

# めんの起原

ヘレニズムより誕生



カラコルム渓谷

稲澤敏行

日本におけるめん料理はうどん、そうめん、そば、ラーメンと現在はナショナルフードとして親しまれています、その起源はと尋ねれば中国より仏教と共に僧侶により伝えられたが定説になっていますがそうでしょうか？

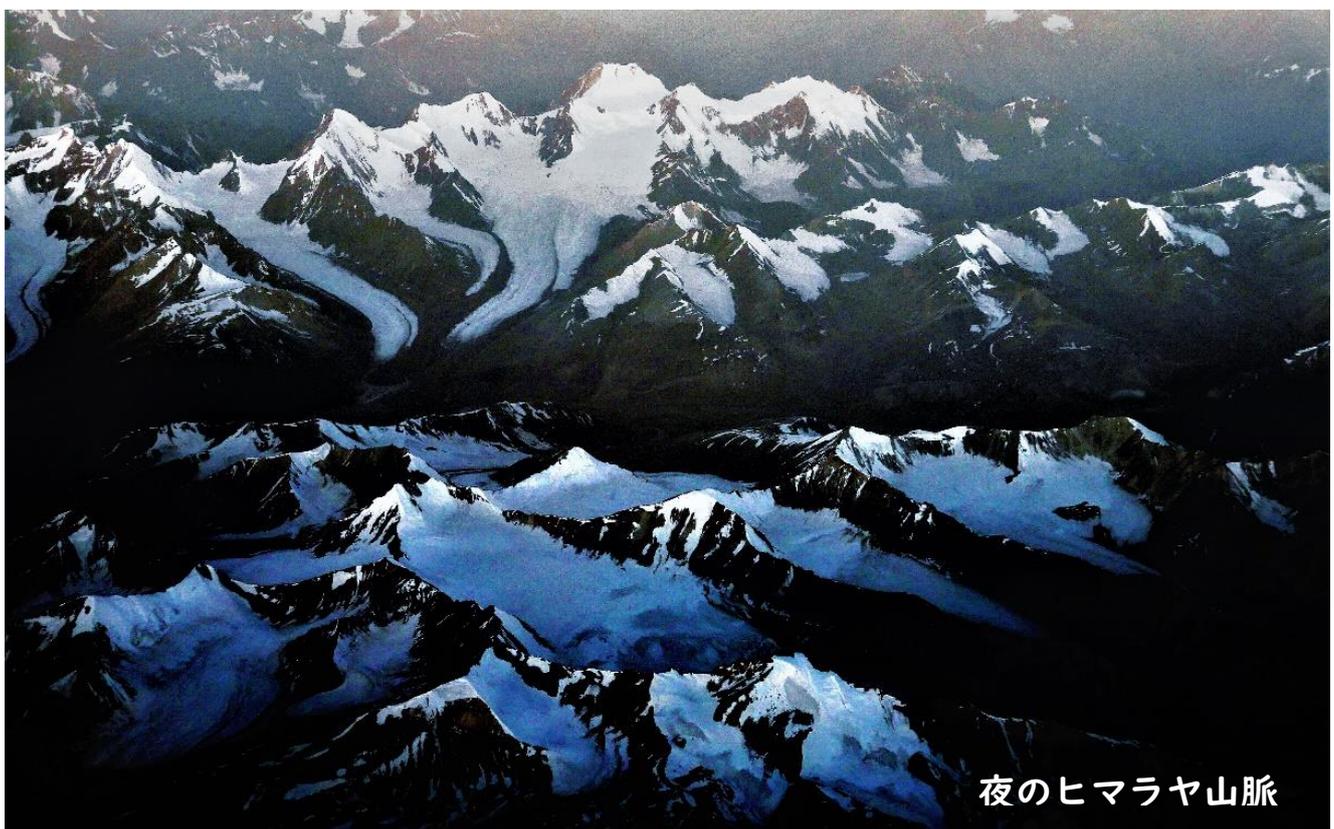
この麺の文化史も食べる側はマスコミによる名店、珍しさ、流行に注意が向けられ自分でそばを手打ちにする人達にしても伝統的技法と唱えています。それは近世の技法ではないでしょうか、そのものを作り出してきた人間や、文化の過程は切り捨てられたままなのです。

人間が生きていくためにその環境の中で採取・作物を作る人から食の文化が始まり家庭食として長い過程で環境にあつた素材、道具が考案めんが生まれています。めん文化史は人間の生への歴史のひとつです。

ここでは2019年インド・シロン市で開催された世界国際ソバシンポジウムで講演発表したスライド原稿を再校正し写真で読むめん文化史として報告します。

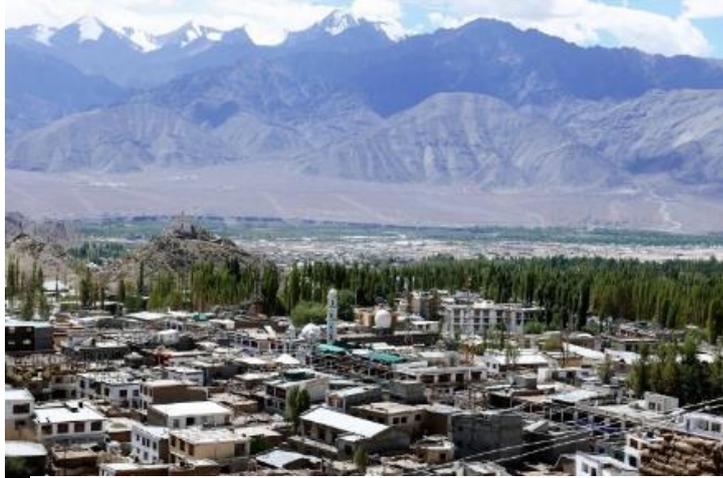
## インド デリーよりヒマラヤ山脈を越え北 | 時間

### ラダック・レー



夜のヒマラヤ山脈

# レー町 標高3500m



古代食文化が秘境に瞑想していた  
**タイムカプセル**発見



カラコルム山麓 溪谷の村



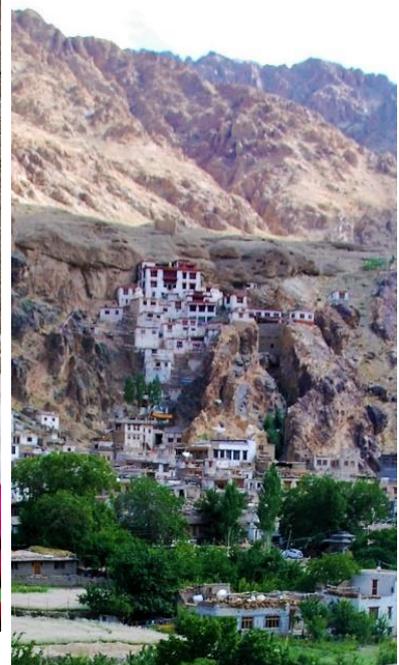
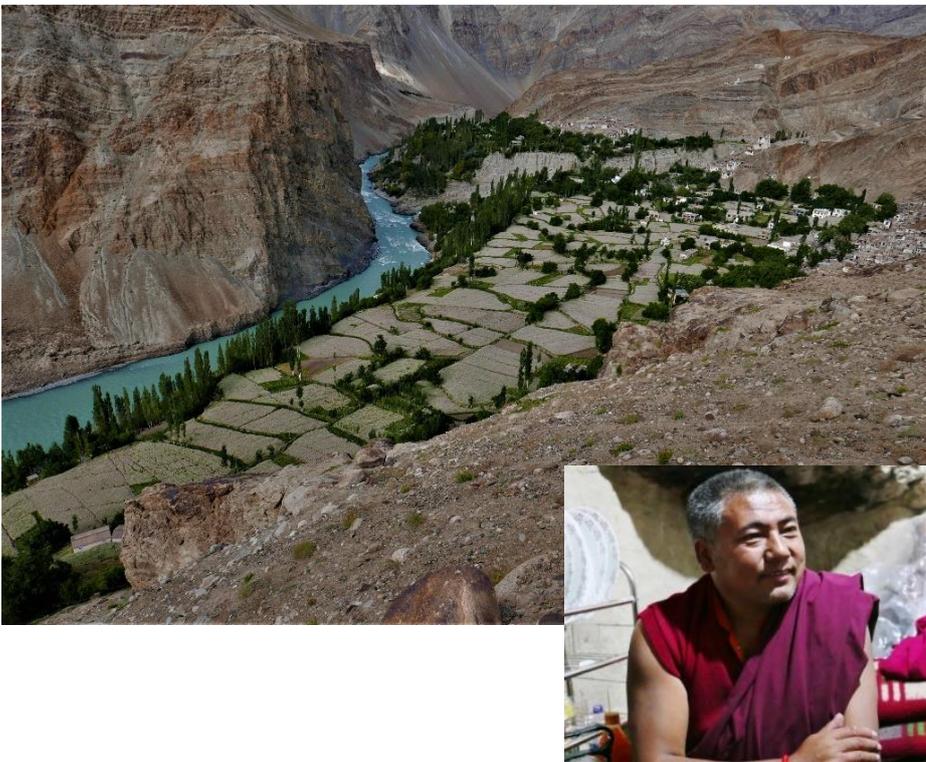
# 第1章 インド最北端カラコルム山麓ラダックとは



第1次 2015年9月3日～20日

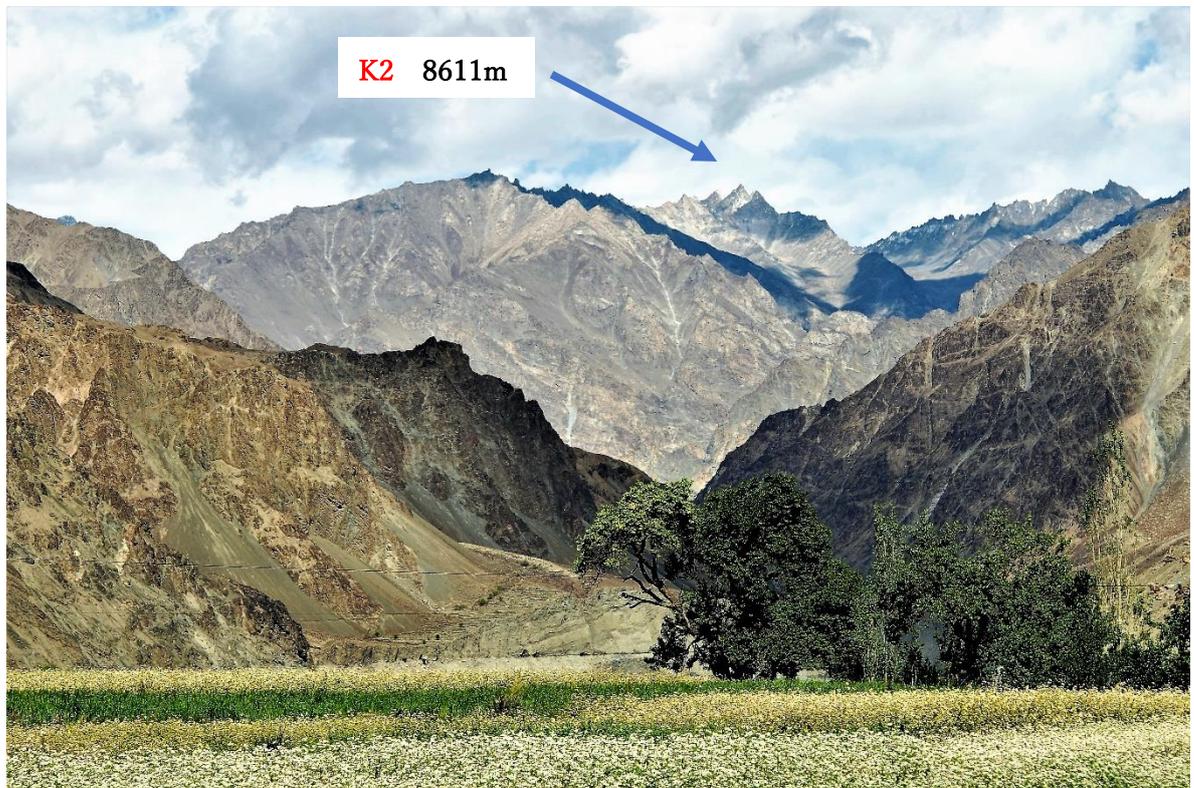
インダス川溪谷沿いスクルプチャン村

標高 3000m チベット仏教徒寺院及び農家に宿泊調査



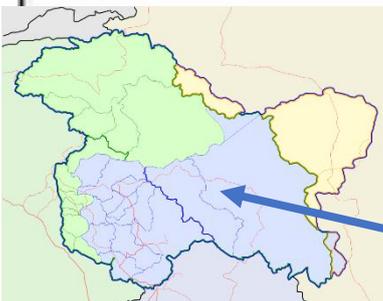
大麦とソバの2毛作・放牧 自給自足の村

第2次 2016年9月10日～20日 K2を望むトルトウク村  
10 km先パキスタン国境 ムスリム農家に民泊調査



床上での調理

インドカシミール地区は1947年パキスタン独立、  
 アクサイチンは1962年中国人民共和国が占領  
 3か国が領有権を主張して地域紛争が現在もつづき1974年までは外部よりの入国が閉鎖され 暫時観光のみに開放を始め 外部との交流が閉鎖されて古代からの伝統食文化を継承していた(タイムカプセル)。



2019年よりラダック連邦直轄領

## 第2章 両地域の食文化共通

異なる民族両地域で

同じ料理道具、製法、ソバメニューを見つけた

**4000年前** インダス川の西パローテストアン丘陵のふもと  
と遺跡出土 磨臼、突き臼

パキスタン考古局蔵



現在も同じ道具を使用

## 水車の原点

単純な水平水車も継承している



小林照男氏撮影写真



料理

チベット仏教徒



ムスリム



そばかき



ソバの実型



無発酵パン



## 第3章 カラコルム山麓先住民は 仏教徒でした



マウリア朝(紀元前 2~3 世紀)・クシャーナ朝 (1 世紀~3 世紀) 時代  
より仏教が普及していました



チベット仏教徒は 7 世紀

ムスリムは 12 世紀に**移住**

## 一つの謎

4000年前ギリシャのアップロマトン墓地出土の大理石板（ナクソス考古学博物館蔵）の同じ型の石のフライパンを使用していました

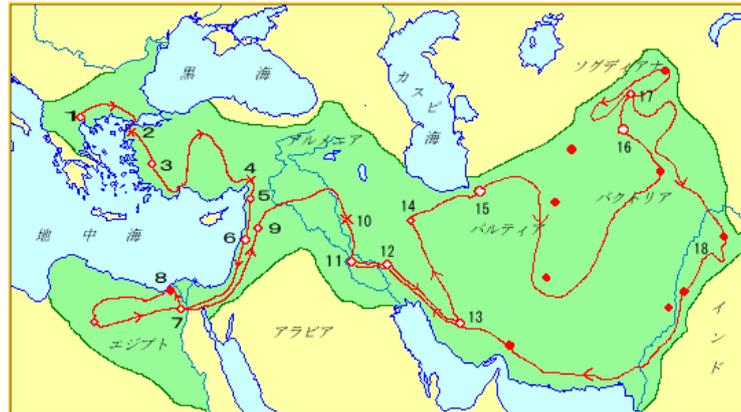
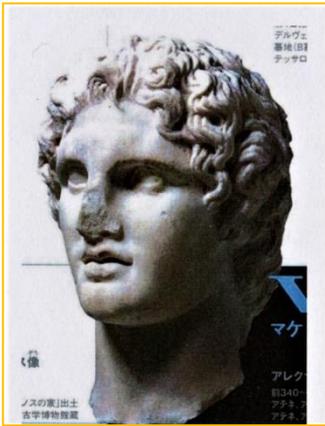


カラコルム山麓で現在も使用している同じ調理道具



フラットブレッド（チャパティ）を焼いている

それはアレクサンドロス大王3世(ギリシア)の東方遠征が  
 インダス川まで征服 ギリシアの生活・文化がこの山麓まで  
 影響しました。  
 ギリシア文化とインド文化の融合をヘレニズム文化と言います



このヘレニズムで有名なのは仏像でギリシア・ペルシア系の美術の強い影  
 響のもとで作られており、写実的な作風を特徴としています。一般生活、  
 食文化(小麦・大麦・パン・ワイン)もギリシアの影響を受け、石のフライ  
 パンなどもこのようにして入って来ました。

## もう一つの発見

両地域で見つかった麺料理として 手をすり合わせて伸ばして作る「手よりめん」がありました。

この麺を作るのに手間がかかり、両地域ともに結婚後の挨拶の宴・病人の枕元で祈りをしながら、常食でなく特別な時の料理です。

チベット仏教徒、ムスリムと同じ道具、同料理は先住民族古代仏教徒の食文化でした。



カラコルム山脈からガンダーラ（ペルシャール）を中心にカニシカ王が仏教を深く帰依し 住民の仏教徒は生活の宗教ではなく宗教の中での生活でパン生地を丸めていた作り方が お祈りの習慣である **手の平を合わせこする方法**により細長い麺の形が完成しました



パン生地



お祈り



手よりめん

**アレクサンドロス大王以後バクトリア大国、クシャーナ朝とギリシャ小麦食文化が普及し 仏教との融合により めんのヘレニズム 「手よりめん」が 誕生したのです。**



この「手よりめん」はラグマン「LAGMAN」と呼ばれて  
中央アジア・中国新疆ウイグル自治区地区で食されています



キルギス



ウズベキスタン トルクメニスタン



タジキスタン



アフガニス



タンパキスタン



カザフスタン



箸を使う

新疆ウイグル自治区

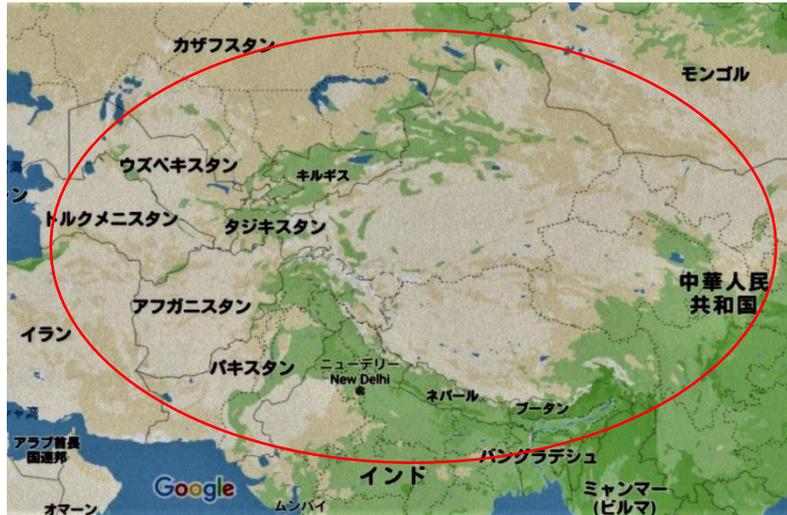
新疆ウイグル自治区以外は 19 世紀後半にロシア進出により  
ホークを使用している

ラグマンマンの広がりが仏教伝播ロードです。仏教ロードには料理  
としての手よりめんであるラグマンが現在でもあるのです。

これらの国々では民族、言語も異なりますが手よりめんは  
ラグマンと呼び共通語です。

仏教が伝播しなかった国にはラグマンは有りません

## ラグマン分布図



中国新疆ウイグル自治区トルファン  
ラグマン

現在中国の**拉麵**は中国国家食料局  
小麦編によると小麦粉、塩、水を用いた  
麵で陝西省・甘肅省からウイグル自治  
区にかけての中国西北部で伝統的に食  
される**ラグマン**に由来すると  
記録されています



## 第4章 中国のめん

中央アジアより小麦文化は中国へと仏教ロードにのり伝わり

中国後漢末の劉熙（りゅうき）の著

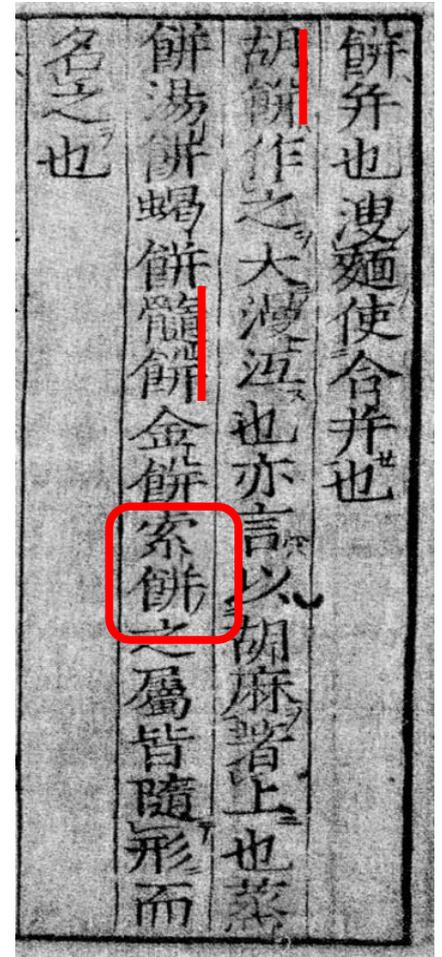
「釈名」（紀元 200 年頃）に餅の食品群が記載されていますが 直ぐに食べられる食品リストです。「索餅」は手より麺の茹でめんのラグマンです。



釈名に胡餅とありますが  
薄い平たいパンにゴマの実  
を振りかけた  
無発酵パン  
チャパティです、



チャパティ

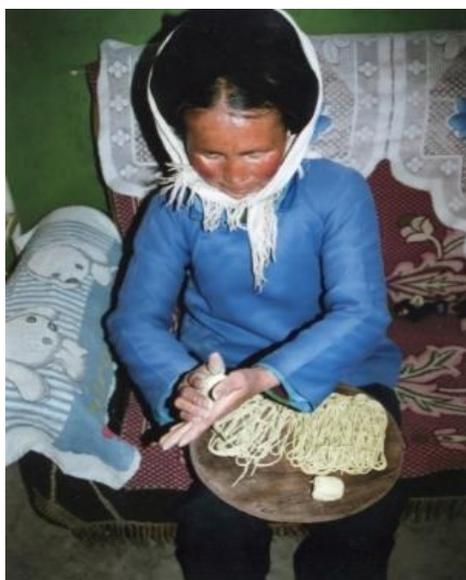


髓餅は天然酵母使用のナンです



ナン

現在でも中国では手より麺（**麦繩**・**索餅**）が  
存続しています



ダツタンソバと  
普通ソバの手より麺

中国雲南省昭通市永善県倭族



中国山西省苦蕎麦の麦繩

山西省黍の麦繩



雑穀蕎麦・黍・燕麦・大麦でも手より麺ができます



## まとめ

小麦・大麦の歴史は古く、約一万年前に「肥沃な三日月地帯」と呼ばれる一帯



(イラクやイラン・トルコの国境辺り)で栽培が始まったとされていますが これらの中近東地域はコメの農産地と異なり環境の厳しい地域が多く古代においては狩猟から遊牧と肉食文化



から始まり野生穀物ムギの大麦、小麦を採取 原種は脱粒性が高く青刈りして粒食として火にかざし食べ 土器の発明により粒食の粥として普及小麦は粉碎をして粉にするとグルテンの存在により加工しやすく 製粉法の改良により水で小麦を練り熱せられた石版の上で平らなパン フラットパンが簡単に誕生 中東を中心に遊牧民の食として保存性もよく発展し 中央アジアでは肉食と共にフラットパンをお皿のようにも使用し水源の乏しい環境より発展しています。日本においては農耕民族 水には恵まれ米を中心にした食文化 水に関する感覚が乾燥地帯の民族とは大きな異なりがあるのです 日本では「湯水のごとく」は惜しげもなく使う意味ですが、アラブでは大事にケチケチと使う場合に使う言葉です。このように環境により食文化は多種に変化 めんの食文化も日本の感覚で歴史を調べるのは危険であり 外国のサイドから見ると日本は水の食文化と言えるでしょう。現在の食の豊富さ環境により食の好みが変化 著者が長年関わってきた日本そばの世界 そば汁をそば猪口まで冷やしたつめたい汁、めんも冷やし歯ごたえのあるそば これが美味しいそばの代名詞、味が分かるのでしょうか 冷たいと味が分かりません アイスクリームは最初に味が分かりますが後はいかがでしょうか 保存が目的であった冷蔵庫、食感の変化で 常温で良いものが冷水器の水で 江戸時代から冷蔵庫も冷水器もありません 普及したのは平成時代以後です 薬味もワサビから唐辛子へと外来食文化の影響と 現代のそば料理を伝統的そばといえるのでしょうか もう一度原点を見直す古きお訪ね新しきを知る「温故知新」を尋ねるために 2000年前のヘレニズム食文化より生まれた手よりめん、仏教伝来以前大和時代より食べていた麦縄と平安時代に日本特有のめんが誕生したを 皆さんに尋ねていただきたく 柴田書店 Mook (そばうどん) 2021年掲載の「日本最古のめん麦縄とは」の前篇として「めんの起原 ヘレニズムより誕生」を手づくり出版した次第です。

令和三年春吉日

稲澤敏行