




# メコン河流域 水辺の幸

- インドシナ市場図鑑 -

 公益財団法人長尾自然環境財団









メコン河流域

# 水辺の幸

- インドシナ市場図鑑 -

公益財団法人

長尾自然環境財団



# 水辺の幸

Nature's blessing of food for the living things around riparian areas

私たちは 2007 年から、インドシナ半島における身近な自然環境の保全に関する調査と活動を行ってきた。調査範囲はラオス、タイ、カンボジア、ベトナムのメコン河流域である。この地域の人びとの食生活は今も水田、河川、湖沼など水辺の生き物に支えられるところが大きい。市場には水辺から得られる水生昆虫（タガメ、ガムシ、ゲンゴロウ等）、陸生昆虫（コオロギ、バッタ等）、水生小動物（カニ、カエル、小魚等）、水生、陸生の植物（コナギ、デンジソウ、ツボクサ等）など多様な産物にあふれ、日常の食卓にはこうした食材が欠かせない。これらの生物資源は、獲得するために大きな投資を必要としないという点で、動力船を出して網を使って捕る海の幸とも、銃を持って何日も山の中を探し巡って獲る山の幸とも区別できる。生業の主体にはなりにくいけれど、人びとの日常の暮らしを支えている生物資源を何と呼ぶかを考えたときに、これらが集落の水辺と切り離しては成立しないことに気付いた。

私たちはこれらを「水辺の幸」と呼ぶことにした。「水辺の幸」とは、人里や水田など身近な場所にいつも存在する食用野生生物資源の総称である。これらの生物は人里周辺に生育し、繁殖しているものばかりである。多くは野生であるが、あるものは山野から人為的に導入されたもの、また時には海外から意図的・非意図的に長い年月の間に持ち込まれた外来生物である。厳密な定義ではないので、かなり広範囲の産物を包含することになった。

今回調査を行ったメコン河流域の人里で、食用利用される生物の種類は 400 種類を超えた。また、この地域で行われる農業は雨季と乾季における水の量、水位に大きく規制されており、河岸や氾濫原を利用して耕作される粗放な農業による野菜も水辺の幸として切り離せない。我われはこれらの一部も報告に加えた結果、収録種類は 500 を超えるものになった。

里の人びとは食用となる野生・半野生生物に囲まれて暮らしている。人びとはいつでも収穫できるようにするための管理に少しの労力を使い、その状態を保つための集落のルールを作りながらこの環境を保ってきた。このような人と生物の関係で築かれた環境は二次的自然と呼ばれるが、身近な環境の保全を考えると、「水辺の幸」はその中心的存在と言って過言ではない。私たちは、人間の生存を支えるこのすぐれた環境を保全していくためには、まずその生き物ひとつひとつの顔と名前と性格を広く知ることが重要であると考えた。この図鑑は「水辺の幸」という生き物をわかりやすく、できる限り網羅的に記録したアルバムである。「水辺の幸」の構成種を明らかにすることで、それらの重要性が再認識され、ひいてはメコン河流域の保全に繋がっていけばこれに勝る喜びはない。

メコン河流域全体の豊かな自然環境と人びとの暮らしが、永く保全されていくことが私たちの願いである。







# 目次

---

## インドシナ地域概要

調査地域	7
季節変化	9
インドシナの市場	10
代表的な利用法	12

## 各種解説

爬虫類・両生類	17
淡水魚類	49
昆虫類	169
貝類	247
その他無脊椎動物	271
植物	285
菌類	405

## 地方名一覧

爬虫類・両生類	433
淡水魚類	434
昆虫類	440
貝類	445
その他無脊椎動物	447
植物	447
菌類	452

参考文献	453
------	-----

索引	459
----	-----





# インドシナ地域概要



# 調査地域

水辺の幸調査を実施したラオス、カンボジア、タイ、ベトナムの4カ国は東南アジアのインドシナ半島に位置する。この半島を流下するメコン河は、チベット高原に源流を發し中国、ミャンマー、ラオス、タイ、カンボジア、ベトナムの6カ国を縦断する。調査地域は対象国内のメコン河流域とし、北はラオス、タイ、ミャンマーの国境、ゴールデンライアングルと呼ばれる地域から、南はカンボジアのトンレサップ湖、ベトナムの河口まで広く調査を実施した（図、表参照）。

ラオスは、インドシナ半島の内陸に位置する、東南アジアで唯一海に面していない国である。国の大部分がメコン河流域に含まれ、メコン河がミャンマーやタイとの国境を隔てる。首都ヴィエンチャンもメコン河を挟んでタイを望む国境の都市である。タイは北部の国境周辺と東北タイ（イーサーン）と呼ばれる地域がメコン流域に属する。カンボジアはメコン河が国の中央を流れる。西部には東南アジア最大の湖であるトンレサップ湖があり、流出河川は首都プノンペンでメコン河に合流する。国土のほぼ全域がメコン河水系に属する。ベトナム南部メコン河が横断し、南シナ海に注ぐ。この地帯はメコン河の一大デルタ地帯である。

表 水辺の幸調査を実施した主な都市（No.は図と対応）

No.	Country	Province	Citiy, village
1	Laos	Bokeo	Houayxay
2		Bokeo	Na Luang vill.
3		Louang Phrabang	Louang Phrabang
4		Sainyabuli	Sainyabuli
5		Vientiane province	Vang Vieng
6		Vientiane capital, Vientiane province	Vientiane
7		Bolikhamsai	Paksan
8		Bolikhamsai	Lak Sao
9		Khammouane	Thakhek
10		Savannakhet	Savannakhet
11		Salavan	Salavan
12		Champasak	Pakse
13		Sekong	Sekong
14		Attapeu	Attapeu
15	Thailand	Chiang Rai	Chiang Rai
16		Khon Kaen	Khon Kaen
17		Ubon Ratchathani	Ubon Ratchathani
18	Cambodia	Ratanakiri	Banlung
19		Stung Treng	Stung Treng
20		Kratie	Kratie
21		Kampong Cham	Kampong Cham
22		Siem Reap	Siem Reap
23		Kampong Chhnang	Kampong Chhnang
24		Phnom Penh	Phnom Penh
25		Prey Veng	Prey Veng
26		Takeo	Takeo
27		Battambang	Battambang
28		Pursat	Pursat
29	Vietnam	Can Tho government-ruled municipality	Can Tho
30		An Giang	Chau Doc
31		Soc Trang	Soc Trang
32		Soc Trang	Cu Lao Dung



図 水辺の幸調査を実施した主な都市

# 季節変化

インドシナ半島の大部分は熱帯に属し夏は南西風、冬は北東風が卓越する。このモンスーンの影響を大きく受け、ラオス、カンボジア、タイでは雨季と乾季が明瞭に分かれる。地域によって異なるが、大まかには4月下旬から5月中旬頃に雨季が始まり、降雨量が多くなる。雨季の終わりは10月下旬から11月上旬頃で、この時期を過ぎると降雨量が減り、乾燥した季節になる。この雨季と乾季の降雨量の違いにより、メコン河流域の様子は大きく変化する。雨季には雨で河川周辺の水域が広がり、乾季に陸地だった場所が水没する。

カンボジアのトンレサップ湖からの流出水は、トンレサップ河を經由してメコン河に合流するが、雨季になると水位の上昇したメコン河から水が逆流し湖に流れ込む。これにより、最も水の多い時期では、湖の面積は乾季の5倍以上に広がる。水深も乾季の4倍から10倍程度深くなる。ラオスでは、メコン河の水位差がルアンプラバンで約15m、ヴィエンチャンで10m、パクセで12mあるという。増水したメコン河流域の支流は氾濫し、流域の村々は、乾季とは全く異なった風景を見せる。

乾季と雨季の変化は水の様子だけではない。水位変動などに伴い、水辺の周辺で見られる生物も大きく変わる。雨季の到来を告げる最初の雨では、シロアリの飛行やタイワンタガメの産卵が始まる。河川の水位上昇とともに一部の魚類は水田や湿地などに侵入し、産卵を行う。乾季になり水田が乾燥すると、そこに生息していた水生生物は水辺を求めて移動する。乾季の水田を覗くと、逃げ遅れた魚が水たまりに残っていたり、乾燥を避けるためにタニシが土の中に潜ったりしている。日本では希少種のフチトリゲンゴロウが水たまりに数十個体溜まっていたりもする。

メコン河流域に暮らす人々はこのような季節変化に敏感で、とくに農村地域の人々は水辺の幸の旬を熟知しており、存分に利用している。雨季の降雨は時に洪水などの被害をもたらすが、流域の生物や人々の生活史を支える天の恵みでもある。この雨季と乾季の季節変化が、メコン河流域の水辺の幸を育てていると言っても過言ではない。

調査中、雨季の増水で道路や家が冠水した地域を通りかかることがある。周辺の住民は慌てて避難するようなことはない。それどころか嬉々として、河川から流れ出た魚の採集を行っている。洪水を季節変化の一つとして受け入れ、それがもたらす恵みを積極的に享受することが、人々の生活の基盤を成しているのである。



冠水した道路で魚捕りをする人々 10 Sep. 2007 Vientiane Capital, Laos

(参考文献)

笠井利之 (2003) カンボジア・トンレサップ湖地域の環境保全についての予備的考察. 立命館国際地域研究 21:41-64.

京都大学東南アジア研究センター 編 (1997) 事典東南アジア - 風土・生態・環境. 弘文堂.

野中健一 (2008) ヴィエンチャン平野の暮らし-天水田村の多様な環境利用. めこん.

# インドシナの市場

---

インドシナの市場に限ったことではなく、世界中の市場に共通するのは、商品の新鮮さである。同じ商品を売る複数の販売者がいれば、品質が良くて値段が安い方から売れていく事こそ市場の原理である。とくに日差しが強く気温が高いインドシナでは、新鮮さを確保するために販売者はさまざまな工夫を凝らしている。日が低く、気温の上まらない早朝からの販売は基本である。日がさしてくれば日傘を広げ、頻りに水を打って野菜がしおれるのを防ぐ。何より早い時間に売り切ってしまうに越したことはない。

市場の立地などによって朝市、夕市があり、大きな市場だと昼間も店を開いているが、一般に昼間は閑散としている。

魚やカエル、ニワトリなどは生きたまま売られる。冷蔵設備が十分でない環境では一番新鮮な販売方法である。氷が供給される街ではベトナムからの海産冷凍魚類が販売されたりするが、地方では氷を使った販売は普及していない。カンボジアの内陸や海のないラオスで、生きたサルボウ(貝)の仲間のハイガイが冷蔵もされずに売られているのは、ヘモグロビンを持ち生命力が強い性質を利用したもので例外的である。

死んだ動物はすぐに売られてしまうのが一般的だが、一定量採取されるものは干物や燻製にされる。カンボジアのライギョやニベの仲間などが干物にされるが、塩分がきつい。燻製も燻し方が十分でなかったりすると買って車で持ち運んでいるうちにウジが湧いてきたりするので、気を付けなければならない。カエルが串刺しで干物にされたりもしているが、十分に加熱することが大事である。

獣類は、腐りやすい内臓などはよほど新鮮なものを除いて茹でて売られている場合が多いが、肉の部分は基本的に生で売られる。どこでもハエが多いので、販売者はウチワなどでハエを追い払うのが一仕事だ。屋台や料理店で肉類は非常に良く加熱されているのは、このあたりにも理由があるのかも知れない。

冷蔵設備がなくても保存性を高める手法の一つに発酵食品がある。魚や小エビ類、マメ、穀物などを使った発酵食品などがあるが、今回十分に調査できていない。水辺の幸として重要なものとするが、われわれの力不足である。

熱帯地域では1年中高温で販売されるものは代わり映えがしないものと考えられがちであるが、実際はそうではなく、かなり季節性がある。雨季と乾季をはっきりしているので、捕れる魚にも、果実や花、若芽など当然季節が反映される。乾季のオオミツバチのハチミツや、オウギヤシの砂糖など、雨季にはほとんど手に入らないものである。

意外に地域による産物の差も大きい。多くの書籍や報文が示す通り、ラオスでは昆虫食が盛んで売られている種類や量が圧倒的である。カンボジアでは「昆虫などは食べない」とする風潮があり、事実セミやカメムシは見かけることがない。しかし、まったく食べないかということとはなく、コオロギ・タガメ・ゲンゴロウはよく売られているし、昆虫ではないがタランチュラは北部のシムリアップでもスワイチャンティでも山盛りにして売られている。シロアリの羽アリは年1回の季節の恵みとして食べるし、ツムギアリは酸味のあるスープ料理として賞味されている。

市場で売られているものはすべての人が食べているか、といえばそんなことはなく、ダイコクコガネの幼虫や大型カタツムリなど、意見の分かれるところである。生きた大型のタマムシが売られていても「食べる」、という人と、「食べ物ではない、子供のおもちゃにする」という人がいたりする。売るほう



も「誰か買ってくれる人がいれば儲けもの」くらいの感覚で並べている節もみられる。

地方の小さな市場では洗面器に入れられた生の牛の鼻を一つだけ売っていたり、尻尾のみ売っていたりするのを見かけることがある。どんな部位でも工夫して食卓に乗せるのは理解できるが、商売というにはほど遠く、「換金化」の行為なのだろうか。農村では貯蓄代わりに牛を飼う。繁殖した子牛は利子の感覚で、現金が必要となれば牛を売る。その「換金化」に果たす市場の役割も大きい。

山間地の市場に行くと野生鳥獣が販売されているをよく見かける。マメジカ・センザンコウ・モモンガ・スローロリス・小鳥類などである。これらは違法で、販売する方もわれわれ外国人を見ると隠す場合が多いし、まず写真の撮影は許されない。この報告書からこれらは除いている。



27 May 2009 Tha Heua Market, Louang Phrabang, Laos



24 Nov. 2009 Vang Vieng Market, Vientiane Province, Laos

# 代表的な利用法

---

## 魚醤 -----

魚類などの魚介類に塩を加えて保管し、主に酵素の作用によって分解させた発酵食品。インドシナ地域では日常的に利用されており、この地域の食文化を語る上で欠かせない調味料である。日本でいう醤油や味噌のようなものである。

内陸のメコン河流域の平野部では、大量に捕れる淡水魚を加工する。市販されている魚醤油は海水魚や淡水魚を材料に作る。ナム・パー (Nam pa : ラオス・東北タイ) やナム・プラー (Nam pla : タイ)、タク・トレイ (Tuk Trey : カンボジア) などがそれにあたる。その多くは工場で大々的に生産され、瓶詰めしたものが流通している。現地では各料理の味付けに用いる。各食堂のテーブルなどに備え付けてあり、スープや麺料理などにもよく入れる。輸出も行っており、日本でも入手可能である。

広く流通する上記魚醤に対し、各家庭でよく作られるものは、パー・デック (Pa daek : ラオス・東北タイ)、プラー・ラー (Pla ra : 中部タイ)、パー・ハー (Pa ha : 北部タイ)、プラ・ホック (Pra hoc : カンボジア) と呼ばれる。これらはペースト状の魚醤で、調味料として使う他にも、そのまま、もしくは香草などと混ぜてご飯のおかずにししたり、料理の主材料として使ったりと様々な場面で活躍する。これらは主に淡水魚から作られるが、各家庭で魚の採集から製造まで行うことも珍しくない。これらペーストを作る過程で発生する液体の上澄みはナム・パー・デック (Nam pa daek : ラオス、東北タイ)、ナム・プラー・ラー (Nam pla ra : 中部タイ)、ナム・パー・ハー (Nam pa ha : 北部タイ)、タク・トレイ (Tuk Trey : カンボジア) と呼ばれ、自家製の調味料として利用される。

タイの都市部では自家製魚醤を作る家庭は減っているようだが、東北タイやラオス、カンボジアでは今でも重要な食品として活躍する。ここで紹介した以外にも海水魚やエビ、カニを使ったものなど多様な種類の魚醤が利用されている。



ペースト状の魚醤(パー・デック)



家庭での魚醤づくり

## なれずし -----

各家庭でも作られる発酵食品で、主に淡水魚を材料とし、多くの場合、塩と蒸したもち米を入れて乳酸発酵させる保存食品である。鱗と内臓を取り除きそのまま、あるいは切り身にして発酵させたものも多く見られるが、細かく刻んだもの、内臓を一緒に入れたもの、魚卵を利用したものなど様々な種類がある。材料にはコイ科とナマズ目の魚種がよく利用されるが、その他にもオスプロネムス科やタイワンドジョウ科など様々な魚類が利用されるようである。現地でソム・パー (Som pa : ラオス・東北タイ)、パー・ソム (Pa som : 東北タイ)、プラー・ソム (Pla som : タイ)、パー・マム (Pa mam : タイ)、パー・チャオ (Pa chao : 東北タイ・北部タイ)、ファーク (Phaak : カンボジア) などと呼ばれるものがある。ラオス語、タイ語のソムは「酸っぱい」、パー、プラーは「魚」の意で、文字通り、酸味の効いた味わいである。生食することもあるが、衛生面から火を通すことが多い。



市場では様々な種類のなれずしが売られている



魚卵のなれずし

## 干物・燻製 -----

大量に採集した魚類やカエル類などがよく加工される。長期保存が可能である。魚類ではコイ科やナマズ目を中心に大小様々な種類が利用される。カエル類ではババトラフガエルとヌマガエルをよく見かける。これらはそのまま食わず、炙る、炒る、揚げるなど火を通してから食べる。



様々な魚類の燻製



カエル類の燻製

## チェオ (ナムプリック) -----

メインの材料と唐辛子、ネギ、シャロット、香草などを焼いてすり潰し、魚醤や塩、化学調味料などで味付けしたペーストのようなもの。ラオスと東北タイではチェオ (Cheo)、タイではナムプリック (Nam prik) と呼ばれ、様々な種類がある。主材料として、タガメ、陸生カメムシ、コオロギ、ケラ、カエル (ババトラフガエルなど)、魚 (雷魚など)、キノコなどが使われる。シンプルなものでは魚醤と唐辛子をメインに作る液体状のチェオがあり、手間のかからない調味料としてよく利用される。チェオはもち米につけて食べることが多いが、生野菜や魚、肉につけたり、麺料理やスープに入れたり幅広く利用され、ラオス・タイの食卓には欠かせない。タイでは人工的なタガメ香料を入れたナムプリックメンダーが市販されている。



陸生カメムシのチェオ



もち米につけて食べることが多い

## ラープ (Lap)、コーイ (Koi) -----

ラオス、東北タイ、北部タイの名物。細かくした肉や魚に香草や米粉、唐辛子、乾燥タマネギ、調味料などを入れて混ぜる。香草と肉のサラダのようなもの。魚醤や塩、ライムなどで味を調える。淡水魚ではナギナタナマズのラープが有名である。ラープとコーイはよく似ており、現地の人でも混同しているため、本書では一括してラープとして取り扱う。



ツムギアリのコーイ



ナイルティラピアのコーイ

## モック (Mok) -----

バナナの葉で材料を包んで蒸し焼きにするラオス料理。主材料に香草、唐辛子、塩、魚醤などを混ぜる。小魚や水生昆虫、オタマジャクシなど、小型の水生动物はこの方法で料理されることが多い。



材料をバナナの葉で包む



小魚、カエル、水生昆虫、エビなど様々な材料を入れたモック

### (参考文献)

- 秋道智彌 (2007) 図録 メコンの世界 ―歴史と生態―. 弘文堂.  
石毛直道・ケネス, ラドル (1987) 東南アジアの魚醤・魚の発酵製品の研究(5)-. 国立民族学博物館研究報告, vol.12-2 : 235-314. 国立民族学博物館.  
石毛直道・ケネス, ラドル (2009) 魚醤とナレズシの研究. 岩波書店.  
京都大学東南アジア研究センター 編 (1997) 事典東南アジア ―風土・生態・環境. 弘文堂.  
藤田渡 (2000) 食物をめぐる人と自然の関わり: 東北タイでの事例から. 東南アジア研究, 37(4):556-587.

