

ラオス北部のタイ系民族による 自家製ナレズシの作り方と食べ方

——地域の食に関する現地調査から——

落合 雪野*

KEYWORD

タイ系民族、食文化、水田漁労、淡水魚発酵食品、在来知

1. はじめに

東南アジア大陸部に位置するラオス人民民主共和国（以下ラオス）の人々は、国内各地で自給農業を基盤とした分散型社会を形成してきた。その農業の主体は水田や焼畑での稲作にあり、おもに糯米が生産されている（河野ら2008）。糯米は人々の主食となり、多種類の植物性食材や動物性食材から調理される副食とともに日常の食を構成するが（落合ら2008）、このような食生活は地域の生態環境のもと、農業と漁労、狩猟、採集などを複合的に組み合わせた「栽培と採集の共存（落合2016）」によって支えられてきた点に特徴がある。

ラオスにおける基本的な動物性食材のひとつが、ナマズ類やコイ類などの淡水魚である（森枝2005）。淡水魚は、和え物、汁物、焼き物、揚げ物、蒸し物などに調理されるほか、「パー・デーク paa deek」や「パー・ソム paa som」などの発酵食品に加工され、食されてきた（Sing 1995, Culloty 2010）。ラオスのパー・デークやパー・ソムは、琵琶湖域のフナズシやタイ国のナム・プラーなどと同様に、東アジアや東南アジアの各地で作られる魚醤やナレズシ（石毛・ラドル1995、堀越2012）のひとつに位置づけられる。最近では、その発酵食品としての特徴が注目され、微生物学的研究が進められている（丸井ら2018）。

本稿では、50の民族集団が公式認定されているラオスの多文化多民族社会の中で、ラオス北部のルアンパバーン県とルアンナムター県に居住するタイ（Tai）民族のタイ・ダム（Tai Dam）人とタイ・ルー（Tai Lue）人に焦点をあて、ナレズシをめぐる食について検討する。筆者はこれまで、ラオス北部の農山村を対象に住民の生業や生活に関する研究を行ってきた（横山・落合2014）。最近ではタイ系民族による絹布や木綿布の手織りに着目しているが（落合2023）、農村への訪問を続ける過程で、女性たちが染織の仕事のかたわらナレズシを作っていること、人々がナレズシの味や匂いに強い嗜好を示すことに気づいた。これをきっかけに、農村の人々がどのようにナレズシを作り、食べているのかを明らかにすることを目的に、食文化研究の視点から現地調査を実施することにした。

以下では、2017年から2024年にかけて、ルアンナムター県ルアンナムター郡とルアンパバーン県ナムパーク郡の農村で行った聞き取りや観察などの現地調査についてその手法を説明したのち、農村の女性たちによる自家製ナレズシの作り方や食べ方の実態を報告する。さらに、同時期にルアンナムター県、ルアンパバーン県、首都ヴィエンチャンの市場で行った市販のナレ

*龍谷大学農学部食料農業システム学科

ズシに関する現地調査の成果について報告し、自家製ナレズシの状況と比較する。以上の成果をもとに、ラオス北部の農村におけるナレズシの特徴や食生活における役割、ナレズシに関する在来知の変容や継承について考察する。

2. 現地調査の方法

農村での現地調査については、2017年2月、2019年8月、2023年2月と8月、2024 年10月と12月に、ルアンナムター県ルアンナムター郡の8村とルアンパバーン県ナムパーク郡の3村の合計11村で実施した（表1）。いずれも、水田稲作を基盤に、庭畑での野菜や香辛料植物などの栽培、畑地での商品作物の栽培を組み合わせた農業が行われている村である。調査の対象とした住民は、タイ・ダム（Tai Dam）人9名、タイ・ルー（Tai Lue）人4名、ラオ（Lao）人1名の合計14名で、30歳から70歳代の女性であった。聞き取り調査では6項目の質問事項、1) 作っているナレズシの種類、2) 淡水魚の入手方法、3) 淡水魚の下ごしらえの方法、4) 副材料の選択、5) 漬け込み日数、6) 食べ方を中心に、ナレズシを作ってから食べるまでのプロセスに関する知識や実践をラオス語通訳者による補助を得て聞き取った。また、ナレズシの実物を観察したり、試食したりするケースもあった。さらに、作業の手順や方法、道具の使い方などについて把握するため、筆者が住民とともにナレズシを作ったり、できあがったナレズシを調理したりする参与観察を住民3名（表1のD、K、N）の自宅で行った。

表 1. 農村の住民が作るナレズシの種類と淡水魚の入手方法

district 郡	village 村	informant 対象者	ethnic group 民族集団	reserch year 調査年	paa deek パー・デーク	paa som パー・ソム	paa mam パー・マム	way of obtaining fishes 淡水魚の入手方法
LN	1	A	Tai Dam	2017	○	△	○	self-catch
LN	1	B	Lao	2019	○	○	○	self-catch
LN	1	C	Tai Dam	2019	○	—	—	unknown
LN	1	D	Tai Dam	2023	○	○	○	self-catch
LN	2	E	Tai Lue	2017	—	○	○	self-catch
LN	3	F	Tai Dam	2017	△	△	○	self-catch
LN	4	G	Tai Dam	2017	○	○	—	self-catch
LN	5	H	Tai Dam	2019	○	—	○	self-catch
LN	6	I	Tai Lue	2019	○	○	○	self-catch
LN	7	J	Tai Dam	2019	○	○	○	market
LN	8	K	Tai Dam	2019, 2023	—	○	○	buy directly from fisher
NB	9	L	Tai Dam	2017	○	○	—	self-catch
NB	10	M	Tai Lue	2023	○	○	○	self-catch
NB	11	N	Tai Lue	2019, 2023, 2024	○	○	○	self-catch

LN: ルアンナムター郡、NB: ナムパーク郡、○: 現在作っている、△: 過去に作ったことがある

市場での現地調査については、2017年2月から2024年12月にかけて、ルアンナムター県ルアンナムター郡の1ヶ所、ルアンパバーン県ナムパーク郡の1ヶ所、ルアンパバーン県ルアンパバーン郡の2ヶ所、首都ヴィエンチャン特別市の2ヶ所で、それぞれナレズシ販売に関する聞き取りや商品の観察を行った。さらに、2023年2月にルアンパバーン郡の2村に居住する女性2名（タイ・デーン人とラオ人）を対象に、市場でのナレズシの購入について聞き取りを行った。

3. 農村の自家製ナレズシ

ルアンナムター郡とナムバーク郡の農村で、タイ系住民がどのようにナレズシを作り、食べているのか、現地調査の結果をもとにその実態を説明する。

(1) ナレズシの種類

調査の対象となった住民14名は、淡水魚を捌いたのち、魚の可食部分を塩や米糠、強飯、香辛料植物などとあわせて漬け込んだもの、つまりナレズシを自分で作っていると回答した。住民が言及したナレズシには「パー・デーク」(図1)、「パー・ソム」(図2)、「パー・mam paa mam」(図3)の3種類があり、そのすべてが自家消費されていた。なお、パー・ソムについては、「ソム・パー」と呼ばれることもあるが、本稿では両者をあわせてパー・ソムとして扱うことにする。住民がそれぞれどの種類のナレズシを作っているかについては、3種類すべてを作っている人と2種類を作っている人がそれぞれ6名ずついたのに対し、1種類のみ作っている人は2名であった(表1)。このことから、多くの住民が2種類以上のナレズシを同時並行で作っている実態が明らかになった。



図1 パー・デーク (2017年、ルアンナムター郡、村1)



図2 パー・ソム (2019年、ルアンナムター郡、村2)



図3 パー・マム (2024年、ナムバーク郡、村11)

3種類のナレズシはどのように異なるのか、その特徴について調査結果をまとめると、1) パー・デークは、魚の身や頭、背骨などの部位を使い、塩、米糠、香辛料植物を加えて漬けたもの、2) パー・ソムは、魚の身の部分だけを使い、塩、米粒あるいは強飯、香辛料植物を加えて漬けたもの、3) パー・マムは、魚の身を細かく刻んでから、塩、蒸留酒または強飯、香辛料植物を加えて漬けたもの、ということになる。ただし、その作り方や材料の選択には住民によって異なっており、筆者が試食したところでも味や香りに違いがあるなど、多様な実践が行われていることが確かめられた。またその違いは、タイ・ダムやタイ・ルーといった民族集団によるものではなく、個人や世帯によるものと考えられる。以下では、表1と表2にそってその詳細を説明する。

表2. 副材料の選択と漬け込み日数

Villager 住民	ingredients originated from rice 米由来の素材	spice and herbs 香辛料植物	fermentation period 漬け込み日数(日)
パー・デーク Paa deek			
A	rice bran, alcohol	none	7
B	rice bran, alcohol	chili pepper, lemon grass, garlic, egg plant	5
C	rice bran, alcohol	chili pepper, lemon grass, galangal	3
D	rice bran, alcohol	chilli pepper, lemon grass	no data
G	rice bran	none	10
H	rice bran, alcohol	galangal	3
I	rice bran, alcohol	lemon grass	10
J	rice bran, alcohol	egg plant, painapple leaf	5
L	alcohol	chilli pepper, lemon grass	7
M	rice bran	chilli pepper, lemon grass	4
N	rice bran	garlic	3
パー・ソム Paa som			
A	none	garlic	7
B	none	chili pepper, lemon grass, garlic	3
D	cooked rice	garlic, galangal	no data
E	rice grain	garlic	7
G	rice grain	none	7
I	cooked rice	garlic	4
J	alcohol	chilli pepper, lemon grass	7
K	rice bran	chilli pepper	4
L	cooked rice, alcohol	galangal	14
M	cooked rice	lemon grass, garlic	3
N	cooked rice	lemon grass, garlic	3
パー・マム Paa mam			
A	none	chili pepper, lemon grass, garlic	7
B	alcohol	chili pepper, lemon grass, garlic	3
D	none	chili pepper, lemon grass, garlic	no data
E	none	garlic, lemon grass	7
F	alcohol	chilli pepper, lemon grass	10
H	none	chilli pepper, lemon grass, garlic	7
I	cooked rice	chilli pepper, lemon grass, galangal	4
J	cooked rice	garlic, galangal	4
K	alcohol	chilli pepper, lemon grass	5
M	none	chilli pepper, lemon grass, garlic	3
N	rice bran	chilli pepper, galangal	6

(2) 淡水魚の入手方法

ラオス北部の農村で食用の淡水魚を入手するには、河川や水路などで捕獲する、養魚池で養殖する、市場の商人、行商人、養魚池の持ち主などから購入するといった方法がある。調査の

対象とした住民の場合、14名のうち11名が本人あるいは息子などの世帯の成員が集落周辺の河川や水田の用水路などに行って淡水魚を捕獲し（図4）、ナレズシの材料に使っているとのべた（表1）。また、その多くが川で獲れた天然の魚「パー・タマサートpaa tamasaat」のナレズシは味がよいと評価していた。いっぽう、自分では漁をしないという住民KとJの2名についても、天然の魚でナレズシを作っていた。住民Kは漁をした人から直接仕入れた天然の魚を市場で販売する仕事をしており、その一部を自家用に使っていた。住民Jは、以前は自分で漁をしていたが、最近魚が少なくなったため、やむをえず市場で天然の魚を購入するようになったという。



図4 四手網を使って魚を獲る（2019年、ルアンナムター郡、村2）

いっぽうで、ナレズシの材料として養殖魚が使われることもある。住民MとNは天然の魚でナレズシを作るのが基本だが、養殖のティラピアで作ることもあると回答した。住民Jはナレズシの種類によって魚を使い分けることがあり、パー・ソムやパー・マムを作るのであればかみならず天然の魚を買うが、パー・デアクを作るのであれば養殖のティラピアでもよいとのべた。

魚種の実選について、ナレズシを作るのに適した魚として例をあげる住民がいた。その魚種については専門家による同定をしていないため、資料として呼称のみを示すと、パー・ナン、パー・ミーケット、パー・コム、パー・カオ、パー・シウ、パー・カンなどとなる。いっぽう、とくに魚種を指定せず、「どの魚でもよい」、「種類や大きさに関係なく、その日に獲れた魚を使う」、「大きな魚が獲れればパー・デアクやパー・ソムをつくり、小さな魚が獲れればパー・マムをつくる」、「パー・デアクとパー・マムは大きな魚でも小さな魚でも作れる」といった回答をする住民がいた。つまりナレズシ作りにおいては、漁獲に応じて柔軟に対応する姿勢が確かめられ、またこれが複数の種類のナレズシを同時並行で作る実態と対応していると考えられる。

（3）淡水魚の下ごしらえの方法

住民は魚を入手した後、まず、下ごしらえをする。その基本の手順では、小さい魚の場合は

内臓を取り出して全体を洗う、一定以上の大きさの魚の場合は捌く、つまり、鱗やとげなど取り除く、頭と尾鰭を切り落とす、内臓を取る、可食部分を洗うといった作業から始まる（図5）。



図5 魚を捌く（2023年、ルアンナムター郡、村8）

つぎにナレズシの種類に応じて可食部分を切り分け、骨をとっていく。パー・デアクとパー・ソムを作る場合は、小型の魚であれば一尾そのまま、大型の魚であれば背骨にそって包丁を入れて身を削ぎ落として、切り分ける。なお、パー・デアクには魚の身の部分だけでなく頭、背骨なども使うが、パー・ソムには身の部分のみを使う。このため、パー・ソムを作って余った頭や骨などは、あら汁のような汁物に入れて活用することがある。最後にパー・マムの場合は、身の部分に垂直方向と水平方向の両方から包丁を入れ、なめろうのように細かく切り刻む（図6）。



図6 パー・マム用に魚を細かく刻む（2023年、ルアンナムター郡、村1）

魚を切り分けた後の手順では、次の副材料を加える作業にすぐに移る例のほか、魚をそのまま一晩、あるいは2、3日おいていく（パー・デアク、住民B、G、H、I、L）、糯米の研ぎ汁で魚を洗う（パー・ソム、住民E）、糯米の研ぎ汁に魚を1時間ほどつけておく（パー・ソム、住民K）など、さらに手間をかける例があった。

(4) 塩と副材料の添加

下ごしらえが終わったら、魚に塩を加える。塩の選択については、市販されているヨウ素添加塩がおもに使われていた。その量について住民AとKは魚対塩を3：1の割合にすると述べたが、他の住民は経験をもとに目分量で決めていた。

さらに副材料として、米由来の素材と香辛料植物を魚に加える（表2）。米由来の素材には、糯米の米糠、生米、米粉、強飯、蒸留酒といった例があった。ナレズシの種類ごとにみると、パー・デークの場合、米糠と蒸留酒を加える住民が7名、米糠のみを加える住民が3名（図7）、蒸留酒のみを加える住民が1名であった。パー・ソムの場合、強飯を加える住民が4名（図8）、強飯と蒸留酒を加える住民が1名、生米を加える住民が3名、米糠を加える住民が1名、蒸留酒を加える住民が1名、何も加えないという住民が2名であった。パー・マムの場合、何も加えないという住民が5名、蒸留酒を加える住民が3名、強飯を加える住民が2名、米糠を加える住民が1名であった。まとめると、作り方に個人差はあるものの、パー・デークを作る場合には米糠を入れる、パー・ソムを作る場合には強飯または生米を入れるという傾向がみられた。一方、パー・マムの場合は選択が分かれた。



図7 魚に米糠を加えてパー・デークを作る（2023年、ナムバーク郡、村11）



図8 魚に強飯を加えてパー・ソムを作る（2023年、ルアンナムター郡、村1）

ナレズシを作る際には、通常は魚に米などのでんぷん質を加えて発酵させることが知られている（石毛・ラドル1995）。本稿で取り上げたパー・デーク、パー・ソム、パー・マムには、米由来の素材は加えられてはいるものの、魚の重さに比べて量が比較的少ないことが特徴として指摘できる。

つぎに添加される香辛料植物については、トウガラシ、レモングラス、ショウガ、ガランガルの4種類があがった。香辛料植物をまったく加えないという例がパー・デークに2例、パー・ソムに1例あったものの、それ以外の場合、この4種類から1種類あるいは複数が選択されて、魚に加えられていた。とくにパー・マムの場合には対象者全員が2、3種類を加えていることが確認できた。また、それぞれの種類の選択に関して、トウガラシでは、未熟で生のもの、完熟で生のもの、完熟後に乾燥させたもの、完熟後に乾燥させたものをあぶったものが、レモングラスでは、生のもの、葉の先を乾燥させたもの、根元に近い方をスライスして乾燥させたものが、それぞれ使い分けられていた。また、香辛料植物の加え方について参与観察をしたところ、小型の臼「コックkok」とすりこぎ状の木の手杵「サークsaak」を使って香辛料植物をたたきつぶし、これをもみこむようにして魚になじませることが確かめられた（図9）。また、パー・マムを作る際には、細かく刻んだ魚の身と香辛料植物をコックにいれ、サークでつぶしながらまぜていく例があった。



図9 臼と木の棒を使って、トウガラシ、ニンニク、レモングラスをたたきつぶす（2023年、ナムパーク郡、村1）

さらに、ナレズシに添加するそのほかの素材として、ナス（住民BとJ）、パイナップルの葉（住民J）、化学調味料（住民D）があがった。いっぽう、漬け込みの際に麹菌や酵母などの微生物素材を添加するという例はなく、淡水魚や周辺の自然環境に由来する微生物によってナレズシの発酵が進むものと推定される。

（5）漬け込みの方法

最後に漬け込みの作業をおこなう。住民は塩や副材料を加えた魚を容器にいれ、台所の床や棚の上などの直接日光があたらない場所に置いて漬け始める。容器には、陶器の壺（図1）か蓋つきのプラスチック製容器が選択されていた（図10）。プラスチック製容器の場合、そ

の大きさは小さなもので直径10cm、高さ15cm程度、大きなもので直径20cm、高さ20cm程度であった。漬け込み中はハエがたからないように、壺の口をプラスチックの袋で覆ったり、蓋をしっかりと閉めたりしているという。あるいは、容器ごと冷蔵庫に入れておくという人もいた。



図10 プラスティック容器でパー・デークとパー・ソムを漬ける（2023年、ルアンナムター郡、村8）

魚を漬けてから食べ始めるまでの日数は、ナレズシの種類にかかわらず、最も早い例で3日間、もっとも遅い例で10日から14日間という回答が得られ、比較的に短い日数で食べ始められることがわかった。またひとつの容器の中身を食べ終わるまでの期間は、パー・デークの場合は、1、2年間おいてもよいとする例があったものの、実際には1ヶ月から半年後には食べ終わるという回答が多かった。いっぽう、パー・ソムとパー・マムの場合は、10日から1ヶ月程度、長くても2、3ヶ月程度で食べ終わるとする例が多かった。さらに、食べ始めの時点で完成とは認識せず、日数の経過につれて、酸味の弱い状態から強い状態まで、それぞれの段階の味をたのしむという回答もあった。なお、漬け込む時期については、とくに限定はされておらず、一年中どの時期でもよいという。

以上の結果から、パー・デーク、パー・ソム、パー・マムの漬け方の特徴として、一度に漬け込む量が比較的に少なく、食べ終わったらまた新しく作る、食べなくなったらその都度漬けるというサイクルが、通年にわたって繰り返されていることが指摘できる。

(6) 食べ方

ナレズシを食べる機会や食べ方については、対象者に共通した回答が得られた。まず機会については、食事の時の副食や酒のつまみにする、食べたい時にいつでも食べるというものである。住民Bは農作業で忙しい時に強飯とナレズシさえあれば手早く一食が食べられる、住民Kは急な来客があったとき、ナレズシがすぐにつまみとして出せるのだとのべた。いっぽう、タイ・ダム人の3名（A、G、K）からは、日常の食以外に、精霊信仰の儀礼の際に3種類のナレズシのいずれかを供物にするという回答があった。とくに住民Kは、もし家になれば、買っても供えなければならない不可欠なものであるという。

つぎに日常の食生活での食べ方について、パー・デークの場合は、魚の身の部分と漬けている間にしみ出てくる液体分「ナム・パー・デーク nam paa deek」が別に使われる。身の部分を食べる際には、バナナの葉で包んでから焼く、油を引いたフライパンで焼く、ニンニクやトウガラシなどを加えて煮るなど、加熱調理をする方法があがった。水分については、つけだれ「チェオ」、未熟のパパイヤの和え物「タム・マック・フン」、筍の汁物「ゲーン・ノーマイ」などに加えるといい、調味料の魚醤として扱われていた。

パー・ソムの食べ方については、生のままでトウガラシ、ショウガ、ガラシのみじん切りなどを添えて食べるという方法と、直火で焼く(図11)、油をつけて焼く、煮る、野菜と一緒に蒸すなどの加熱調理の方法があった。パー・マムの食べ方については、生のままで強飯と一緒に、あるいは、ゆでた筍や野菜につけて食べるという方法と、煮る、炒り卵に加えるなどの加熱調理の方法があった。



図11 パー・ソムを直火で焼く（2023年、ルアンナムター郡、村1）

4. 市場の市販のナレズシ

ここまで農村の自家製ナレズシについてみてきたが、市場でもナレズシが販売される例がある。この節では、ラオス北部の農村と都市部、そして首都での市販のナレズシに関する状況を紹介する。

(1) ラオス北部

まず農村部の市場について、2017年、2019年、2024年にルアンナムター県ルアンナムター郡とルアンパバーン県ナムバーク郡の常設市場でおこなった観察では、両方の市場でパー・ソムの販売が確認できた。鮮魚や野菜、調味料などを扱う商人が、自家製パー・ソムをプラスチックの袋に小分けして売り場の一角に並べるという状況であった（図12）。このように市場では市販されているものの、その数量は比較的少なく、農村の住民の多くが自家製ナレズシをつくっていること、住民EとFが「市販のものは買わない、市場で買ってきたものはまずい」という意見をのべていることなどから、農村の食生活における市販のナレズシの役割は比較的小さい状態であると推定される。



図12 パー・ソムの販売（2024年、ルアンナムター郡、常設市場）

つぎに、ルアンパバーン県ルアンパバーン郡の2ヶ所の市場、朝市とポーシー市場の状況について報告する。ルアンパバーン郡はルアンパバーン県の県庁所在地であり、ラオス北部ではもっとも人口の集中した都市部にあたる。2017年、2019年、2023年、2024年の観察では、両方の市場でパー・デークとパー・ソムの販売を連続して確認した。ルアンナムター郡やナムバーク郡の市場と同様に、魚や野菜、調味料などを扱う業者が売り場の一角に一緒にパー・ソムやパー・デークを並べるという例があったほか、専門の業者がパー・デークやパー・ソムの味の異なるものを複数販売するようすが観察できた。

さらに市販ナレズシの買い手として、ルアンパバーン郡の2村に居住するタイ・デーン（Tai Deng）人女性（58歳）とラオ人女性（60歳）を対象に、2023年2月に聞き取りを行った。ふたりとも20年前頃までは自分でパー・デークとパー・ソムを作っていたが、調査時現在は作っ

ておらず、もっぱら市場で購入して食べているという。販売業者が自分で作ったものもあるが、サヤブリー県南部のパーク・ライ郡で生産されたものの味がよいとのべていた。その調理法は農村で聞いた方法と共通していたが、ラオ人女性は市販のパー・ソムを生で食べることはできない、かならず加熱調理するとのべていた点が、市販のナレズシの衛生面への評価として注目される。

以上、ルアンパバーン郡の市場の場合、ナレズシを専門に扱う業者が活動するなど、商品の種類や量が農村部に比べて多いこと、住民がナレズシの自作からナレズシの購入に移行していくことなどの特徴が確かめられた。

(2) 魚卵のナレズシ

2023年のルアンパバーン郡の朝市調査では、淡水魚の卵のみを漬け込んだナレズシ「ソム・カイ・パー som khai paa」の販売を確認した(図13)。これは、農村の市場では見ることもなかった種類である。



図13 ソム・カイ・パーの販売(2023年、ルアンパバーン郡、朝市)

ソム・カイ・パーはどのように作るのか、上述のルアンパバーン郡在住のタイ・デー人女性はソム・カイ・パーを作ったことがあるといい、その方法を次のように説明した。材料となる魚卵はどの種類の魚のものでもよく、一度にたくさんの魚が手に入り、腹を切ってみて卵があったら作る。取り出した卵をていねいに洗い、付着した内臓などを取り去ってから、強飯、ニンニク、塩、化学調味料を入れて、15日ほど漬け込む。食べ方には、ショウガやトウガラシを切ったものを添えて生で食べる、油を引いたフライパンで炒めて食べるなどの方法がある。なお、卵をとったあとの魚の身の部分は、和え物「ラープ」や汁物などの調理に使うという。

では、農村の住民はソム・カイ・パーをつくるのだろうか。ナムパーク郡の農村の女性MとNに聞いたところでは、魚卵を一度に大量に集めることが難しいため、通常は作らないという。逆に、ルアンパバーン郡の2人の女性はパー・マムを作ったことはないといい、農村部と都市部で自家製ナレズシの種類に違いが認められた。

(3) ヴィエンチャン特別市

2023年8月、ラオスの首都であるヴィエンチャン特別市の2ヶ所の市場、トンカンカム市場とノンコー市場でナレズシ販売業者6名を対象に聞き取りと商品の観察をおこなった。業者6名のうち4名はパー・デークを、1名はパー・ソムを、それぞれ専門に販売していた。残りの1名はほかの食品とともにパー・ソムとソム・カイ・パーを扱っていた。専門の業者の場合、商品の種類や量が多く、客の要望に応じて量り売りをしていた点にラオス北部の市場との違いがあった(図14)。その作り方について聞き取りをしてみると、天然魚または養殖魚を使って自分で作っているという例と、ラオス南部のパクセー県の加工業者が製造した商品を仕入れ、味を調整してから販売しているという例とがあった。ナレズシの大型産地の形成や首都で市販のナレズシが定着しているようすが伺える結果となった。



図14 パー・デークの販売(2023年、ヴィエンチャン特別市、ノンコー市場)

5. 考察

今回のラオス北部の農村での調査では、タイ系民族によってパー・デーク、パー・ソム、パー・マムの3種類のナレズシが作られていることが明らかになった。その特徴は次の5点にまとめられる。

1. 住民自身が水田漁労によって材料の淡水魚を得ている。天然の魚が好まれる。
2. ひとりの住民が複数の種類のナレズシを作る。作り方には個人差がある。
3. 副材料として、塩、少量の糯米由来の素材、香辛料植物が加えられる。
4. 一回に作る量が少なく、漬け込み日数が短い。一年中、いつでも作る。
5. 食事の副食や酒のつまみとして、生で、あるいは加熱調理して日常的に食べる。

このような特徴をもとに、農村部の食における自家製ナレズシの位置づけを検討したい。琵琶湖域のナレズシについて堀越(2011)は、大きな魚を使い、数ヶ月から1年をかけて「本なれずし」にする場合と、小さな魚を使い、1、2週間をかけて「早なれずし」にする場合があることを指摘している。本稿で明らかになったタイ系民族の自家製ナレズシは、でんぶん源と

なる材料の量が少ない、香辛料植物を加えて香りをつけるといった相違点はあるものの、この「早なれずし」に似た特徴をもつ食品であると考えられる。ただし、琵琶湖域のナレズシは淡水魚の保存食としての役割をもつが、本稿で紹介したナレズシにはそのような側面はみとめられず、むしろ時期を選ばずに漬け、作り置きを繰り返す点から、常備菜としての側面が強いものと推定できる。

さらに現地調査の過程では、住民が淡水魚以外の食材で発酵食品を作るというケースがあった。アブラナの発酵食品「パック・ソム phak som」、筍の発酵食品「ノー（マイ）・ソム nomai som」、豚肉の発酵食品「ソム・ムー som muu」、水牛肉の発酵食品「ソム・クワイー som khwaai」（図15）などであり、それぞれの素材の持ち味を活かした独特の酸味が評価され、常備菜として利用されていた。このような幅広い自家製発酵食品のひとつとしてナレズシを捉えることができるだろう。



図15 ソム・クワイー（2024年、ナムパーク郡、村11）

つぎに自家製ナレズシの変容について検討したい。東南アジア各地で作られてきた淡水魚発酵食品のうち、タイ国のナム・プラーやベトナムのヌックマムの場合は、工業化による大規模生産と瓶詰めにした商品の広域流通が進んでおり、ラオス国内の市場や食品小売店などで調味料として幅広く販売され、農家の台所にも定着している。いっぽうラオスで作られるナレズシの場合、パー・デークなどの特産地が一部地域で形成され、製品が首都ヴィエンチャンやルアンパバーン郡などの都市部に流通していたり、あるいは各地の市場に小規模に作ったナレズシを販売する人が出現したりして、一定の範囲で商品化が進んでいることが確かめられた。しかしながら、北部の農村ではタイ系住民によって3種類の自家製ナレズシ作りが続いており、魚や副材料の入手から消費までが自己完結している点、作り手のコツや工夫をともなう多様な作り方が在来知として継承されている点が興味深い。

いっぽうで2024年時点のラオス北部の農村では、パラゴムノキのプランテーション、サトウキビやスイカなどの商品作物の栽培など、現金収入を目的にした農業が拡大したり、都市部や外国で出稼ぎする青年層の人々が増加したりしており、それとともに住民の生活にも変化が生

じている。このような状況のなかで自家製のナレズシが作り続けられているが、伝統をそのままに残しているとは考えにくい。

その例として、漬け込みの際の容器に着目したい。現在、壺やプラスチック製容器を使ってナレズシを漬けているが、以前は竹筒を使っていたと複数の住民が語っていた。図16は村10の住民が、その竹筒容器を再現したものである。漬け込み期間中に倒れやすい、口を密閉することが難しいなどの理由から使われなくなったというが、一部の住民は竹筒で漬けたナレズシの味を覚えていて、今のものよりもそちらのほうが味や香りがよかったと評価していた。このような情報は、ナレズシをめぐる在来知の変化のありさまを把握するための手がかりとなると考えられる。



図16 竹筒容器の復元（2023年、ナムバーク郡、村10）

ラオス北部のタイ系民族が作るナレズシは、水田漁労や稲作などの複合的な生業によって得た食材を組み合わせ、ひとつの食品に統合したものであり、その多様な実践に地域の食の豊かさが認められる。ナレズシをめぐる在来知がもつ文化的な価値をふまえつつ、今後の地域での継承のあり方を考えることが求められる。

謝辞

ラオス北部での現地調査は、現地協力機関である博物館Traditional Arts and Ethnology Centre（ルアンパバーン県ルアンパバーン郡）による支援のもとで実施した。同館共同代表のTara Gujadhur氏とThongkhun Southivilay氏には調査の計画や実行の全般にわたる協力を、ゼネラルマネージャーのKeuay Chantangone氏には調査に同行して有益な助言をいただいた。また、農村での活動にあたっては、Vanxai Inyason氏、Somdeth Inthavongsa氏、Phongsay Keosoupan氏にサポートをいただいた。そして、聞き取りや観察を快く受け入れてくださった農村や市場のすべて女性たちに心から感謝を申し上げたい。

本研究は、食と農の総合研究所研究プロジェクト（2022-2023年度）、および2024年度龍谷大学国外研究員制度によって遂行されたものである。

引用文献

- Culloty, D. (2010) Food from Northern Laos, the Boat Landing Cookbook, Galangal Press.
- 堀越昌子 (2011) 「近江のなれずし」, 『日本食品微生物学会雑誌』, 第28巻1号, pp.9-15. <https://doi.org/10.5803/jsfm.28.9>
- 堀越昌子 (2012) 「淡水魚のナレズシ文化」, 『醸協』, 第107巻6号, pp.389-394.
- 石毛直道・ケネス・ラドル (1990) 『魚醬とナレズシの研究』, 岩波書店.
- 河野泰之・横山智・落合雪野 (2008) 「ラオスをとらえる視点」, 横山智・落合雪野編著, 『ラオス農山村地域研究』, めこん.
- 丸井淳一郎・羽佐田勝美・サイビゼン・ブロム (2018) 「内陸国ラオスの塩と魚で作る伝統発酵食品」, 『日本海水学雑誌』, 第72巻第5号, pp.279-287, https://www.jstage.jst.go.jp/article/swsj/72/5/72_279/_pdf.
- 森枝卓士 (2005) 『世界の食文化4ベトナム・カンボジア・ラオス・ミャンマー』, 農文協.
- 落合雪野・小坂康之・齋藤暖生・野中健一・村山伸子 (2008) 「五感の食生活—生き物から食べ物へ」, 河野泰之編, 秋道智彌監修 『モンスーン・アジアの生態史—地域と地球をつなぐ 第1巻生業の生態史』, 弘文堂, pp.203-224.
- 落合雪野 (2016) 「採集と栽培の共存—ラオスの『在来農法』をめぐって」, 江頭宏昌編 『人間と作物（食の文化フォーラム34）』, ドメス出版, pp.110-129.
- 落合雪野 (2023) 「毎日毎食おこわを食べる—東南アジアのモチ性穀類をめぐる食文化」, 『ヴェスタ』, 131号, pp.12-13.
- 落合雪野 (2024) 「タイ系民族の手織り布—素材と技術への価値づけ」, 『季刊民族学』, 47巻4号, pp.96-103.
- Sing P. (1995) Traditional Recipes of Laos, Prospect Books.
- 横山智・落合雪野 (2008) 『ラオス農山村地域研究』, めこん.

(受理日：2025年1月6日)

A field report on production and consumption of fermented freshwater fish products by the Tai peoples in northern Laos

Yukino Ochiai (Department of Agri-food System, Faculty of Agriculture Ryukoku University)

KEYWORD Tai peoples, food culture, paddy fishing, fermented freshwater fish product, indigenous knowledge

This paper focus on fermented freshwater fish products processed and consumed by the Tai peoples who are living in mountain basin areas of northern Laos and are engaging paddy rice agriculture to produce sticky rice as main staple, in the purpose of describing their indigenous knowledge and practices related to the local food.

Based on the field observation and interviews at the villages of Luang Namtha district of Luang Namtha province and Nambaak district of Luang Prabang province from 2017 to 2024, it was revealed that the Tai Dam, Tai Lue and Lao villagers continued producing three kinds of fermented freshwater fish products which were called as paa deek, paa som and paa mam. They were processed in diverse ways by the villagers by using wild fishes obtained by paddy fishing as the main material, and also the second materials such as salt, sticky rice products, spice and herbes. The three kinds of fermented freshwater fish products were mainly played the role as accompanied dishes which were served with sticky rice and were enjoyed as popular daily food by the villagers. In case of the Tai Dam people, the products were considered as offerings of animist ritual ceremonies.

On the other hand, it was cconfirmed that commercialization of fermented freshwater fishe products has progressed at the different levels, when I observe at the fresh food markets in Luang Namtha and Luang Prabang provinces and in Vientiane capital.

Based on these results, I discussed about 1) the characteristics and role of home-made fermented freshwater fish products as a pre-cooked dish among the livelihood of the Tai peoples, and 2) the cultural importance of indigenous knowledge related to fermented freshwater fish products and its changing conditions in relation to recent economic and social impacts to the villages.