

THE ORIGIN OF NOODLES

DRAGNY 1



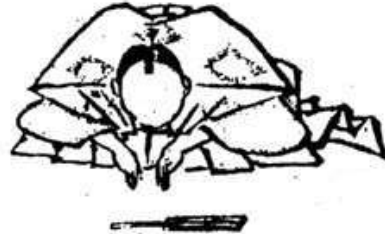
Inasawa Toshiyuki

The history of noodles in picture



前言

- 通过照片看面的历史
- 写真で読むめんの歴史



面的起源 从希腊文化开始

めんの起源 ヘレニズムより

大约 60 年前，我开了一家专门批发日本荞麦面材料的店铺，多年来一直从事与荞麦面粉相关的工作。退休后，我为了将健康美味的荞麦面推广给全世界更多的地区，开始收集世界各地与荞麦相关的美食。除了与日本相邻的韩国、中国之外，我还去了俄罗斯、法国、意大利、捷克斯洛伐克、斯洛文尼亚等地。

后来，我结识了非营利组织 Julay Ladakh 的负责人スカルマ・ギュルメット，得知在克什米尔地区东南部的拉达克的佛教寺院里，人们都吃荞麦面。因此我坚信“这座寺院里一定有古老的传统菜肴”。于是，我在 2015 年和 2016 年亲自前往拉达克进行调查，发现那里的人制作真正的“手工面”，并且找到了“面的起源”。

在拉达克发现的“希腊时代”的烹饪工具和饮食方法、“手工面”与大乘佛教的关系，以及流传到日本的希腊时代“手工面”的制作方法等。所有这些都是通过我亲自调查和研究发现的。

在 2024 年春季举办的“Julay Ladakh”讲座上，我用大量的照片重现了古书中的记载以及自己的研究结果，并进行了详细的说明。有人建议我用文字和图片将这些内容都记录下来，本书就是对上述内容进行整理之后的成果。

让我们一起踏上这趟超越时空的旅程，探索面的起源吧。希望您能够带着一份轻松的心情充分地享受这本书。

2024 年 12 月
稲澤敏行

ごあいさつ

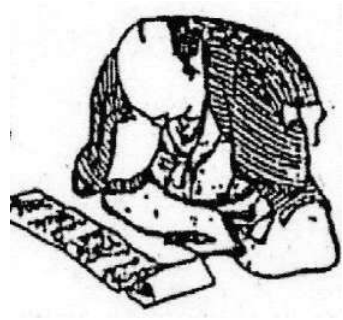
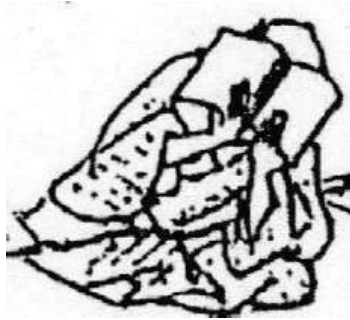
私は約 60 年前に日本そば店専門食材問屋を開設し、長年、そば粉などを扱う仕事を行って参りました。退社後、健康効果の高いそばをもっと世に広めたいと、世界のそば料理の取材をスタート。韓国、中国はもとより、ロシア、フランス、イタリア、チェコスロバキア、スロベニアなどへ。

その後、NPO 法人ジュレー・ラダック代表のスカルマ・ギュルメット氏と出会い、インド最北部のラダックの仏教寺院でそばを食べているとの情報を耳に。「このお寺には古代からの伝統的な料理がある」と確信しました。そして、2015 年、2016 年とラダックで調査をする中で、「手よりめん」を作っていることがわかり、「めんの起源」を発見することとなりました。

ラダックの地で見つけた「ヘレニズム時代」の調理道具・食事法のタイムカプセル、「手よりめん」と大乘仏教の関係、日本に継承されたヘレニズム時代と同じ手法の「手よりめん」など。すべて私自身の調査・研究によるものです。

その結果と古代書の記述も再現する形で、2024 年春、「ジュレー・ラダック」の講演会で写真をたくさん用いながら解説いたしました。内容を文字と写真で記録に残す提案を受け、加筆・修正を加えて本書にまとめました。時空を超え、めんの起源を探求する旅にご一緒しませんか。リラックスしながら、本書をお楽しみいただければ幸いです。

2024 年 12 月
稲澤敏行



今天演讲的主题是“面起源的发现”。到目前为止，还没有人发表过关于面起源的研究结果，但今天，我想按照以下的顺序对面的起源进行说明。

今日の講演は、「めんの起源発見」。今まで誰もめんの起源を指摘した人がおりませんでした。今日はこの順番でめんの起源を説明したいと思います。

目录

ディレクトリ

第一部分 “公元前后的中亚历史”	63
第一部「紀元前後の中央アジアの歴史」	63
第二部分 “大乘佛教与面”	68
第二部「大乘仏教とめん」	68
第三部分 “中国古代的面”	82
第三部「古代中国のめん」	82
第四部分 “日本最古老的面：麦绳”	87
第四部「日本最古のめん・麦縄」	87

第一部分 “公元前后的中亚历史”

第一部「紀元前後の中央アジアの歴史」

◎ 小麦的起源地

◎ ムギの誕生

底格里斯 - 幼发拉底河、土耳其、亚美尼亚、伊朗、伊拉克、叙利亚，这些地区被认为是大麦和小麦的起源地。

ティグリス・ユーフラテス川、トルコ、アルメニア、イラン、イラク、シリア。これらの地域がオオムギ・コムギの起源地、ムギの誕生地と言われています。



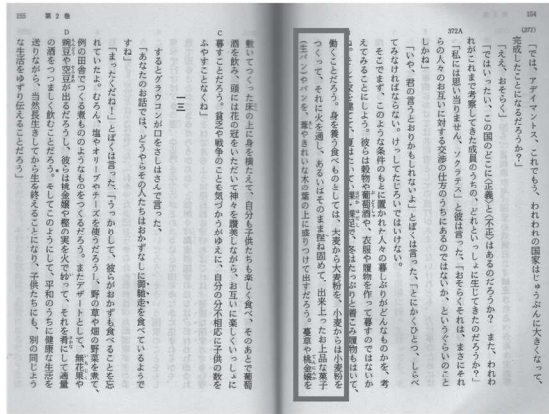
大麦・小麦起源地
麦の誕生地

◎ 美索不达米亚的面粉文化

◎ メソポタミア流域の粉文化

公元前的希腊文化。古代奥林匹克运动会始于公元前 800 ~ 900 年，苏格拉底在公元前 400 年代通过哲学提高公民的道德，柏拉图出版了《国家》一书，亚里士多德在公元前 300 年代开创了自然科学。希腊还建立了一个被称为“城邦”的城市国家。在柏拉图的《国家》中有关于面粉的记载，用大麦做大麦粉，用小麦做小麦粉，然后用火加热做成面包和点心，放在树叶上吃。由此可见在公元前 400 年代人类就已经会做面包了。

紀元前のギリシャ文化。古代オリンピックは紀元前 800 年 ~ 900 年頃に始まり、ソクラテスは紀元前 400 年代に哲学で市民の道徳を向上、プラトンは著書「国家」を出し、アリストテレスは紀元前 300 年代に自然科学を。また、ギリシャは「ポリス」という都市国家の形成をしました。プラトンの「国家」の中に、大麦から大麦粉、小麦から小麦粉を作り、それに火を通してパンや菓子を作り、木の葉の上で食べていると、紀元前 400 年代に既にパンができていたことが書かれています。



◎ 小麦の起源地・美索不达米亚の古代麦料理

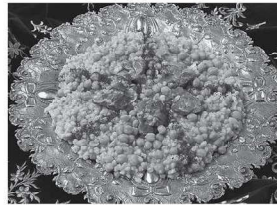
◎ ムギの起源地・メソポタミア流域の古代麦料理

为了搞清楚美索不达米亚的人吃什么，我查阅了联合国教科文组织的文化遗产名录。结果在 2011 年的时候，发现土耳其人有一种叫做“Keşkek”的传统大麦料理。这说明土耳其人最开始是直接吃大麦粒的，没有磨成粉。2014 年，亚美尼亚一种叫做“lavash”的无发酵面包被登录为联合国教科文组织列为非物质文化遗产。但周围的国家——阿塞拜疆、伊朗、哈萨克斯坦、吉尔吉斯斯坦和土耳其——都对此提出了反对意见。因此，联合国教科文组织在 2016 年以“薄脆饼”的名字重新登录。由此可见，中亚的人自古以来就开始食用这种无发酵的面包。

それではメソポタミア流域ではどのようなものを食べているか、ユネスコの文化遺産を調べてみました。そうしたら 2011 年にトルコで「ケシケキ」という大麦の伝統料理を食べているということがわかりました。まず粒食から食べていたということになります。2014 年にはアルメニアで「ラヴァッシュ」という無発酵のパンがユネスコ無形文化遺産に登録されたんです。ところが、これに対して周りの国——アゼルバイジャン、イラン、カザフスタン、キルギス、トルコから異議が出たのです。そのため、2016 年にこれを「フラットブレッド」という無発酵のパンということで、ユネスコ無形文化遺産の一覧に登録しました。中央アジアでも古代からこのような無発酵のパンを食べていたということです。

中近東地区のユネスコ無形文化遺産
2011年 トルコ 祭礼料理
ケシケキの伝統（大麦料理）がある
伝統料理

中近東地区の联合国教科文组织非物质文化遗产
2011 年土耳其节庆料理
“Keşkek” 传统大麦料理
大麦 起源地中近东的古代麦料理



麦
起源地中近東の
古代麦料理

ネスコ無形文化遺産
2014年アルメニア
ラヴァーシ（無発酵パン）
アルメニアでのラヴァッシュブレッドの作りか



联合国教科文组织非物质文化遗产
2014 年亚美尼亚 “lavash”（无发酵面包）
亚美尼亚 “lavash” 面包的制作方法

2016年 アゼルバイジャン、イラン、カザフスタン、キルギス、
トルコ： ユネスコ無形文化遺産
フラットブレットの製造と共有の文化：
ラヴァーシ、カトウルマ、ジュプカ、ユフカ

2016 年 阿塞拜疆、伊朗、哈萨克斯坦、吉
尔吉斯斯坦和土耳其：联合国教科文组织非
物质文化遗产
“薄脆饼”的制造和共享的文化：
Lavash、Katryma、Jupka、Yufka
薄脆饼（无发酵面包）

フラットブレット
（無発酵パン）



◎ 利用野生酵母の発酵面包

◎ 野生酵母利用の発酵パン

饅

利用野生酵母発酵。将面团放在一旁就会自然发酵。面团不会发酵的很大,以前的人吃的就是这样的面包。

ノン・ナン

野生酵母の発酵。これは生地を置いておくと自然に発酵するわけですね。今のようにたくさん発酵しない、こういうパンも食べていたということです。

野生酵母利用の発酵パン

ノン・ナン



利用野生酵母の発酵面包
饅



◎ 环境与料理方法 1

◎ 環境と料理法 1

我发现了一张非常有趣的照片。这应该是一位牧民,正在利用锅底烤面饼。烤好的面饼就被他像帽子一样戴在头上。很神奇吧?为什么他要将面饼戴在头上呢,刚烤好的面饼一定很热吧。可能他这样做是为了用饼来遮挡阳光。将平时用来煮东西的锅翻过来作为烤饼的工具,这就是游牧民族的传统料理方法吧。

大変面白い画像を見つけました。これは遊牧民なんですね。鍋の底を利用して焼いているんです。帽子にしてかぶっております。これは焼き上がりです。さて、帽子のめんを鍋の上に乗せる。見事です。なぜ頭に載せるかということですが、熱いんですね。日傘の代わりにして焼いているという形になると思います。鍋の底で焼く煮物兼用の道具を裏返しして使う。遊牧民の名残が伺える、大変上手に考えた料理法だと思います。

大家在做面包的时候会放多少水呢?我的话会放 60% 的水。小麦生长在比较干旱的地方。所以做面包不用放太多的水。那么做米饭的时候呢?水稻生长在湿润的地方,所以做米饭之前要先洗米。而在煮米饭的时候需要放 1.2 倍的水。烹饪方法随环境的变化而变化。从这一点也可以看出小麦生长在水比较少的地区。

皆さんはパンを作るときに、水をどのくらい使いますか。私の経験からすると、60% 水を使っていると思います。水の少ないところでコムギが育つ。水をあまり使わないでパンができています。お米はどうですか。雨の多いところで稲が育ち、ご飯をとぐ時は洗う。さらに炊く時は、1.2 倍の水を使う。環境によって調理法が変わってくる。パンはそういう水の少ないところで生まれたということがここでは分かります。

特に鍋の底で焼く煮物兼用道具は
牧民の名残が伺えます



環境と料理法

一

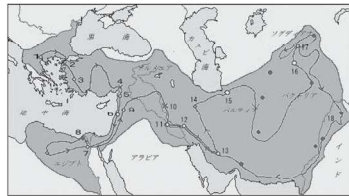
◎ 亚历山大大帝的东征

◎ アレクサンドロス大王の東方遠征

接下来,我将为大家介绍希腊的亚历山大大帝对中亚历史的重大影响。虽然他的统治时间不长(公元前336~323年),但他征服了希腊,打败了波斯帝国,越过中亚和印度河到达印度,他的伟大之处在于,他并没有从征服的土地上掠夺财富,而是将其建成立成希腊式的城邦。埃及的第二大城市亚历山大就是以他的名字命名。我认为亚历山大的伟大之处就在于他带领希腊的平民一起去来到了中亚各地,并在当地建立起希腊式的城邦。

次に、ギリシャのアレクサンドロス大王が中央アジアの歴史に大きく影響していることを説明いたします。紀元前336年から323年。在位はそんなに長くはないのですが、ギリシャを征服し、ペルシアの大帝国も倒し、さらに中央アジアとインドス川を渡ってインドまで攻めていって戻っているのですが、彼の素晴らしいのは、占領した土地から略奪するのではなく、ギリシャのポリス(町)を作るという狙いがあったこと。今でもエジプトには「アレクサンドリア」という非常に文化の高い町が残っておりますね。この中央アジアの各地にギリシャの民間人が一緒に行って、ギリシャの町づくりをしていたというのが、彼の素晴らしいところだと思います。

アレクサンドロス大王3世の東方遠征
(紀元前336年から323年在位)



亚历山大大帝的东征
(公元前336年~323年在位)

◎ 公元前后的中亚历史

◎ 中央アジア紀元前後の歴史

让我们简单地了解一下公元前后的历史。公元前334年,亚历山大大帝开始对东方的远征之后,印度进入孔雀王朝时期,佛教在此时得到了极大的传播。特别是在印度北部的甘达拉地区非常流行。公元前250年,跟随亚历山大大帝前往中亚的希腊人的后代,在印度北部到巴基斯坦地区建立了巴克特里亚王国(现阿富汗)。他们说希腊语、建筑风格也和希腊一模一样。公元0年左右,贵霜帝国崛起,大乘佛教据说也是在这一时期诞生的。巴克特里亚王国留有許多遗迹。比如阿伊哈努姆城址出土的科林斯式柱子完全是希腊式的。在狄奥多图斯一世的金币上面也有关于希腊神话的内容。通过这一点也可以看出,古希腊没有宗教,只有神话。

紀元前後の歴史を簡単に言います。アレクサンドロス大王が紀元前334年に東方遠征を開始した後、インドはマウリヤ王朝になり、仏教が非常に広がりました。特に北インドのガンダーラで盛んになったといいます。紀元前250年には、中央アジア、北インドからパキスタン、バクトリア王国(現在のアフガニスタン)にアレクサンドロス大王が連れて行ったギリシャ人の子孫たちによって、ギリシャの国ができたんですね。言葉もギリシャ、建物もギリシャ。そういう時代がありました。そして、紀元0年にクシャーナ王朝ができ、大乘仏教が生まれたというのが紀元前後の歴史です。

バクトリア王国の遺跡はいろいろあります。たとえば、アイ・ハナム遺跡出土のコリント式の柱頭は完全にギリシャ。ディオドトス1世の金貨といったコインにもギリシャ神話が描かれています。ギリシャには宗教はなく、神話だったんですね。そういうこともこれでわかります。

バクトリア王国 (紀元前 258 から 189 年)

巴克特里亚王国 (公元前 258 年 ~ 189 年)
狄奥多图斯一世的金币
BC250 年左右
阿伊哈努姆城址出土的
科林斯式柱子



ディオドトス 1 世貨の金貨
BC250 年頃



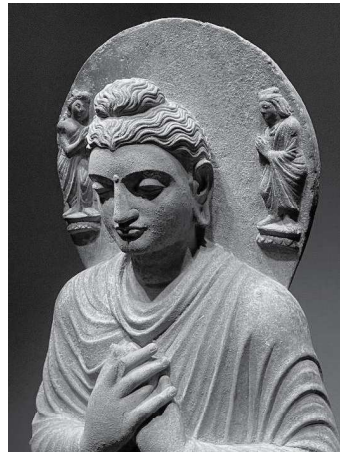
アイ・ハヌム遺跡出土の
コリント式の柱頭

◎ 希腊文化在贵霜帝国的影响

◎ クシャーナ朝でヘレニズム誕生

在贵霜帝国时期 (公元 1 世纪 ~ 5 世纪), 希腊文化和中亚文化与佛教相融合, 由此出现了佛像。

皆さんご存じのように、クシャーナ朝 (1 世紀 ~ 5 世紀) で、ギリシャと中央アジアの文化が仏教と融合し、仏像ができました。



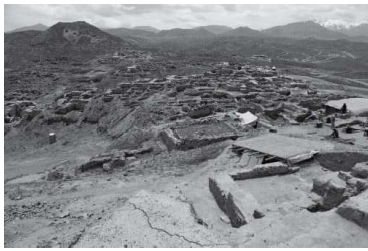
巴基斯坦 / 甘达拉 / 贵霜帝国
2~3 世纪 东京国立博物館收藏

パキスタン / ガンダーラ | クシャーナ朝
2~3 世紀 東京国立博物館蔵

第二部分 “大乘佛教与面” 第二部「大乘仏教とめん」

在阿富汗中部的遗迹中发现了大乘佛教的经典抄本。日本的报纸上也刊登了此事（日本经济新闻 2010 年 7 月 27 日 34 面“玄奘三藏描绘的佛教国家？”），最近又陆续出土了大乘佛教的经典抄本。

アフガニスタン中部の遺跡から大乘仏教の経典写本が発掘されたことが新聞でも発表されていますが（日本経済新聞 2010 年 7 月 27 日 34 面「玄奘三蔵が描いた仏教国？」）、最近でも大乘仏教の仏典が出てきています。



アフガニスタン中部
出土大乘佛教经典
大乘佛教经典发掘
贵霜帝国时期
クシャーナ王朝時代



阿富汗の大佛，大家应该都听说过吧。其实在乌兹别克斯坦、塔吉克斯坦和吉尔吉斯斯坦等中亚地区都有佛像的遗迹。这些都是在贵霜帝国时期传播到中亚的。

アフガニスタンの仏像は皆さんご存知だと思います。ウズベキスタン、タジキスタン、キルギス。それぞれこの中央アジアにはすべて仏像の遺跡がある。中央アジアにクシャーナ朝時代に伝播したということになります。



阿富汗
アフガニスタン



乌兹别克斯坦
ウズベキスタン



塔吉克斯坦的佛像
タジキスタン仏像



吉尔吉斯斯坦的佛像
キルギスの仏像

接下来终于要进入主题了。

さて、いよいよ私たちの主題に入ります。

◎ 从德里出发翻越喜马拉雅山脉前往印度北部

◎ デリーよりヒマラヤ山脈を越え北インドへ



ラダック
ラダック

从德里向北，翻过大约 6,000 米的山脉，就能抵达拉达克。
拉达克位于喜马拉雅山脉和昆仑山脉之间，印度河流经此地。
拉达克的中心城市列城，从公元前开始，文化就非常发达。

◎ 印度北部的面的调查

◎ 北インドへめんの調査

这是列城的照片。列城海拔 3500 米，是克什米尔地区的著名城市。我在 2015 和 2016 年曾经两次拜访那里。

これがレーの町、標高 3500 m から映した写真です。カシミヤで大変有名です。私は第一回は 2015 年、二回目は次の年 2016 年に行っております。

北インドへめんの調査



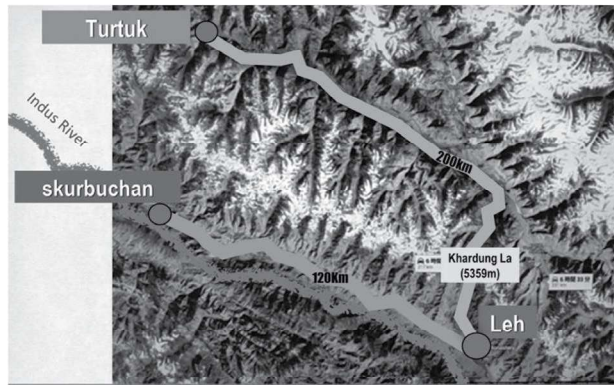
Leh city altitude 3500m

Jammu
Kashmir
Ladakh

Research
2015 Sept 3~10 2015
2016 Sept 10~20 2016



克什米尔地区的秘境



北インド最北端
カラコルム山脈の秘境

为什么列城的文化发展如此繁荣？我的猜测是，列城周围都是山，只有列城附近拥有这么大的平原。这里可以耕种，而且食物也很丰富。因此，列城是那些越过山脉的旅客与行商休息的地方。于是列城也变成了一个交易所。虽说是交易所，但这里并没有什么资源。我猜这里能够给旅客和行商提供运输服务，最近列城也开始饲养马匹了。

第一次（2015年），我带着来自荞麦面研究小组的五名成员前往拉达克。我认为，既然尼泊尔有荞麦面，那么印度一定也有。虽然列城出身的スカルマ说“从来没有吃过荞麦面”，但我还是得到了一个很棒的信息，那就是在一个叫Skurbuchan的地方有种植荞麦，而且在藏传佛教的寺院里也有吃荞麦面的习惯。“这太棒了。寺院里吃荞麦面，这意味着他们遵循藏传佛教的传统饮食方式。绝对没错。他们吃荞麦面。”后来我在距离列城120公里的地方进行调查时，发现穆斯林也在吃荞麦面，这让我大吃一惊。穆斯林吃荞麦面这件事，在世界荞麦面研讨会上也完全没有任何报告。所以我必须对此进行更加深入的调查。于是第二年我又拜托スカルマ先生带我来继续调查。

レーはなぜ文化が栄え、また交流地であったのでしょうか。私の推測では、周りがすべて山で、これだけの広い平地のあるところはここしかなかったんですね。ここは農作物があり、食料的には豊かだった。そのために山を越してきた旅行者の休憩する場所であったと。それが交易の場所に移った。交易といっても、この資源は宝石が出るわけでもなく、何もない。なぜ交易の場所になったかという私の推測ですが、馬を使い旅の客・荷物の運送業でガイド。最近まで馬の飼育をしていた。

第一回目（2015年）は、そばの研究会の仲間を五人連れてラダックへ行きました。ネパールでそばがあったのだから、絶対インドでもあると思ったからでした。レー出身のスカルマさんは「そばを食べたことがない」とのことでしたが、すぐに調べてくれました。その結果、Skurbuchan（スクルブチャン）というところでソバが栽培されており、チベット仏教徒のお寺で食べているというすごい情報をいただきました「これはすごい。お寺で食べているということは、チベット仏教徒の伝統的な食べ方をしている。絶対間違いない。そばもある！」レーから120キロ離れた場所を調べて

いましたら、ムスリムもそばを食べていることがわかり、「えっ？」ということになったんですね。ムスリムがそばを食べているというのは、世界のそばシンポジウムでも全然報告はされていない。これはぜひ調査しなくてはと、次の年またスカルマさんをお願いし、調査をした次第です。

上图是Skurbuchan的寺院。左图的田地只有非常小的面积。山谷里没有停车场。从这里上山，在远离人烟的山上有一座美丽的寺院。寺院里的窗户一个挨着一个，每一个窗户后面都有一位僧人在其中修行。他们的房间里也摆着佛像。在寺院的后面有一所小学，我们就住在哪里。

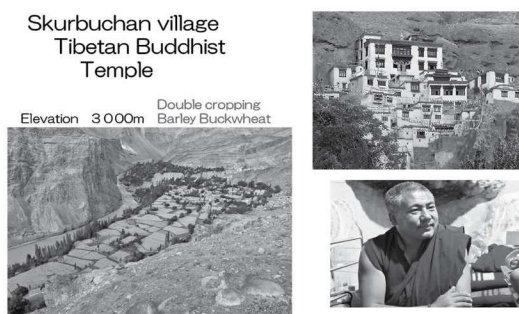
田地旁边的河流就是印度河，印度河沿着巴基斯坦向北流动。河岸边的岩山非常漂亮。

为什么这里的人会种植荞麦呢？别的村子里都没有种荞麦。他们应该是为了自给自足吧。这里种植的荞麦是第二茬的作物，一般在小麦收获后种植荞麦。

平均每1000平米面积能收获500公斤以上的大米，如果是用作饲料的话可以收获700公斤。种植小麦的话可以收获400~500公斤。那么，能收获多少荞麦呢？在日本的话只有70公斤。可以说基本没有什么产量。农民几乎不会主动种植这种作物，但因为日本政府会提供补贴，所以农民才会种植。在日本，从撒下荞麦种子到收获，大概需要75天的时间。因为荞麦的收获周期很短，所以在收获小麦之后，可以继续在地上种植荞麦。

荞麦虽然产量低，但因为对身体有好处所以人们还是会种植。世界各地都是如此。虽然荞麦在北海道也能生长，但Skurbuchan的纬度相当于日本四国的位置。不过Skurbuchan的海拔大约有3000米。这个地区的雪不多，和东京差不多。

在降雪量比较大的地区也可以种植荞麦。不过如果天气寒冷的话，荞麦的收获周期就不只是75天，而是需要90天甚至100天。比如在俄罗斯和法国，荞麦的收获周期就会变得更长。在日本种植荞麦的话，本州岛需要75天，北海道需要90~100天。而在冲绳南部的宫古岛，只需要65天就可以收获。荞麦可以在没有肥料的情况下生长。所以即便在沙漠里也能够种植。



THE ORIGIN OF NOODLES

为什么荞麦能够在沙漠中生长呢？为此我专门前往中国的内蒙古地区进行了调查。在沙漠里，当太阳升起的时候，气温会上升到 34 度 ~38 度，湿度几乎为 0。然而，当晚间的温度下降到 10 度以下时，凝结的水珠就会使湿度达到 100%。荞麦就会抓住这个机会，在晚上的时候补充水分，保证自己能够正常地生长。这就是为什么荞麦能够在干旱的地区生长的原因。

相反，小麦只有在土壤肥沃的地方才能生长。荞麦还有个优点就是不会生病，也不会长杂草。只需要播种，之后等着收获就可以了。我认为这是非常适合老年人种植的作物，但产量低是非常严重的问题。荞麦的花有两种，授粉的话离不开昆虫和风。由于 Skulubuchan 位于山谷之间，常年有清风吹过，所以非常适合荞麦的生长。

これがスクルブチャンのお寺です。畑がこれぐらい小さな面積しかないところなんですね。渓谷で、車が停まるような駐車場もないんですね。ここから山に登って、人家から離れた山の上に立派なお寺ができています。お寺にひとつひとつ窓がついていますが、これは全て一人ずつお坊さんが修行しているところです。彼らは部屋にも仏像を置いて、そこで経典の勉強をしています。奥の方に小学校があり、そこに宿泊いたしました。

これがインダス川ですね。インダス川で、パキスタン、北に流れて行っているんです。非常に岩肌が綺麗なところですね。

ここではなぜソバを作っているか？他の村ではソバを作っていないんですね。自給自足するしかないわけです。このソバは二毛作。オオムギの後にソバが栽培されています。

お米が耕作面積 10a (アール) あたりどのくらい採れるかという 500 キロ以上、飼料用のお米は 700 キロといえます。コムギが 400 ~ 500 キロ採れます。それでは、ソバはどのくらい採れるでしょうか。日本ではたった 70 キロです。こんなに生産が少ない。なかなか作らないんですが、日本の場合は補助金が出ているので作っております。ソバの種を撒いてから収穫するまで日本では 75 日で生産できます。大変短期間でできるので、オオムギの後に二毛作として作られているわけですね。

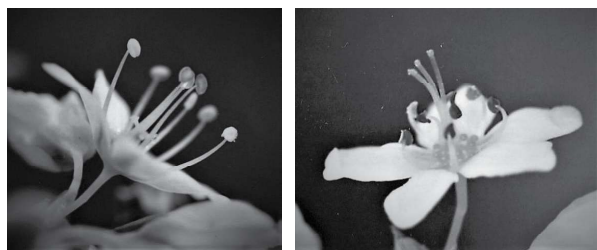
収量が少ないけれど、農作物、それと体にいいということで作られている。世界的に各地でそうです。北海道でも作られているわけですが、スクルブチャンの緯度は日本の四国の位置になるんですね。四国の 3000 m のところという想像をしていただきたいです。北海道はもっと北なんです。この地区では雪はあまり降らず東京の雪ぐらいです。

雪が 2 ~ 3 m 降る、そういう地域で、日本の場合はソバを作っています。寒いところは 75 日ではなく、時間ももっと長く 90 日、100 日かかります。ロシア、フランスでは非常に日にちがかかっているんです。日本でも本島では 75 日、北海道では 90 日 ~ 100 日かかります。南の沖縄の宮古島では 65 日で収穫ができます。それから、ソバは肥料がなくても育ちます。ですから砂漠で育つんですね。

ソバは水がないのになぜ砂漠で育つか。私は中国・内モンゴルにある元の時代の夏の都・正藍旗（せいらんき）のパオに泊まって調べました。砂漠というのは、日が出るとともに 34 度、38 度と気温が上がって湿度がほとんどなくなります。ところが、夜 10 度以下、10 度台になると、しずくで湿度 100% になる。そのしずくをソバがキャッチするんです。夜、水をキャッチするだけでソバが育つ。栄養が少なくても、農地が豊かでないところでソバが育つ理由です。

コムギは、逆に豊かなところでなくては育ちません。それとソバは病気になる。雑草は生えない。種を撒いて、ほうっておけば収穫まで手間がかからない。

高齢者農業には大変適したものだと思うのですが、収量が少ないという問題が大きな農業です。それと花が二種類である。昆虫が必要です。また、風が必要なんです。スクルブチャンは谷間に挟まれて爽やかな風が吹いているので、非常にソバの栽培には適しているため、ソバが作られているということになります。



有中央的雌蕊长和短两种不同的花朵
中央の雌しべが長いのと短い花がある

我们第一天去的时候，村民们都聚集在寺院后面小学的操场上，听寺里的高僧讲佛法。

私たちが初日行った時は、お寺の偉いお坊さんの法話を聴くため、村人たちがお寺の学校の校庭に集まっていました。私たちはお寺のこの学校に泊まりました。



◎ 藏传佛教寺院 手工荞麦面

◎ チベット仏教寺院 手よりそば

到了第二天，僧人们为我们做饭。看到他们手工制作荞麦面，让我感到十分惊讶。因为当地海拔 3000 米，水温不会达到 100 摄氏度，所以煮东西的时候需要很长时间。而荞麦面在水里泡时间长了就会变短。当地人不用筷子，用勺子吃荞麦面反而是越短越方便。这对于一直用筷子吃荞麦面的我来说倒是一个非常宝贵的经验。

回到列城之后，我们借宿在一位藏传佛教徒的家中，当时他们就像照片中一样为我们制作了面条。这也让我很惊讶。因为我第一次见到像项链一样的面条。

チベット仏教寺院 手よりそば



2 日目、お坊さんたちが一生懸命料理を作ってくれました。驚きました。手でよっているそばなんです。さて、これを煮るのが大変なんです。標高が 3000 m あるので、お湯がなかなか湧かず、スープの中に直接生のそばを入れて煮るにもまた時間がかかる。そうしますと、そばは当然短くなります。彼らには箸がありません。スプーンで食べるにはそばは短い方がいいということも分かりました。日本ではそばは箸でしか食べないので、非常に勉強になりました。

レーの町に戻り、チベット仏教徒のお宅に我々も止まったのですが、その時この写真のようなめんも作ってくれました。これも驚きますね。ネックレス。こういう作り方をするわけですが、これでレーで先ほどのネックレスのうどんを見ました



列城周围种植着小麦 手工面条 煮时间长了就会变短

THE ORIGIN OF NOODLES

在第二次旅程中，我们需要翻越海拔 5300 米的山口前往穆斯林村庄“Turtuk”。卡东拉山口的海拔高达 535 米。虽然我们是开车上去的，但也非常辛苦。

第 2 回目の訪問は、5300 m の峠を越して、ムスリムの村「Turtuk (トルトゥック)」に伺いました。これがカルドウン峠 5359 m。車で越しますが、大変苦しいです。



翻过卡东拉山口，下降到海拔 4000 米左右的位置时，我们看到了一个藏传佛教村庄。这里有一条河。不知道他们在这样的地方能够种植什么作物。当地冬季的气温在零下 25 摄氏度左右。我还发现一件很有趣的事情，那就是藏传佛教的信徒大多生活在高海拔地区，而穆斯林信徒则生活在平原地区。

カルドウン峠を越して 4000 m のところへ行くとチベット仏教徒の村があるんですね。ここが川になって、ここも川ですね。これだけの小さな面積で何の農作物ができるんでしょうか。冬はマイナス 25 度にまでなるようなところでの生活。チベット仏教徒はどういうわけか高地で生活をして、ムスリムはこういう高地では生活せず平地で生活しております。



沿途の景色十分壮美。我们也终于抵达了本次旅程的目的地“Turtuk”。远处能够看到珠穆朗玛峰的 K2，海拔 8611 米。而在山的另一边大约 10 公里的地方就是巴基斯坦。这里的荞麦长得很好，花都开的很茂盛。“Turtuk”村周围有肥沃的土地，可以种植小麦。村里还种植蔬菜供应附近的军队。

途中の山肌は大変きれいで素晴らしいです。ムスリムの村、トルトゥック村に着きました。K2 が目の前に、8611m が見えております。ここから 10 キロの山の向こうがパキスタンなんですね。ここは見事にソバが育っています。花のつきがいいです。特にトルトゥック村は土地が豊かで、コムギも採れるんですね。近くにいる軍隊用の野菜なども売っている村なんですね。



我们在穆斯林村落里住了下来。和前面提到的藏传佛教徒一样，这些穆斯林教徒在制作面条的时候，并不是在厨房里而是在地上直接做。藏传佛教徒和穆斯林教徒竟然用相同的方法制作面条，这也是让我感到非常惊讶的发现之一。

さて、ムスリムの村に行き、泊まりました。先ほどのチベット仏教徒と同じですが、めんを作るときには、キッチンではなく床上で作っている。ムスリムもチベット仏教徒も同じめんの作り方をしているということですね。これがまず驚いたのも発見の一つです。

我将藏传佛教徒和穆斯林教徒用荞麦制作的料理进行了一下对比。首先是面白，他们都是烤制之后食用，荞麦面饼也是用热水和面后食用。唯一的区别在于，穆斯林因为有大家在一起聚餐的饮食文化，所以荞麦面饼做的比较大，藏传佛教徒则因为各吃各的，所以面饼做的比较小。日本的饮食习惯是否也受佛教文化单人单餐的影响呢？

下图是一个看起来像荞麦果实形状的东西（※下中图）。这是僧人们制作荞麦面的场景（※左下图）。这是穆斯林教徒家人一起制作荞麦面的场景（右下角）。大家吃荞麦面饼的时候，将食物放在中间，大家围坐在周围一起吃。吃东西的时候需要将左腿立起来坐，这样就可以坐更多的人。因为这样的坐姿不占位置，还可以将右手伸得更远。这应该是因为聚餐的习惯而流传下来的方法吧。

そばの料理を、チベット仏教徒とムスリムと比べてみます。パンを焼いています。ムスリムもチベット仏教徒も同じですね。そばがきも、ムスリムもチベット仏教徒も同じで、熱湯で練って食べます。ただ、ムスリムは大勢で食べる文化のためそばがきは大きく、チベット仏教徒は各自で作って食べる個食のスタイルになっていました。日本がお膳立てになっているのも、このような個食の文化、仏教の流れから来ているのではないかと思います。この下は、ソバの実の形のようなものを作っているんですね（※下中央の写真）。こちらは、お坊さんたちが作った（※左下の写真）。これは家族で作っています（※右下の写真）。そばがきを食べる時は、こういう丸くなった真ん中に置いて、みんなで食べる。食べる時にこういう座り方じゃない。左足を立てて座るんですね。そうすると大勢座れるんですね。この座り方では場所を取らないです。さらに右手が長く伸ばせる。遠いところの料理が取り寄せられるという食べ物の習慣はよく考えたものだと思います。

藏传佛教徒

穆斯林教徒

チベット仏教徒

ムスリム教徒



THE ORIGIN OF NOODLES

4000年前インダス川の西パローテストン丘陵のふもと遺跡出土 磨臼、突き臼



現在でも4000年前と同様の石臼



トゥルトウク村の石臼

再来看一下工具吧。我最近在东京上野的国立博物馆参观了“印度河文明展”。展出了在4,000年前的印度河遗址上发现了磨臼（*4,000年前在印度河西岸俾路支山脉山脚下出土的磨臼），令人惊讶的是，拉达克如今仍在使用完全相同的磨臼（*Turtuk村的磨臼）。传统的东西时至今日仍然发挥着作用。工具也是如此。这就是我这次的大发现。

さらに、道具です。以前、東京・上野の国立博物館で「インダス文明展」を観ました。4000年前のインダス川の遺跡から磨臼（すりうす）が出ているのですが（※4000年前インダス川の西パローテストン丘陵のふもと遺跡出土・磨臼、突き臼）、ラダックでは現在でも全く同じものを使っていて驚きました（※トゥルトウク村の石臼）。古いものがまだ活躍をしている。道具が同じである。これが今回の大発見です。

さらに、道具です。以前、東京・上野の国立博物館で「インダス文明展」を観ました。4000年前のインダス川

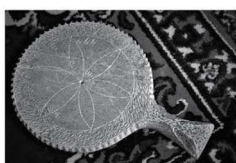
在我第一次去拉达克调查研究的一周前，东京上野的国立博物馆举办了一次“希腊展”。因为我们要去的地方在印度北部。印度是佛教诞生的地方，也是希腊文化传播的地方，所以我想这可能与我的研究也会有些关系，于是我去参观了希腊展。展厅里展出了希腊奥普马顿公墓出土的大理石煎锅（纳克索斯岛考古博物馆收藏）。而我在拉达克也见到了同样的炊具。也就是说拉达克仍然在使用着希腊时代流传下来的拥有4000年历史的烹饪工具。在“Turtuk”村，人们仍然在用希腊时代的烹饪工具“石盘”来烘烤面包。可以说完全继承了古代烹饪的方法。

ラダックに初調査に行く一週間前までやはり東京・上野の国立博物館で「ギリシャ展」をやっていました。私たちが行くのは北インドです。インドは仏教が生まれた土地で、ヘレニズムのところだから、何か関係があるだろうと思い、ギリシャ展に行つたんです。その展示場にギリシャのアップロマトン墓地出土の大理石フライパン（ナクソス考古学博物館蔵）が飾ってありました。それが今のラダックにあるんです。ギリシャ時代の4000年前のものがラダックにあるというのはどういうことなのでしょう。トゥルトウク村では現在でもギリシャ時代の調理道具の石盤「ドスラン」を使用してパンを焼いておりますね。古代からの調理法を継承しています。



4000年前ギリシャのアップロマトン墓地出土の大理石フライパン

ナクソス考古学博物館蔵



ラダックの調理道具



トゥルトウク村では現在でもギリシャ時代の調理道具使用石盤（ドスラン）

古代からの調理法を継承している

◎ 为什么还在使用公元前2000年的希腊烹饪工具呢

◎ なぜ紀元前2000年ギリシャの調理道具を使用しているのか

为什么拉达克还在使用4000年前的希腊烹饪工具呢？因为当年亚历山大大帝的东征将希腊的饮食文化也带到了当地。此外，由于当地建立起了希腊化的国家，所以希腊的饮食文化也自然流传了下来。这应该是一种传统吧。

なぜ4000年前のギリシャの調理道具をラダックでは現在も使っているのか。アレクサンドロス大王の東方遠征とともに調理文化が入ってきた。さらにギリシャの国ができていたわけですから、食文化もギリシャ流のものが入ってきた。これが伝統的に使われているんじゃないかと思えます。

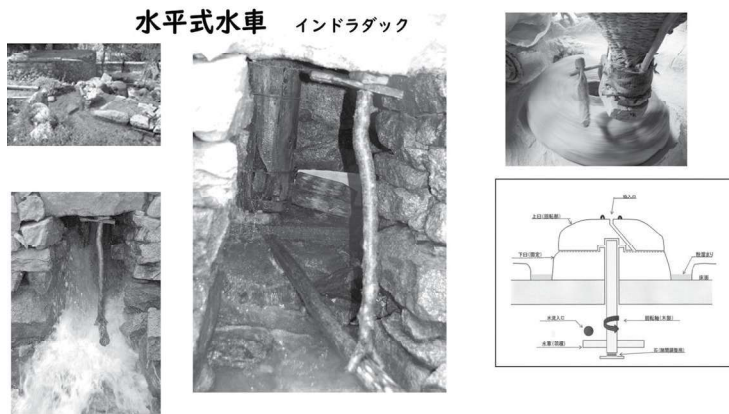
◎ 水平式水車

◎ 水平式水車

再来看一下水车。希腊早在公元前就发明了水车。在拉达克使用的水车是最简单的“水平式水车”。当然这并不是简单地将竖立的水车放倒变成水平式。这种水车是在如下图所示的激流中运转的。如模型图所示，水车的旋转轴带动上面的磨盘。如果想磨较细的颗粒就将芯棒降低，反之则将芯棒向上抬起。这种磨盘想要清洁的时候也很容易。只需要将磨盘完全抬起即可。更精妙的是，这种磨盘可以利用上部的振动让颗粒自动掉落下来，从而解放人力。我想这也是从希腊流传过来的吧。

さらに水車です。ギリシャでは紀元前に水車を持っていました。ラダックで使っている水車は一番単純な「水平式水車」です。日本のような縦型を横型にして引くのではない。こういう厳しい流れのところで回しているんで

すね。模型図を見ても、ここの回転軸が上の石臼を回すんですね。それで粒の細かい時は芯棒を下げて、粒の大きい時には芯棒を上へ上げる。掃除する時には簡単です。上に上げればいいんです。さらに優秀なアイデアなのは、実を落とすのに、上臼の振動を利用して粒がポロポロと落ちる無人の水車であるところです。これもギリシャから流れてきたものだと思います。



◎ 在印度以北的克什米尔地区，藏传佛教教徒和穆斯林教徒都使用相同的烹饪工具制作同样的料理吗？

◎ インド最北端カシミール地区ではチベット仏教徒、ムスリムは同じ道具・料理なのか？

藏传佛教教徒大约在7世纪和8世纪来到这里。穆斯林教徒进入这里的时间要晚得多，大约是在12世纪。而他们使用的这些烹饪工具和制作的料理，更像是自古以来就生活在当地的佛教徒犍陀罗的饮食习惯。所以我认为他们只是顺应的当地的饮食习惯而已。石头煎锅、水车是希腊的工具。手工面也是来自于“希腊文化”。由此可见，希腊文化不仅对佛像产生了影响，对饮食文化的方面也产生了影响。

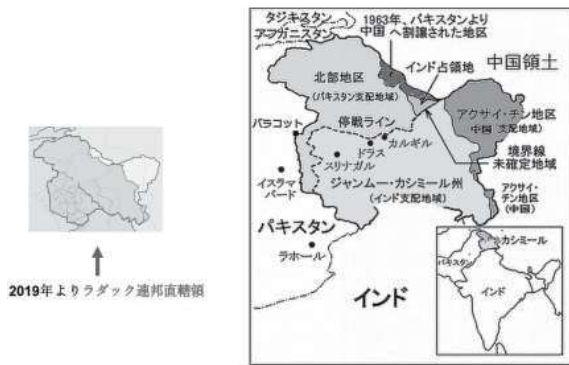
さて、インド最北端のカシミール地区では、チベット仏教徒とムスリムは同じ道具・料理なのでしょう。チベット仏教徒は七世紀から八世紀頃ここに来ています。ムスリムはもっと遅く、12世紀頃に入ってきているんですね。同じ道具・料理だということは、それより先住民族の古代仏教徒のガンダーラの食習慣であった。それを両宗教の方が同じものを利用しているのではと考えています。石のフライパン・水車はギリシャの調理道具。手よりめんは「食のヘレニズム」により誕生していた。ヘレニズムは仏像だけではなく、食文化のめんにも影響していたということが考えられます。

なぜラダックにめんのタイムカプセルがあるのか

1945年に第二次世界大戦が終わり、1947年、イギリス領インド帝国からイギリスが引き上げた後、ヒンドゥー教徒の国であるインド連邦と、イスラム教徒の国であるパキスタン（東パキスタンと西パキスタン）がつくられました。東パキスタンは今、バングラデシュという名前に変わりました。パキスタンと国境を作る約束をこういうふうにしていたのです。ところが、この地区もほとんど全部と言ってよいぐらいイスラム教徒だから我々の国だということで勝手に入ってきました（※パキスタン支配地域の北部地区）。そこでインド政府は非常に困り、戦争がずっと現在まで続いています。

アクサイチン地区は中国がさっと入ってきたところです。山がない高原地帯ですが、牧草もあり、地下資源が豊かなところ。山はありませんが、カシミアの産地になっています。ジャンムー・カシミール州は山ばかりで地下資源もない。大変厳しい生活のところですが、インド政府としては軍事的に大切なので、一般の人が立ち入りできない形になってきたので近代文化が入ってきていません。非常にきれいな自然と、素晴らしいチベット仏教のお寺があるため、観光地として逐次安全な場所を開いています。現在でもインド人は長期間いられないです。

2019年、ジャンムー・カシミール州はインド政府が直接管理する「ラダック連邦直轄領」となり、大変重要な州になっています。



● 穆斯林教徒继承了当地原住民上香的习惯

● ムスリムの線香 先住民の習慣を引き継ぐ

这些照片是穆斯林教徒在伊斯兰清真寺里祈祷的场景。我们也进去一起上了香。在功德箱的旁边就摆放着香。这可能当地佛教徒遗留下来的习俗。

こちらの写真は、イスラムのモスクでお祈りをしているところです。私たちも一緒に入っていたのですが、出てきたらお線香を上げているんですね。賽銭箱の隣でお線香をあげている。これは先住民の仏教徒の習慣が残っているんじゃないかと思います。



ムスリムの線香 先住民習慣引き継ぐ

◎ 收获大麦和荞麦时不用镰刀而是用手拔出

◎ オオムギ・ソバの収穫は鎌で切らず引き抜く

图上的这些大麦和荞麦都是被连根拔起，而不是用镰刀切断。为什么要这样做呢？因为佛教徒不喜杀生，切断庄稼就等于杀死庄稼，所以才选择连根拔起的收获方法吧。

根がついていますね。オオムギ・ソバの収穫は、鎌で切らずに引き抜いています。なぜ引き抜いているのでしょうか。仏教徒は殺すことを非常に嫌っているのです、切るということは作物を殺すことになるので、根から抜いていると私は考えました。

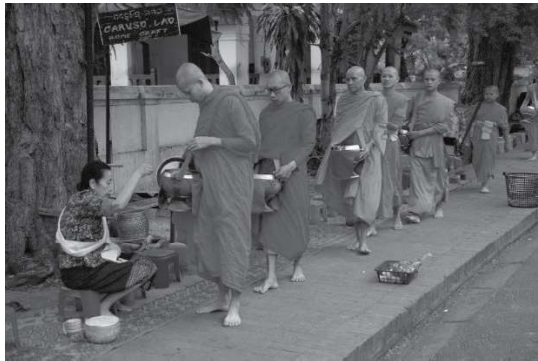


大麦・ソバの収穫は鎌で切らず
引き抜く

ザンスカール 山と溪谷社 山田正文

◎ 小乘佛教和大乘佛教僧侣饮食的差异

◎ 上座部仏教と大乘仏教の僧侶の食生活の違い



小乘佛教的僧侣们会到信徒那里接受食物，这是一种叫做“托钵”的修行，以此让信徒们积累功德，所以他们自己不做饭。相比之下，大乘佛教的僧侣是自给自足的，所以他们自己做饭。

古代仏教の上座部仏教の僧侶は信者のところへ行き、食べ物を受け、信者に徳を積ませる「托鉢」という修行を行っているため、自分で食事を作りません。それに対し、大乘仏教の僧侶は自給自足しているため、自分で食事を作っています。

◎ 生活在宗教之中

◎ 生活の宗教でなく、宗教の中の生活

在我们教当地人做荞麦面的时候，当地的居民也在转动转经筒。就连在听我们讲课的时候，他们手中的转经筒也没停过。当地人非常热衷于祈祷。他们似乎就生活在宗教之中。“手工面”就是大乘佛教的僧侣根据祈祷的习俗制作“面包面团”时，用平时的“祈祷”手势而做成的面食。如今这种方法已经普及到了当地民众之中，当地人都用这种方法制作荞麦面。当然这只是我个人的理解和猜测。

私たちがそばを教えている時も一般市民はマニ車を回している。講義している時も、全員がマニ車を回していました。非常に熱心で、日常でもいつもお祈りをしている。彼らは生活の宗教でなく、宗教の中で生活をしている『手よりめん』についても、大乘仏教の僧侶がお祈りする習慣から「パン生地」を作っている時、いつもの「お祈り」の仕草が出て「手よりめん」が生まれた。これが一般市民にも広がり、食べている。これが私の考えです。

生活の宗教でなく 宗教の中の生活



パン生地

お祈り

手よりめん

- ◎ 大乘佛教传播的拉格曼 (手工面条)
- ◎ 大乘仏教ロードにラグマン (手よりめん)

在大乘佛教流传的地区，全都有制作手工面条的传统。中亚、巴基斯坦、阿富汗、中国新疆等国家和地区，虽然民族和语言各不相同，但对手工面条的称呼都叫做“拉格曼”。

大乘仏教ロードのところに、全部「手よりめん」があるので。中央アジア、パキスタン、アフガニスタン、新疆ウイグル自治区では、民族、言語は異なっても、手よりめんを「ラグマン」と現在も呼んでいます。

大乘仏教ロードにラグマン



中央アジア・パキスタン・アフガニスタン・新疆ウイグル自治区では
民族・言語は異なっても
手よりめんをラグマンと現在も読んでいる
チベットは7世紀インドより密教が伝わりラグマンを食べていない

中国新疆ウイグル自治区 手よりめん ラグマン



吐鲁番的餐厅中制作面条
トルファン レストランにて



还有一个证明手工面与大乘佛教一起流传的证据是，西藏没有吃手工面的习惯。西藏在七世纪的时候受印度传来的密教影响，导致大乘佛教在西藏并没有流传开来。因此西藏也不吃“拉格曼”。此外，伊朗、伊拉克和印度的印度教徒也没有吃拉格曼的习惯。我认为大乘佛教和“手工面”之间应该存在某种关系。

在去 Skulubuchan 的时候，我听寺院里的人说，在 12 月 31 日，当地人会用许多材料制作一份非常大的荞麦面。如果是没有荞麦的地区，比如像列城，就会用乌冬面来代替荞麦面。这种习惯和日本到有些相似。

もう一つ、「手よりめん」が大乗仏教と一緒に流れた裏づけは、「手よりめん」がチベットにはないということです。チベットは七世紀にインドより密教が伝わってきて大乘仏教は流れてきていない。ここではラグマンを食べておりません。さらにイラン、イラク、インドのヒンドゥー教徒にもラグマンはないということですね。大乘仏教と「手よりめん」が何か関係あるのではないかと考えました。

スクルブチヤンに行った時に、お寺で聞いたのですが。12月31日、ラダツクの暦の最終日に、たくさんの具材

を入れて大みそかのおそばを作っているんですね。ソバが採れないところ、レーのようなところはうどんで作るという。そういうところも日本と似たような習慣が残っております。

◎ 各地的拉格曼料理 “环境与料理 2” 制作面时不加水

◎ 各国ラグマン料理「環境と料理 2」 めんを作る時は水を使わない

这张照片展示了来自不同国家和地区（吉尔吉斯斯坦，乌兹别克斯坦，土库曼斯坦，塔吉克斯坦，阿富汗，巴基斯坦，哈萨克斯坦，中国新疆维吾尔自治区）的拉格曼料理。日本在做荞麦面的时候是放盐的，但在这里并不放。因为这里水资源非常宝贵，所以煮面之后剩下的汤，当地人会用来喝或者继续烹饪其他的料理。尽管山上有溪流，但要想用水必须去河边打水。所以当地人都非常节约用水。

这些照片分别是吉尔吉斯斯坦，乌兹别克斯坦，土库曼斯坦，塔吉克斯坦，阿富汗，巴基斯坦，哈萨克斯坦，中国新疆维吾尔自治区等国家和地区的拉格曼料理，可以看出都是大同小异。在上述国家和地区中只有新疆人用筷子吃饭，其他地方的人都用叉子和勺子吃饭。新疆在唐朝的时候并入中国，因此形成了使用筷子的饮食文化。而中亚其他地区因为在 19 世纪前半段受俄罗斯的影响，所以养成了使用叉子的习惯。

こちらの写真は各国（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、新疆ウイグル自治区）のラグマン料理です。砂漠の水の少ないところでパンが生まれた。日本では塩を入れますが、ここでは、めんを作るときに塩は入れません。彼らは茹でた後のめんのお湯を飲んだり、料理に使ったりしているんですね。水が非常に不足している。山のところには水はありますが、川から汲んでこなくてはならないんですね。それで水を大切に使っています。

こちらの写真は中央アジアの「ラグマン」という料理です。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、新疆ウイグル自治区、みな同じです。現在、新疆ウイグルだけは箸を使い、他はみなフォークとスプーンで食べています。新疆ウイグルは唐の時代に中国が入ってきたので箸を使う文化に。中央アジアは 19 世紀前半にロシア帝国が入ってきて、その時フォークが流れてきたのでフォークを使っていると思います。

各国ラグマン料理 環境と料理 2 製めん時に塩を添加しない 仕込みに塩ヲ加えない 茹で湯を飲む



我认为拉格曼流传到中国之后变成了“拉面”，可能是音译的。

ラグマンが中国に行ってラーメン（麵）という発音になっただろうと思っております。

日本与水有关的语言

日本の水に関する言葉

日本与水有关的语言有“水肿”“掺水”“水货”“付之东流（水）”之类。大多是负面的贬义词。这说明日本并不重视水。日本说“像水一样”，意思是“不值得珍惜”，但在阿拉伯国家说“像水一样”，意思是“非常值得珍惜”。在《古兰经》中，天堂被描述为“一股泉水涌出，清澈的水流淌”。阿拉伯人要是来到日本，那不就像来到天堂一样吗？



日本の水に関する言葉に「水ぶくれ」「水増し」「水っぼい」「水に流す」などがあります。水にあまり価値を見出さない言葉が多い。日本では「湯水のごとく」は「惜しげもなく使う」という意味ですが、アラブにおいては、「湯水のごとく」は「大事にケチケチと使う」場合に利用されます。「コーラン」では天国を「こんこんと泉が湧き、清らかな水が流れる」と表現しています。アラブの人は日本に来たら天国と思うのではないのでしょうか。

第三部分 “中国古代的面”

第三部「古代中国のめん」

唐代 吐鲁番博物館蔵
中国唐時代 トルファン博物館



- ◎ 中国在汉朝时没有表示“小麦”的文字
- ◎ 中国の漢時代 「小麦」の文字がない

中国漢時代（紀元前）
小麦の文字がない

大漢和辞典
諸橋 徹次（もろはしてつじ）



《论语》中说“温故而知新”

「論語」に「温故知新（故きを温ねて新しきを知る）」という言葉があります

我翻阅了诸桥徹次先生的《大漢和辞典》，对公元前中国汉朝的面进行调查。结果发现中国从公元前 200 年开始使用小篆书的文字。但在“小篆书”中有“大麦”、“稻”、“黍”“粟”，却没有“小麦”的文字，由此可见也没有小麦粉了。

私は紀元前の中国漢時代のめんを調べるのに、諸橋徹次（もろはしてつじ）さんの「大漢和辞典」を使いました。調べてみると「小篆書（しょうてんしょ）」という文字を、中国は紀元前 200 年から全漢の時代使っているんですね。これを見ると「小篆書」には「小麦」という文字が載っていないのです。「大麦」「稻」「黍（きび）」「粟（あわ）」はありましたが、これで小麦粉がなかったということがわかんと思います。

- ◎ 「释名」
- ◎ 「釈名」

东汉末年，公元 200 年左右，刘熙出版了一本名为《释名》的百科辞典。对文字的意思进行了解释和说明。例如，“饼并”就是用水搅拌小麦粉而制成的食物。

这本书里在解释“饼”的时候只介绍了“胡饼”的做法，将和好的面擀开，然后上面撒上芝麻。可能是因为当时的人经常吃这种饼吧。这里的“胡”指的是中亚地区，胡饼就是从中亚地区传来的食物。初次之外还有“蒸饼”、“汤饼”、“蝎饼”、“髓饼（饊）”“索饼（拉格曼）”等字。索饼应该是根据面的形状命名。我认为它是与大乘佛教同时从中亚传入中国的。这一时期的中国人就已经开始使用水车来磨粉。而在公元前，中国人几乎都是直接吃谷粒。

THE ORIGIN OF NOODLES

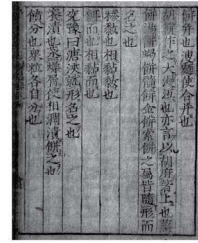
後漢末期 200 年頃には劉熙の「釈名(しゃくみょう)」という百科辞典が出てきます。こういう文字はどういうことかと説明をしているんですね。たとえば、「餅并(べいへい)」というのは小麦粉を水で練って合わせたものであると書いてあります。

ここにどうい餅(へい)があるかということが書いてあるのですが、「胡餅(こへい)」は練っためんを広げたところに胡麻を乗せる。これはよく食べていたのだらうと思うのですが、これだけ作り方が書いてあります。

「胡」というのは中央アジアからということですね。他にも「蒸餅(むしべい)」「湯餅(ゆべい)」「蝎餅(かつへい)」「髓餅(ずいへい:ナン)」「索餅(さくへい:ラグマン)」という、よっためんという字がここに出きます。これは形による名前ですね。中央アジアより大乘仏教と同時期に伝わってきたと私は思います。この時に水車による製粉もあったと。紀元前の中国はほとんど粒食なんです。粒食で、手で食べているという形であったと思います。

餅(パン)・髓餅(ナン)・索餅(ラグマン)
中央アジアより大乘仏教と同時期
伝わる

胡餅・蒸餅・湯餅
蝎餅・髓餅・索餅
形による名前である



釈名
中国辞書 後漢末二〇〇年頃
劉熙(里画)の著
釈名 卷の四 餅食

胡麻(芝麻)、胡瓜(黄瓜)...为什么都有个“胡”字? 胡麻、胡瓜...なぜ「胡」がつくのか?

从西域(中亚)传到中国的东西都带一个“胡”字。胡麻、胡瓜、胡萝卜、胡蒜、胡椒、胡豆、胡桃、胡弓、胡蜂、胡服、胡须。每个都有一个“胡”字。另外,“胡人”指的是中国古代北方或西域的异民族、外国人,“五胡”是匈奴、鲜卑、羯、氏、羌的统称。

西域(中央アジア)から中国へ来たものには「胡」という漢字がついています。胡麻(ごま)、胡瓜(きゅうり)、胡蘿蔔(にんじん)、胡蒜(にら・にんにく)、胡椒(こしょう)、胡豆(えんどう)、胡桃(くるみ)、胡弓(こきゅう)、胡蜂(スズメバチ)、胡服(騎馬服)、胡须(あごひげ)。みんな「胡」がついています。また、「胡人」は中国古代で、北方または西域の異民族、外国人のことで、「五胡」は匈奴、鮮卑、羯、氏、羌の総称です。

- ◎ 索餅是水引餅
- ◎ 索餅は水引餅

那么,“索餅”究竟是什么呢?中国清朝(1616~1912)出了一本对“释名”进行解释说明的书叫做《释名疏证补》,其中说《释名》中的“索餅”就是《齐民要术》中的“水引餅”。

さて、「索餅(さくへい)」とはどういうものか。中国の清の時代(1616~1912年)に「釈名」を解説した本「釈名疏證補(しゃくめいそしょうほ)」が出ており、その中に「釈名」の「索餅」は、「齊民要術(せいみんようじゅつ)」の中の「水引餅」と書いてありました。



那么，《齐民要术》中所说的“水引”究竟是什么呢？我又查阅了一些资料。

では「齐民要術」の「水引」はどういうものであるのか。続けて文献で調べました。

◎ 「齐民要術」

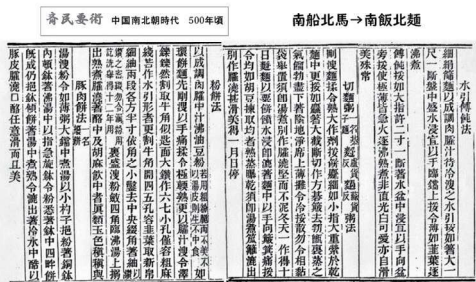
◎ 「齐民要術」

《齐民要术》是世界上最古老的农业书，出版于公元 500 年左右的中国南北朝时期。但与其说《齐民要术》是一本农业书，不如说是一本生活百科全书。中国有“南船北马”这个词，如果换成食物的话就是“南饭北面”。南方吃大米，北方吃面食。在这本书中，介绍了切面粥、粉饼法、猪肉饼法等小麦、大米、杂粮的制作方法，内容非常广泛，几乎涵盖了当时中国全国的饮食习惯。

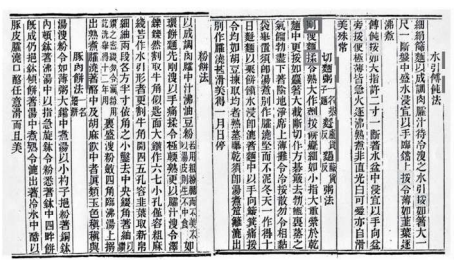
「齐民要術」というのは中国南北朝時代 500 年頃に出版された世界で最古の農業書。農業書というよりも生活の百科事典なんですね。また、中国には「南船北馬」という言葉がありますが、食べ物の際は「南飯北麵」という。南はお米、北は麵といます。この本では切麵粥、粉餅法、豚肉餅法など、小麦の文化とお米の文化、雑穀の文化の作り方を大変幅広く、全国の食べ方が書いてあります。

在看到“水引餽飭法”的时候，“擢”这个字把我难住了。因为这里出现了好几个关于揉面的词。“刚”的意思我差不多能明白。“揉”是现在仍然使用的方法。只有“擢”这个字，我完全不知道是什么样的动作。

水引餽飭法のところで、これを実際にするにあたって困ったのは、「擢」という字についてです。ここには「もむ」という文字がいくつか出ており、「剛」というのはわかったんです。「揉」は日本では今でも使われています。ただ、この「擢」という字がどういうもみ方か全然わからなかったんですね。



素煎は水引



这个时候，スカルマ先生说：“这是藏传佛教的制作方法”。他没有用手搓面，而是用手将面拉长。我感到非常的惊讶。这样捏出来的面条比搓出来的面条更柔软。因此我也了解了“擢”究竟是什么样的方法。

そこで出会ったのが、スカルマさんが「チベット仏教徒の料理だ」と言って作り出しためんなんですね。握って手によるのではなく、握って延ばしている。大変驚きました。我々がやるようなめんよりもソフトなめんができるということがわかり、「擢」というもみ方がどのようなものか、解決できました。

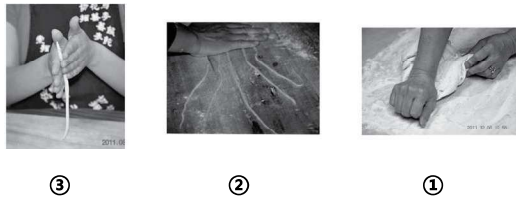
◎ 揉面的方法「擗」「揉」「剛」

◎ 練り方「擗」「揉」「剛」

我来对「擗」「揉」「剛」的揉面方法分别进行一下说明。
①的揉面方法就是「剛」。②是现在仍然在使用的「揉」。
③的「擗」是动作比较轻柔的揉面方法。不同的揉面方法出来的面的质地也完全不同。在《齐民要术》之中对这些内容都有非常详细的讲解。

次に「擗」「揉」「剛」の練り方について説明します。
①の揉み方が「剛」ですね。②は普通に日本でも使っている「揉」。③の「擗」は優しく揉む。押し方によってめん質が全然変わるんです。この解説書はそこまでよく書かれております。

練り方 擗 揉 剛



◎ 做工精细的手工面

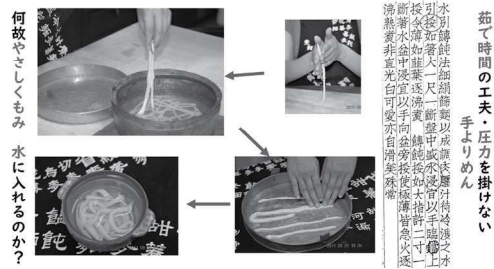
◎ ゆで時間の工夫・圧力をかけない手よりめん

在煮的时间和揉面的手法上下功夫的手工面，为什么要轻揉，加肉汤呢？

《齐民要术》中“水引”、“餽飩”这两种方法，是将小麦粉过筛后，用冷却后的肉汤和成面团。然后轻揉地将面搓成长条，切成一尺长的段。接着把面条放在“盘”（中国古代的工具）中蘸水。再用手拿着面条放在“鑑”上。轻轻地将面条按扁。最后是煮面。只煮 20 秒。因为煮的时间很短，保证肉汁不会流失。这实在是非常绝妙的技巧。

ゆで時間の工夫・圧力をかけない手よりめん。なぜ優しくもみ、水に入れるのでしょうか？

「齐民要術」より「水引」「餽飩（はくたく）」の二つは、小麦を絹のふるいにかけて、水を使ってもむのではなく、冷やした肉汁を使って生地にします。「水引」についてみると、優しくもんで、一尺に切る。それを「盤（中国古代からある道具）」の中の水につける。それをまた手で持って「鑑（とう）」という容器の上に乗せる。上に乗せてまた優しく、ニラの葉っぱのように薄く延ばす。それを茹でる。茹でると 20 秒で茹でってしまうんですね。早く茹でるため肉汁が茹で汁に逃げていかない。すごいアイデアを使っています。



现在日本人煮意大利面或其他干面条的时候，有的人也会把面条先泡一下。这样泡过之后的面条煮熟的更快，滋味也不会流失。在《齐民要术》中就介绍了这样的技巧。我将《齐民要术》翻译成日文，并且将其发表在饮食文化研究会的学会杂志上。

今は日本でもスパゲッティなどの乾麺を茹でる時、「水に入れる」という指導をしていると思うのです。水につけておくと早く茹り、うま味も茹で湯に流れ出ません。そのような技術がこの「齐民要術」の中には入っています。私が「齐民要術」を和訳し、中身を再現した結果は、食文化研究会の学会誌に掲載されました。

中国现在仍然有手工面 (麦绳・索饼)

中国では現在でも手よりめん (麦绳・索饼) が存続

现在，中国仍然有手工制作面条（麦绳・索饼）的传统。这张照片是云南当地居民（云南省昭通市永善县）用手工制作面条。下面的照片是山西省当地居民制作手工面条，再下面的照片是用黍和其他杂粮面制作面条。从照片上可以看出，揉面时的力道很重。可能是因为这些面比荞麦面更硬。

さて、現在でも中国では手よりめん（麦绳・索饼）が存続しています。これは雲南省の少数民族、倭族（雲南省昭通市永善県）が手でダツタンそばと普通のそばの手よりめんを作っている写真です。こちらの写真は山西省の漢民族ですが、ダツタンそばと普通そばを。この下の写真は粟で作っています。またこちらの写真では強く揉んでますね。そばよりも延びにくいのだと思うのですが、強く台の上で、手よりめんを作っております。雑穀蕎麦・黍・燕麦・大麦でも手よりめんができます。

現在でも中国では手より麺 (麦绳・索饼) が存続しています



中国雲南省昭通市永善県倭族



山西省黍の麦绳



中国山西省苦蕎麦の麦绳



雑穀蕎麦・黍・燕麦・大麦でも手より麺ができます

第四部分 “日本最古老的面：麦绳”

第四部「日本最古のめん・麦縄とは」

关于麦绳是什么，根据2021年出版的《荞麦面乌冬面》一书中的记载，在平城宫附近的长屋王宅邸遗址出土的木简中发现了写有山寺麦绳的东西。

“山寺麦绳价”是某个寺院送来的货牌，说明麦绳是从一个叫“凡山”的地方传来的。这里所说的“绳”就是指面。

麦縄とはどういうものか、2021年に「そばうどん」という本に発表しておりますが、平城宮近くの長屋王の屋敷跡から出土した木簡の中に「山寺麦縄」と書かれたものが発見されているんです。

「山寺麦縄価」はどこかのお寺から送られた荷札で、「何々山」というところから送られた麦縄。「よった縄」というものは、めんであるということですね。

第5部 日本最古のめん麦縄とは



◎ 「索餅」在日语中叫「無木奈波・手束索餅」

◎ 「索餅」とはやまと言葉で「無木奈波・手束索餅」と言う

平安时代的承平年间（931~938年），源顺编纂了一本名叫《倭名类聚抄》的书。这本书中说，日本在大和时代和奈良时代以前因为没有自己的文字，所以文字都是用中国的汉字写下来的。在奈良时代之前，“索饼的日文汉字是“无木奈波”或者“手束索饼”。“臼”的日文汉字是“贺良字须”或者“须利字数”。由于当时人们已经开始吃面，由此推测应该也有制作面条的饮食文化了。

平安時代の承平年間(931~938年)に源順(みなものしたごう)編纂の「倭名類聚抄(わみょうるいじゅしょう)」という本が出ています。ここには、字のなかった大和時代、奈良時代以前の言葉が中国の漢字で書いて残っていたわけですね。それによると、「索餅」というのは「無木奈波」または「手束索餅」とやまと言葉で書いてあり、こういうものが奈良時代以前にあったといえます。「臼(字須)」もあるんです。和名でこれは「賀良字須」、これは「須利字数」。すでに粉の文化があって、めんもあったということが推定できます。

年表	釈名	素餅(ラグマン)
200年頃(後漢)		
238年	卑弥呼	魏から親魏倭王の金印と銅鏡100枚を与えられた
412年~477年		中国宋と倭の五王交流 大和時代
500年頃(南北朝時代)	斎民要術	水引(素餅)・饅頭・碁石麵
538年		仏教伝来
684年~729年		奈良時代「麦縄」(素餅)木簡
931年~939年		倭名類聚抄

ヤマト言葉にむぎなわがあることは仏教伝来より以前にめんが存在していた

索餅とはやまと言葉で
無木奈波・手束索餅と言う



大和时代到奈良时代日本与中国和朝鲜的关系

大和時代から奈良時代にかけての日本、中国、朝鮮の關係

在大和时代，日本（倭）与中国和朝鲜是怎样的关系呢？倭人在4世纪末至5世纪初入侵朝鲜半岛，意图学习朝鲜半岛先进的文化和开采当地的铁矿。当时被高句丽入侵的百济与倭人建立了友好的关系，双方一起与高句丽战斗。倭人可以通过百济的海湾搭乘小船抵达中国，所以当时日本与中国的交流也非常频繁。五胡十六国时代结束后，中国进入南北朝时代。由于北朝的北魏（386~534）与高句丽结盟，所以倭人就不能去北朝，而是去了南朝的宋（420~479），这部分内容在瀧音能之监修的《神秘的四世纪与倭之五王》一书中有非常详细的记载。到了奈良时代，朝鲜成为唐朝的附属国。日本则在与唐朝军队的战斗中落败。在这种情况下，倭人就不能直接通过朝鲜的海湾前往中国，而只能从日本横跨大海去中国，但当时的航海技术想要跨越大海非常困难的。所以与大和时代相比，后来的交流也变得更加困难了。

大和朝廷の時代の日本（倭）は中国、朝鮮とどういう状態であったのでしょうか。倭は4世紀末～5世紀初頭にかけて朝鮮半島の進んだ文化やたくさん採れる鉄を求めて朝鮮半島に進出。高句麗に侵攻された百濟と倭は友好關係を結び、高句麗と戦いました。倭が中国に行く時は小さな船で同盟国の百濟の湾岸を通過して行っていたため非常に交流ができていました。五胡十六国時代が終わり南北朝時代に突入した中国。この南北朝時代には、北朝の北魏（386～534）が高句麗と組んでいたため、倭の五王は北魏には行かず、南朝の宋（420～479）に遣使を行っていたことが、瀧音能之監修「謎の四世紀と倭の五王」の本に非常に分かりやすく書かれています。

奈良時代になると、朝鮮を唐が占領します。新羅と唐の連合軍との戦いに日本は負けるんですね。そういう状態では、直接この湾岸を通過して中国には行かれないので、日本から直接中国に行くことになりましたが、船で行くのは非常に難しく遭難が多かった。大和時代の方が交流しやすかったのではないかと考えております。

正如前文中提到过的那样，在公元200年左右的东汉时期，中国的《释名》一书中就出现了“索饼”的称呼。公元238年，卑弥呼派人去了魏国，魏国给了她亲魏倭王的金印和100面铜镜。当时卑弥呼的使臣可能也在魏国吃到了拉格曼。

从中国方面留下的史料来看，在公元400年代的大和时代（412年~477年），南朝的宋和倭五王之间保持着频繁的交流。

《齐民要术》是公元500年左右的南北朝时期出现的书籍。其中记录的水引、饂飩、碁石面等料理，与其说是当时的料理，不如说是把400年代流行的料理整理出来。

佛教于公元538年传入日本。

“麦绳”一词最早出现于奈良时代（684年~729年）。

前面提到的词典“倭名类聚抄”是在平安时代中期（931年~938年）创作的。

古日语中有“麦绳”这个词，意味着在佛教传入日本之前，日本就已经有“面”了。

人们常说“一切文化都是佛教带来的”，佛教确实带来了许多文化，但面其实是日本自古以来就有的。

さて、中国の環境を調べますと、200年頃（後漢）に先ほどの「釈名」という本の中に「索餅（ラグマン）」と出てきます。

238年には卑弥呼が魏に行き、魏から親魏倭王の金印と銅鏡100枚を与えられました。卑弥呼の遣いの者たちもラグマンを食べていたということも考えられます。

400年代の大和時代（412年~477年）は、中国の宋と倭の五王の交流がされていることが中国の資料からわか



THE ORIGIN OF NOODLES

っております。

「齋民要術」は南北朝時代の500年頃に出ております。水引(索餅)・饅飩(はくたく)・碁石麵。「齋民要術」は、この時代の料理というよりも、それ以前の400年時代に食べていたものをまとめて出しています。

日本に仏教が伝来したのは538年。

「麦縄」という文字は奈良時代(684年~729年)に出ています。

先ほどの辞書「倭名類聚抄」は平安時代中期(931年~938年)に作られました。

ヤマト言葉に「むぎなわ」があることは、仏教伝来より以前に「めん」が存在していたということになります。今まで「すべて仏教が文化を持ってきた」とよく言われており、確かに、仏教もたくさんの文化を持ってきましたが、めんはそれ以前からあったということになります。

从中国传到日本的面

中国から直接日本に伝わっためん

从印度传入中国的佛教，后来经由朝鲜半岛传入日本。而制作面的技术则是直接从中国传入日本的。“荞麦”一词也是来自唐代使用的汉字。因为朝鲜没有小麦，所以没有手工面，吃的是用工具压出来的杂粮面。日本和百济关系好的时候，很多韩国文化传入日本。当《齐民要术》出版的时候，日本是大和时代，已经有叫做“麦绳”的手工面了。因为日本可以直接去中国，所以面条也是直接传入日本。

インドから中国に伝わった仏教は朝鮮半島を経由して日本に伝来しました。めんは技術は直接日本に入りました。「そば」の文字も唐の時代に使っている漢字がそのまま日本に入りました。朝鮮は小麦がなかったので、手よりめんがなく、押し出しめんや雑穀めんを食べていました。百濟と仲のよい時に韓国の文化が日本にたくさん入ってきました。「齋民要術」が出版された時、日本は大和時代で、すでに「むぎなわ」と呼ぶ手よりめんがありました。百濟は中国と日本の橋渡しをしてくれました。日本は中国に直接行けたので、めんも直接日本に入ってきたのです。

◎ 通过单位来判断是哪种面

◎ どのようなめんであったかを単位より推定

要想知道是什么面，可以通过单位来进行区分。在按时间顺序对正仓院的文件进行编辑的《大日本古记录》中，有从市场购买“麦绳”、“田束”、“手束”、“索饼”的记录，不同种类面的单位不一样。可以根据这个线索来判断究竟是什么面。

それではどのようなめんであったのか、単位から推定します。正倉院の文書を時代順に編纂した『大日本古記録』の中に、市場から「麦縄」「田束」「手束」「索餅」を仕入れている記録があるのですが、それぞれ仕入れる単位が違うんですね。ここからどういうめんであるかを推測いたします。

七六九	七六四	七六三	七六二	七六〇	七五八	七五四	七三三
寶曆三年	享和八年	享和七年	享和六年	享和四年	享和二年	天保六年	天保六年
索餅	索餅	索餅	手束	索餅	索餅	田東	麦縄
十六	五	二	六	二	二五	二	二
藁	藁	藁	藁	懸	藁	藁	懸

正倉院文書を時代順に編纂した『大日本古記録』中の索餅記録
例数 単位

どのようなめんであつたかを
単位から推定します

木簡の麦縄は
これを考査するには正倉院資料より麦縄、田東、手束、索餅の単位より判断しますと

丁 は茹でたものと解釈 茹でうどん
「漢字辞典 字通」に ものをねじるかた
ラグマン・水引は茹でめん

懸 は竿に掛けた半乾燥めん
水沢うどんのようなめん

藁 は一定の長さにしたものを束ねたもの、
細くの延ばした乾麺の束

麦縄は茹でうどんです



カラコルム山麓チベット仏教徒の手束
手束は麺生地を掌で握りグルテン形成をしながら延ばす

対木簡の麦縄进行考察
木簡の麦縄を考査【木簡の麦縄は】

在对木簡の麦縄进行考察时，根据正倉院資料の単位来判断，“丁”应该是用水煮的东西。比如水煮乌冬面。在汉和辞典《字通》中有“扭曲的形状”的记载。从拉达克经由中亚传到中国，所有的手工面条都是用水煮熟后食用的。拉格曼和水引都是用水煮熟的面条。

“懸”是将面挂在竿上晾干的“半干面”。之所以要做成半干面，是因为生面会粘在一起。但如果把面挂在杆子上晾大约3个小时，它就不会粘在一起了。这就是“懸”。因为乌冬面比较粗，所以如果完全晾干的话，煮起来很费劲，所以做成“半干面”。说起来就像是水沢乌冬一样的东西。

“藁”是将切成一定长度的东西捆绑在一起，也是细长的干面捆在一起。

上面的照片是スカルマ先生做面条时的照片，也是昆仑山脚下的藏传佛教徒做的手束。用手掌握住面团，在形成面筋的同时将面拉长。スカルマ先生给我演示的这种拉达克的面，对我研究日本的面条非常有帮助。

木簡の麦縄を考査するのに、正倉院資料の単位から判断すると、「丁」は茹でたものと解釈できます。茹でうどんです。漢和辞典「字通」には、「ものをねじる形」と載っているんですね。ラダックから、中央アジアから中国、手よりめんはすべて茹で上げて食べております。ラグマン、水引は茹で麺です。

「懸」は、よっためんを竿に懸けて乾燥する「半乾めん」ですね。これをなぜ半乾めんにするかということ、生のめんではくっついてしまうからです。めんを竿に掛けて三時間ほど乾かすと表面にめんがつかなくなります。それが「懸」です。太いうどんですから、乾めんにしたら茹でるのが大変であるため「半乾めん」にします。水沢うどんのようなめんです。

「藁（わら）」は一定の長さに切ったものを束ねたもの、細く延ばした乾麺の束であると推測しております。こちらの写真は、カラコルム山麓チベット仏教徒の手束です。めん生地を掌で握りグルテン形成をしながら延ばします。

これは先ほどのスカルマさんがめんを握っている写真ですが、これが「手束」なんですね。手で掴んで作り、麺線状にしているという言葉だと思います。スカルマさんに教えていただいたこのラダックのめんは、日本のめんを解釈するのに非常に参考になっております。

- ◎ 索餅・手束索餅
- ◎ 索餅・手束索餅



索餅・手束索餅



下面的照片是我亲自尝试做的手束索餅（粗面）和索餅（细面）。

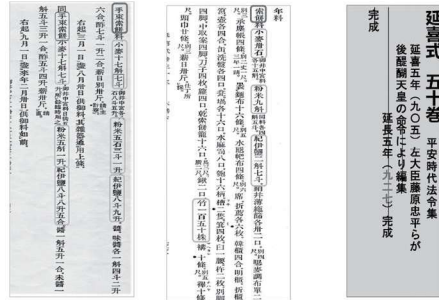
こちらの写真は、私が実際に手束索餅（太いめん）と索餅（細いめん）を作っているところです。

◎ 「延喜式」

◎ 「延喜式」

在平安时代，宫廷里会举办各种各样的活动，在一份叫做“延喜式”（平安时代中期编纂的法令集）的资料中，有关于要求收集足够一年份使用的原材料的记载。这份资料中就出现了“索饼”，原材料的部分写着面粉、米粉、盐、竹竿等各种各样的内容。还有“手束”，原材料的部分写着小麦，米粉和盐等。

さて、平安時代に移ります。宮廷では様々な行事があるわけですが、「延喜式」（平安時代中期に編纂された法令集）の中に一年間分の原材料をこれだけ集めなさいという資料があるんです。そこに「索餅」というのが出ており、小麦粉、米粉、塩、竹竿、いろいろ書いてあります。「手束」もあり、小麦、米粉、塩などの原材料が書いてあります。



◎ 延喜式 年料 索餅・手束索餅の原料搭配

◎ 延喜式 年料 索餅・手束索餅の原料配合

让我们来看一下延喜式 年料 索餅・手束索餅的原料搭配。

“索饼料”包括小麦 30 石、米粉 9 石、盐 2 石 7 斗。盐与小麦 + 米粉的比率是 6.9%。

“手束索饼料”包括小麦 17 石 7 斗、米粉 5 石 3 斗 1 升、盐 8 斗 9 升。盐与小麦 + 米粉的比率是 3.8%。

下面的手束索饼料也同样是需要盐 3.8%。

延喜式 年料 索餅・手束索餅の原料配合をわかりやすく見てみます。

「索餅料」は、小麦 30 石、米粉 9 石、塩が 2 石 7 斗。塩は小麦 + 米粉に対して 6.9% になります。

「手束索餅料」は、小麦 17 石 7 斗、米粉 5 石 3 斗 1 升、塩が 8 斗 9 升。塩は小麦 + 米粉に対して 3.8% になるんですね。

その下の手束索餅も同じように塩は 3.8% になっています。

延喜式 年料 索餅 手束索餅 の原料配合	
索餅料	小麦 30 石、米粉 9 石、塩 2 石 7 斗 (小麦+米粉に対して 6.9%)
手束索餅料	小麦 17 石 7 斗、米粉 5 石 3 斗 1 升、塩 8 斗 9 升 (小麦+米粉に対し 3.8%)
手束索餅料	小麦 17 石 7 斗、米粉 5 石 1 升、塩 8 斗 8 升 1 合 (小麦+米粉に対し 3.8%)
塩は精製現在製塩 当時は原塩です。うどんとほぼ同量の塩%です。 (現在の手延べそうめん塩分は 25%、うどん塩分 3%)	

我为什么会关注盐的含量呢？是因为我自己就实际在尝试制作面条类的新商品，比如手工拉面、稻庭乌冬等。我也研究过盐的比例。从上面的记载来看，索饼中盐的含量要更高一些。

现在我们吃的盐都是精制盐，但古时的原盐含有大量的无机物质，因此盐的量自然会增加。现在手工拉面的盐含量为 5%，乌冬面的盐含量为 3%。与当时相比，虽然以前的含盐量在数字上更高，但实际上盐的含量与今天的素面和乌冬面几乎相同。

私がなぜ塩に気がついたのか。私は手延べそうめん、稲庭うどん、新商品を作るため実際にめんを作っていました。めんは塩によってどういうめんかがわかるんですね。それで私はこの塩の割合を調べました。そうすると、「索餅」は少し塩の量が多いんですね。

現在の塩は精製していますが、当時は原塩で無機物質が多く含まれていたため、塩の量は当然多くなっています。現在の手延べそうめんの塩分は 5%、うどんの塩分が 3%。当時はこれに比べると数値は高いのですが、現在の素麺、うどんとほぼ同量の塩分パーセントです。

◎ 从盐的使用量来判断面的种类

◎ 塩分の使用量からめんを判断

如果从盐的使用量来判断面的种类，“手束索饼”应该是半干燥的乌冬面。根据我的推测，大分县的“鲍肠索饼”可能是像秋田县的“稻庭乌冬”一样细长的干面。

如果你在粗乌冬面中放 6% 的盐，即使用水煮也不会使盐分流失。但细面条的话，用水煮之后盐就会流失，所以可以先煮面，然后再放盐。现在的粗面条之中含有 3% 的盐分。细面条含有 5% 的盐。这些盐的量是在平安时代就决定下来的。

中国元朝（日本镰仓时代初期）出版的百科全书《居家必要事类》中，对宋代的面料理进行了详细的介绍，其中就有关于“索面”的记录。这时候就不再叫做“索饼”而是叫做“索面”了。原料有小麦粉、油和水。而且其中没有放盐。

塩の使用量からめんを判断すると、「手束索餅」は、半乾燥したうどんめん。大分県の「ほうちょう索餅」は、秋田県の「稲庭うどん」のような細い乾麺であつたらうというのが私の推測です。

太いうどんに塩分 6% を使うと塩辛くて茹でても塩が抜けないんです。細いめんの場合は茹でると塩分が抜けて、歯応えのあるめんができ、茹で置きもできます。太いうどんは塩分 3%。細いめんは塩分 5%。これは現在でも作っております。現在のうどんは、この平安時代に塩の量が決まっていたということになります。

宋時代の麵料理を詳細に伝えたものとして元時代（日本では鎌倉時代初期）に発行したといわれている百科事典「居家必要事類」に「索麵（さくめん）」が記載されています。「索餅」ではなくて、「索麵」という文字に変わってくるんですね。原料は、小麦粉、油、水。ここに塩が入っていないんですね。



中国现在做的面条不放盐，所以能够拉得很长。图片拍摄于中国上海
中国では現在でも塩を使わないので広く伸ばすことができます 中国上海にて

环境与料理

環境と料理

日本是从平安时代开始在里面加盐的。加了盐之后面里面的麸质会变得更强。当蛋白质与盐结合在一起之后就会使面变得更有弹性。因为日本周围都是海，所以诞生了加盐和用大量的水来煮制的料理文化。“加盐”和“用水煮”是日本自平安时代以来就有的独特料理方法。起源于干燥地区的小麦，在水资源丰富的日本得到了进一步的发展。

塩が入ったのは、平安時代です。塩が入るとグルテンが強くなる。タンパクと一緒に非常にコシのあるめんになるのを発見したんですね。環境と料理。日本は海に囲まれているので塩を入れ、水が豊かなのでたっぷりのお湯で茹でて水でさらすという文化ができました。「塩分使用」「水でさらす」は平安時代からの日本独自の製法です。乾燥地で生まれた小麦が水豊かな日本でめんとして花開いていることがわかりました。

◎ 大分市戸次町 鮑腸

◎ 大分市戸次(へつぎ)町 鮑腸(ほうちょう)

在大分市有一个叫做户次的城镇、如今仍然在制作一种叫做「鮑腸」的和拉达克一样的手工面。

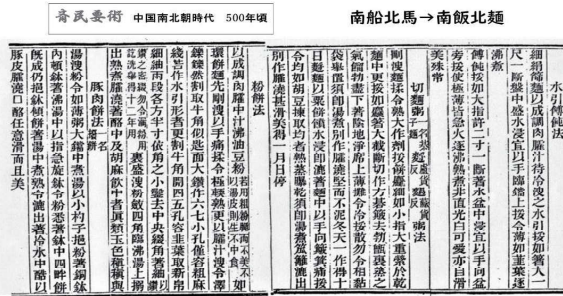
大分市の戸次(へつぎ)という町で、「鮑腸(ほうちょう)」という北インドラダックと同じ手よりのめんを現在でも作っております。

大分市戸次(へつぎ)町 鮑腸(ほうちょう)



请看下面的照片。首先轻轻地揉面，然后将面切成拇指大小的面团。

こちらの写真では、まず優しくもんで、親指ぐらいの大きさに切っています。



索餅は水引

随后将这个面团拉成一尺长的面条。

接着将面条对折后再次拉长，最多一根面条可以拉到4米以上。

次に、親指の大きさのものを一尺に優しくもんで伸ばしています。さらに、一尺に伸ばしたものがこんなに簡単に伸びていきます。30センチのものが4m以上に伸びています。



为了防止面条粘在一起，需要将面条挂在一个叫做“生舟”的容器边缘。

めんがつかないように「生舟(なまぶね)」のふちにめんを懸けるように置いています。



将面条放进容器时，不能用手直接抓，而是要用两根筷子挑起来。

めんを窯に持って行く時には、めんはつかむことができないので、二本の長箸でめんをすくって持っていきます。



将这些面条晾干之后就是半干面。这么粗的面条做成半干面，可以保证面条不会粘在一起，搬运起来更加方便。这些面条放一段时间还会缩回去一些。就会变成像下图一样粗细的乌冬面。放入热水中煮熟，就是非常美味的面条了。



これを干したのが「半乾めん」になる。この太さだと「半乾めん」にすれば、めんがくっつなくなり、自由に持ち運びができるようになります。

あれだけ細くしたのが、また縮んでしまうんですね。それで、こういう太いうどんになってくる。お湯の中に入れて、大変美味しいおつゆで食べているというのが現地の様子です。



◎ 在枕草子中也出现过的“鲍肠”

◎ 枕草子に出てくる「ほうちょう」

枕草子
三一九 前の木立高う、庭ひろき家の
前の木立高う、庭ひろき家の、東屋の檜ども上げわたし
たれば、深げに遠きて見ゆるに、母屋に四尺の几帳立て、
前に内座を置きて、三十余ばかりの僧の、いとにくげなるぬ
が、海墨の衣、薄物の袈裟など、いとあややかにちも装束き
て、香象の扇もち使ひ、千手陀羅尼よみあるたり。

日本古典文学全集

在平安时代的名作《枕草子》中，也出现过鲍肠这个词。（「能因本枕草子」）

平安時代の「枕草子」の中に「ほうちはうたう」という言葉が出ています（「能因本枕草子」）

书中第 319 节：“一户门前有高大树木，庭院很宽阔的人家”。这户人家的主人卧病在床的时候，有僧人来为其祈祷。当僧人祈祷完要离去的时候，主人为表感谢对僧人说“留下来一起吃鲍肠吧”。

※ 僧人说“本应再陪您一会，但因为还要回去修行，所以请允

许我告辞”，主人说“请在稍留片刻，我招待您鲍肠”（笠间文库）

“手束索饼”和“索饼”是产品的名称。“鲍肠”是一种食物的名字。它是用与平安时代完全相同的制作方法和含盐量制成的。让我们来看一下奈良时代的麦绳、手束索饼、索饼，平安时代的索饼、手束索饼以及大分县的鲍肠的制作方法吧。首先，用刚的方法揉面。接下来用手轻轻地揉面。然后将面团切成大拇指大小的小面团，再将小面团拉长到一尺左右，醒发后面条会变细。

这种方法在《齐民要术》中的“水引饅飴法”中亦有记载。轻轻地将面拉长“掇”。然后“切成一尺长短”。“大拇指两寸长左右一块”。由此可见，奈良时代的麦绳、手束索饼、索饼，平安时代的索饼、手束索饼以及大分县的鲍肠，都采用了中国《齐民要术》中的方法。

大乘佛教和中亚的拉格曼以及中国的索饼，都通过中国传入日本。现如今，大分县户次的鲍肠保护协会继承了这样的传统，也就是说，原本诞生于希腊文化的手工面，现在日本被完好地保留了下来。

第 319 段「前の木立高う、庭ひろき家の」)。この家の主人が病に伏しているところへお坊さんが来て、お祈りをする。そして「勤行の時間だから」と帰る時に、家の主人がお礼に「ほうちょうをいかがですか」と言うところに出てきます。

※ <「もうしばらくお付き申し上げているはずですが、勤行の刻限にもなってしまうようでございますので」と、退出のご挨拶をして出るのを、「もう少しお待ちを。ホウチハウタウを差しあげましょう」などと言って引きとめるのを...> (笠間文庫より引用)

「手束索餅」「索餅」という文字がありますが、あれは製品名。「ほうちょう」というのは料理の名前だと私は思います。平安時代と全く同じ作り方、同じ塩の量で作っているわけです。【奈良時代の麦縄・手束索餅・索餅

THE ORIGIN OF NOODLES

平安時代の索餅・手束索餅・大分県の鮑腸

「ほうちょう」の作り方を見ていきますね。まず、「剛」という形でもんでいます。その次に手でよるように優しくもんでいます。それを親指の形に切って、一尺に延ばして、ここで熟成したものが細くなるということですね。これが「齋民要術」の中の「水引饅飴法」に載っています。優しく延ばす（「授」）。それで「一尺に切る」と出ています。「大指二寸で一断する」。中国の「齋民要術」の製法がこの中（奈良時代の麦縄・手束索餅・索餅平安時代の索餅・手束索餅 大分県鮑腸）に入っているんですね。

北インドの仏像と同じ大乘仏教と中央アジアラグマンとしてさらに中国索餅となり中国より直に大和の国に入り現在でも大分県戸次で鮑腸（ほうちょう）保存会により継承されヘレニズムにより誕生した手よりめんが日本の現在存在しているの事がご理解できたと思います。

◎ 总结

◎ 総括

ラダックの面、ラ格曼、索餅、麦縄、这些面食的共同点是制作完之后就要尽快用水煮食，至于面条的调味品，日本一般是用鯉節和酱油。而在其他国家和地区，则是根据当地的实际情况，搭配当地的调味品。

关于拉达克的内容，我在2017年发表在《荞麦乌冬》杂志上，关于麦縄的内容我在2021年发表在《荞麦乌冬》杂志上，感兴趣的朋友可以去参考一下。

在第一部分之中，我介绍了元前后的中亚历史。以及亚历山大大帝对中亚造成的影响和中亚希腊国家的建立。

在第二部分之中，我介绍了大乘佛教的寺院中制作手工面的传统。这种“手工面”又随着大乘佛教一起传入中国。

在第三部分之中，我介绍了中国古代的面“索餅”，以及《齐民要术》中介绍的面的制作方法“水引”。

在第四部分之中，我介绍了日本最古老的面：麦縄，和“水引”完全相同的做法。现在大分县户次的鮑腸就是这种传统的继承。

ラダックのめん、ラグマン、索餅、麦縄はめんを作った後、すぐにゆでるという共通点があります（ゆでめん）それで、「おつゆはどういうものか」とのことですが、おそばで食べる場合は鯉節、しょうゆを使うなど日本では決まっているんですね。外国の場合、おつゆはその土地その土地にあるものを使って食べています。

以上、ラダックのことについては、「そばうどん」に2017年、麦縄とはどういうものかは「そばうどん」に2021年に発表しておりますので、興味のある方は参考にさせていただきたいと思います。

第1部では、紀元前後の中央アジアの歴史。アレクサンドロス大王の影響でギリシャの国ができていたということ。

第2部では、大乘仏教は、パンを作っている形のものが、今日のお寺がめんを作って、それが「手よりめん」であった。その「手よりめん」が大乘

仏教とともに東アジアに広まり中国に入ってきた。イラン、イラクには広がっていない。

第3部、古代中国には「索餅」という名前のものがあり、それは「齋民要術」の中に作り方が書いてある「水引」というめんである。

第4部、日本最古のめん・麦縄は、「水引」と同じように作られた茹でめんである。それが現在、大分の戸次で「ほうちょう」として残っているということだと思えます。

カラコルム山脈



大分県戸次

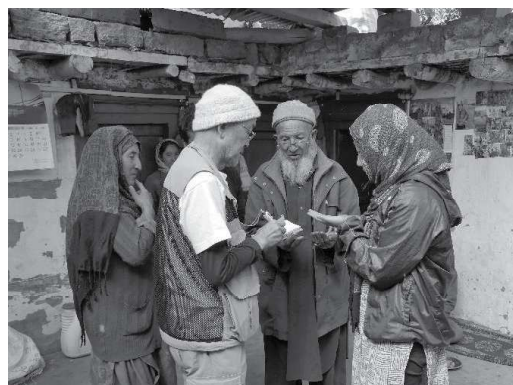


现在大家应该都已经知道, 面的起源来自于希腊文化了吧。
(以上)

めんの起源がヘレニズムより誕生したということを皆さんも
ご理解いただけましたでしょうか。

(以上)

在印度北部拉达克トルトウク村中调查取材的作者
北インド北西部ラダック トルトウク村で取材している著者



稻泽敏行简介

稻泽敏行プロフィール

1938年(昭和13年)4月1日
出生于東京都北区上中里
1945年(昭和20年)
因为战争加剧回到母亲的老家
栃木県芳賀郡茂木町北高岡避难
在当地务农5年,为后来研究荞麦料理的调查取材提供了巨大的帮助



1938年(昭和13年)4月1日
東京都北区上中里に生まれる
1945年(昭和20年)
太平洋戦争が激しくなり母の実家・
栃木県芳賀郡茂木町北高岡に縁故疎開
ここでの5年間の農業経験が後の
世界そば料理取材の役に立つことに

1961年(昭和36年)
毕业于東京农业大学农艺化学科
入职東洋醸造(現在の旭化成大仁工場)
参与改良盘尼西林、抗生素生产菌的工作
1963年(昭和38年)
凭借「冻干法保存细菌」获得内部发明考案奖
1966年(昭和41年)成立株式会社イナサワ商店
日本荞麦店专门食材商社
1997年(平成9年)将“芸香苷”含量比普通荞麦高100倍的鞣醣荞麦引进日本

日本経済新聞

1997年(平成9年)3月12日(水曜日)

中国の黄色いソバ粉
苦みを和らげ販売
イナサワ商店
中国の黄色いソバはいか
が。ソバ粉などを販売
しているイナサワ商店(東
京・北種沢敏行社長)は、
苦ソバとして知られるダッ
タンソバ粉の販売を始め
た。粉を高温で処理するこ
となどで、特有の苦さを和
らげた。一般にも通信販売
する計画だ。
ダッタンは中国の高地に
生育しているソバの一種。
イナサワ商店は中国・雲南
省で栽培されたダッタンを
使用。価格は「二カニガタ
イブ」が十袋(一袋一ギ)
で五千五百円、「ホロニガ
タイプ」が十袋(四)で八
千五百円。

1961年(昭和36年)
東京農科大学農芸化学科卒業
東洋醸造(現在の旭化成大仁工場)に就職
ペニシリン、抗生物質生産菌の改良に携わる
1963年(昭和38年)「フリーズドライ法で
菌の保存」が社内発明考案賞受賞
1966年(昭和41年)株式会社イナサワ商店設立
日本そば店専門食材商社
1997年(平成9年)普通ソバの100倍「ルチン」を含むダッタンソバを
日本に紹介



2016年(平成18年)退休后、开始在世界各地取材荞麦料理
2017年(平成29年)在日本率先发表最早吃拉面的是室町时代。京都僧侶の日記「荫涼軒日記」和中国的书籍《居家必要事类》中,都有关于“经带面※”的记载。以此推翻了传统的“水户黄门说”。现在新横浜拉面博物馆中展出了这些资料。

※ 加入碳酸钠的中华面

2016年(平成18年)退社後、世界そば料理取材を始める

2017年(平成29年)日本で初めてラーメンを食べたのは室町時代と発表。京都の僧侶の日記「蔭涼軒日記録」に、中国の書物「居家必要事類」に「経帯麵※」が載っていること、また、来客に「経帯麵」をふるまったとの記載があり、従来の「水戸黄門説」を覆した。現在、新横浜のラーメン博物館に資料が展示されている



被NHK等媒体采访

NHKをはじめ多数のマスコミの取材



※炭酸ナトリウム入りの中華麵

2017年9月14日・12月28日
2回生放送出演

2017年9月14日・12月28日
2回生放送出演



文化放送出演
くにもるジャパン極
蕎麦談義



2020年 翻译中国古书《齐民要术》中麵・粥・餅的部分
・翻译内容在食文化研究会的杂志上刊载

2020年 中国古書「齊民要術」の麵・粥・餅の
部を翻訳・試作が食文化研究会 会誌に記載

2023年(令和5年)与信州大学井上直人名誉教授一起在長野県伊那市高遠町开办了「高远荞麦博物馆」。博物馆中展出我们在世界各地收集到的荞麦料理、制作工具以及相关资料。

2023年(令和5年)信州大学井上直人名誉教授と長野県伊那市高遠町に「高遠そば博物館」開設。世界のそば料理で取材・蒐集したそば道具、資料を展示

THE ORIGIN OF NOODLES



稲澤敏行
清水俊一漏
伊那市役所観光課長
井上直人
信州大学名誉教授
宮下一郎
農林水産大臣
竹松泰義
竹松旅館 蔵の主

そば博物館開館
長野県伊那市高遠町
令和五年九月一日



現在担任
江戸蕎麦協会理事
長野県伊那市高遠「高遠蕎麦博物館」学芸員

現在
江戸ソバリエ協会理事
長野県伊那市高遠「高遠そば博物館」学芸員

在櫻美林大学授課 (撮影: 鷹木恵子)
桜美林大学での講義 (撮影: 鷹木恵子)

◎ 著書

柴田書店 mook そばうどん記載

- 第26号 1996年(平成8年)内モンゴルそば料理大発掘
- 第27号 1997年(平成9年)中国・雲南省秘境で苦そばの数々と遭遇
- 第29号 1999年(平成11年)ロシア・バイカル湖のほとりて出会ったカーシャの味
- 第30号 2000年(平成12年)独自の製法を伝える黄土高原蕎麦文化探訪
- 第33号 2003年(平成15年)エベレストの山麓でシエルバ族が栽培するダツタンソバを訪問
- 第34号 2004年(平成16年)朝鮮のそば文化と蕎麦料理
- 第36号 2006年(平成18年)中国・山西省ソバを使った中国漢民族の麺と点心
- 2017年(平成29年)インド最北部標高3000m級の高山地帯 ラダックでソバと小麦の伝統食文化を発見

企画・編集: 遠藤英湖「東方新報」特派記者 / 東北亜未来構想研究所 (INAF) 理事



THE ORIGIN OF NOODLES

The history of noodles in picture

