

西アジアでつくられているナンなど、種類は豊富である。ロシアから伝わったパンケーキのブリヌイ、揚げドーナツのボルソック、加水して練った生地でキスピーエ、ラグマンなどの麺類、蒸し餃子のマンティなど、近隣の中央アジアの国々と共通した小麦粉料理がつくられてきた。米はプロフ、乳粥をはじめ、圧をかけて爆ぜた米に蜜を絡めた菓子などをつくってきた。しかし日常的に米は、肉料理の付け合せとして白飯の状態で温野菜の1つとして盛られて供されることが多かった。レストランで麺料理、プロフと言った炭水化物源の料理を注文すると、パンが必ず付く。宴席では、肉料理があっても大皿に盛られたプロフは欠かせない料理だった。プロフづくりで「米を洗うと、おいしくなくなる」とよく聞いた。キルギスを調査した水谷氏らも同様の報告をしている（水谷ら 2005: 63-65）。米を研ぐという日本の米の扱い方とは対照的だった。

小麦粉の価格は日本の1/4、パンの価格は1/5から1/8で、政府が社会主義時代と同様に価格を設定している。しかし「食べることは、社会主義時代の方が恵まれていた」とT氏は述べていた。調査世帯と近隣の家庭での聞き取りでも、「社会主義時代は手厚い食物の配給があって良かった」とよく聞いた。同様の話はモンゴル国でもよく聞いていることから、今後、社会主義時代の食の配給システム、内容について検討を行いたい。

3-4. T氏の食事と栄養

酪農を営んでいるT氏は穏やかな人柄で、健康状態は良好、日常的に身体を良く動かす習慣を持っていた。好きな食べものは肉だった。毎日ではないが飲酒をすると言う。身長160cm、体重67.2kg、BMI 26.3だった。BMI 25以上は日本では肥満と判定するが、肩幅が広くがっちりとした身体つきを、本人は「典型的なカザフ人体型」とし、太っていると言う認識は無かった。カザフスタンでは定期的に身長、体重を計る健診システムは無く、体重計は持っていなかった。

T氏の生活は規則正しく、毎朝5時に起床。農場の見まわりを行い7時頃に朝食。仕事に出て14時頃自宅に戻って昼食。再び農場に戻り仕事をして18時頃帰宅。テレビを見ながらティータイムを取り、20時頃に夕食、22時就寝だった。1日の食事の中で昼食のウエートが高いのが、カザフスタン流である。

妻はカザフスタンの料理について、「肉の量が多く、味付けが濃い」として、最近健康を考え塩と脂類の使用量を減らすようにしているとのことだった。しかしT氏が個人の裁量で味付けをする時は、塩、カイマク、サルマイなどを盛大に加えていた。

T氏の食習慣から喫食区分を朝食、昼食、ティータイム、夕食として、喫食内容を表2にまとめた。内容は小麦粉など穀類を用いたカザフスタン料理が中心で、1食当たりの料理数は日本に比べ少なく、食材も少なかった。調査初日は昼食、夕食がプロフで、3日目の夕食もプロフだった。肉はウシ肉とヒツジ肉が多かった。中央アジアから西アジアに至る広い地域でつくられている肉料理のシャシリクはヒツジ肉を使うことが多いが、T氏宅ではウシ肉だった。乳製品の単独摂取は少なかったが、乳茶を大量に飲み、きゅうりサラダにはカイマクに塩を加えたドレッシングをたっぷりかけていた。料理に乳脂肪製品を加えると「味がまるやかになり、おいしくなる」ので、子どもの頃から積極的に大量に加えてきたと言う。食卓に常時季節の果物が置かれていたが、T氏が食べることは無かった。

調査中のT氏のエネルギー摂取量は表3に示したように、平均2,268kcalだった。特に調査4日目の夕食はシャシリクで、エネルギー摂取量は高くなった。日本の同世代の男性