



ミャンマーの食文化を調べる



✦ パスファインダーとは？

Pathfinder（パスファインダー）とは、探検者／草分け／開拓者の意。レポート作成や論文作成で、何をすればいいのか、どこへ行けばいいのかわからない！そんな人のための助けになるように作成した、学問の「道しるべ」です。

作成日：2024年3月14日
大阪大学 外国学図書館 | 箕面キャンパス |
ラーニングコモンズ るくす | LSチーム

I. イントロダクション

◀ ミャンマーの食文化を調べる

地域研究をしていけば避けて通れない話題……そう、それは食事です。例えば、ミャンマーで最も一般的なビルマ料理には、豆やゴマから生産される油がたくさん使われています（現地の暑い気候を理由として、防腐のために油を用いているそうですが、最近では、メディアの発達を背景のひとつとした健康・美容志向の高まりを受けて、油の使用を控えようという声も聞こえてきます）。また、インディカ米を主食としている点、魚醤や、魚・エビを発酵させて作った「ガピ」と呼ばれるペーストを調味料として使っている点、トウガラシが使われている点は、他の東南アジア地域と共通しています。

研究調査、留学、あるいは観光に行った先であなたが食べているものは、一体どうやって作られ、そこには何が入っているのでしょうか。そんな素朴な疑問を、一緒に考えてみませんか？

関係分野：文化人類学、文化史、栄養学

II. ミャンマー料理のつくり方／レシピ

そもそも、ミャンマー料理って何なのでしょう？ナシゴレン（インドネシアやマレーシア）や、フォー（ベトナム）、カオマンガイ（タイ）など、いわゆる「エスニック料理」が日本に定着して久しいですが、他の東南アジア地域に比べて、ミャンマー料理はあまり知られていません。まずは、どのような料理があるのかをレシピ本で調べてみましょう。



ラペットウ (လက်ဖက်သုပ်)

お茶の葉サラダ。揚げた豆、トウガラシ、エビなどが入っています。トマトなどの野菜を入れてもおいしいです。2021年4月、静岡にて（外国学図書館 LS 撮影）。



ミャンマーの家庭料理

ミャンマーの家庭料理。家庭内では箸を使わずに手で食べるので、料理は常温～冷たい場合が多いです。客人として訪れた外国学図書館 LS は、フォーク、スプーン、箸を使わせてもらいました。2020年1月、ヤンゴンにて（外国学図書館 LS 撮影）。

(注1) *がついている書誌は、ビルマ文字による OPAC 検索ができません (2023 年 4 月 14 日現在)。ALA-LC 翻字で検索してみてください。詳細は、るくぱす「ALA-LC 翻字でビルマ語文献を探す」を参照。

(注2) 大阪大学附属図書館が所蔵していない資料であっても、「ILL サービス」を使えば、学外から資料の現物、またはコピーを取り寄せることができます。大阪大学の学生、大学院生は誰でも使うことができますが、郵送費と複写費 (コピーの場合) を負担する必要があります。

詳細は、以下の URL から確認してください。本るくぱすでは、国内他館資料について NCID (国立情報学研究所書誌番号) を掲載しておきますので、ILL サービスを利用する際にご利用ください。大阪大学個人 ID があれば、大阪大学図書館ウェブサイトから資料の取り寄せサービスを申し込むことができます。

<https://www.library.osaka-u.ac.jp/guide/toriyose/>

- < **Mi Mi Khaing. 1984. *Cook and entertain the Burmese way.* Rangoon : Daw Khin Myo Chit**
ビルマ料理のレシピ本 (英語) 【外国図-1 階書庫ヤンゴン | 596 | MB-871】

- < **Copeland Marks and Aung Thein. 1987. *The Burmese kitchen : recipes from the golden land.* New York : M. Evans**
ビルマ料理のレシピ本 (英語) 【東京外国語大学 | NCID: BA45068918】

- < **မြင့်မြင့်သန်း၊ 1967၊ ထမင်းဟင်းချက်ပြုတ်နည်းမျိုးစုံ : အာဟာရဓာတ်အပြည့်နှင့် သိပ္ပံနည်းကျကျ၊ ရန်ကုန် : ပညာအလင်းပြစာအုပ်ဆိုင်**
ミャンマー料理の作り方 【外国図-1 階書庫杉本文庫 | 596 | SU-496】

- < **ဦးကြီးပု၊ 1970၊ ချက်နည်း ပြုတ်နည်း ၅၀၀၊ ရန်ကုန် : မေဃတီစာပေ**
ビルマ料理の作り方 【総合図-自動書庫 | 596 | 38】

- < **မိန်မိန်(လသာ)၊ 2001၊ အိမ်ရှင်မတိုင်းအတွက်သက်သာချေတာဟင်းချက်နည်းပဒေသာ၊ ရန်ကုန် : မိုးကြည်စာပေ**
ビルマ料理の作り方 【東京外国語大学 | NCID: BA6597411X】

- < **ဒေါ်အေးကြိုင်၊ 1984၊ စားမြန်ဝိုင်း၊ ရန်ကုန် : ကံ့ကော်မြိုင်စာပေ**
ビルマ料理の作り方 【東京外国語大学 | NCID: BA75285915】

料理に関するウェブサイトも便利なものがたくさんあります。例えば、

・ မြန်မာလက်ရာ ဟင်းချက်နည်းများ: <http://www.myanmarrecipes.com/blog/> (最終アクセス 2024 年 3 月 13 日)

・ How to Cook <https://www.howtocook.com.mm/> (最終アクセス 2024 年 3 月 13 日)

・ Wutyee Food House <https://www.wutyeefoodhouse.com/?p=9852> (最終アクセス 2024 年 3 月 13 日)

などです。実際に料理を作っている様子や食べている様子を見たい場合は、YouTube や Facebook など、「မြန်မာ ဟင်းချက်နည်းများ」、「မြန်မာ ထမင်းဟင်း စားမယ်」などと検索してみてください。大量の動画が見つかります。



レディーメイドのモヒンガー(မုန့်ဟင်းခါး)と、

シャン・カウスウェ (ရှမ်းကောက်ဆွဲ)

緬を茹でてスープを煮れば完成。好みに応じて具材をいれます。日本でも、ミャンマー食品店に行けば購入できます。2022 年 1 月、大阪にて (外国学図書館 LS 撮影)。

III. 食生活を知る

ミャンマー料理がどのようなものかイメージできたら、その背景にある食生活や食文化にも関心を向けてみましょう。伝統的なミャンマー料理は油をたくさん使うイメージがありますが、その油はいったいどこで作られるのでしょうか？また、ミャンマーの料理（特にラカイン地方の料理）は辛いのがデフォルトですが、よく考えてみると、唐辛子の原産地はアメリカ大陸です。では、ミャンマーの「伝統」料理はいつ誕生したのでしょうか？以下の文献からこれらの答えを探してみてください。

◀ 信田敏宏 [ほか 編]. 2019. 『東南アジア文化事典』東京：丸善出版

まずは、この本に収録されているミャンマー料理に関する部分を読んで、どのような説明がされているのか確認してみましょう。【外国図-3 階参考図書 | 302.23||106】

◀ 落合雪野. 2012. 『雑穀からみる東南アジア：自然を使いこなすくふう：タイ・ラオス・ミャンマーなど』東京：小峰書店

子ども向けの本ですが、写真が充実しています。【東京外国語大学など | NCID: BB0928362X】

< စန်းလေး၊ 2001၊ အိမ်တွင်းမှု အတတ်ပညာ၊ ရန်ကုန် : စန်းရောင်ရှိန်စာပေ : အိမ်တွင်းမှုစာပေတိုက်

ミャンマー家政学に関する二巻本【外国図1階書庫一般 | 590||30||1】【外国図1階書庫一般 | 590||30||2】

< ဦးကျော်ဦး၊ 1998၊ မြန်မာ့အစားအစာနှင့် အာဟာရ၊ ရန်ကုန် : စာပေလောကစာအုပ်တိုက်

ミャンマー料理と健康【外国図1階書庫一般 | 498.5||125】

< အန်တီမီးမီး၊ 2011၊ တိုင်းရင်းသားတို့၏ဟင်းလျာများ၊ ရန်ကုန် : စိတ်ကူးချိုချိုစာပေ

ミャンマー少数民族たちの食文化【アジア経済研究所 | NCID: BB18746161】



飲食店で提供される伝統的なミャンマー料理

中央の木製容器がとても立派です。2020年2月、マンダレーにて（外国学図書館 LS 撮影）。

竹虫 (ဝါးပိုး) の素揚げ (シャン料理)

塩味が効いていておいしいです。

2022年3月、東京にて（外国学図書館 LS 撮影）。



IV. 嗜好品に関する文献 ～茶・タバコ・噛みたばこ・大麻～

食文化や食生活とは切っても切れない関係にあるのが嗜好品です。ここでは、お茶、タバコ、噛みたばこ（キンマ）、大麻に関する文献を紹介します。

※噛みたばこは、石灰を塗ったキンマの葉でビンロウの実を包んだものです。混ぜ物としてタバコが加えられている場合もあります。

< ဒဂုန်နတ်ရှင်၊ 1972၊ မြန်မာ့ရိုးရာ ကွမ်းစလော့၊ ရန်ကုန် : စာပေဗိမာန်

噛みたばこ（キンマ）に関する風習。誰かが吐き捨てた噛みたばこ（キンマ）で赤くなった道路を目撃したことがある人も多いのではないのでしょうか……町の人に聞いてみると、「汚いから禁止すべき」、「いやいや、キンマは伝統だ」などといった様々な意見が聞こえてきます。【外国図-1 階書庫ヤンゴン | 383||MB-145】

< သပြေညိုမောင်ကိုဦး၊ 1974၊ ဆေးလိပ်လက်ဆောင်၊ ရန်ကုန် : စာပေဗိမာန်

タバコと、その関連製品【外国図 1 階書庫一般 | 617||39】

< သင်္ခါ၊ 1966၊ လက်ဖက်ယာဉ်ကျေးမှု၊ ရန်ကုန် : စာပေဗိမာန်

ミャンマーのお茶文化（食茶と飲茶）【外国図-1 階書庫杉本文庫 | 791||SU-144】

< 生駒美樹. 2022.「第 7 章 格差のある二者の共生にみる力学: ミャンマーのチャ農家と労働者によるチャ摘み制度の調整を事例に」河合香吏（編）『関わる・認める』（生態人類学は挑む SESSION 5) 2022 京都 : 京都大学学術出版会

シャン州ナムサン郡の茶生産を事例にした農業労働【東京外国語大学など | NCID: 12097755】

< လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးနှင့်ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာန၊ ကော်ဖီပင် စိုက်ပျိုးပြုစုထိန်းသိမ်းနည်း၊ ရန်ကုန် : လယ်ယာစိုက်ပျိုးရေးနှင့်ဆည်မြောင်းဝန်ကြီးဌာန

コーヒーを栽培、収穫、保存する方法。ミャンマー産コーヒーは、近年、日本でも販売されています。【国内所蔵なし】



ヨーグルト (ခန့်ချဉ်)

ほどよい甘さと酸味がきいていておいしいです。2021年ヤンゴンにて
(外国学図書館 LS 撮影)。



ミャンマーのコーヒー栽培

コーヒーの木 (写真左) の実を収穫して、天日干しをしています (写真右)。2020年2月、ピンウールンにて (外国学図書館 LS 撮影)。

✧ 図書利用のためのヒント

[図書/論文の検索]

論文や Pathfinder に掲載されている図書等を検索するには

【図書・ジャーナル】

- ・外国学図書館各階にある検索端末を利用するか、お持ちのデバイスで検索してください。
- ・その際は、書名や出版年、出版社、著者名、ISBN、ISSN 等を OPAC 検索に打ち込んでください。

【電子ジャーナル】

- ・電子ジャーナルの種別によって学内・学外からのアクセスの可否が異なります。
- ・多くの場合は「附属図書館 HP」→「電子ジャーナル」で検索できます。見つからない場合は、3階レファレンスカウンター/LS デスクまでお問い合わせください。

[パスファインダーの凡例]

- ◀ 図書名はすべて以下の順に表記しています。(主に論文の参考文献に使われている書式です。) 著者名 (出版年) 『本の名前』 出版社名, 翻訳者名 (あれば)
- ◀ 説明の最後に、【 】で貸し出し可能な図書館と請求記号を記しました。
 - 総合図 → 総合図書館 (豊中キャンパス)
 - 生命図 → 生命科学図書館 (吹田キャンパス)
 - 理工学図 → 理工学図書館 (吹田キャンパス)
 - 人図 → 人間科学研究科図書室 (吹田キャンパス)
 - 外国図 → 外国学図書館 (箕面キャンパス)
 - 外国図-雑誌 → 直近 1~2 年に出版されたものは 3 階雑誌コーナー、バックナンバーは 1 階書庫
 - 電 → 電子ジャーナル、電子ブック※雑誌、電子ジャーナルは、すべての巻号が利用できるとは限りません。
- ◀ 検索を容易にするために、NCID (CiNii Books で使われる各図書固有の識別番号) や ISBN (世界的に使われる各図書固有の識別番号)、ISSN (各雑誌固有の識別番号) を記している場合があります。
- ◀ 外国学図書館を中心に紹介しているため、記載している場所以外でも貸し出し可能な場合があります。図書館各階にある検索端末で確認するか、カウンター/LS デスクまでお尋ねください。