

タイ・ムン川流域住民の魚類利用



特別活動非営利法人 メコン・ウォッチ

木口由香

2004年5月作成 (2007年10月改定)

■魚の加工と料理

タイ国東北部を流れるムン川は、タイ国内で流域面積最大のメコン河の支流である。ムン川は、200種以上と言われる豊富な魚類相を有していた。ムン川の魚は、本流メコン河との間に季節的な移動を繰り返すものが多い。1994年、河口付近にパクムンダムが建設され河川環境は激変した。ダムはメコン河本流とムン川の魚類の季節的な回遊を妨げ、その資源量は激減している。ダム稼働後、十数年が経過している現在も、漁業被害を受けた地域住民がダムの水門開放を訴える運動を続けている。

淡水魚は、日常の食料として東北タイやラオス、カンボジアの農村部の人々の生活を支える重要な資源である。魚は生活の中で様々な役割を果たしている。ムン川下流域の川沿いの村落は、かつて水田を持たないところが多かった。米を自給しない代わりに、川から数キロ離れている「丘の村（バーン・ヨーク）」と呼ばれる農業を主産業とする村落と、魚やその加工品と米の交換をしていたのである。「昔、米は市場にはなかった」と古老は言う。米は商品として流通してはおらず、直接生産者から入手するものだった。米の入手は現金を介さず、物々交換で行われていた。人々は「ハック・ペーン・カン（友愛関係）」という人間関係を重視し、割合を決めず交換を行っていたと語る。食料を入手するという日常的な行為だった交換を、現代的な消費から一線を画した自分たちの文化であると語る古老は多い。

生の魚は保存がきかないが、回遊の時期は一度に多くの魚が獲れる。人々はこれを加工する技術を発達させている。パー・デアクは東北タイやラオスで一般的な保存食兼調味料である。魚を塩と米や糠と共に密封した壺の中で発酵させるため常温でも1年以上保存できる。また、牛車や小船での移動が一般的であった4,50年前まで、

交換のための移動には時間がかかった。また、氷を入手することもできなかったため、人々は魚を塩で揉んでから村を出た。そうすることで、魚は加熱しなくとも2-3日は保存できた。ウェアと呼ばれるこの方法は今でも一つの料理法として伝わっている。

加工は、魚の商品としての付加価値を高める。地元市場での販売で、加工品は鮮魚より販売利益が多い。魚の加工品は、市場経済が発達し、物々交換があまり行われなくなった現在でも人々にとって重要な収入源となっている。例えば、ナレズシ（ソム・パー）や干物などは今でも地元の市場で流通している。

料理法も様々である。タイ料理がブームとなったため日本でも知られるようになったラープは、もち米が主食のこの地域の代表的な料理である。それ以外にもハーブを多用した料理が日常の食卓に並ぶ。ダムの建設は、人々の食生活にも影響を与えた。魚が取れなくなったために市場から肉を買って食べるようになり、体の調子が悪くなったとこぼすお年寄りも多い。また、食料は川からとってくるもので、買うものではなかったと女性たちは訴える。ダム建設は、生計だけでなく食生活にも影響を及ぼしている。

本データは、メコン・ウォッチが2000年度から2002年度まで行った「メコン河の魚の生物多様性調査と環境教育」、2003年度実施の「流域住民の知見による魚の回遊に関する調査(タイ)―メコン河における本・支流間の魚の回遊―」(公益信託日本経団連自然保護基金助成事業)と、筆者が2004年から2006年に行った流域での調査の情報をあわせて作成したものである。料理や加工品の名称にはタイ語を記載した。魚は標準タイ語ではプラーだが、調査地はラオス南部と共通した言語が話されているため、「パー」と発音する。このため、カタカナの表記を現地で話されている言葉に近いものとした。加工品のデータは、この間のフィールドワークから、料理に関しては2004年にコンチアム郡ファヘウ村の女性(37歳)より聞きとりをした情報を主に構成している。まとめにあたっては地元の方からご協力をいただいた。

一魚の加工品一

【パー・ウアブ】 ปลาเอ๊วน

・材料 魚、(ニンニク)、塩

・作り方

- (1) 魚の内臓を取り、切り込みを入れて塩水に半時間ほど漬ける
- (2) 塩を混ぜる。(ソム・パーを作るときより多い)
- (3) 手で揉みながら混ぜ、塩と魚をなじませる。
- (4) 瓶や壺にいれ半日以上かけて発酵させる。

*パー・ソムと製法に大きな違いはなく、その即席版といった位置づけのようである。塩を多く使い、その日のうちでも食べられるように作る。



市場に並ぶ魚やエビ類

【パー・ソム(ナレズシ)】 ปลาส้ม

・材料 魚、ニンニク、塩、炊いたもち米

・作り方

- (1) 魚の内臓を取り、切り込みを入れて塩水に半時間ほど漬ける
- (2) 塩を混ぜる。(割合は地元で麺類を食べるときに用いるドムブリー一杯の魚に対して、ドムブリーの脚に一杯の塩)
- (3) 炊いたもち米をさらに水でふやかす。
- (4) 刻んだニンニク、塩、もち米を魚と混ぜる。
- (5) 手で揉みながら混ぜ、塩を魚にしみこませる。揉みながら、魚の骨を折っていく。魚がしなるまで続ける。
- (6) 瓶や壺にいれ、数日発酵させる。

*パー・ソイ、パー・サイー、パー・ポーンと呼ばれる魚を主に利用。



ソム・パー

【チヨム】 จ๋อม

- ・材料 生米、小魚、ニンニク、塩
- ・作り方
 - (1) 米を炒る
 - (2) 小魚を洗い、内臓を出す
 - (3) 塩を混ぜ、一日漬けておく
 - (4) (1) の米と混ぜる
 - (5) ニンニク、塩を入れ2-3日発酵させる。

【パー・デアク】 ปลาแดก

- ・材料 魚、糠（または炒った籾）、塩
- ・作り方
 - (1) 魚を洗い、内臓を出す。
 - (2) 塩と糠（または炒った籾）を混ぜ、一日漬けておく。
 - (3) 壺に入れ発酵させる。約3ヵ月後から食べられる。



パー・デアクの壺は高床の米蔵の下などに保存される



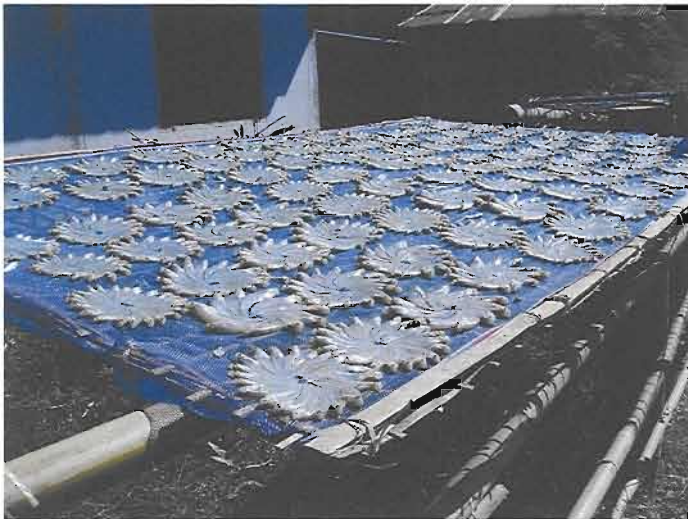
パー・デアク(上)、壺に入った状態(下)

【パー・ヘーン(干物)] ปลาแห้ง

- ・材料 魚
- ・作り方

魚の内臓を取り、開きにして数日天日で干す。

*パー・ヨン、パー・ドークブア、パー・ピークガイと呼ばれる小さな魚は、7-8匹の尾を付けて円形にまとめその形のまま干す



小さな魚は尾を重ね円形にまとめて干す



乾燥した状態

—料理法—

【ウー・パー】 ឆ្នុំឃ្លា

- ・材料 小魚、または魚の切り身
フアシーカイ(レモングラス)、唐辛子、パー・デーク、
バイ・イトゥ (ハーブ : cf. *Orthosiphon aristatus*)、
パック・カジェン (ハーブ : *Limnophila aromatica*)
- ・作り方
(1) 魚と調味料に少量の水を加え鍋で煮る。
(2) 水が少なくなって魚に火が通ったら出来上がり。



ウー・パー

【コイ・パー】 ក្បឺងឃ្លា

- ・材料 魚、塩、赤アリ (ツムギアリの成虫)、ライム、紫玉ネギ、
米 (炒ったもの)、粉唐辛子、パー・デーク、ナンプラー
- ・作り方
(1) 魚をたたきにして塩を混ぜる。
(2) 赤アリ、ライム、紫玉ネギ、炒った米、粉唐辛子、
パー・デーク、ナンプラーで味付けする。
(3) 混ぜて加熱 (生食する場合もある)。



コイ・パー

【トム・パー】 ต้มปลา

- ・材料 魚、塩、レモングラス、カー(ショウガの仲間、*Alpinia* sp.)、タマリンド(*Tamarindus* sp.)の葉、バイ・オッフエープ(ハーブ：*Begonia* sp.または*Ottelia japonica*か)、バイ・スムシヤオ(ハーブ：学名不明)唐辛子、パー・デアク、ナンプラー

・作り方

- (1) 水を沸騰させ、カーとレモングラス、タマリンドの葉をいれる。
 - (2) 魚を煮て塩とナンプラー、ハーブで味を調える。
- *以前は河畔の植物を利用して作ったという。詳細は不明。



トム・パー

【ポン・パー】 ปั่นปลา

- ・材料 小魚、または魚の切り身、唐辛子、パー・デアク(魚の発酵食品)、トンホーム(浅葱)

・作り方

- (1) 魚を唐辛子とパー・デアクを入れた水で煮る。
- (2) 火が通ったら骨から身をそぎ落とす。
- (3) クロック(すり鉢)で搗き細かくする。
- (4) 魚を煮た水に戻す。
- (5) 浅葱、紫玉ネギ、パクチーを細かく刻んでいれる。
- (6) ナンプラー、パー・デアク、塩で味を調える。

【モック・パー】 หมกปลา

・材料

小魚、または魚の切り身
レモングラス、唐辛子、パー・デアク（魚の発酵食品）、
バイ・イトゥ（ハーブ：cf. *Orthosiphon aristatus*）、
パック・カジェン（ハーブ：*Limnophila aromatica*）

・作り方

- (1) 魚と調味料に少量の水を加え鍋で煮る。
- (2) 水がなくなり魚に火が通ったらバナナの葉に包み、蒸す。

*バナナの葉の代用にトン・ギック（学名不明）、
トン・サート（学名不明）、トン・リアン（学名不明）
の葉を用いる。



モック・パー

【ラープ・パー】 ลาบปลา

- ・材料 魚、塩、ライム、紫玉ねぎ、米（炒ったもの）、
トンホーム（浅葱）、唐辛子、パー・デアク、ナンプラー



材料の一部。炒った米、トウガラシ、ライム

・作り方

- (1) 魚の鱗をとり、3枚におろし身をたたきにして塩を混ぜる。
- (2) 魚の切り身、パー・デアクと水をなべに入れ、加熱する。
- (3) 火からおろし、紫玉ねぎ、炒った米、唐辛子、浅葱を入れる。
- (4) ライム汁を加える。



魚のさばき方



ラーブ・パー

*ラーブとコイは料理として似ている。情報提供者によると、加熱してから味付けをするのがラーブ、味付けしてから加熱または生食するのがコイ、ということである。

【ラープ・ティア】 လာပုထီယ

・材料 魚、塩、ライム、紫玉ネギ、米（炒ったもの）、唐辛子、パー・デーク、ナンプラー

・作り方

- (1) 魚肉を練り物状になるまで細かくたたく。
- (2) パー・デークをナベ入れ、加熱する。
- (3) 火からおろし、紫玉ネギ、炒った米、唐辛子、浅葱を入れる。
- (4) 魚肉と材料を混ぜ、ライム汁を加える。

*ティアは背が低いなどの意味で使うが、この場合なぜティアなのかは不明。ラープ・ティアにするのはパー・トンガイ（ナギナタ魚）、パー・イトゥ（コイ科の魚）などに限られる。

一般的な食事。トム・パー、ラープ、パー・デーク、タム・マクフン(パイパイヤサラダ)、食用の樹木の花や木の実



ラープ・ティア、写真左



主食のもち米と竹で編まれた蒸し器