を裏にして並んでいる。まだここは茶園の入り口だという。この辺りは外山というが、奥には内山もある。外山で取れた茶より奥へ入って内山で取れた茶がもっと美味しいという。車で行けるのはここまでだったので降りて歩いて行った。ラペソーの製造場に案内してもらった。作業は日の出前に終わったという。そこで寝泊りしなければ実際に作業しているところが見られないようで残念だった。しかし、道具、器具を観察しながら説明を受けることができた。いくら遅れている田舎とはいえ、時代とともにある程度発展しているようだ。摘んで来た茶の葉を蒸すのは蒸気の機械だった(写真3)。揉む作業台は竹でできているが発酵する機器はコンクリートで出来ている。直径2メートル、高さ数メートルもある壺である。底と周囲にはバナナの葉っぱを敷いている(写真4, 5, 6)。昔は土を掘って地下で行っていたという。毎日摘んで来た茶を処理してそこに入れ、上から石で圧力かける(写真6)。

事業主が半熟発酵した茶も見せてくれた。昔は発酵を終え、熟成してから出荷したが、近代になってコストの面と問屋のニーズに合わせて半熟発酵茶でも出荷するという。キョツメ市にある仲介屋がマンガレーにある問屋へ引き渡し、問屋が自分の倉庫で発酵を続けさせる。半熟発酵茶は緑が残っていて黒くはなっていなかった。香りも完全に出ていなかった。

写真3

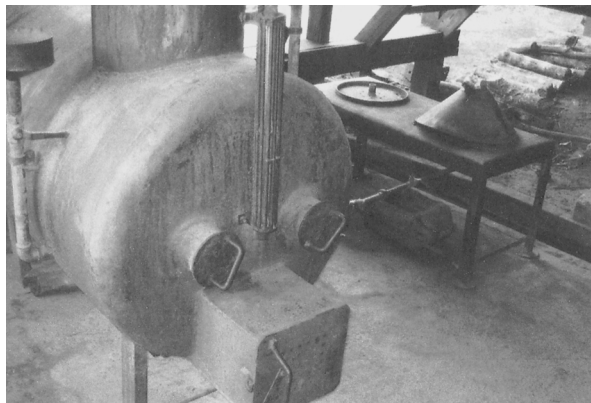


写真4



写真5



写真6



写真7



マンダレーへ

ラペソー製造所の見学を終えたらすぐキョムメ町へ戻り、マイクロバスに乗り換えてマンダレーへ向かった。マンダレー到着は夕方。早速次の目標のニンニク油揚げ工場を訪ねた。ニンニクの油揚げはラペソーに欠かせない盛り合わせ材料の一つである。最初訪れた工場はニンニクではなく他の揚げ物を製造していたから次の工場を探した。マンダレー郊外をずっと一周くらい回って探してようやく見つけた。

かなり大きい工場である。ここでも田舎から出稼ぎに来た人たちが寝泊りして働いている。ニンニクを手作業で皮をむき、機械で刻む。厚さ2ミリ、大きさ7、8ミリになるよう機械を調整する。その後大きい鍋で揚げる。油は綿の種子から取った綿実油という。揚げ物に一番適していると説明された。油はドラム缶で購入する。工場敷地内に保管されているドラム缶が目立った。

揚げた物はビニール袋に詰めてラペソー問屋へ送る。低温保存などいない。マンダレー周辺はミャンマーのちょうど真ん中で、雨量の一番少ない地域であるから湿度が年中低い。それで揚げた物は湿気を取らずに保管できる。ニンニク油揚げの質はパリパリした食感なので湿度の低いマンダレーで製造することが最適である。

そこを出て宿泊ホテルへ行く前に食事に案内された。マンダレー市東部の中華レストランで、中国人の豪華な結婚式披露宴が終わったところだった。マンダレーは華僑の人が多い。しかも皆金持ち。披露宴のホールから大勢の客が出て来たのを見た。駐車場も満車で困難だった。その日ガイドさんの特別注文で美味しいマンゴーをデザートとしてごちそうになった。

写真 8



写真 9



ラペソー問屋

ラペソーの普及には問屋さんの役割が重要である。翌日のマンダレー見学と翌々日（日本へ帰国日）のヤンゴン見学にはその問屋さんを訪ねた（写真8）。マンダレーで一番大きいゼージョー・マーケットにはアイータウンラペソー問屋、ヤンゴンのボジョック・マーケットにはユザナ問屋が有名。ラペソーは昔、各市場での小売が基本だったが、アイータウン問屋が全国の流通を促した。アイータウンとはミャンマー語でタウンおばさんという意味。そのおばさんは昔から食べてきたラペソーを手間のかからない即席風にし、かつバラエティに富んだモダンな味付けをして商業化を進めてきたのだ。ミャンマーでは政治や経済などいろいろな原因で長続きしない企業が多いなかアイータウンのラペソー企業は今や三代目になり、ホームページを設けて海外の注文も受けているという。

マンダレーのアイータウン問屋はマーケットでは目立つ。なぜなら隣の店舗が一間の広さで営業しているのに対しアイータウン店はその三倍の広さ、つまり三店舗で営業しているからだ。そればかりか、殺到する客の混雑を避けるため向かい側にも店舗を設けている。

問屋と言っても小売もする。店のディスプレイは流石に。商品を4段、5段に載せて全商品が一目で見えるようにしている（写真9）。まるでひな人形祭りのようだった。売り子たち何人が一番上の段に並んでいる。そこには店長の娘さんもいれば、店員も、アルバイトも、見習いもいる。マンダレーでは自分の娘を知り合いの店で見習いさせるのが習慣である。タナカーという天然化粧をほほに塗っていて、右手には18金のハンド・チェーンを十数枚重ねてはめている姿が客の目を引いた。そして客が一番近い段には色々な味付けしたラペソーの試食が盆に入っていて、試食と言われながら食べ放題。飲むお茶も用意してくれていた。珍しいから見に来る西洋人観光客もいた。

ラペソーの食べ方

昔は市場から買ってきたラペソーを自宅で味付けをする。買って来たラペソーをバナナの葉っぱで包んでしばらく冷たいところに置いて苦味を出す。そして食べる直前、手で握って苦味を除く。その後塩をつけ、ゴマ油に浸したらもう食べ頃。お年寄りが好む古典的な食べ方である。

ラペソーの歴史は数百年も古い。王様時代では王が飲むお茶と食べるお茶を担当する係りの役員まで決めていた。ミャンマー社会でラペソーの文化も根強い。ミャンマー人は大抵仏教徒だが、同

時に神も信じる。特にこの世の日々のことは神に任せていてどんな行事にも神に供える。その供え物に欠かせないのがラペソーである。神社祭りをはじめ、誕生祝いから、男の子が小僧になる儀式、結婚式、商売繁盛願い、家の基盤を造る行事、棟上げ行事、裁判関係儀式、葬式までラペソーを供え物に使う。近代の結婚届出がなかった昔、近所にラペソーを配るだけで結婚が認められる。民事裁判でも双方の和平交渉が成立したらその印として互いにラペソーを食べ合う。

こういったラペソーは時代とともに食べ方も変化してきた。ただの塩味ラペソーを食べることから色々なものと盛り合わせて食べるようになった。一つは例のニンニク油揚げ。そして豆の揚げ物。豆の種類が多いミャンマーではラペソーと食べる豆も何種類かある。それに炒りゴマを振り掛ける。ピーナツを焼いたり、揚げたりして入れる。旨みとして干し海老を贅沢に丸ごとか、粉碎して粉を入れる。魚醤油で味付けするように発達して来た。戦後は化学調味料（ミャンマーではアジノモトという名で全国知られている）も入れるようになった。魚醤油の塩辛を和らげるためにはレモンをかける。そして純ビルマ人の好みとして唐辛子やニンニクを生で一緒に食べる。

ラペソーの食べ方は大きく分けて二通りある。ラペソーの元であるマンダレー風と最大都市のヤンゴン風である。マンダレー風は典型的で塩味のラペソーを真中において周りに合わせもの4、5品目を盛り付ける。好きなものを親指と人指し指二本で挟んで取って食べる。先にラペソーを口に入れ、直ちに合わせ物を取って食べる。それで口の中に味が交わる。味付けも簡単。盛り付けも簡単である。

ヤンゴン風はラペソーと合わせ物を皿の上で全部混ぜて食べる形。そしてラペソーがヤンゴンで（写真10、11）は割高のせいか、他の物を入れるようになった。小さく切ったトマト、みじん切りのキャベツ・レタスなど、刻んだスターフルーツや生唐辛子などを混ぜて食べる。味付けによって名前も色々付けて販売する。色々な物を混ぜたサラダ風ラペソーは専門店以外、喫茶店でも楽しめる。アイタウンのおかげで数多くの即席ラペソーパッケージも出ているから買って来て家では少々油をかけたりする程度で楽しめる。

田舎では各家庭はラペソーを保管していて客が来たらすぐ出す。おかずがなにもないときは白ご飯にラペソーという組み合わせも最高である。街ではお昼ちょっと暇になった女性たちは誰かの家に集まって世間話をしながらラペソーパーティを毎日行う（写真12）。ラペソーは飲むお茶（緑茶

写真10



写真11



写真12



でもウーロン茶でも)と相性がとても良いため食べては飲みたくなり、飲んででは食べたくなるから止められない。ティータイムのそのラペソーは癖にもなりそうだ。

ラペソーの良さは食べた後すぐ分かる。食べた後はお茶や水が美味しくなるのが特徴である。田舎では歯のないお爺さん、お婆さんたちは、他に何も入れず、塩味のラペソーだけを一日中なめているともいう。

ラペソーと健康

ラペソーは茶殻が出ない。お茶の葉っぱを食べつくしたので食物繊維がたっぷり入っているはず。発酵製品なのでプロバイオティクス微生物が活かされて胃腸にも良い。そして発酵中生成されたビタミンやアミノ酸も望める。ただカフェイン含量も高いので食べ過ぎたら眠れないようになる。ミャンマーでは徹夜した劇を見るときや受験生が徹夜して勉強するときラペソーを沢山食べて眠気を消すという。

そして一緒に食べる盛り合わせ物の影響もある。これらの物は食感の調和としても欠かせない。ラペソーの柔らかさに揚げニンニクぱりぱり。ラペソーの解けそうな食感にカリカリした焼きピーナツ。合わせて食べることによって栄養満点になる。ラペソー(茶)にない栄養素(炭水化物、タンパク質、脂質)を合わせ物が与えてくれている。ミャンマーは中国とインドという二つの大国に挟まれているが、古代医学ではインドのアユルベーダが受け継がれている。そのアユルベーダによるとラペソーその物は「冷」や「閉」という質を持つ「陰」性。ピーナツやゴマ、そしてニンニクや唐辛子は「熱」や「開」という質を持つ「陽」性。陰と陽を合わせて食べることによって因子が調和され、身体にとってもいい食べ方である。

鹿児島でラペソーを

我々はその翌日ヤンゴンを発って帰国した。15年も前からミャンマー人留学生などの紹介でラペソーを食べてみたし、ラペソーのことも聞かされて来た。ラペソーは味にこだわりのある日本人でも初対面で「一口惚」。食べてみる日本人の九割が「好き」とはっきりその場で言う。しかもその大半は食べ始めたらやはり止められない。

そんな良い食品を是非日本で普及させたい。しかも鹿児島から発信したい。前からあったその思いはミャンマーから帰国後確信し、決意をした。鹿児島は全国二番目のお茶の産地であり、南北長い県なので茶摘み期も三月から九月、十月まで長い。気候もラペソー発酵に適している。ラペソーは価格の高い一番茶ではなくて、割安の二番茶でも造れるのがメリット。二番茶、三番茶の付加価値になる。なにしろゴマ、ピーナツ、大豆、干しえび、しらす干など盛り合わせ材料のすべてが鹿児島県産が揃っている。ラペソー普及と同時に鹿児島県の農水産物の消費も向上する。ラペソーは発酵が進めば進むほど黒くなるから愛称「黒茶」と名づけている。黒豚、黒毛和牛、黒酢などクロで知られる鹿児島県にもう一品の「黒」が備えられることを夢みている。

早速本年度、我々のラペソー開発研究が始動した。太院薬食研究所、鹿児島女子短期大学、独立行政法人枕崎野菜茶業研究所という産学官連携をとった形で現在進められていることをこの記事に発表したい。「ヤブキタとベニフーキ」二種類の品種で発酵実験を実行しているが発酵後は製品のカテキン、カフェイン、タンニン等の他発酵によるギャバの成分分析を行う計画である。

引用文献

- 1) テインカー：ラペ文化，サーペイマン出版，ヤンゴン（1966）（ミャンマー語）
- 2) Daw Win Win Kyi：Value-added Food products Processing for Micro-income Generation of Rural Communities in Myanmar, FAO Corporate Document Repository, Yangon (2006) (in English)

(2008年12月3日 受理)