

# 小麦と大麦—— 古来の穀物

『**新**約聖書』「ヨハネ黙示録」には、不正によって凶作が起らないように、第三の騎手が小麦と大麦をワインや油とともに計り分けたと記されている。このことは古代からの二つの穀物が重要視されていたことを示している。

大麦は疑うことなく、アジア全域で文明を支える要素のひとつであった。中国では紀元前3000年という昔から、大麦は用いられてきた。小麦とともに、今でも原種に近い系統を追跡することができる。それは中東や地中海沿岸などで見つけられる。大麦はとても丈夫な植物で、霜や大水にも強く、旱魃にも耐える。したがって、赤道から北極圏にいたるまでの広範囲で生育が可能である。ギリシア人の間では大麦は強壯食として認められていた。厳しく身体を鍛え上げるので有名なスパルタの人は、大麦の粥が若者を養うのによいと考えていた。オリンピックに出る選手に一定量の大麦の食事が割り当てられていたほどである。また、テッサリアの剣闘士の日常的な食事でも大麦のシチューと野菜を焼いたものであった。初期のローマ人はすでに原始的な二条大麦と冬期大麦があることを知っていたらしく、帝政期になると、大麦は急速に庶民の食事として広がっていった。しかし生活の水準が上がるにつれて、



上：  
チャパティは、小麦の全粒粉から作られる未発酵の平らなインドのパン。写真は朝食の準備をしているところ。



右：  
黄金色に突った毛羽だった穂を持つ大麦。生育できる期間は短いですが、大麦には小麦よりも病気や悪天候に強いという特性がある。

小麦のほうが好まれるようになる。大麦は軍隊の糧秣に使われるなど、しだいに脇役になっていった。けれども、ローマ帝国に支配されていたユダヤ人やエジプト人は、大麦をローマ人より大切にみつかった。大麦はユダヤ安息日の伝統的な料理「ホロト」の重要な食材である。それ故、国王や貴族はもちろん、労働者の墓の中にも、「小麦と大麦は人生を支える二つの柱」と記されているのである。

大麦のパンは、小麦の新種や新しい製粉法が伝わると、今まで独り占めしていた人気も急落し、貧しい人びとにさえも食べられなくなってしまった。しかしビール醸造用として、大麦は現在も活躍している。ビール作りはガリア人によって始められ、のちに中世のキリスト教修道士が製法を向上させた。ビール用には、麦芽にするため澱粉を多く含む特別な種類の大麦が使われる。料理に使う大麦は、これに比べてとても硬いが、栄養分には富んでいる。大麦は一般的に小さな粒状に精白された形で流通している。スコットランド料理の「パイオン」には欠かせないものだし、他の多くのスープやシチューにも用いられている。大麦を熱湯に入れて煮出し、甘味とレモンの香りをつけた昔ながらの飲み物はとても栄養価が高い。調理された大麦1カップは、グラス1杯のミルクと同量のタンパク質を含んでいる。そして現代の消費者にとって、それ以上に注目されているのが大麦のコレステロールを低下させる力である。実験では悪玉コレステロールと呼ばれる低密度リポタンパク（LDL）の産生を減少させることが証明されている。

## 小麦——西洋でナンバーワンの穀物

考古学的検証によると、小麦は紀元前10000～9000年もの昔から、中央アジアの草原で生活していた旧石器時代の人類に食されていた。その2000年後の新石器時代になると、エリコやチグリス＝ユーフラテス川流域（「肥沃なる三日月地帯」と呼ばれている）の農民たちは、小麦の初期栽培用品種を作りだした。そして小麦を煮込んでスープにしたり、焼いてシリアルにしたり、粗びきしたものを鉄板で焼きケーキのようなものを作ったりしていた。小麦作りは原始的な農耕（初めての文明ともいえる）によって急速に広まった。小麦を植

## 世界のビール

広告と輸出業の協力のおかげで、地方独特の地ビールも現在では世界中で飲むことができる。

### ヨーロッパ

1. オーストリア：ゲッサー、シュヴェヒャター。
2. ベルギー：ビューガルテンブランシュ、ステラアルトワ、トラピッシュ。
3. チェコ共和国：ピルスナー・ウルケル。
4. デンマーク：カールスバーグ、ツボルグ。
5. イギリス（イングランド）：アドナムス、バス、バートン、カレッジ、シークストーン。
6. フランス：フィッシャー、カンターブロー、クローネンブルグ、ベルフォー。
7. ドイツ：ベックス、ドルトムンダーユニオンビール、レーヴェンブロー、シュパーテンブロー。
8. ギリシア：フィックス。
9. オランダ：アムステル、グロールシュ、オレンジブーム、ハイネケン。
10. アイスランド：ポータルビール。
11. アイルランド：キネス。
12. イタリア：モレッティ、ナストロアズーロ。
13. スコットランド：マクイーワズ、テナンツ。
14. スペイン：アクィラ、エステラダム、サンミゲル。
15. ユーゴスラヴィア：ユニオン。

### 北アメリカ

16. カナダ：ラバッツ（ロンドン、オンタリオ）、モルソン（モントリオール）。
17. カリブ諸島：レッドストライプ（ジャマイカ）。
18. メキシコ：コ罗纳、ドスエキス、ソル、ビクトリア。
19. アメリカ合衆国：アンカースチームビール（サンフランシスコ）、バドワイザー（セントルイス）、クアーズ（コロラド）、ミケロブ（セントルイス）、ミラー（ミルウォーキー）、オリンピア（シアトル）、シュリッツ（ミルウォーキー）。

### アジア

20. 中国：青島（山東）。
21. 香港：サンミゲル。
22. 日本：アサヒ、麒麟、サッポロ。
23. インド：キングフィッシャー。
24. マレーシア：タイガー。
25. フィリピン：サンミゲル。
26. 台湾：タイビール。
27. タイ：シンハ。

### オーストラリア

28. オーストラリア：キャッスルメイン、フォスターズ、スワン

### アフリカ

29. ケニア：タスカー、アムステル。
30. ナミビア：ハンサ・ピルスナー。
31. 南アフリカ：クラウン、シャフト。



### 詩人と農民のための ひき割り小麦

現在では西洋の洒落たレストランで出されているブルグルやひき割り小麦も、もとは中東の農民たちの食事であった。このような小麦の食べ方に関する最古の記録には、紀元前9世紀のアッシリア人の銘板がある。ブルグルやひき割り小麦を常食とする地域は広範にわたり、チュニジアやエジプト、レヴァント（地中海東部）からトルコにかけて、そしてアルメニアの東側からグルジアにまでおよぶ。北方でもブルガリアや遠くベラルーシにまで、ひき割り小麦が主役となる郷土料理が数種類存在するが、これはおそらく1000年以上前のシリアからの移民の影響であろう。

小麦の加工は、今でも多くの中東の村で昔ながらの方法で行なわれている。夏の間の暖かい夕方、女性たちが手作業で収穫した硬質小麦を加工する。夾雑物を取り除いて、ふるいにかけて選別した後、洗って乾燥させる。これを火（牛糞などを燃料としている）にかけた大釜で煮てから、麦わらの裏座のようなものに広げて乾燥させるのだ。

え、収穫し脱穀することは、人びとの共同作業を必要とするので、男女の結びつきは結婚によってより強固となり、集落も定住に適したものになった。エジプト人が小麦を粉にしてパンを作り始め、ギリシア人とローマ人もそれを見習った。小麦からパンを作って食する形態は、現在でも小麦主食地帯のごく一般的な方法である。この小麦主食地帯は、西ヨーロッパ、北アメリカ（中央アメリカやメキシコはトウモロコシ主食地域なので含まれない）、中東、イラク北部、イランの一部、インド大陸（南インドは含まれない）、中国北部などに広がっている。小麦は1529年にスペイン人の征服者コルテスによって新大陸にもたらされ、定着した。今日では、アメリカ合衆国はウクライナやロシアの独立国家共同体とともに世界をリードする小麦の生産・輸出国となっている。

一般的な小麦（パン小麦：*Triticum aestivum*）はもっとも用途の広い穀物であり、さまざまな形で流通している。脱穀しただけの粒状のもの（小麦の果実と呼ばれる）、ブルグル（小麦粒を炙った後で蒸して乾燥させ、粗びきの粉にしたもの）、小麦麦芽（精白しない胚。健康食品）や、いろいろな種類（強力粉、薄力粉、石臼でひいただけの全粒粉など）と多種多様である。現在、小麦は14種類存在するが、パン小麦はさらに硬い小麦と柔らかいものに分類することができる。硬質小麦は乾燥した強靱な粒を持ち、完全な粉にする必要

がある。このタイプはパン作りに適している。軟質小麦はタンパク質が少なく、ケーキや焼き菓みに適しており、応用範囲の広い小麦である。琥珀色のデュラム小麦（マカロニ小麦：*Triticum durum*）はセモリナ（粒状澱粉）やパスタの原料となる。このデュラム小麦は非常にグルテン質が多い品種で、生育には暖かく乾燥した気候が適している。主に地中海沿岸や合衆国の大草原で栽培されている。第一次世界大戦でイタリアから供給が中断した後は、デュラム小麦はこれらの地域の重要な商品穀物となった。パン小麦とデュラム小麦は現在ほぼ100%が商業用として生産されている。

小麦は非常に栄養価が高い。脱穀した小麦（穀粒や小麦の果実）はタンパク質に富み、炭水化物、ビタミンB、リン、カルシウム、ミネラル塩、七つの必須アミノ酸を含んでいる。健康に気を配る西欧諸国の人びと、特にアメリカ人はパリパリした食感の発芽小麦をサラダや自家製パンに使うことを推奨している。また加熱した小麦はサラダやシチュー、ピラフ等に用いる。しかし、このような小麦を粒のまま食べる習慣はそれほど一般的ではなく、自然食品や健康食品の店で見かけられる程度である。ひき割り小麦やブルグルは中東での長い歴史を持ち、アメリカやヨーロッパでも多くの人びとに好まれている。しかし、何といてもやはりパンとパスタが世界中でもっともよく食されている小麦の加工食品であろう。

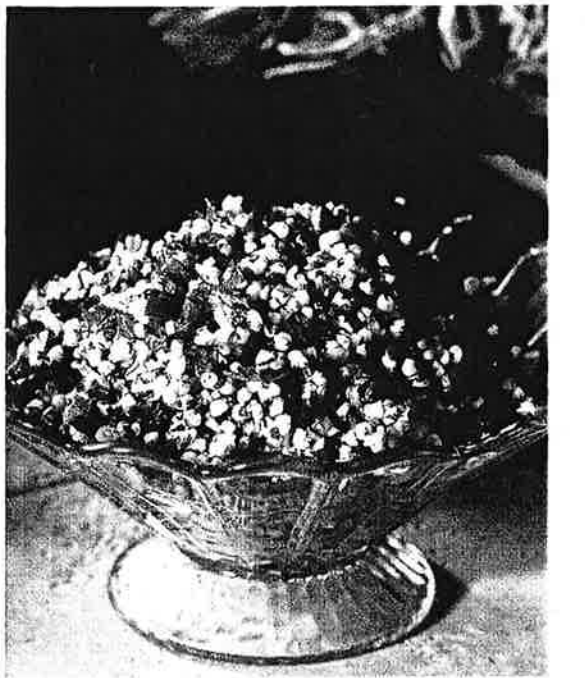
### タブーラ （レバノン風ひき割り小麦のサラダ）

この種のサラダは中東でよく食べられており、トルコからエジプトにわたる範囲で見られる。

（4〜6人分）

- ブルグル 1カップ（175g）
- 生のパセリ 大1房（茎からはずして刻む）
- 生のミント 大きじ4杯（刻んだもの）
- キュウリ 1/2本（皮をむいて種を取り、細かく刻む）
- 赤ピーマン 1/2個（芯と種を取り、細かく刻む）
- 緑色のタマネギ 6個（皮をむき、細かく刻む）
- トマト 大1個（種を取り細かく刻む）
- レモン汁 2/3カップ（150ml）
- オリーブオイル 2/3カップ（150ml）
- 塩とひき立てのコショウ
- 生のミントの葉 数枚（飾り用）

ブルグルをボウルに入れ、冷水に30分間ひたす。十分に水を切り、手で絞って完全に余分な水分を取る。盛りつけ用の深鉢に移し、パセリ、ミント、キュウリ、ピーマン、タマネギ、トマトを加え、手でよく混ぜ合わせる。レモン汁とオリーブオイルを加え、さらによく混ぜる。ふたをして2〜3時間冷やす。テーブルに出す前に塩・コショウで味を整え、ミントの葉を飾り付ける。



#### 最初の穀物

小麦と大麦の栽培に関する歴史は12000年前にまでさかのぼる。この地図では栽培の発祥地である中央アジアとパレスチナ周辺地域を示している。そこからの極東や北ヨーロッパへの伝播の様子はマークに付記されている番号を下記の解説年表を参照して見ていただきたい。

- 小麦
- 大麦

- 小麦
- 0,000 B.C. 1 中央アジアで自生。
  - 0-7000 B.C. 2 聖地（パレスチナ）で栽培された。
  - 000 B.C. 3 エジプトで栽培された。
  - 00 B.C. 4 北アフリカ、シチリア島、サルディーニヤ島で栽培され、ローマ帝国に供給された。
  - .D.200 5 イギリス、フランス、南ドイツで栽培が広がった。

- 大麦
- 0,000 B.C. 1 聖地（パレスチナ）で自生。
  - 000 B.C. 2 エジプトで栽培された。
  - 000 B.C. 3 中国と日本で栽培された。
  - 00 B.C. 4 古代ギリシアで栽培された。
  - .D.300 5 スカンジナヴィア、北ドイツ、スコットランドに広がった。

