

〈研究ノート〉

# ひよこ豆の地中海地方の歴史的記述と トルコ・ベルガマ市におけるひよこ豆の料理

後 藤 香 織

The historical cooking method of “Chick pea” and the  
current cooking of “Chick pea” in Bergama, Turkey

Kaori GOTO

*Nijima Gakuen Junior College  
Takasaki, Gunma 370-0068, Japan*

## Abstract

The history of “Chick pea”, the earliest records indicate that “Chick pea” was first cultivated in Turkey, Hacilar district of Kayseri 7500 years ago. “Chick pea” spread from Hacilar to Mediterranean region in 4000 BC, and then to India in 2000 BC. Even in ancient Rome it was a popular food to be eaten by all classes. We report that there is a transition on cooking methods from ancient Rome, Byzantine Empire to Ottoman Empire then Turkey.

## 1 緒言

歴史上、最古の記録としてひよこ豆が登場するのは7500年前、トルコのハジュラルにおいてである。紀元前4000年には地中海一帯に、紀元前2000年にはインドにまで伝播した。古代ローマにおいてもあらゆる階級に食されるポピュラーな食物であった。ガレノス、ディオスコリデスの著書をはじめとして、ビザンツ時代、オスマン時代、近代においても調理方法が記録されており、長い年月をタンパク源、糖質源として使われてきていた。また、現代においてもひよこ豆は色々な調理方法に使われており、トルコ西岸において重要なタンパク源として存在していた。

## 2 ひよこ豆の栄養成分について

タンパク質23%、総炭水化物64%（デンプン47%、可溶性糖6%）、脂質5%、粗繊維6%、灰分3%（リン340mg/100g、カルシウム190mg/100g、マグネシウム140mg/100g、鉄7mg/100g、亜鉛3mg/100g）である。

## 3 歴史的記述について～ディオスコリデスとガレノス

ディオスコリデスは紀元40年頃小アジア生まれた薬学者であり、マテリアメディカという著作を残している。その中にはひよこ豆についての記述がある。「栽培されたひよこ豆は、腸を軟化させ、利尿作用を示し、鼓腸を引き起こし、健康な顔色を生じさせる。牛乳のように栄養に富む。蜂蜜と混ぜて皮膚病に塗って治療する。」<sup>1)</sup>と記述している。ガレノスは、西暦131年ペルガモン（現トルコ・ベルガマ市）で生まれた医学者で、多くの著作がある。その中に食べ物について記述したGalen's De Alimentum Facultatibusという書物がある。そこに、「ひよこ豆スープは一般的ではないが、小麦粉のようにした粉とミルクでスープを作る。ひよこ豆は一般的には水で茹でて食べ、そのまま、あるいは少しの塩やシーズニングで味付け炒る。ドライチーズの粉をまぶすときもある。ひよこ豆はソラマメほど腹は膨れず、栄養価が高く、精子の産生に必要で、腎結石を取り除くのに役立つ。このタイプのひよこ豆は、暗くて小さいピチニア産である。水で茹でてからジュースにする。<sup>2,3)</sup>」という記述がある。

## 4 ビザンツ時代の記述

Dalbyによってまとめられたビザンツ時代の料理の著書<sup>4)</sup>の中にひよこ豆の記述がある。「熱に強く、腹を膨らませ、月経を起こさせ、利尿、強壯、腎結石除去の働きがある。炒ったひよこ豆は、腸の動きを抑え、栄養に満ちる。」と述べられている。

## 5 オスマン時代

鈴木<sup>5)</sup>によるとオスマン時代の豆として、白インゲン、レンズマメ、ひよこ豆があげられるが、白インゲンは南米由来であるので、古代よりあった豆はレンズマメ、ひよこ豆である。ひよこ豆は、ペルシア語起源のノフトと呼ばれており、スープや煮物、ペーストの材料として様々な形で多用される。炒ったものはレビレビと呼ばれ

るナッツの一種として間食に給されていた。

## 6 1929年発行「ΠΕΡΓΑΜΟΣ」の掲載画<sup>6)</sup>

オスマン帝国末期、トルコ共和国へ変遷する時に、多くのギリシャ系、アルメニア系、ユダヤ系住民が難民となり、近隣諸国への移住が行われた。現ギリシャ・レスボスで1929年に発行された「ΠΕΡΓΑΜΟΣ」はベルガモン（現ベルガマ）においての古代からの伝統的な事象が書き残された難民によって書かれた書籍である。この中にレビレビを作っている場面がある。ひよこ豆を茹でて、塩味を付けて、サクズ（ウルシ科の植物）で風味をつけて炒っている場面である。

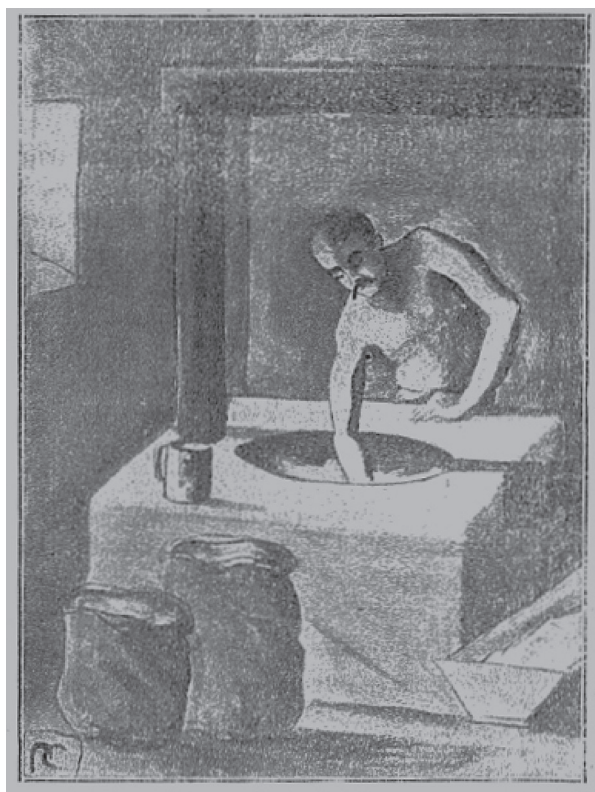


図1. ひよこ豆を炒っている職人

## 7 現在のベルガマにおけるひよこ豆の調理方法

イズミル県ベルガマ市において2017年3月にひよこ豆を使った伝統料理の調査を行った。

### 7-1) ひよこ豆から作った酵母によるパン



図2 ひよこ豆の酵母のパン

ベルガマにはひよこ豆の酵母によって焼かれている伝統的なパンがある。香りが素晴らしくよいパンである(図2)。家庭でも作られていたということで、教えて頂いた(図3)。



図3 ひよこ豆の酵母の作り方を説明していただいている

- ①ひよこ豆を一握りすり鉢（ハバンという深いもの）で潰す。
- ②瓶にいれて瓶の半量のお湯をいれる。
- ③暖かいところに1日ほど置いておくと発酵してきて泡がでる。
- ④小麦粉を大匙1入れて混ぜて温める。この酵母を使ってパンを焼く。

#### 7-2) ひよこ豆のパイ

このパイは、ノフトボレイとよばれておりベルガマの伝統料理ということである。(写真4)



図4 ノフトボレイ

材料は、卵1個、レモン半分のしぼり汁、重層、油（カップ半量）、水（カップ1）、小麦粉適量、ひよこ豆（カップ3）、塩小さじ1、コショウ、唐辛子。周りの皮を捏ね薄く延ばし、そこに茹でて塩味を付けたひよこ豆を包む。

7-3) ひよこ豆の煮込み



図5 ひよこ豆の煮込み

エトリノフトエメイと呼ばれている。材料は500グラムの肉（サイノ目切り）、ひよこ豆カップ1.5杯、玉ねぎ1個、油大匙2、トマトペースト大匙1.5、塩、唐辛子。最初に玉ねぎと肉を炒め、水を加えてから水に浸したひよこ豆を加えて、トマトペーストや塩と共に煮込む。

7-4) レビレビ

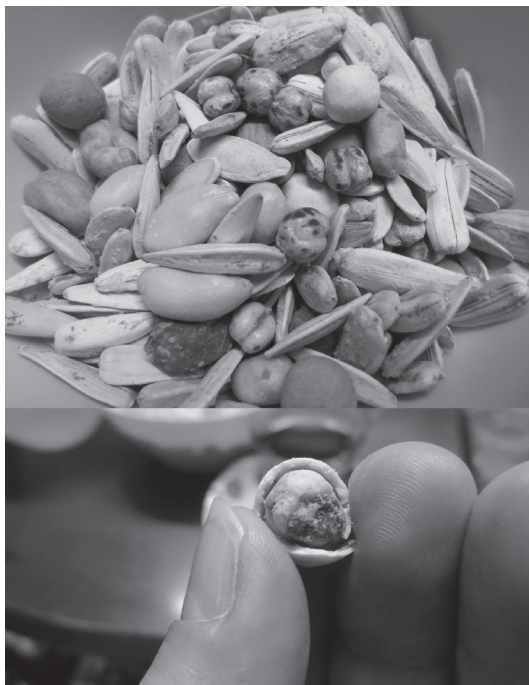


図6 ミックスナッツの中のレビレビ

ベルガマの家庭では、夕食後にはお茶を飲みながらナッツを食べる習慣があり、そのナッツの中にレビレビが含まれている。レビレビは、ひよこ豆を水に浸して、塩味などの味をつけてから炒ったものであり、写真のように表面にコーティングされているものもある。

## 8 考察

現在のトルコに生まれた古代ギリシャの薬学者ディオスコリデスや医学者のガレノスの著述には料理の作り方も書かれているが、多くは食養の方法として書かれている。タンパク質含量の多い豆は肉の供給の少なかったと考えられる古代には重要な産物であったことが考えられる。現在のトルコの伝統料理の中にあるひよこ豆の料理は、水で柔らかく煮ることや、レビレビなどの炒ったスナックは古代から現在まで共通している。ひよこ豆の粉はベサンという名前で、ヨーロッパやインドで今でも作られている。ひよこ豆の酵母は、ひよこ豆自体を味わうわけではないが、ひよこ豆を食品に使う利用法が極めて広いことがうかがわれる。

## 謝辞 Acknowledgments

本論文の調査に関して、Bergama市の皆さん、Irfan Artinさんと妹さん Tevfik fikret HerdurakさんとNimetさんとMuradiyeさん、Tamer Sezginさんに深く感謝をいたします。

## 参考文献

- 1) Dioscorides, De material medica L.Y.Beck Olms weidmann, 2011.
- 2) Galen, On the Properties of Foodstuffs, OwenPowell, Cambrige university press, U.K. 2003
- 3) Galen, FOOD and DIET, Mark Grant, Routedge, New York, 2000
- 4) Dalby, A. Tastes of Byzantium The cuisine of a Legendary Empire, I.B.TAURIS, London, 2010
- 5) 鈴木董 世界の食文化「トルコ」農文協 2003 東京
- 6) Π Ε Ρ Γ Α Μ Ο Σ 1929 Lesbos