

イスラームの食と医

尾崎貴久子

はじめに

これから話をさせていただく中東のイスラーム世界とは、東はインドとパキスタンから西はスペインまでの地域で、そこに住む大多数がイスラーム教徒である地域です。この広大な地域において、宗教イスラームは、今から約1400年前、7世紀にアラビア半島の町メッカにおいて預言者ムハンマドによって興された宗教です。そして、僅か200年ほどでこの広大な地域に伝播し、そして大部分の住人は日常で宗教イスラームを実践していました。

宗教イスラームの実践とはなにか。それはイスラーム教徒とその社会においては、日常生活から共同体としての政治にいたるまで、神の教えが絶対とされます。神の教えとは、預言者ムハンマドに下された啓示であり、現在では、啓典コーランの記述です。食においても、それは絶対的な決まりごととして徹底遵守されます。

中東地域の大部分は乾燥地域、あるいは砂漠です。日本では、砂漠の宗教イスラームと捉えがちですが、中東で人々が集まって暮らした地域は、砂漠ではありません。生活していた地域は、水が豊富に供給された

場所で大きな町、いわゆる都市となっていました。すなわち都市とは、その昔から水があり、人が多く住んでいた場所です。その証拠に、中東諸国の都市の近郊には、ローマ遺跡などが見られるように、昔からそこは都会だったと言えます。

ただし現在の湾岸諸国の都市は除外します。これらは油田開発以降に建設され、人工的エネルギーで水を引いた場所で、すなわち人工都市であるためです。そして今回のテーマであるイスラームの食と医とは、砂漠で暮らす遊牧民の人々の食と医ではなく、古代から人々が集まって暮らした都市という場における食と医です。

さて宗教イスラームは、8世紀以降に中東各地の都市の住民に徐々に受け入れられました。人々は、政治の体制においても、日常生活においても、イスラームの教えを遵守してきました。しかし決して、それ以前の文明の遺産を破壊したり、焼いたりした行為はありませんでした。むしろ、その遺産を価値あるものともみなし、全てを受容しようとしてきました。そこに存在して

いた都市文明の諸要素や知的財産は、そのまま受け継がれ、さらにイスラーム世界において発展し、普遍的な一つの体系となって現在私たちの目の前にあります。このことは後で歴史として触れたいと思います。

ところで中東地域は、2つの時代、それは古代メソポタミア時代と中世イスラームの時代において、料理書——いわゆるその時代の具体的な料理の仕方や味づけを知ることが出来る唯一の手立てと言える資料が残されています。私たちの日本の歴史で言えば、縄文時代と平安時代頃ですが、日本を含め他の地域ではこの時代の料理書はありません。この地域は、食の記録が残っている類まれな場所なのです。その古代と中世の料理についても話したいと思います。

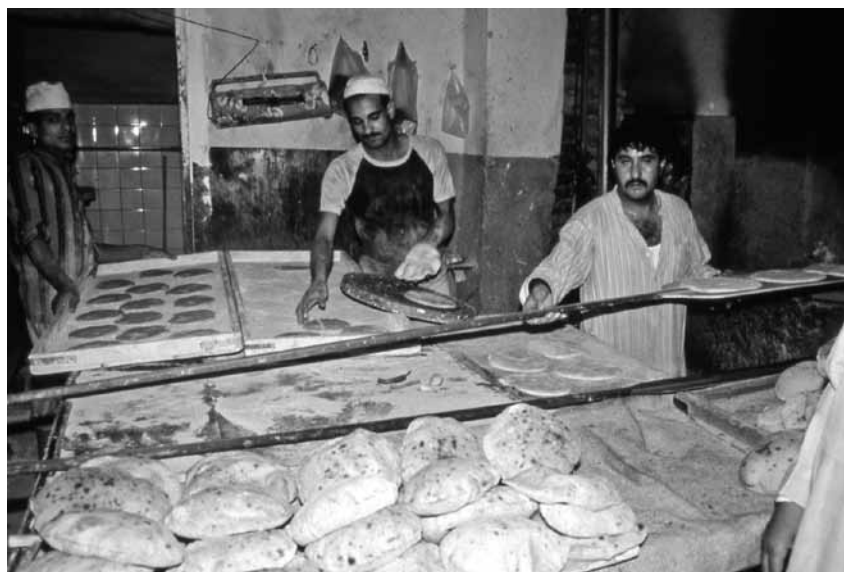
そこで今回は、この地域での基本の食べ物、宗教イスラームが食生活に及ぼした影響、古代と中世で食べられていた料理、最後に現在の中東地域で実践されているイスラーム医学について、歴史のなかの記録類をもとに話をします。

1 中東地域の基本食とごちそう

古代から、中東の人々にとって欠かせない日常の基本食はパンとヨーグルトなどの乳製品でした。またごちそうとは、肉の料理でした。

基本食——パン

中東地域の主な作物は、イスラームが興った7世紀以前から小麦でした。そして小麦粉で作られたパンが、都市住民の常食でした。10世紀から15世紀のヨーロッパ地域でのパンは、王侯・貴族層においても大麦やライ麦でありましたが、同時代の中東の都市でのパンは小麦のパンでありました。イスラームが興ってからの中東地域は、ヨーロッパ地域より、おいしいパンを食べていたこととなります。大麦のパンは、イスラーム世界では、9世紀の医学書では、消化に悪いパンとして食べることを控えるべき食品として、9世紀の農業の書では、農村地域で農民たちのパンだったと書かれています。



カイロのパン屋 写真提供：イスラーム考古学研究所

パンは、丸く薄く平たい形状のもので、厚さは1センチから3センチくらい、大きさは、各地域でさまざまです。CDディスクから、風呂敷ほどの大きなパンもあります。それは古代や中世期でも同様であったことが考古遺物や文献記録などからわかります。

現在も早朝から、街中のパン屋でパンが焼かれています。焼きたてのパンを買いに、主婦や子どもたちが訪れます。ところでパンは間口の狭い小さな雑貨屋でも売っています。そこは、ジュースやたばこ、日用雑貨類を販売する店ですが、そのカウンターの横には、透明なプラスチックケースの中か、大きなビニール袋に入れられた、薄く平たいパンが積んであります。朝に、1枚買い求め、食べながら仕事へ向かう男性や、午後では、ちよつとお腹のすいた子どもに1枚買い与えて、その子の手を引いて買い物へ行く女性など、必要時に購入する様子が見られます。

パンは、自宅のオーブンで焼くこともあります。家の台所で生地を作って成形して、それを大きな鉄板にのせて近くのパン屋へ運び、そのオーブンで焼いて

もらうこともあります。このほうが、買うより、焼代だけで済むので、安くなるのです。オーブン調理したい料理や菓子も、焼き料を払って、パン屋のオーブンを使う場合もあります。材料は、小麦粉、塩、イーストが主で、そこにキャラウェイやゴマなどを練り込む場合もあります。

この街中のパン屋は、いまから約800年前の都市でも、市場がある商業地区だけではなく、街区ハブと呼ばれる都市民の居住地区にもあり、ずっと火が入り、都市のパンを生み出してきました。

灰焼パン

オーブンや火鉢など火力設備がなければ、パンは食べられないのでしょうか？ 彼らは、かまどがないところでもパンを作り、小麦をパンにして食べたのです。これが灰焼パンと言われるものです。これはまた大変おいしいパンです。20世紀初頭シリアでの記録を見ると、遊牧民の灰焼パンは、小麦粉に塩と僅かな水を加えて捏ねて生地を作り、たぎび後の灰と熾きの中央に、

それを埋めて、しばらく置いて、その生地を2、3回ひっくり返し焼き上げたものでした。食べるときには灰をはたいて落として食べます。

現在でも、チュニジアや湾岸諸国での砂漠ツアアでは、灰焼パンが昼食で出されています。その映像を見ると、20世紀初めのシリアの遊牧民の灰焼パンと同じものです。焼けるまでの時間は1時間弱で、大変香ばしくおいしいものです。灰焼パンは、古代メソポタミアの文献においても、9世紀のアラビア語の文献類にも記録があります。残念ながら、その材料と具体的製法はありませんが、古代から現代まで、パンを主食とする中東地域では、炉がない場合は灰を用いてパンを焼いていたのです。それは、パンの最も素朴な焼き法であり、最も簡便な方法であったのです。

乳製品は羊乳製品

今からおおよそ7000年ほど前に中東で麦栽培が始まり、それと並行して、羊と山羊の牧畜が開始されました。中東地域での牧畜は、食肉生産業ではありません



イスラーム陶器 10～14世紀 エジプト・フスタート出土 早稲田大学蔵

ん。その家畜の乳をとり、その乳で各種の乳製品を作るためのものです。むしろ羊や山羊の毛、皮革もまた、牧畜民にとって農作物類を購入する換金商品となります。肉を食べるために殺してしまつては採算がとれない生業なのです。

牧畜民によつて生産される乳製品は、パンと同様に、庶民の日常の食べ物として定着していました。今から約500年前の15世紀エジプト・カイロでは、文人が食べ物について詠んだ詩の中で、もうパンとチーズには飽きた、たまには肉入り粥が食べたい、と書いておられます。この文人の時代のカイロは、中東イスラーム世界の政治・商業・文化の中心であり、多くの人々が暮らした大都市ですが、大半の庶民の家には台所設備はなかつたと言われております。彼らは、市場で出来あいの食品を購入し食していました。そして一定期間は保存可能な乳製品は、パンとともに庶民の普段の食べ物だったのです。

中東地域での乳製品とは、古代から羊の乳から作られました。今では、牛乳と、牛乳を原料としたヨーグ

ルト類、バターなどが一般的ですが、それは現代に限つてのことです。中東地域での乳製品は、アラビア語での古い記録での「乳」は、「牛乳」ではなく、「羊乳」であり、「肉」と書かれていれば「羊肉」を指しています。

都市の庶民の日常食は、羊乳のチーズとパンでした。今から約700年前の13世紀カイロでの代表的な羊乳チーズは、ハールームHalloumiという名のチーズでした。市場（スーク）で販売されたチーズと、各種の資料に記録があります。最近、日本でも販売されているのを見かける「ハルミhalloumi」というギリシャ産チーズと名称では一致します。しかし13世紀のチーズ作りについては記録がなく、同様のチーズとは判断することはできません。現在もこれら地中海沿岸地域では、羊乳チーズが一般的に食べられています。

高級品で滋養品の肉類を

トマト味シチューで

現在の中東地域では肉をよく食べていると思われて



エジプト・フスタートの動物市 写真提供：イスラーム考古学研究所

います。古代からずっと、もちろん肉類は、人々に最も好まれた食材であり続けたのですが、肉はたいそう高価な品でありました。そして、最も滋養に富む食品と考えられています。しかし20世紀初頭でも、地域差はありますが、中東では肉類を毎日食べる事ができた人たちは、少数であったという報告もあります。現在では、都市の家庭では普通に肉は食べられています。経済的に貧しい人にとっては、依然として高価な食品といえましょう。

主に羊肉・牛肉・鶏肉が食べられます。市場（スーク）では、丸ごと1頭分の肉が天井からつり下げられて、キロ単位で注文に応じて切り分けているところを見かけます。羊や鶏は生きのまま市場で売り買いされて、家に持ち帰った後しばらく生かしておいて、必要時に屠り、食肉にする場合もあります。豚肉は、宗教イスラームで食べてはいけない肉となっています。だからイスラーム教徒は食べません。

中東の肉料理は、ごちそうは、羊肉や牛肉の串焼きか、鶏肉の丸焼きロースト肉といった直火で焼^{あぶ}った肉と考

えてしまいがちですが、直火焼き肉は、外食でのごちそうであり、レストランで食べるものです。中東では、大事な客人にレストランの料理をふるまうことはありません。客人は家に招き、家庭で作った料理をふるまう。これが中東イスラーム地域のもてなしです。そして家庭で作られるのは、肉をたっぷり使ったトマト味のシチュー料理です。肉シチューがメインで、オリーブの実、酢漬けの各種野菜、キュウリやトマト、玉葱をみじん切りにして混ぜたサラダ、ヨーグルト類、焼いたナスをペースト状にしてオリーブ油と混ぜたものや、茹でた豆をペースト状にしてオリーブ油と混ぜた付け合わせが並べられます。

肉シチューは今ではトマト味が大部分です。トマトがソースや保存食として一般的に普及したのは、19世紀です。ヨーロッパと中東で急速に広がりました。食用トマトの栽培と利用がいかに広まったかは、まだアラビア語史料では明らかにされていません。地中海の対岸イタリア地域でトマトが食べられた18世紀に入った頃と推察されます。20世紀初めの料理書では、ほぼ

大半の肉シチューはトマト味でした。現在ではトマトがなければ料理は作れないと主婦たちが述べるように、最も主要な味付けとなっています。

肉シチューの調理に欠かせないのは、その調味と風味を決定するスパイス類です。3種類から多くて8種類くらいのスパイス類を入れます。同じトマト味でも、野菜や肉の種類によって使うスパイスが違います。そこで各料理の香りは違います。さらに同じ料理でも、地域や家庭によって、使うスパイスは、調理人の好みで異なります。

スパイス類は、トマト味のシチューに、より深く複雑な味付けをつける不可欠な食材です。また、スパイス類は、約1000年前、10世紀頃から中東では薬として食品として使用が開始されました。現在でも中東の人々にとって、これらスパイス類は薬です。私たちにとつての漢方薬にあたります。

現代の料理は、基本はパン、ごちそう類は肉料理、しかもトマト味のシチュー、それにはスパイスによって、風味食味がつけられている料理である、と言えます。

トマト以前の古代中世の食べ物、一体どのような感じそうだったのかを見ていきたいと思えます。

2 日本と違う中東地域の食習慣

料理は一緒に食べる

皆で食卓を囲みます。来客が男性の場合、もてなす側のイスラーム教徒の家族の女性は出てきません。イスラーム教徒の女性は、親族以外の男性、特に非イスラーム教徒の男性と同席することはほとんどありません。女性客の場合は、会食では、家族全員や親族全員がでできます。

会食のとき、料理類を囲んで着席し、席に全員が着くまで、皆待ちます。最後の人が席に着いたところで、家長の「ビスミッター（神の御名のもとに、というアラビア語で、食事開始の挨拶としても使われる）」という言葉で一斉に食べ始めます。

中東で親しくなった方々に、私は、家によく招かれました。友人の家に行くと必ず食事をして帰るように

言われました。家族と一緒に食事をしました。その席には、友人の父親の仕事仲間や、兄弟の友人が同席している場合もありました。

食後は、ずっと皆でお話をしました。アルコール類は、宗教イスラームでは禁じられているから、甘いお菓子とお茶ですつと夜遅くまで話をしました。楽しい語らいは、食べることと必ずセットですつてきました。後日、食事に招かれたお礼に何か贈ろうとすると、「そんなことはいらぬ。皆あなたと一緒に食事したことがうれしかったのだから」ときよとんとした顔をして、真顔で言われました。そして、イスラーム社会では、食事招待にはお返しは求められない、食事は、テーブルを囲んだ人々が楽しい時を過ごすためにある、と知りました。

皆で食べ物分かち合う

中東地域の料理はコース料理ではありません。1人用に分けられて出てはきません。全ての料理は、大皿に盛られて、一斉にテーブルに並べられます。この形

式であれば、作り手である主婦たちも家族と一緒に食べることができ、突然の来訪者、たとえば夫の仕事仲間や子どもの友達がきても、一緒に食べることができののです。

チュニジアでのジャスミン革命のとき、チュニスに在住している方からうかがったのですが、私たちの震災時に見られたような買い占めという行動はだれもしなかったそうです。人々は、いつもより少なめに食料を購入していたそうです。たとえば雑貨屋に卵の在庫が20個以下と知ると、皆あわてることなく、店主には「これからたいへんになるよね」と会話しながら、いつもより少ない個数を購入していたそうです。スーパーから小麦粉の袋がなくなるといようなことはなかったとのことでした。

イスラーム社会とは、他者へのいたわりを常にもち、食べ物を通して、その他者へのいたわりの気持ちを相手に伝えることができる社会であると言えます。そして、私は、この地域の食べ物についてさらに知りたいと考えるようになりました。次に宗教イスラームの食

に関する規範や指針を紹介します。

3 宗教イスラームの影響

イスラームの啓典は、コーランです。コーランは、唯一神が預言者ムハンマドに下した啓示を集めたもので、イスラーム教徒のもっとも尊ぶものです。イスラーム教徒が次に依りどころとするのは、ハディースです。預言者ムハンマドの行為や言辞を記録したものです。これらには、食についての具体的な規範・指針が書かれています。

規範には、豚肉食と飲酒の禁止、義務としての断食の履行があります。またイスラーム教徒の食生活の指針を見ることができます。

豚肉食と飲酒の禁止

イスラームでは、豚肉食の禁止はコーランに明記されています（『コーラン』第5章4節）。この禁止の理由は書かれていません。コーランに禁止されているから、ムスリムにとって豚肉食は禁止とされています。豚肉

の他に食用をコーランで禁止している肉があります。血や食用以外の目的で屠殺された動物、死んでしまった動物の肉です。

イスラームでは、食肉とする動物を屠る方法が決められています。イスラーム教徒の手によって、その動物の頸動脈を「神の御名によりて」と唱えながら切ることで、そのように屠られた肉を、ハラール肉と言います。

アルコールを含む飲料すなわち酒は一切禁止です（『コーラン』第5章92、93節）。信仰深いイスラーム教徒のなかには、イスラーム教徒以外の人が作ったザビブとよばれるレーズンで作った甘い飲料水は、口にしないようにしています。元来ザビブはアルコールを含有しない飲料なのですが、長時間レーズンを水に浸したことで、アルコールの発酵の恐れがあるからという理由で、忌避するのです。

中東地域にはアルコール飲料は全く存在していないわけではありません。というのもイスラーム勃興後でも、ユダヤ教徒とキリスト教徒は、啓典の民と呼ばれて、

彼らの宗教を信仰することを許され、それまで住んでいた土地で暮らしていました。中世における支配者たちは、ユダヤ教徒とキリスト教徒には、ワイン製造と販売、そして飲むことをもちろん認可していました。中世期に書かれた医学書では、ワインは、消化促進などの効能をもつ薬品として記録されています。

義務としての断食の履行

断食という行為は、期間が決められています。太陰暦であるヒジュラ暦の第9月（ラマダーン月）の1か月間です（『コーラン』第2章181（185）節）。社会の大部分の人が、この「食べないし飲まない」行為を明け方から日が暮れるまで行うのです。行わなくてもよいと判断される人は、病人や老人などの体力面で弱っている人と判断された人、子どもたち、男の子であれば声変わり前の男児、女の子であれば初潮前の女児、そして妊婦などです。女性は、生理中の断食は好ましくないと言われ、個人で6日間、ほかの時期に断食すればよいとされています。また旅行中は、断食は控えるほ

うがよいとされています。

日没後は、家族や親族が集まったの食事が始まりです。それで夕方は皆、仕事場から日没前に家に着きたいと思うために、車は飛ばしますし、店は早めに閉めようと、片付けに取りかかります。断食月の毎夜の食事には、どの家もできるだけのお金をかけてごちそうにします。主婦たちは朝から支度に取りかかります。断食月の特別料理を集めた料理集なども書店で見かけます。

イスラーム教徒の人々は断食をどう思っているのでしょうか。聞きましたところ、日中「食べない」というだれもが辛いと思っていることですが、上手に行えば、体の毒が排出されたように感じ、体が軽くなり、気持ちちは清廉となると考えられているとのことでした。また若い人より年を取った人のほうが、自分自身の体とのつきあい方を知っているとも教えてくれました。だれもが食べずに我慢をしているから、周囲をいたわる気持ちの方がより深まるとも言っていました。日没後の、皆が食事している時間に勤務している警察の人に、帰

宅の途中の人や知り合いがお菓子を届けたりするそうです。

食べ物を他人にふるまうこと

禁止や断食のみが、イスラームの啓典に書かれているわけではありません。啓典コーランには、おいしい物を食べることに以下のように書かれています。

第2章167節

これ、信徒の者よ、我ら（アッラー自称）が特に汝らのために備えてやったおいしい物を沢山食べろがよいぞ。そしてアッラーに感謝せよ。もし汝らが本当にアッラーにおつかえ申しておるのならば。（『コーラン』井筒俊彦訳）

さらに、コーランでは、食べ物に不足した状況である人に、自分の持っている食べ物を分け与えることについて、以下のように書かれています。

第76章8節9節10節

（アッラー）の愛ゆえに、貧者や孤児や捕虜に食

物を恵み、「わしらがこうしてお前がたに食物をあげるのは、ただアツラーのお顔（御嘉賞）欲しさの気持から出たこと。べつにお前がたからお返しを貰おうとは思わない。有難うと言つて貰おうとも思つてはいない。わしらはただ主に^し苦しいお顔を見せられる日のことが心配なだけ」（と言う）。

（同）

次に、預言者の言行の記録であるハディースから、食べ物に関しての預言者ムハンマドの言葉を紹介したいと思います。ハディースとは、ムハンマドの言葉や行いの記録であり、ムスリムにとって行動の模範とされています。その中には、食べ物、悲しみを癒し、心を回復させるものであると記載されています。これは、9世紀の学者ブハーリーの『真正集』というハディース集に所収されたものです。

食物24 タルビーナ（ふすまにミルクと蜂蜜を混ぜて作った食べ物）

（二）ウルワによると、アイイシャの家族の誰か

が死んだとき、女達が集り、しばらくして立ち去り、近親の者だけとなると、彼女は鍋でタルビーナを煮るように命じ、それからサリード（パンを肉と野菜のスープに浸したものを作り、その上にタルビーナをかけるようにさせた。そしてアイイシャは「さあ、お食べなさい。わたしは神の使徒が『タルビーナは病人の心を元気づけ、悲しみを幾分和らげる』と言ふのを聞きましたから」と言った。（『ハディース・イスラーム伝承集成』牧野信也訳、中公文庫より）

宗教イスラームは、豚肉と酒の禁止と、義務としての断食の施行に加え、コーランには、食べ物を分け与えることは、イスラーム教徒にとって相応しい行いとする記録があり、預言者の発言と行いの記録であるハディースには、食には社会的機能があり、それは心の悲しみを癒すことであると記載されています。そして現在でも、中東の人々の暮らしでは、それらのイスラームの教えが生き続けています。

4 古代と中世の料理

トマト到来以前の料理

料理書という書物―新しい食べ物の記録

食べ物の記録は、歴史資料に残されることが大変少ないのです。けれども中東地域には、古代と中世の時代に編纂された料理書が、今、私たち現在の世界に残されています。今回取り上げるのは、今からおよそ3500年前の、紀元前17世紀の古代メソポタミア時代の書と、今からおよそ1000年前の紀元後9世紀の書です。これらの料理書は、歴史のなかで、この地の人々の、選択食材、調理と加工法、味の嗜好といったものを、私たちに提示してくれる唯一の資料と言えるのです。中世イスラーム時代とは紀元後9世紀から16世紀あたりまでとしたいと思います。というのも料理書は、紀元後17世紀から20世紀まで現存するものがないのです。再びアラビア語料理書が出てくるのは20世紀初頭になります。

料理書の料理は、誰のために作られたのでしょうか。楔型文字タブレットとして残されている古代メソポタミアの料理書の料理は、神々あるいは最も高貴な人々のために作られたとされています。一方、10世紀のアラビア語料理書の料理は、中央アジアから北アフリカまでの地域を支配したアッバース朝(750～1258年)の支配者たちの料理でありました。いずれも、当時の最高品であり、その時代に最も美味な料理であった品々です。

ところで歴史を見ても、料理書が残されている地域は多くはありません。古代エジプトには、料理書は存在していません。ヨーロッパ地域では、現在残っている最古の料理書は紀元前5世紀のアピキウスの料理書ですが、次に古いものといえば、紀元後13世紀のイタリア半島の料理書になります。

古代メソポタミアの料理書に見るごちそう

メソポタミアは、チグリス川とユーフラテス川の2つの川にはさまれた地域です。降雨量は少ない地域で

すが、この2つの大きな河川の水を利用して大規模な灌漑農業がこの地で始まったのは、いまからおよそ6000年前のことと推定されます。雨水に頼らない計画的な水の確保が可能になって、農作物の生産量が飛躍的に増大し、数千単位の人口をもつ都市が出現しました。

この地では、紀元前3000年紀末ごろには、文字・暦・天文観測・星占い・神殿建設や運河にみられる土木建築技術などを生み出した文明が展開しました。高度な文明を生み出した都市の人々は、麦と乳を基本とする食文化を作り出しました。古代のメソポタミア神話においては、神の料理を作るために人間が作られたとされ、神を扶養することは、人間の宗教的義務のひとつであったことが記されています。食べ物、宗教儀礼にも重要な役割を果たしたのです。そして料理書もそのための記録とされます。

イェール大学所蔵の3枚の楔型文字タブレットとして現在残っている古代メソポタミアの料理書は、紀元前1600年代頃のものとして残っています。この料理書

については、アッシリア学者ジャン・ボテロ氏によるフランス語による学術著作と、一般読者向けに書き下ろされた書があります。後者は、『最古の料理』という書名で日本語訳があります。これからお話ししますことは、ボテロ氏の研究に依っております。

楔型文字タブレットに記載された全ての料理は、同じ調理法によって作られました。その調理法とは、ひとつの鍋に、肉類や野菜などの全ての食材を一緒に入れて煮込む方法でした。25品は、煮込みシチュー類だったのです。そのうち21品は肉シチューであり、残り4品は野菜や穀物類のシチューでした。料理名の一覧を挙げます。

「肉の煮込み」

「アッシリア風」

「赤い(?)煮込み」

「澄んだ(?)煮込み」

「鹿肉の煮込み」

「羚羊の煮込み」

「子山羊の煮込み」

- 「苦味（？）煮込み」
 - 「〔穀物〕屑の煮込み」
 - 「ザムザガヌ」
 - 「ねなし葛の煮込み」
 - 「子羊の煮込み」
 - 「牡羊の煮込み」
 - 「ビドシユド」
 - 「脾臓の煮込み」
 - 「エラム風煮込み」
 - 「アムルサーヌ鳩の煮込み」
 - 「羊も肉（？）の煮込み」
 - 「ハラツズの煮込み」
 - 「塩味の煮込み」
 - 「山鶉（うすぢ）の煮込み」
 - 「トゥフウービーツの粥状煮込み」
 - 「カナシユーの粥状煮込み」
 - 「ヒルシユの粥状煮込み」
 - 「栽培種の蕪の煮込み」
- （ジャン・ポテロ『最古の料理』法政大学出版局刊より）

材料には、肉、穀類・豆類・うまみ風味を加えるネギ類（タマネギ、ポロネギ、ニンニク）・植物類（ねなし葛、ミント、クミン、ウイキョウ、コリアンダー、ルッコラ、糸杉の球果、ヘンルーダ、木？）・調味料類（ビール、乳、酢、塩、シック（魚甲殻類パッタの発酵調味料））が使用されていた。

利用された穀物や豆類、野菜、ハーブ類は古代メソポタミアで入手可能な、その土地で採れる農作物であったろうとポテロ氏は述べています。味付けに関しては、塩味が主体でした。塩以外の調味料としては、ワイン、酢、シックと呼ばれたパッタなどを塩漬けして作った発酵汁がありました。これら調味料類も北メソポタミアからもたらされたワインを除いては、この地域の産物です。さらに風味と味を付けるために、玉ネギ・ポロネギ・ニンニクの、いずれかひとつあるいは2つが入れられました。

これらの料理、鍋で煮込んだ肉シチューとは、編纂時期の紀元前1600年頃にこの地で誕生した新

しい「ごちそう」であったことを、様々な古代メソポタミアの粘土板文書類の記録からボテロ氏は解き明かしています。それ以前の時代の神々へ捧げられた供物料理、「ごちそう」は「直火で焼いた肉」であったことが、それからわかるのです。

古代メソポタミアの料理書の記録から、今から約3500年前の中東でもまた、肉をはじめとする複数の他の食材と煮込んだ料理が、「ごちそう」であったことを私たちは知ることが出来ます。それ以降中東の料理に關しては、料理書が再び私たちの前に出現する10世紀まで、詳しいことはわからないのです。

イスラーム以前の共通語・ギリシャ語

イスラームが出現するまで、古代からの歴史の概要を見たいと思います。まず紀元前1000年以降、中東各地では、都市国家や小王国が誕生し興亡しました。その代表的な帝国が、アッシリア帝国、そしてペルシヤ帝国です。紀元前330年にはマケドニアのアレクサンドロスによる軍隊の遠征により、ペルシヤ帝国は

滅ばされました。これが、ヘレニズム時代の始まりです。そしてアレクサンドロスが征服した、ギリシヤ、エジプト、イラク、イラン、インドという広大な地域で共通語として利用され始めたのは、コイネーすなわち共通語とよばれたギリシヤ語なのです。

この共通ギリシヤ語は、紀元前4世紀から紀元後6世紀の約1000年の間ずっと使用されました。政治的にはさまざまな王朝下に分裂する状態が続いても、共通ギリシヤ語は、学者や知識人の間で学術共通言語であり、当時の最先端の思想や技術はこのギリシヤ語によって書き留められました。並行して、それ以前のさまざまな言語によって記録された書も、共通ギリシヤ語に翻訳されました。その学術活動の中心地としては、エジプトのアレキサンドリア、シリアのアンティオキアがありました。

一神教も誕生しました。ユダヤ教徒は、少数派として紀元前から存続し続けて、全知全能の唯一神に関する書の大部分をヘブライ語で書き記していました。これらの書も、アレキサンドリアで共通ギリシヤ語に翻

訳されました。そしてそのギリシャ語翻訳書が、今の『旧約聖書』の原典となっております。キリスト教は、ユダヤ教から生まれましたが、紀元後4世紀にローマ帝国において国教となつて以降、中東地域に広範囲にその信仰が広まっていきました。後に『新約聖書』として編纂された諸文書も、同様にこの共通ギリシャ語で書かれました。

ユダヤ教徒もキリスト教徒も、イスラーム以前の時代も、イスラーム以後の時代も、改宗をすることなく、移動をすることなく、ずっと彼らが住み続けてきた土地で、ずっと暮らしていました。7世紀以降に、宗教イスラームの教えを理念とした文化と文明が成立した中東地域をイスラーム世界と呼ぶならば、そこにはイスラーム教徒だけでなく、ユダヤ教徒もキリスト教徒もいた世界と捉えていただきたいのです。

古代ギリシャ語から

アラビア語への翻訳事業

7世紀にイスラームが興り、8世紀にイスラーム王

朝であるアッバース朝が中東地域の大部分を支配してからは、アラビア語が、共通ギリシャ語に代わる、この地域の共通言語として徐々に使用されるようになりました。

9世紀前半には、^シ知恵の館^シと名づけられた学術機関が、支配者の命によってアッバース朝の首都バグダードに設立されました。そこには、図書館と研究室、翻訳センターがありました。この^シ知恵の館^シには、学者たちが、ギリシャ、エジプト、インド、イランの各地から、丁重に招聘されました。彼らによって、アリストテレス、プラトン、アルキメデス、ガレノス、ヒッポクラテスの著作をはじめ、哲学・医学・数学・天文学・物理学など様々な分野の書が、ギリシャ語やシリア語（アラム語）からアラビア語に訳されました。

アッバース朝の支配者たちは、中東で生み出された、古代からの知的な遺産の価値を、この地域で輩出された人材の価値を、よく知っておりました。学者も書籍も大切に扱いました。共通ギリシャ語で書かれた書籍を放り出すことなく、滅ぼすことなく、学者らにアラ

ビア語に翻訳させて、引き継いだのです。古代ギリシヤ語からアラビア語に訳された哲学・数学・天文学などの学術書は、12世紀以降に今度はアラビア語からラテン語に訳され、中世ヨーロッパ世界に紹介されたことも付け加えておきます。



(上) 小碗 9～14世紀 エジプト・フスタート出土 早稲田大学蔵 (下) スエズの行商 写真提供：イスラーム考古学研究所

イラクのバグダードは、アッバース朝の首都となつてから、学問の中心として、また国際商業の中心として繁栄しました。中東各地から、学者や、さまざまな職人など多くの人間が集まり住みつきました。その周辺部では、チグリス・ユーフラテス川を結ぶ運河を利用した灌漑農業が発達し、その結果、農産物の収穫量は増えました。また農業技術も進展し、栽培された作物の種類が増えました。

海陸のルートを通じて、中国から陶磁器、絹織物、東南アジア・インドからは、香辛料や木材が、バグダードに商品として運ばれてきました。政治的に安定したので、商業活動が活発化したのです。これまで中東地域では知られていなかった食品が、東よりもたらされました。それらは、コメ、サトウキビ、オレンジやレモンなどの柑橘類、そしてスパイス類で、料理や菓子に入れられるようになりました。この経済的・文化的繁栄は、中東イスラーム世界で新しい料理を作り上げる要因となりました。

コメとサトウキビ、柑橘類の栽培開始

コメ・サトウキビ・オレンジとレモンの栽培が、この地に広まったのは、約1000年前の紀元10世紀頃からです。これらは、商品作物として栽培されました。もともと亜熱帯性植物であったこれらの栽培を可能としたのは、当時の進んだ農業技術でした。徐々に栽培地は広がり、中東を経由して、その後、地中海の対岸地であるスペインとイタリアに伝播しました。

オレンジ・レモンは、今からおよそ1000年前の紀元9世紀、バグダードのアッバース朝宮廷の庭で観賞用として栽培されていたという記録があります。その後、食用に適するように改良されて、食用利用が徐々に定着したようです。

約400年後の13世紀の記録では、オレンジ・レモンは市場の八百屋で、またそれらのジュースは、カイロやダマスカスで販売されていたことがわかります。この頃には、都市の市民が日常的に入手できる果物となっていたと考えてよいでしょう。

東からの輸入食品スパイス類利用の広がり

スパイス類は、東南アジア・インド・中国から商品として輸入されました。これらは、医薬品として、また料理に香りや風味を加える食材として、中東地域で使用が開始されました。10世紀の料理書では、シヨウガ、麝香、竜涎香、シナモン、ガラング根（東アジア産のシヨウガの穀物の根）、甘松、クロープ、ナツメグ、カルダモン、メースの使用が確認できます。薬にも料理にも、数種類を混合し、多くの場合パウダー状にして使われました。現在の日本で言う漢方薬のように、配合比率は同時代の医学書に明記されています。料理書でも、どの料理には、どのスパイスをどれほど用いるかが明記されているのです。

ただし、10世紀では、東アジアから輸入されたスパイス類はとても高価であったため、薬としての利用が主でした。スパイス類を料理に使用できたのは、どうも支配者層たちだけと考えてよいようです。しかし約300年後の13世紀以降になると、市場の食品にも、

コシヨウやシヨウガ、カルダモンの使用が確認できま
す。東アジア地域からのスパイス類の輸入量が増えて、
徐々に都市の人々にとっても身近に利用できるように
なったと考えられます。

12世紀になると、ヨーロッパ地域の医者たちもまた
スパイス類に注目し、積極的にその薬としての効能を、
ラテン語訳されたアラビア語医書で学び始めます。し
かしヨーロッパ地域に流通する香辛料類はその量は少
なく、また非常に高価な商品であったため、12世紀か
ら15世紀のヨーロッパ地域では、スパイス類の利用が
拡大することはありませんでした。15世紀になると、
スパイス類は輸入手量も増え、ヨーロッパの人々に知ら
れるようになったようです。スパイス類の産地である
インドシア、これは、インドを意味するスペイン語で
すが、漠然とインドや東南アジア、中国をふくむ地域
をさし、彼らの憧れの地となっていました。そして商
人や船乗りが、喜望峰を廻って、そこに到達すること
を目指したことはよく知られています。

スパイス類は、現在では中東地域・ヨーロッパ地域

の食生活において、料理や菓子の味を決定するに不可
欠な食材です。10世紀には中東の地では、コメや砂糖、
柑橘類、各種スパイスを食材として取り入れた新しい
料理が創作され、宴会でのごちそう料理としてふるま
われました。では当時最も好まれた料理はいかなるも
のだったのでしょうか。

アラビア語料理書の登場

紀元後800年代になると、アラビア語によって、
料理書が編纂され始めます。料理書とは、料理のレシ
ピを収めた書です。9世紀の書店主は、自分の書店で
売っている本の書名一覧、『目録書』という書を残しま
した。その目録に『料理書』という項目があつて、11
種類の料理書がありました。残念ながら、現在までそ
れらは全て発見されていません。

9世紀の『目録書』にある料理書の書名とその編者
から、当時の料理書について、以下の3点を知ること
ができます。料理書は、支配者たちへ献呈されたこと、
編纂者は、歴代支配者のお相伴役や取り巻きであった

文人・学者・医学者など第一線の教養人であったこと、それら料理書の読み手は、職人の料理人ではなく、教養のある知識人であったことです。彼らにとっては、料理法の知識は、教養として備えるべきもののひとつだったと考えられるのです。

10世紀のごちそうは肉煮込み料理

今現在私たちが手にすることができるアラビア語の最古の料理書は、いまから約1000年前にイラクで編纂された宮廷料理の書です。ワッラークという人が編纂者ですが、彼については知られていません。日本はその頃平安時代です。

この書の料理の半分以上は、肉のシチューです。その作り方は、古代メソポタミアの料理書にある調理法と同じです。それは、ひとつの鍋に、肉を入れ、そこに豆や野菜類、スパイス・ハーブ類を加えて煮詰めるという方法です。肉は、羊肉が主なもので、鶏肉や牛肉も食べられていました。

食材は、古代メソポタミア時代の料理書に比べ、格

段に豊富になりました。以下に、イラクで編纂された料理書に見える、肉シチュー類に使用された食材一覧を紹介します。この書では、食材は、幾つかのカテゴリに分けられています。そのカテゴリには、香料、乾燥果実、新鮮な果実、甘味料、発酵調味料、粒類、野菜、スパイス類、乳製品類、飲料があります。香料に属するスパイスは、その香りが重要視されたもので、スパイス類に属したものは、その独自の辛みや刺激が重要であったと思われる。スパイス類に、塩や酢、ニンニク、タマネギといった味を決定する主要調味料が入っています。飲料としてワイン類が表記されていますが、実際の調理法では酒類の使用はほとんどありません。ただしワイン類は、この時代、薬として使用されていました。

◎10世紀のイラク宮廷料理書での肉シチュー食材一覧

香料（麝香、竜涎香、バラ水、サフラン、シナモン、ガランカ、クローブ、乳香、ナツメグ、カルダモン、メース）
乾燥果実類（ナツメヤシの実、レーズン、アーモンド、ク

ルミ、ハーゼルナッツ、ビスタチオ、マツの実)

◊新鮮な果物◊ (甘ザクロ、酸ザクロ、酸リンゴ、ルバーブ、

未熟ブドウ、黒プラム、バナナ、レパント産リンゴ、メロン、

アプリコット)

◊甘味料◊ (砂糖、ハチミツ、赤砂糖、糖蜜)

◊発酵調味料◊ (ムツリ、ブン、オリープの実、発酵オリー

ブ汁)

◊粒類◊ (コメ、レンズマメ、ヒヨコマメ、ソラマメ、ガラス

マメ、ヤエナリ)

◊野菜◊ (タマネギ、ニンニク、リーキ、クレソン、ラディッ

シユ、フダンソウ、ヘンルーダ、ヤマホウレンソウ、アスパ

ラガス、ディル、ナス、スベリヒユ、ニンジン、カブ、キャ

ベツ、ホウレンソウ、オオグルマ、タイム、カリフラワー)

◊スパイス◊ (コシヨウ、コリアンダーシード、キヤラウエイ、

クミン、シヨウガ、ヒハツ、ラビジ、アサフォエイダの根

と葉、塩、油、酢、未熟ブドウ汁)

◊乳製品類◊ (生乳、ヨーグルト類、チーズ類)

◊飲料類◊ (煮沸ワイン、干しぶどうのワイン、蜂蜜酒、天日

発酵ワイン、ブドウワイン)

(ワッラク『料理書』第3章、鍋料理を美味にする香料とスパイス類より)

一覽からわかることは、塩、ネギ類、酢、乳製品、発酵調味料、といった、古代メソポタミアでも使用されていた材料が同じく使用されている点です。塩味を基本に、それぞれの調味料が個別に、あるいは組み合わせられて利用されました。

古代メソポタミアと異なる点は、果実類が多種類利用されていることです。これら果実類は、砂糖や蜂蜜と組み合わせ、ともに肉シチューの味付けで使われました。中世期に最も好まれたのは、果汁や酢で酸味を、砂糖や蜂蜜で甘みをつけた、甘酸っぱい味の肉シチューだったのです。

スパイス類も、2種類から多くて8種類ほどが選択され、鍋に入りました。分量が指定されている場合もあります。古代メソポタミアで使用されたタマネギやニンニクも使われました。乾燥果実類にあるナッツ類は粉状で使用され、シチューにとろみと旨味

が加えられました。粒のまま入れられることもありま
した。『粒類』にあるコマや豆類は、粒のまま入れられ
ました。野菜では、ナス、ニンジン、カブ、フダンソウ、
ズッキーニ、カボチャなどが主に使われました。

材料から見て、肉シチューは、スパイス風味が強く、
油脂類が多めの、食べ応えある料理であったと言える
でしょう。どれほど肉シチュー類が人気だったかとい
えば、15世紀の宴会料理リストにおいては、53品目中
半数以上が肉入りシチュー料理であり、そのなかのお
よそ半数は、甘酸っぱい肉シチューでした。

これらの甘酸っぱい肉シチュー料理は、13世紀から
15世紀のヨーロッパ地域に伝播しました。この時期の
イタリアやフランス、イギリスの料理書には、『ザクロ
果汁の肉シチュー』、『レモン果汁の肉シチュー』、『ブ
ドウ果汁の肉シチュー』の調理法が、アラビア語名の
ままの料理名で記載されているのです。

では、なぜ中東のイスラーム料理が同時代のヨーロ
ッパ地域の書に記録されたのでしょうか。中世ヨーロ
ッパの人々には、これらイスラーム世界の料理は、お

いしくて体によい、そして洗練された料理であったた
めです。シリアに入った十字軍の兵士たちによって、
バラ水や風呂入浴の習慣などがヨーロッパにもたらさ
れたことはよく知られています。当時の中東イスラ
ーム地域での都市の生活は、当時のヨーロッパの都市生
活に比べて、大変洗練されたものであったのです。け
れども実際にはヨーロッパでは、中東イスラームの料
理は、それほど多くの人々に食べられた料理ではなか
ったと推察しています。なぜかといえば、ザクロやレ
モン、それら料理に使われるスパイス類は、当時のヨー
ロッパでは入手困難であったためです。

シャーベットの語源としての

甘味飲料シャラーブ

中世ヨーロッパに伝えられたものが、砂糖飲料です。
シャラーブと呼ばれていました。これは、アラビア語
で『飲み物』を意味する語で、英語ではシャーベット
sherbet、またフランス語で sorbet ソルベという言葉に
なりました。現在では、シャーベットといえば、フルー

ツ味の氷菓ですが、1000年前の中東地域では、氷菓ではなく、砂糖や果汁を原料とした甘い飲み物でした。酒が禁止されているイスラーム社会では、甘い飲み物は、宴会や祭りでの定番飲料でありましたし、市場で販売される商品でもありました。味は多種類あつて、レモン味、ブドウ味、スイカ味などが人々の好物でした。

また甘味飲料シヤラーブは、内服薬として利用されてきました。つまりスパイス類を混ぜ入れた砂糖シロップ剤なのですが、これらは、市場でスパイス類を販売する香薬商のもとで買うことが出来ました。たとえば「のどの痛みのためのシヤラーブ」、「消化不良のためのシヤラーブ」、「肺の痛みのためのシヤラーブ」などがありました。それらシロップ剤には、各症状の改善に効果のあるスパイス類が混ぜ込まれていました。イスラーム医学では、シロップ剤のほかに、散剤、錠剤、紙剤も使われましたが、もつとも普及していたのはシロップ剤でした。病状別シヤラーブの製法の種類は大変豊富で、製法を集めた『飲料の書』というものが、

医学者によって数多く書かれました。

5 イスラーム医学の食養生法

古代ギリシャ医学の継承としての

イスラーム医学

イスラーム医学というのは、現在でも中東に暮らす人々の生活のなかで、その食養生法が実践されている医学です。学者たちが、アラビア語でその医学書を執筆したので、アラビア医学という名前で呼ばれることもあります。この医学は、古代ギリシャ医学であるユナーニー医学を踏襲し、体系化したものです。それは、預言者ムハンマドが生きた時代の砂漠オアシス地域の医療ではなく、宗教イスラームに依拠したものではありません。

古代ギリシャ医学がイスラーム世界で知られるようになったのは、さきほどお話ししたバグダードでの、8世紀半ばに展開したアラビア語翻訳事業においてです。ギリシャ語やアラム語で書かれた多数の古代ギリ

シヤ医学の書が、ネストリウス派のキリスト教徒であった医学者らによつて、アラビア語に翻訳されました。9世紀には、支配者たちは、翻訳事業を推進するだけでなく、この医学の発展のために医学校を設立し、多数の医学者を育成しました。イスラーム教徒からも、優れた医学者が出てきました。彼らは、医学研究の成果を、アラビア語によつて記述しました。ここに、イスラーム医学が体系化されたのです。9世紀から10世紀にかけてのことです。ところで、イスラーム医学の担い手はムスリムだけに限定されませんでした。キリスト教徒、ムスリム、そしてユダヤ教徒の医学者も、優れた功績を残しました。彼らもアラビア語で医学書を執筆しました。

このイスラーム医学では、万物は、火・地・風・水という4つの元素の、いずれかひとつ、あるいは2つの性質をもつとされ、一方、人体は4つの体液（黄胆汁（熱・乾）、黒胆汁（冷・乾）、血液（熱・湿）、粘液（冷・湿）で構成されると考えられました。理想の健康状態とは、4つの体液が均衡している状態で、体調の不良の要因

は、4体液の均衡の崩れであるとされました。その主たる治療とは、まず問診や脈診、時には尿診によつて、人体で不足している体液の性質は何かを判断し、それと拮抗する性質の食品を摂取することで、体液の中膈を取り戻そうというものでした。食べ物は、すなわち薬と考えられたのです。

アッバース朝の支配者は、こうしたイスラーム医学の食養生法に大変な関心を持ち、日常生活で実践しました。14世紀に編纂された医学者列伝には、アッバース朝の支配者たちが食養生法を徹底して遵守した様子が描かれています。たとえば、食事においては、お気に入りの侍医を必ず隣席させていたこと、侍医が不在の場合は食事をしなかつたこと、侍医が許可した食品だけを口にし、どんなに大好物の品でも医者への推奨品でなければ手を付けなかつたこと、などの話が伝えられています。また、宮廷支配者の家族や大臣たちは、自分自身の体質と嗜好にあつた料理の調理法を集めた、レシピブック類を個人所有していた、という話もあります。当時の宮廷や富裕層の社会では、おいしいッだ

けでなく、^レ体によい^レ食品が求められていたのです。

医療従事者としての医者と香薬商

摂るべき食べ物を決める、いわゆる個人ひとりひとりの状況の^レ見立て^レをしたのは医者でした。この重要な役割を担った医者たちは、ひとつひとつの食品（スパイス類を含む）や料理について先達らの書から学び、また自らの臨床や実験から、その効能を見出し、決定づけていきました。イスラーム医学の特徴は、薬として利用された、食品（薬品）の数の豊富さと、医学者らの臨床経験から発見された食品の効能の多様性にあるといえます。各食品の効能を一覧できる事典類も多くの医学者によって執筆されていました。

イスラーム医学は、最初は、支配者などの最上層の人々に受け入れられましたが、徐々に市民にも知られていきます。10世紀から14世紀にどのような医学書が編纂されたのでしょうか。幾つかの書名を以下に記します。

『旅行者の医学について』

『飲料（シヤラブ）の書』

『医者いらすの書』

『貧しき者のための医学』

『多数（の患者）が卓越した医者から離れ、悪い治療者たちへ赴くのかについての言説』

『疫病の書』

当時の都市社会で要求された医学知識がいに多様であったかがわかります。その背景には、中世という時代、病は人々にとって日常、身近なものであったこと、さらにそれは死に直結するものであったことがあります。12世紀になると中東各地で疫病が頻繁に発生していたことが記録資料からわかります。13世紀には、疫病予防法を記録した『疫病の書』という分野の書が出てきます。14世紀後半には、黒死病という病（腺ペストであろうと推定）が、ヨーロッパ地域と中東地域一帯に流行し、多数の死者を出しました。各都市は壊滅的な被害を受けました。10世紀から14世紀という時代は、人々が、日常生活において、疫病を含めた病への予感

『食べ物 の効能と害について』

と不安を常に持つており、食や薬に強い関心を持つていた時代と言えるのです。

都市でのイスラーム医学の主要な担い手は、医者だけではありませんでした。香薬商という、市場でスパイス類を売る店主たちもまた都市の医療において重要な役割を果たしていたのです。また現在でも、香薬商は訪れた客らの病の相談を受け、薬を処方しています。

昔に話を戻せば、医者の診察は、お金がかかるものでした。というのも、医者による診療は、時間と経費がかかりました。医者は、患者の経過を診るために数度はその家を訪れる必要がありました。毎回医者は必要な治療を行い、診たてをしました。そして処方箋を出しました。中世イスラーム世界では医薬分業が成立していました。だから、その処方箋を持って、香薬商に行き薬を処方してもらう必要がありました。

市場で開業している香薬商は、庶民にとつて、頼りになる「まちかど薬剤師」でした。彼等は、薬品食品一つ一つの効能を熟知していましたから、症状に応じたの薬を処方してくれたのです。11世紀にカイロにい

た医者は、「疫病がはやると、どうしてみな香薬商に駆け込み、医者には来ないのか」と嘆いています。香薬商は人々に身近な医療者であったようです。

現在でも、香薬商のころには、薬を処方してもらう人が大勢訪れます。店のカウンターでは、自分や家族の身体症状について香薬商に懸命に相談している若男女の姿と、相談された症状をノートに記録し、時に質問をしながら処方箋を書いている香薬商の姿を見ることができません。カイロやダマスカスでの老舗香薬商では、その店だけに代々伝えられている独自の処方箋集をもっています。香薬商の出す薬は、近代西欧医学の医者が出す薬より、体にとつてきつくないもの人々は考えているようです。

おわりに

中東地域のごちそう料理は、古代から現代にいたるまで、ひとつの鍋で肉と他の食材をすべて一緒に煮込み、複雑な風味をつけるシチュー類でありました。味付けの嗜好は、古代と中世それぞれの時代で異なつて

いました。そして現在好まれている味はトマト味で、その風味は多種類のスライス類によって、多様性を持つています。

中東イスラーム地域では、現在でも、食品やスライス類は薬と考えられています。摂取する食べ物やスライス類を薬とみなし、自分の体調や症状に合わせて選択し摂取するという、イスラーム医学の食養生法は、約1000年前のバグダードのアッバース朝宮廷で行われ始め、徐々に市民に受容され、現在でも中東各地の人々の食生活で実践されているのです。

(おどぎ きくこ／防衛大学校准教授)

(2011年9月27日、東京都新宿区の日本青年館で行われた講演に加筆していただいたものです)