

ベトナムの糧、天地の賜物

メコンに、 うまいコメあり。

撮影：Peter Stuckings 協力：アンジメックス・キトク社／ANGIMEX - KITOKU CO., Ltd. (広告p.151)

ベトナム人は、大飯食いだ。南部では朝からたっぷりのご飯で腹ごしらえをし、メコンデルタの女性はご飯の2、3杯はべろりと平らげる。稲作文化が社会を成し、風俗・文化を育み、「ご飯食べたか？」が日常の挨拶となる瑞穂の国。全国一の生産高を誇るメコンデルタでコメを育て、米を食す人々は、やっぱりベトナムのコメが一番うまいと言って譲らない。



水と気候に恵まれているから、農民の仕事ぶりものんびりしている。

水牛にスキを引かせ、田植えさえすれば、あとは稲の方が勝手に実ってくれる。

それでもベトナム人は勤勉だから「コメを育てる」という。

同じ瑞穂の国でも隣のカンボジアでは「コメが育つのを眺める」、

ラオスに行くと「コメが育つ音を聞く」だけで暮らしていけるそうだ。

（近藤絃「サイゴンから来た妻と娘」文集文庫 より）

コメ作りにぴったりの気候風土 自然まかせから、大量生産へ

穂がつきはじめたばかりの青い稲田の向こうに、ずっしりと実った稲穂が黄金色の波を広げている。日本と比べるとなんと不思議な光景だ。

ベトナム南部のメコンデルタは、この国を代表するコメの産地だ。年間平均気温が26～27℃と1年を通して暖かく、寒暖の差がない。日射量もかなり多く、コメ作りには適した気候といえる。特にアンヤン（An Giang）省は、収穫高全国一を誇る

米どころ。豊富な水と肥沃な大地がメコンの旨いコメを作るのだ、と農民たちは口を揃える。

ここでいう「コメ」とは、日本でいう「外米」、つまり細長くて粘りが少ないインディカ米を指す。水田で育つ稲を水稲（すいとん）と言い、その中でも東南アジアでは「浮稲（うきいね）」が有名だ。水田が増水するのに従って茎が伸長し、水面上で穂をつける。雨季になると洪水が起きるメコン河周辺地域では、収穫まで半年以上を要するものの、手をかけずとも自ら伸び育ってくれる浮稲が適していたのだろう。

ベトナム戦争後、政府による灌漑整備が進み、それまで盛んだった浮稲栽培は、河の氾濫が大きいカンボジア国境地域を除いて徐々に衰退していった。コメ作りに非常に適しているこの土地で、より効率の高いコメの生産が求められたためだ。

短期間で収穫できる他のインディカ米が主に栽培され、年に2回、3回と収穫できる稲作地帯へと成長した。今では輸出米の9割をメコンデルタ産が占めている。



母なる大河が稲を育む ベトナムの米どころ

メコン河から浴する恩恵 氾濫なくして旨いコメは育たぬ

水田稲作では、一定の土地を繰り返し使うため、やがて土地は痩せてしまう。ところが昔からメコンデルタでは二期作が当たり前、今では三期作まで行われている。決して土地が痩せることなく、昔から連綿と稲作が続けられてきた。農地を豊かに保つカギとは、何か。

それは、ベトナム南部を縦横無尽に走るメコン河だ。遠くチベットに源を発し、中国、ミャンマー、タイ、カンボジアを渡り、ベトナムで広大なデルタを形成して海へと流れ込む。この大河が、たっぷりの養分を運んできてくれる。「もちろん、もともとの気候風土が稲作に適していることも大きいですが、メコンデルタを世界有数の穀倉地帯にしたのはメコン河

の水なんです。栄養分を多く含むことから『ナチュラルファーティライザー / Natural Fertilizer』、つまり「自然の肥料」と言われています」。

アンヤン省で日本米ブランド「富士桜」を生産する「アンジメックス・キトク」副社長、大森明さんは説明する。

毎年9月頃になると、メコン河の水位は上昇し、氾濫を起こす。そのたびに、豊富な養分を含んだ水が農地に流れ込み、豊かな土壌を生み出す。あの茶色く濁った水は、生命を育む生きた河の色なのだ。

人びとは、この自然の肥料を利用してコメを作り続ける。母なる大河は肥沃な大地をもたらし、コメを育て、今も昔も人びとの暮らしを支えている。

雨季は、どんよりと厚い雲が空を覆うことも多いメコンデルタ。写真は、アンヤン省ロンズエン (Long Xuyen) 市郊外の田園。町の中心部にほど近いところに水田が広がる





手をかけずともきちんと育つ メコンデルタのインディカ米

メコン川が氾濫する9月は、まるで大きな沼地のような田んぼがちらほら現れる。水を張っているのは二期作の稲田で、三期作の稲田は周りを土手で囲み、水の大量な浸入を防いでいる。

稲作期間は、およそ90日間。地域や稲の種類によって異なるため一概には言えないが、日本での稲作期間が約120日とすると、かなり稲の育ちが早いことになる。

早朝の水田では、編み笠をかぶった女性たちが何やら長い木の棒を持って作業していた。おしゃべりをしながら、ときどき稲を手で持ち上げては、別の場所に移している。どうやら1ヶ所にかたまった稲を植え直しているらしい。

種もみを水田に蒔くインディカ米は、茎の根本から新しい茎が生える「分けつ」が

少ない。分けつが始まると、土地を持って余すことなく均等に育つよう稲を動かしてやるのだ。


「肥料や水量など管理の難しい日本米に比べると、メコンデルタのインディカ種は手のかからないコメなんです」と大森さんは話す。

日本米は分けつが多いため、一定間隔でひとつひとつ田植えをする必要があり、肥料の量や時期、水量を誤ると健全な稲が育たないこともある。適量外の肥料を与えると背が高くなり、稲は倒れてしまう。

一方、インディカ米は背が高くなっても倒れにくく、なおかつメコンデルタで栽培されているものは多少、肥料の量が多くても背が高くなりやすい品種なのだそう。



作業は太陽がじりじりと照り付ける日中も続く。水田にはさまざまな生物が棲み、健康な稲が育つ環境が整う。足元に視線を落とすと、小さな魚とタニシが稲の間から顔を出した



穂が黄金に色づいたらさあ、
いよいよ収穫

自然の富をふんだんに利用
天日干しがうまさを閉じ込める

収穫の時期が訪れると、農家の多くはアルバイトを募り、大人数で収穫に臨む。人びとは三日月型の鋤を片手に、ざっくざっくと見事な手さばきで稲を刈っていく。

ベトナム北部では、稲を根本深くから刈り、茎は乾燥させて調理用の燃料などに利用するそうだが、南部では茎部分から豪快に刈り落とす。圧倒的な自然の富を享受してきた南部らしい所作だ。

刈られた稲は一定量で束ねられ(刈束)、異種の稲が混ざっていれば取り分けられる。刈束は水牛によって運ばれ、脱穀機にかけられる。脱穀したもみは、時期によって異なるが、1週間ほど天日干しにする。太陽の光をしっかりと浴びて、ぎゅっと旨みが凝縮されるのだ。天日干しを終えた米は、精米工場へ運ばれ、やがて市場に出回る。

2.
稲を束ねる



軽くてさらさら長粒米
ベトナムでうまいのは越のコメ

メコンデルタでは日本米も作られるが、農家の人々は口にしない。

「毎食食べるには胃に重い。ご飯は必ず2杯以上は食べるし、やっぱり軽いコメだね。」

コメを喰う。ダイレクトな表現そのままに、サラサラと何杯も平らげられるのが、メコンのうまいコメなのだ。独特の匂いの「香り米」も、常夏の国では食欲を刺激する。

コメは市場での量り売りが一般的。ツヤや大きさを直接見て、触れて、米屋と会話しながら選び抜く。「粘り気強い（イエーオ / Deo）」、「香りがよい・強い（トーム / Thom）」、「バサバサ（ホー / Kho）」などと伝えて、好みのコメに仕上げるのだ。

ロンスエン市場の米屋にきく
おいしいコメの炊き方

ベトナムのコメ（長粒米）をおいしく炊くポイントは、コメを研ぎすぎないことと、鍋を使うこと。ボウルのコメに水を入れ、ひと混ぜしたらすぐに水を捨て、素早くコメを研ぐ。これを2〜3回繰り返す。栄養分が逃げないように、研ぎすぎは厳禁だ。

水には浸さず、すぐに鍋に火をかけて炊く。この時、鍋を使うと水っぽくべちゃった仕上がりにならない。炊飯器を使う場合は、炊き上がったらすぐにふたを開け、かき混ぜながら水分をとばす。ふたは開けたまま、ふきんをかけておく。時間が経つと味が落ちるので、早めにいただく。

稲を束の大きさを揃えて紐で結んでいく。刈り入ったそばから流れ作業で行われることが多い



脱穀し、乾燥させた籾を業者が買い取る。買い取られた籾は、舟で運ばれ、精米所へ送られる

粘りのあるタイプのコメは水を少なめ（コメ10：水9を目安）に、ぱさぱさしたタイプは、水を多めに入れるとおいしく炊けるぞうだ。



1.
手刈り



稲を刈り取りながら脱穀できる機能を備えた農業用機械「コンバイン」も普及し始めた

3.
選別

短粒種水田で以前、長粒種を栽培していた場合、長粒種の稲が混ざることがある



4.
脱穀へ



取達が終わった稲は水牛によって運ばれ、脱穀機にかけられる

5.
精米へ

6.
市場で販売



精米を終えたコメは、主に市場で売られる。米屋では大きなざるを使って砂やごみ、碎米とを選別する



1. 玄米 Gạo Lứt

精米でもみ殻だけを取り除いたコメ。長粒種、短粒種のほか、赤味を帯びた赤玄米の3種類がある。短粒種の玄米は、品質劣化が早いいため購入したらすぐに密閉し、冷蔵庫へ。

2. 赤米 Gạo Huyết Rồng

カテキン・タンニン系の赤色素を含む古代米。発ガン抑制作用や血中コレステロール低下作用、血糖値の改善などに効果が高いとされる。白米と炊くとピンク色に。

3. もち米 Gạo Nếp

ベトナムで食べられるもち米は、長粒種が多い。粘り気は少なく、おこわ「ソイ / Xoi」やベトナム風ちまき「バインチュン / Banh Trung」などに調理される。

4. 黒もち米 Gạo Nếp Than

アントシアニン系の黒色素を含む古代米。老化防止や動脈硬化予防などに効果を発揮するといわれる。熱を加えると紫色になる。北部では「ガオネップカム / Gao Nep Cam」とよばれている。

5. 黄もち玄米 Nếp Lứt Vàng

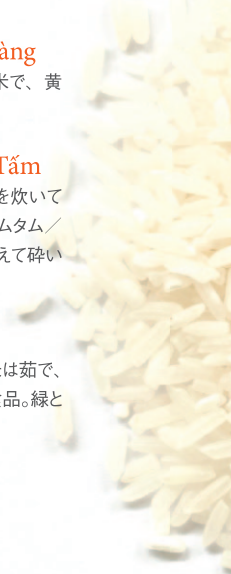
精米でもみ殻だけを取り除いたもち米で、黄色がかっているのが特徴。

6. 碎米(さいまい) Gạo Tăm

精米の過程などで碎けたコメ。碎米を炊いて焼肉をのせた南部定番の朝ごはん「コムタム / Com Tam」が有名。コムタム用に、あえて碎いたコメが売られている。

7. 炙り米 Cốm

未熟な若いもち米を炙(あぶ)り、または茹で、搗(つ)いて粉を落としたコメの加工食品。緑と白がある。



ベトナムのコメは産地で決まる メコンデルタのブランド米



値段は高めだけ
ど、最近では香り米
もあるよ。



ブランド米で
も、通称で売
られることが
多いよ。

5.

フータン産もち米 Nếp Phú Tân

アンヤン省フータン (Phu Tan) 村で栽培されており、ベトナムを代表する品種のもち米との評価も高い。国内だけでなく主に東南アジアへ輸出されている。



もち米は熱湯で
マクべんたよ。

メコンデルタの 外米

- 台湾香米 Gao Thom Dai Loan (VD20稲)
台湾の香米
- ゴシヒカリ
アンヤン省が最多
- あきたこまち
アンヤン省が最多
- 富士桜 (kitoku- fuji sakura)
アンヤン省

4.

チャウフー産香り米 Gao Thom Châu Phú (Jasmine Châu Phú)

アンヤン省チャウフー県で栽培される香り米で、メコンデルタの各町やホーチミン市内のスーパーマーケット「コブマート / Co.op Mart」などで販売。

3.

ミータンナム Mỹ Thành Nam

ティエンヤン (Tien Giang) 省ミータンナム村で栽培。ドイツの非営利団体による安全な農作物を目指す基準「グローバルギャップ / Global GAP」認証を受けた。



コナココ

時間が経つと味
はかなり落ちる
ね。炊きたてが
1番だブー。



8.

オーエム OM.

カントー (Can Tho) の「クワロンデルタ稲研究院」(www.clrri.org) で研究・開発され、品種改良が進んでいる品種。米粒が細長く、柔らかい。

7.

エステー ST

ソックチャン (Soc Trang) 省で研究・開発された品種で、ST3、ST20 など種類が豊富。「春紅 香り米 / Gao Thom Xuan Hong」はホーチミン市内のスーパーマーケットで販売。

6.

ナントームチョダーオ Nàng Thơm Chợ Đào

ロンアン (Long An) 省ミーレ (My Le) 村で栽培。芳醇な香りゆえミンナム (Minh Mang / 明命) 帝への奉納米だった。ホーチミン市内のスーパーマーケットで販売。

10.

ターイグエンチョダーオ Gạo Tài Nguyên Chợ Đào

ロンアン省内で栽培される、1年に1回しか収穫できない品種。柔らかく、白い米粒が特徴。ホーチミン市内のスーパーマーケットで販売。

9.

チンコンロンヴァン Chín Con Rồng Vàng

ティエンヤン省カイベア (Cai Be) 県で栽培される香り米。粘りがあり、香りが強いのが特徴。ホーチミン市内のスーパーマーケットで販売。



手に入りづらい種
類もあるからね
スーパーマーケット
などで売られて
いるブランド米か
ら試してみよう。

巻頭特集
アンヤン
An Giang