

米食文化圏における乳食受容の実態

—ベトナム自家製ヨーグルトに関する聞き書き—

学習院女子大学 宇都宮 由佳

拓殖大学非常勤講師 パタニ・スイワナーソン

1. はじめに

インドシナ半島東岸に位置するベトナムは、世界有数の米の生産地である（図1）。そのため主食である米を飯や粥だけでなく、米粉にしてフォーやブンといったビーフン麺や生春巻きに代表されるライスペーパーなど多種多様な米料理がある（KOKOTARU 2000）。国民の約8割が大乗仏教で精進料理が発達しており、大豆食品や野菜、魚介類がよく食べられている。また調味料には魚醤（ヌックマム）を用いた味付けで、香辛料や油脂を多用する他の東南アジア料理に比べ薄味で、日本人にも親しみやすい味付けである。



図1 調査地域

ベトナムは、中国に約1000年、フランスに1887-1945年支配された歴史がある。そのため旧暦の正月（テト）には粽を作り、中秋節（テット・チュン・トゥー）には月餅を贈り合う習慣（森枝2005）や、煉乳入りのベトナムコーヒー、ベトナム風フランスパンのバインミーや自家製ヨーグルトなど、両国から影響を受けた食文化がある。フランス植民地時代には、プランテーション農業とともに酪農も始まり乳食文化が流入した（小林2002、2020）。

ベトナム戦争を経て、1976年より社会主義共和国となる。1986年のドイモイ政策が奏功し、1990年代から高度経済成長を続けており、牛乳の生産量も年々増加（図2）している（青沼2018、中島2016、森山2015）。2001年からは子どもたちの健康と栄養を考え牛乳給食が一部始まっている（Giang Hoang Nhon 2016）。

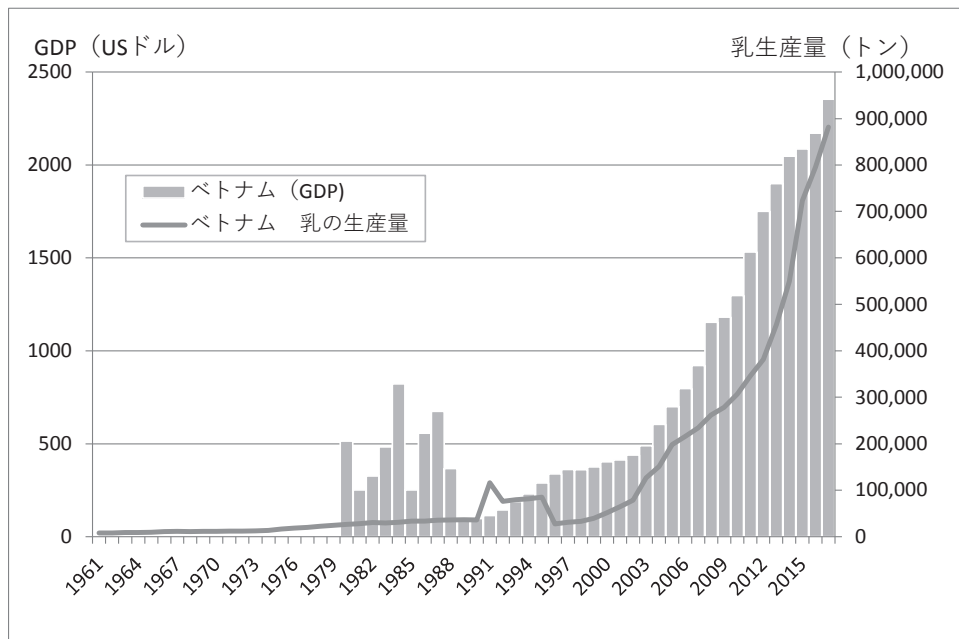


図2 ベトナム GDPと乳の生産量（FAOより筆者作成）

筆者らは、これまでタイ、ベトナム、日本など米食文化圏における乳食受容実態について大学生を対象にアンケート調査を実施してきた。その結果、ベトナムは他の諸外国に比べて味付きヨーグルトの摂取頻度が高く、また摂取する時間帯が日本やタイではヨーグルトが朝や夜なのに対してベトナムは午後と異なる。さらに、おばあちゃんが作る自家製ヨーグルトの食文化があり、それが近年徐々に減っているという（宇都宮2019）。

そこで本研究では、フランスの乳食文化の影響も受けているベトナムが、外来食であ

る乳をどのように受け入れていったのか。生活者の視点で乳食受容の移り変わりについて紐解いていきたい。そのため本論は、自家製ヨーグルトに着目し、聞き書きを中心に人々の「乳」に対する想いや乳の食生活における位置づけを探る手掛かりとする。

2. 調査研究方法

ベトナムは、南シナ海に沿って南北に細長く、北は中国、西はラオス、カンボジアと国境を接している。気候の特徴として、北部は亜熱帯性気候で四季があり、南部は熱帯モンスーン気候で乾季と雨季に分かれている。1945年第二次大戦後にフランス植民地から独立するが、社会主義陣営の北ベトナムと資本主義陣営の南ベトナムに分かれて対立するベトナム戦争が長く続いた。1975年に北ベトナムが勝利して社会主義国として南北が統一される。

聞き書きの調査は、このような気候や歴史的背景を考慮してハノイ、フエ、ホーチミンの3地域とした(図1)。北部ハノイは、首都で「政治と文化の都」ともいわれ、工業の中心地で農産物の集散地でもある。中部フエは、1802年から1945年まで阮朝(グエン朝)があり、最後の王朝として栄えた古都である。南部ホーチミンは、ベトナム国内最大の商業都市で、GDPの半分を占める。旧称サイゴンで東洋のパリと呼ばれフランス統治時代の街並みが残っている。

現地調査は、2018年と2019年の1-3月、8-9月の各10日間、断続的に実施している。

自家製ヨーグルトの聞き書き調査は2019年3月と9月に実施した。質問内容は、自家製ヨーグルトを作り始めた時期やきっかけ、誰に教わったのか製法技術の習得先、材料の入手先や道具、作り方、作る時期、作る理由などである。被験者にはあらかじめ質問内容を伝えているが、話の内容や状況に応じて質問項目を加えている。また、実際にヨーグルト製作の工程を写真・動画で記録した。被験者は、ホーチミン2名、フエ4名、ハノイ9名である。

3. 自家製ヨーグルトの聞き書き

(1) ホーチミン

フランス統治時代を知る高齢の女性と、ベトナム戦争後生まれ30歳代の女性にそれぞれインタビューした。

1) Aさん(89歳)女性、2019年3月23日、9月1日の2回実施

1930年ホーチミン生まれ、現在60歳代の娘夫婦と孫娘2人(20代)と一軒家に同居している。隣は息子夫婦が住んでいる。キリスト教徒で、毎週日曜には家族全員で教会に行く。若いころから西洋の文化に関心があり、新聞や雑誌に料理や刺繍のステッチの記事があれば切り抜きノートに張っていた。ノートは複数冊ありメモや詩も書いてあり、とても大切なものだという。



写真1 ホーチミン Aさんヨーグルト再現

①作り方始めたきっかけ

「ヨーグルトを作り始めたのは、自分の子どもが生まれてから。初めてヨーグルトを食べた時おいしくて、これをまた食べたいと思った。昔は今みたいにいろいろ売ってないから自分で作るしかなかったから。そのころ、まわりでヨーグルトを作っている人がいて、自分も作り方を本でみたり、作ったことがある親戚に聞いたりした。」

Aさんは26歳で結婚、子どもを生んだのは1950-1960年代である。早くに母親を亡くしたため、料理は本を見て学ぶことが多かったそうだ。

「ヨーグルトは胃腸にいい。子どもに体に良いもの食べさせたいが売っていないし売っているものは高く、品質もあまりよくなかった。自分でつくったほうが安全」

国営企業のVINAMILKは1976年設立であり、1960年ごろはおそらく輸入品が売られていたのであろう。また、冷蔵など商品の管理が行きとどいていなかった可能性も考えられる。“自分で作った方が安全、安心”というフレーズは、インタビュー中、他の人からも何度も聞かれた。

②ヨーグルトの作り方・食べ方

ヨーグルト作りの材料入手先や作り方について質問した。

「ヨーグルトの材料は、町にある雑貨店から買った。作り方は、煉乳と湯、そこにヨーグルトを入れてよく混ぜる、それを瓶^{*1}に10個から12個にわけて1晩おくとできる」

^{*1} ベトナムには、ヨーグルト専用の小さい小瓶（100ml）がある。現在でも蓋つきで12個入り1セットが、市場やスーパーで販売されている。

実際に、現在の材料でヨーグルト作り方を再現してもらった（写真1）。

材料は、加糖煉乳1缶（380g）、市販のヨーグルト1個（100g）、湯である。まず、鍋に煉乳と煉乳の入っていた缶に湯を3杯とヨーグルトを加えてよく混ぜながら、しばらく弱火で加熱する。火を止めて12個の瓶に分けて入れる。それを大きな鍋に移し並べ、瓶の高さ半分ぐらいまで、70℃の湯を加えて鍋に蓋をして一晩おく。早く食べたかったら4時間くらい置いたものでもいいそうだ。

ヨーグルトは、全部食べてしまわず1個残して、それを種にしてまた次のヨーグルトを作る。1年では特に暑い時期に作る事が多く、夏は毎週作ったそうだ。

当時使っていた料理本は表紙や奥付が欠落しており出版時期は不明だったが、そこには煉乳とヨーグルトと水ではなく牛乳と記載されていた。それについて質問すると、「牛乳があれば使ったらよいけど、昔はあまり売っていないから」とのことであった。

物資はアメリカ軍が来てから出回るようになり、町には雑貨店が並んだそうだが、それでも牛乳はなかったようだ。ベトナムは2015年時点でも冷蔵庫の普及が4割弱（Sankei Biz 2015）で、還元ミルクでつくる常温保存の牛乳が主流である。当時の料理本に牛乳と書いてあっても、牛乳を他のもので代用したヨーグルトが主流であったのだろう。

ヨーグルトの食べ方は、「ヨーグルトが固まったら、小さい冷蔵庫に氷を入れて冷やして食べた」保冷用の氷は雑貨店で売っていたそうである。食べ方は、甘いため砂糖や蜂蜜などかけず、そのまま食べていた。暑い時期によく作っていたため、夏のおやつだったようである。

③その他、乳食文化

1945年より以前のフランス統治時代、牛乳やヨーグルトなどの乳製品を食べていたのか質問した。その結果「フランス時代も牛乳はあっただろうが、自分は生活がとても厳しく飲んだ記憶はない」という。また、「フランス時代は自分の家で作って食べるだけだったのが、アメリカ軍が来てから、それまで家で作っていたヨーグルトなどを売る人が出てきた」そうだ。

煉乳以外で摂取していた乳製品は、「子ども用の粉ミルク、バター。バターは大きな塊で知り合いからもらったりした」という。また孫が生まれると誕生日（1980年から1990年代）には、バターケーキを作って親戚などをもてなした（写真2）。

フランスの影響と思うものを質問すると、「バインミー（米粉が入ったベトナム風フランスパン）と煉乳入りのベトナムコーヒー。バインミーはフランス統治時代からよく食べていた」という。Aさんのインタビューでは、「バインミーは大好きで、安くておいしい、週1-2回は食べた。学校の食堂でも売られており、ランチによく食べた。中に挟むものを変えれば飽きずに食べられた。特に豚のローストが好きで朝食でも食べたりした。」「バインミーは、ヨーグルトと違い家では作れない。専門のパン屋または行商人（振売り）から買っていた」という。その他、料理ではステーキやパテ、ワイン、調理道具では



写真2 1980-90年代Aさん手作りのバタークリームケーキ

フライパンやフライ返しがこの時期に入ってきたという。

ベトナムコーヒーについて、Aさんの亡くなった夫は、出勤前に毎朝を飲んでおり、その習慣は結婚する前からあったそうだ。つまり1940-50年代には普及していたことがわかる。Aさんが若いころは、店でコーヒーを飲むのは主に男性で、女性はあまり行かなかったそうである。その理由は、「(ベトナムコーヒーを飲むと) 女性はニキビができるからあまり飲まない。ミルク*2は肌に良いから、朝にホットミルクとクッキーを食べていた」という。

自家製ヨーグルト作りの次世代への継承について聞くと、「自分の娘(現在60歳代)に、自家製ヨーグルトの作り方を教えたが、孫たちが成長するころ(1980-90年代)にはスーパーで国営企業(VINAMILK)のヨーグルト製品が販売されるようになって、食べた時にいつでも買えるから、作らなくなった」

Aさんの娘さんは英語の教師で、購入できる経済力もある。昔はものがないから作らざるを得なかったが、今はいつでもほしい時に入手できるため、自家製ヨーグルトを作る必要がなくなったのである。

2) Bさん(38歳)女性、夫(54歳)と娘(8歳) 2019年3月22日実施

家族で、市内の大規模マンションに住んでいる。ベトナムの子どもたちは、昼食を自

*2 このホットミルクとは、煉乳をティースプーン2杯分に、湯180mlを入れて溶いたものである。

筆者は、最初の被験者が話す「ミルク」という言葉をいわゆる日本人が飲用しているプレーンな「牛乳」と想像して話を聞いていた。しかし、インタビューを重ねるとそれは煉乳を湯で薄めたもの指していた。さらに文献・資料研究(小林2002、森山2015)をすすめると、ベトナムは濃縮還元ミルクが最初に普及し、このようなミルクの飲み方は、当時はふつうであることがわかった。

宅に戻ってから食べる。小学校への送り迎えは親が行うが、Bさんは夫婦共働きでそれが難しいため、給食を出してくれる私立学校に子どもを通わせている。教育熱心で収入の1/4程度を教育費に充てているという。

①作り方始めたきっかけ

作り始めた時期やきっかけ、理由などについて質問した。「8年前（2011年）に子どもが生まれてから作るようになった。作り方はすでに作っていた友達に習った。売っているもの（市販品）には何が入っているかわからないし、工場も衛生的かどうかわからない。自分で作るものが一番安心で、安全」だという。

彼女自身は、子どもの頃に市場で手作りのヨーグルトを買って食べたことはあるが、実家でヨーグルトを作ったことはない。しかし、娘が生まれて食品の安全性などを気にするようになったという。

2008年に中国のメラミン混入粉ミルク事件があり、食品に対する安心・安全への意識が高まっていた時期でもある。ベトナム在住の日本人からのヒヤリングでは、ベトナムの友人から「日本製の粉ミルク」を頼まれることが多いという。日本製品の安全性に対する信頼度が高いことが伺える。

②ヨーグルトの作り方・食べ方

ヨーグルトの材料は、「加糖煉乳1缶（380g）、無糖の牛乳3パック（220ml）、ヨーグルト1個（100g）、スーパーマーケットで買っている。煉乳、牛乳、ヨーグルト、全部VINA MILK製品って決まっている」という。実際に作ってもらった（写真3、4）。



写真3 ホーチミンBさん自家製ヨーグルト作成の様子



写真4 自家製ヨーグルトの材料、桶に湯を入れてヨーグルトを発酵

「注ぎ口のある大きなポットに牛乳と煉乳を入れて、それから煉乳の缶に湯を2杯分加えてよく混ぜる。ヨーグルトを1個加えてさらによく混ぜる。ガラス製のヨーグルト専用小瓶に分けて入れる。プラスチックの桶に、小分けした瓶（10個程度）を並べ、瓶の2/3の高さまで湯を入れステンレス製の桶を蓋のようにかぶせ3時間以上放置して出来上がる」好みによるが、4時間以上放置すると酸味が増すそうだ。1個は必ず残しておき、次のヨーグルト作りに用いる。ただ約3回、30個分くらい作ったら、また新しい市販のヨーグルトを購入して使うという。3回作った方が経済的によいし、それ以上だと菌が弱まるからだそうだ。

ヨーグルトは、できたら冷蔵庫で冷やす、または冷凍庫で固める。1週間ほどもつそうで、何か加えることなくそのまま食べる。

子どもは、朝に食べることが多いが、だいたい食べたいと思った時に食べる。ヨーグルトは女性にとって胃腸や美容によいのでBさん自身もよく食べるそうだ。夫はアイスにしたほうを好むという。

③その他、乳食文化

その他の乳製品の摂取について質問した。「大人は牛乳を飲むが、子どもはミロ（紙パック180ml）を1日3本飲んでいる。朝食の1本、学校へ持って行き昼食に1本、帰宅後1本である。ミロの粉末も常備してあり湯に溶いて飲む」という。

Bさんの娘は、料理を作るのが好きで、これまでプリンや巻きずしなど、自分が先生役になって作り方を動画撮影、フェイスブックなどSNSにも掲載している。今回のヨーグルト作りも母親の手伝いを率先してやっていた。

Bさん夫婦はともに幼少期、手作りのヨーグルトを市場で買ったものを食べたことはあるが作ったことはない。現在、スーパーで市販のヨーグルトが安価で大量に流通しているにも関わらず、経済的な理由も一部あるが、主として子どもの栄養と食の安全のため自家製ヨーグルトを作っている。

(2) フェ

フェでは自家製ヨーグルトを作って販売している人も含めて4名にインタビューした。

1) Cさん（65歳）女性、夫、娘、孫、簡易食堂兼雑貨店。2019年9月3日実施

①作り方始めたきっかけ

ヨーグルトを作り始めた時期やきっかけなどについて質問した。「自家製ヨーグルトを作っているのは20年以上前から、ヨーグルト作りを学校で習って知ったのがきっかけ」という。

1970年代ごろ、フェの中高等学校ではヨーグルト作りを教えていたことがわかった。

Cさんを紹介してくれたSさん（36歳男性）が、自分が学生時代にすでにこの店はあったということから1980-90年には、自家製ヨーグルトを作り販売していたことがわかる。

②作り方・食べ方

店で販売している自家製ヨーグルトの作り方について尋ねた。

「ヨーグルト（前回つくったもの）1個、煉乳1缶、牛乳1パックに、湯1.5（煉乳の缶）分を入れてよくかき混ぜる。ここに水と牛乳をあわせて缶1.5杯分を加えて、それを小型の瓶やビニール袋に分ける。ビニールはゴムで結ぶ。それを鍋に入れ蓋をして35℃の湯に6時間発酵させる。発酵させる道具（この場合鍋）は、プラスチックでなくアルミ製などがいい。ヨーグルトができあがったら冷蔵・冷凍する。」

筆者も自分で作って見たがあまりおいしくなく、うまくできなかったことを伝えると、「市販ヨーグルトの種菌は、最初の1回目は甘すぎるのでおいしくできない、（1回目を種菌として）2回目からがよい」、そして煉乳はこのメーカーを使うといいと教えてくれた。

店には、ビニール小（5千ドン：25円）、ビニール中（7千ドン：35円）、サイズが少し大きいガラスコップ入り（1万ドン：50円）の3種類ある。冷蔵と冷凍されたものがあり値段は一緒である。

食べ方は、この店に通っていたSさんが、「ビニール入りは、端を少し切って吸いながら食べる。途中で食べにくくなったらゴムを取ってそこから食べる。コップ入りはスプーンをつかってね」と教えてくれ、店の女の子からはさみを借り端を切ってくれた。日本の卵アイス（ゴム風船の容器に入れたアイス）のような食べ方である。

③その他、乳食文化

店の冷凍ショーケースには、市販のアイスクリームも入っているが、大半がヨーグルトアイスでうめつくされていた（写真5）。店には、簡単なテーブルと椅子がおいてあり、



写真5 フェCさんの店の看板、アイスの冷凍ケースに自家製ヨーグルト

ヨーグルトの他に果物と乳製品のスムージーなどの飲み物、簡単なスナック菓子がある。道路を挟んで向かい側に薬局があり薬を購入した人が、休憩がてらここに立ち寄って自家製ヨーグルトを買って帰る。また夏になると、近くの学校の生徒たちが買い食いにくるという。Sさんは学生時代、放課後によくここに通ったそうだ。ビニールに入ったヨーグルトは、市販のアイスクリームより安くおいしいので、よく食べたという。

2) Dさん (53歳) 女性、夫、成人した娘と息子、カフェ店主、2019年9月4日実施

①作り始めたきっかけ

「ヨーグルト作りを母親(生きていたら75歳)から習った。自分が子どものころ1975年ぐらいは、ヨーグルトを外で買ったことがなく、親が家で作ったものを食べていた。自分でも作り始めたのは、1985年ごろ20歳代からで、途中で作らず買った時期もある。3年前(2016年)会社を退職して、再び自分で作るようになり、自分の店で売られるようになった」という。

ヨーグルトを作る理由は、「作るのが簡単で材料費もかからない。衛生など許可も不要だし。子どもの頃から慣れ親しんだ味。腸にいいし、便通もよくなって女子にも人気だから」さらに、「牛乳を飲まない子どもや高齢者には栄養にもなる」「ビールなど酒を飲む前によい」と教えてくれた。日本でも、「酒を空腹で飲むと酔いやすいから牛乳を飲んでおくとよい」というが、同じ理由のようだ。

②作り方・食べ方

店で販売するヨーグルトの作り方を尋ねた。「煉乳1缶、煉乳の缶に湯3杯分(40℃くらい)と牛乳1パック、前に作ったヨーグルト1個、鍋に入れてよく混ぜ、布団にくるみ夏(3月から8月)は4時間程度、冬(9月以降)は6時間以上発酵させる。その後、漏斗を使って小袋のビニールや容器(瓶)へ入れて冷蔵庫・冷凍庫に入れて冷やす」。

これまで聞き書きした方法と多少違っており、小袋に分けずに鍋ごと布団にくるみ発酵させるが、その後小分けにして、冷凍しても問題なくできるそうだ。筆者が帰国後、再現したが可能であった。温かいうちは緩く容器に移して冷蔵庫で冷やすときちんと固まった。

店に出している瓶の取り扱いについて聞くと、「瓶は煮沸消毒することはない。伏せて自然乾燥している。ビニール袋は20年くらい前から使われるようになった」という。2000年代からガラスの瓶でなく、ビニール袋が用いられたようである。

「作る頻度は週に1回程度だが、今は店で販売しているため、この(上記のレシピの量)3倍を1度に作っている。材料のメーカーが決まっていて、煉乳はOng tonが香りよいかど価格が高いので、店用には安い種類を使っている」とのことであった。

「ヨーグルトの菌は、母親から譲り受けたものをずっと使っている」と言っていたが、「失敗したらビナミルクのヨーグルト1つ代用してもよい」とも言っていたので、親の代

から作るのに同じメーカーを使っているという意味かもしれない。

「失敗しないコツは、一方方向にゆっくりよく混ぜる。発酵は空気がふれないように鍋の上からタオルや布団をかぶせること。長時間発酵させると酸っぱくなる。発酵時間が足りないとゆるくてサラサラになる。このように失敗したら自分で飲むか捨てる。冷蔵庫で、長期保管する際は、保存用の薬を入れる」という。他の被験者で、保存用の添加物を入れる人はいなかった。Dさんは自分の店でも提供するためそのようにしているのだろう。

食べ方について、「若い世代は冷凍したアイス状態を好むが、高齢者は冷蔵のやわらかいヨーグルトを好む」という。ビニール袋のものは自宅への持ち帰り用である。店では、ガラスコップ入りヨーグルトは1万ドン、小瓶7千ドン、小さいビニールは5千ドンである。

ヨーグルトが売れる時間帯は、午後と夕方19時からである。すなわち午後のおやつ、18時の夕食後のデザートとして購入されているようである。

店で最も売れるのは市販のアイスクリーム（1万ドン～2万ドン）で、次にヨーグルトだそうだ。

③その他、乳食文化

その他の乳食文化について質問したところ、「子どもの頃は、牛乳やバターは高くお金持ちしか食べられなかったが、ヨーグルトは食べることができた」「病気の時は、コップの底から1cmぐらいまで煉乳を入れて、そこに湯を入れて溶かしたものを飲ませてもらっていた。煉乳は正月のテトの菓子に使う。または家族が集まった時である。それ以外は、ヨーグルト、ミルク（煉乳を湯で希釈したもの）を食べるだけであった。」

この病気の時に煉乳を薄めたものを飲むというのは、事前のヒヤリング調査で他でも度々聞かれた。ベトナムでは煉乳が先に普及し、希釈してミルクとして飲用またそれを発酵させたヨーグルトとして摂取が普及の流れのようである。

Dさんの夫はコーヒーを販売する会社に勤務しており、毎日コーヒーを飲む習慣があった。1991年に結婚し、Dさんも夫をまねて起床したら煉乳入りコーヒーを飲むようにしたら目覚めがよくなったという。それから朝にコーヒーを飲むようになったが、今は煉乳でなく粉ミルクと砂糖が一緒になったインスタントコーヒーを日常的に飲んでいるという。

バインミーについては、「小学校の頃からあって、屋台で買ったものを朝食で食べていた。豚肉と砂糖、ピーナツとハム、卵などを挟んで食べた。今あるようなソーセージはなかった」そうである。フランスのサンドウィッチの定番であるチーズについて質問した。「チーズは1995年から見るようになったけど、その前は少なく価格も高かった。今も食べない」ということだった。

3) Eさん (32歳) 女性パート、夫、息子 (3歳)、2019年9月4日実施

①作り方始めたきっかけ

作り始めた時期やきっかけについて質問した。「ヨーグルトは1年くらい前、子どものために作り始めた。作り方はユーチューブで見て覚えた」という。作る理由については、「これまで普通のヨーグルトを買って食べていたけど、自分で作った方が安心で、買うより安いから、また子どもが酸っぱいヨーグルトが好きじゃないので、売っているものより少し甘く調節したいから」「自分の健康のためにもいい。ダイエットになるし栄養も入っておりお通じがよい。また友達の間で作るのが流行っている」であった。

作るきっかけは、“子どものため”と他の被験者と変わらないが、そのための技術の習得先が本や人からでなく、インターネットからである。さらに理由で、ダイエットなど自分の美や健康にも関心が高く、SNSで友達との情報交換もこの世代の自家製ヨーグルトづくりをする動機の1つであろう。

②作り方・食べ方

「材料は煉乳1缶、煉乳の缶で水1杯分、湯1杯分、砂糖なし牛乳4パック、ヨーグルト2個を使う。ヨーグルト以外を鍋にいれて60℃まで加熱し、そしてヨーグルトを2個加える。小瓶18個に分け、それを発泡スチロール箱に入れ8時間発酵させる。ヨーグルトが1個だとゆるくなり、2個使うと早めに発酵ができるとユーチューブでそういつていたから。発酵時間は、12時間以上だと酸っぱくなり、香りが弱くなる。1週間に1回くらいの頻度で作っている」「煉乳を使わない方法を自分で考えた。牛乳を1.5ℓに砂糖200gを使うが、牛乳だけのほうがかたくなる。味は煉乳を使った方がおいしい」とのことである。

他の被験者のレシピに比べて、牛乳やヨーグルトを加える量が多く、贅沢な自家製ヨーグルトである。また、様々な自家製ヨーグルト作りの動画を比較しながらみていることから、自分でもアレンジを試みている点も他の被験者と異なる。

またヨーグルト専用の小瓶も、通常の透明で無字のものではなくキティちゃんのイラストが入ったかわいいものであった。

食べ方は、「子どもにはジャムを入れて食べさせる。食べる時間帯は、食べたいとき、好きな時に食べる」また「自分はそのままで1日3個、ダイエットをしていて夕飯を少なめにして6時半に終え、1時間後にヨーグルト、寝る前に食べることが多い。夫は、ビールを飲む前にヨーグルト食べる」という。

自家製ヨーグルトに「ジャム」を入れたのは、Eさんだけであった。これまでそのまま(甘味があるプレーンの状態で)摂取する人が多かったが、市販のヨーグルトでは様々なフレーバーがある。また子どもが3歳と幼く、甘味を好み、酸味を苦手としていることを考慮すると、ジャム(フレーバー)を加えた方が食べやすいであろう。

③その他、乳食文化

Eさんの幼少期の乳食の受容実態について質問した。「自分の母親(65歳)は、自家

製ヨーグルトを作って売っていて牛乳を使わず煉乳と湯で作っていた。子どものころは、ビニールの袋に入れ凍らせたものを食べていた。ミルク（煉乳を希釈したもの）はいつでも飲みたいときに飲んでいただけ、（現在売られているような液体の）牛乳はあまり飲んでいなかった。子どもができて、今は自分でも牛乳を飲むようになった。また、自分は食べないけど、子どもにはチーズを食べさせている」という。

なぜ親に習わないか聞いたところ、「親と同居しておらず携帯電話で教えてもらうことができない。」よってインターネットの動画から情報を収集し、技術を習得している。また自身が幼少期に食べた物より、子どもには“より質のよいもの”を食べさせたい気持ちがうかがえる。

インタビューに同席した別の5歳の娘を持つ42歳女性においても、「今の子どもたちの生活の質は上がっており、（自分たちが子どものころ食べていたものより）品質の良いものをいろいろ食べさせたい」と答えている。その一方で、「自分は娘の幼稚園のママ友より年齢が上で、年下のママ友たちがインターネットの影響で、それが過剰になっているように感じる」とも話していた。

4) Fさん（61歳）女性 市場で自家製ヨーグルトの販売 2019年9月6日実施

フエで最も大きいドンバ市場に、自家製ヨーグルトを手売りしている女性が6名いる。その中でも、一番長く販売している方にインタビュー調査をお願いした（写真6）。

①作り方始めたきっかけ

市場で売り始めたきっかけについて質問した。「26歳から市場で手作りヨーグルトを売っている。ヨーグルト作りは、妹から教えてもらった。妹は母親（現在88歳）から習った。ヨーグルト作りは簡単にできて、すぐに商売になる。始めたころは、市場には子ども向けのおやつが売ってなかったからよかった。ヨーグルトはジュースより栄養があるから」ということであった。市場では1990年代から売り始めたということがわかった。



写真6 フエ Fさん 市場で自家製ヨーグルト販売の様子

②作り方・食べ方

実際に市場で売っている自家製ヨーグルトの作り方を尋ねた。「煉乳1缶、煉乳の缶に湯を2缶分入れてよく混ぜる。次に水2缶分を加え、前に作ったヨーグルトを2個入れる。それを小分けのビニール袋に入れ輪ゴムで縛り、保管用ボックス（クーラーボックスに氷を入れない状態）に夏は8時間放置、冬は10時間放置する。それから冷凍する。冬の時期に作るのは1日50個程度だが、夏の時期は100個くらい作る」毎回、前に作ったヨーグルトを数個残して、それで継続して作っているという。母親は、最初に何を種菌にしたのか伺ったところ、「最初はビナミルクのヨーグルトじゃないかな。もしかしたら、モチ米を発酵させたものか？わからない」ということであった。

食べ方は、「冷凍したものは売っている間に徐々に溶けてくるので、ストローを刺して飲むヨーグルトのようにして食べる」といい、実際に販売ではヨーグルトがセットで販売されている。

③その他、乳食文化

市場での自家製ヨーグルトの販売実態について伺った。「市場で働いている人がよく買ってくれる。暑い日は2個買っていくね。私のところの味が気に入って、自宅で作って作り方聞いて、2個買っていく人もいるよ」とのことである。

この市場は、外国人観光客も多く訪れる有名どころでもある。自家製ヨーグルトは1個、「ベトナム人に対しては5千ドン、観光客には1万ドンで売っている」そうだ。

彼女はいつも凍ったヨーグルトを数十個が入った直径30cm高さ40cmのクーラーボックスを持ち、その上に見本用のヨーグルトを2個置いて、市場入り口付近の大きな傘の下に座って朝から売っている。売れるのは午後と、夕方からだそうだ。

(3) ハノイ

ハノイからタクシーで1時間半ほどの郊外のB省T村でインタビュー調査を実施した。9月に村に滞在し、18歳から79歳の男女9名にインタビューをした。みな親戚である。40-50歳代の7人きょうだいで上から、1男、2男、3女、4女、5女、6女、7男で、70歳代の両親、それぞれ配偶者、10-20歳代の子ども、3-4歳の孫がおり、各家族が隣近所に居住している。ここでは特徴がある内容をまとめて記述をする。

①作り始めたきっかけ、作り方・食べ方

自家製ヨーグルトは、3番目（54歳）と5番目（50歳）の女性が作っている。作り方は友人に教えてもらった、またインターネット動画を見て覚えたという。

5番目50歳女性（Gさん）が、作るようになったきっかけは、10年ほど前に知人の女性が作っているのを見て自家製の方が衛生的で、安くておいしいから作りたいと思ったそうだ（写真7）。

作り方は、煉乳1缶、煉乳の缶に湯を3杯分入れてよくかき混ぜる、砂糖なし牛乳1つ、



写真7 ハノイ郊外 Gさん（上：自家製ヨーグルト作成の様子、左下：クーラーボックスに湯を入れて発酵、右下：完成）

砂糖あり牛乳1つの2パックを入れ、ピナミルクのヨーグルト2個を加え、よくかき混ぜる。ヨーグルトは1個でもよいが2個の方がおいしい。また牛乳の甘さにはとても気を付けている。ヨーグルト液を小さい専用のプラスチック容器（18個ほど）へ分けて入れる。それぞれ蓋をしてクーラーボックスに入れて発酵させる。冬は60度くらいを保つようにし6時間くらい放置する。7時間以上だと酸っぱくなる。ヨーグルトが固まったら冷蔵庫に入れる。

作る頻度は夏が多い。冬の間は2-3回ぐらいしか作らない。ヨーグルトは買ったものを使っている。

食べ方は、Gさんは現在ダイエットをしているので起床後にヨーグルト1個と、夕食の代わりに食べている。朝食に砂糖とミルク入りのインスタントコーヒーを飲んでおり、のみすぎに注意している。また夕方に粉ミルクを飲んでいる。砂糖なしの牛乳は飲めない。70歳代の自分の母親にヨーグルトを作ってあげたらとてもおいしいと喜んでくれたので、みんなのためにも作り続けたいという。

7人きょうだいの中で、ヨーグルトを作る人は流行や美容に関心が高い人達である。

4番目女性（52歳）他、作らない人たちになぜ作らないのか理由を聞いたところ、「1度にたくさんできて食べきれない。めんどくさい」とのことであった。

②T村における乳食文化の受容について

79歳男性によれば1970年代に煉乳はあったが、乳製品はお金がなくてあまり買うこと

ができなかったという。この村では、粉ミルクもよく飲まれたようで、子ども用にはもちろん、大人も胃腸が弱ったとき食事代わりに粉ミルクを湯で溶かして飲んだという。

79歳男性の孫にあたる27歳男性（1993年生）のインタビューでは、「子どものころ病気の時にだけ煉乳を湯で薄めたものを飲んだ」、25歳女性（1995年生）は「小学校の時味付き牛乳を飲んでいる友達もいたが、高価なので自分を買ってもらえなかった」という。

50歳代の人がヨーグルトを初めて食べたのは12-13歳ごろ1980年代だが、ヨーグルトが近所で流通するようになったのは2000年に入ったころという。

村で自家製ヨーグルトを作るようになったのは2003～2005年で、「市販ヨーグルトはたくさん買えないが、煉乳が買えるからこれでヨーグルトがたくさん作れた」そうだ。

先の25歳女性は、「子どものころ、叔母が作る手作りのヨーグルトアイスが冷たくてとてもおいしかった」と語っている。そのためかインタビューでは、皆、乳製品で最も好きなものはヨーグルトでヨーグルトに紫のモチ米を加えた「Sữa chua nếp cẩmスアチュアネップカム^{*3}」は北部地域の食べ物だという（写真8）。



写真8 紫もち米入りヨーグルト Sữa chua nếp cẩm（上：カフェ、下：市販）

^{*3} スアチュアとはヨーグルト、ネップカムとは紫のモチ米の意味。紫のモチ米はパンタリーフと砂糖と一緒に煮たものである。(Nugyen.E 2014) ヨーグルトのクリーミーなところにモチ米のモチモチ、プチプチとした食感が加わる。

液体で常温保存できる牛乳は2014年ごろから飲まれるようになった。ただし「無糖は50歳でも飲めない」という。こちらでは砂糖なしの乳製品はまだは受容されないようだ。さらに5年ほど前から栄養価の高い大人用の粉ミルクを70歳代の祖父母が健康のため朝と夕に飲み始めたという。

さらに最近、この村の幼稚園では1日2回 朝と夕方に味付きの牛乳が出されているという。18歳女性、19歳男性にそれぞれ聞くと、自分たちの時は幼稚園では1か月で3回くらい味付きの牛乳が出された。家でイチゴやオレンジ味のついた牛乳をおやつに毎日飲んでいたという。この5年くらいで、乳の受容が大きく変化したようである。

4. おわりに

(1) 子どものためから商売、美容へ

前述の聞き書きを表にまとめ、作り始めた時期の順に並べた（表1）。生活者の視点で自家製ヨーグルトにみる乳食文化受容の移り変わりをみる。

表1 自家製ヨーグルト聞き書き一覧（作り始めた時期順）

対象者	A	C	D	F	G	B	E
作り始めた時期	1950-60年代	1980年代	1980年代	1990年代	2003-2005年	2012年	2018年
年齢	80歳代	60歳代	50歳代	60歳代	50歳代	30歳代	30歳代
場所	ホーチミン	フエ	フエ	フエ	ハノイ	ホーチミン	フエ
情報先	本、周囲から	学校の先生	母親	母親、妹	友人から	友人から	インターネット動画
作るきっかけ	子どものため	商売	商売	商売	人を見て	子どものため	子どものため
作る理由	売っていないから	店で売るため	簡単、材料費がかからない、慣れた味、健康	簡単、子どもに栄養のあるオヤツとしてよい商売なる	衛生的、美容によい	衛生・安全性、健康的で、経済的にもよい	子どもの好みの味を調節できる、自分の美容にもよい
材料	練乳1缶*、ヨーグルト1個（昔は自家製）、水	練乳1缶*、自家製ヨーグルト1個、水、牛乳**1	練乳1缶*、自家製ヨーグルト1個、水、牛乳**1	練乳1缶*、自家製ヨーグルト1個、水	練乳1缶*、ヨーグルト2個、水、牛乳**2	練乳1缶*、ヨーグルト1個、水、牛乳**3	練乳1缶*、ヨーグルト2個、水、牛乳**4
道具	専用の瓶、鍋、保冷箱	プラスチック袋、コップ、専用グラス	プラスチック袋、専用の瓶、漏斗	プラスチック袋、ストロー	プラスチック専用容器	専用の瓶、プラスチックタライ	キティの専用の瓶
その他	練乳をお湯で溶かしてホットミルク、夫はベトナムコーヒーを飲用していた。1980年代バタークリームケーキを作った。	1970年代に学校で家政の先生から作り方を習った。	1975年ごろ母の手作りを食べた。作り方、発酵させてから小瓶へ移す。	フエの市場で売っている。夏は作る量が多い。	ダイエットで食事代わりにヨーグルト食べる。粉ミルクを飲む	自分が子ども時はヨーグルトを家で作ってなかった。	子ども用にはジャムを加える。自分は食べないが子どもにはチーズを食べさせている

* 加糖練乳1缶 (380g)

**牛乳1パック (220ml)

自家製ヨーグルトは、基本的に女性によって作り伝えられている。作るきっかけは、主として「子どものため」である。時代によって、材料の分量、目的、誰に教わったのかが変わってくる。

1950-1960年代は、ものがない時代で子どもに栄養があるものを与えるためには、自ら作るしかなかった。作り方は料理の本を見たりして作っている。また材料にそのままで飲用できる牛乳はなく、煉乳を水で薄めて作っている。

1970年代になると国産の煉乳が流通するようになる。ヨーグルトの作り方は母親から、また学校で教わった者もいる。少ない材料で大量にかつ簡単に作れ、一度作るとそのヨーグルトを種菌にして繰り返しできることから1980年代以降、自家製ヨーグルトを商売にする者が出てくる。材料には牛乳（1パック）が加えられ、容器にプラスチック袋が用いられるようになる。

2000年代に入ると、作る理由に健康で衛生的、経済的に加えて、美容目的も加わってくる。子どものためだけでなく、母親が自らの健康や美容によいとして摂取するようになる。

2010年代以降になると、経済的に豊かになり、市販のヨーグルトが多く出回っているが、製造工程における異物混入事件など、食品の安全性に対する意識が高まってくる。子どもに安心や安全なものを与えるためには、自ら作るのが一番であるとして作られるようになる。

材料に加えられる牛乳の量が増加し3～4パックとなり、加える水の分量は少なくなる。作り方は、インターネットの動画やSNSから情報を収集し、自らも発信している。食べ方もジャムや果物を加えるなどアレンジもされている。

いつの時代も栄養のある安心、安全なものを子どもに食べさせたいという母の想いが自家製ヨーグルトにはある。

(2) 従来の文化との融合

煉乳入りのベトナムコーヒーは、1940年代から飲用されていた。今回の聞き書きでは南部ホーチミン、中部フエで、男性の間で受け入れられていたようだ。北部ハノイ郊外の村では、男性は中国式の茶と水煙草を楽しんでいた。ベトナムの男性社会には、もともと中国式の喫茶文化があり、そこにベトナムコーヒーが南部と中部ではうまく置き換わり定着したのだろう。またモチ米入りヨーグルトも、モチ米を使った伝統的なデザートがアレンジされたものと考えられる。

謝辞

調査に協力いただきました皆様に心よりお礼申し上げます。また本研究の一部はJミルクの助成金より実施しております。

参考文献 (ABC順)

- ・青沼祐平、小林誠「ベトナムの酪農乳業をめぐる動向」『畜産の情報』2018.1号 75-96 2018年
<https://www.alic.go.jp/content/000144737.pdf> (閲覧2020/6/30)
- ・Giang Hoang Nhon「ビナミルクの給食牛乳プロジェクト、栄養失調児の削減で成果」ベトナムニュース
<https://www.viet-jo.com/news/social/161005095446.html> (閲覧2020/6/30)
- ・磯部禎夫「タイの牛乳利用お現状と水牛への期待」『日本畜産技術士会』第65号会報。46-51、2011年
- ・KOKOTARU『Vienamese cooking』SAHABOOK 63 2000年
- ・小林誠、宮本敏行「ベトナムの酪農・乳業事情」『海外駐在員レポート』<http://lin.alic.go.jp/alic/month/fore/2002/oct/rep-sp.htm> (2020/04/31閲覧) 2002年
- ・中島祥雄「東南アジアの牛乳・乳製品需要動向～タイおよびインドネシアの酪農事情を中心に～」
alicセミナー資料 1-20 <https://www.alic.go.jp/content/000124120.pdf> (閲覧2020/6/30) 2016年
- ・森山浩光「ベトナムの経済状況と乳製品の動向」『畜産の研究』第69巻第8号、704-711 2015年
- ・森枝卓士『世界の食文化4 ベトナム・カンボジア・ラオス・ミャンマー』農文協12-136 2005年
- ・Nugyen.E『Vienamese』Artbook 175 2014
- ・梅棹忠夫「東南アジア紀行」『梅棹忠夫著作集6アジアをみる目』中央公論新社627 1989年
- ・宇都宮由佳、江原絢子他編者『近代日本と乳食文化 その経緯と定着』「米食文化圏インドシナ半島からみる日本の乳食文化」中央法規219-250 2019年
- ・Sankei Bizベトナム 白物家電普及が本格化, (2015.6.22) 閲覧2020/6/30 <https://www.sankeibiz.jp/macro/news/150622/mcb1506220500005-n1.htm>
- ・鈴木暁子「ベトナムの牛乳はなぜ砂糖入りなのか？」朝日新聞GLOBE <https://globe.asahi.com/article/12869015> (閲覧2020/5/30)
- ・古田元夫『ベトナムの基礎知識』めこん2017
- ・高田洋子『メコンデルタ フランス植民地時代の記憶』新宿書房2009
- ・高田洋子『メコンデルタ 大土地所有 無主の土地から多民族社会へフランス植民地主義の80年』京都大学出版会2014
- ・小田なら、今井昭夫・岩井美佐紀編集「ベトナムの食生活」『現代ベトナムを知るための60章 第2版』赤石書店243-249、2012
- ・新妻東一、今井昭夫・岩井美佐紀編集「健康ブーム」『現代ベトナムを知るための60章 第2版』赤石書店250-253、2012
- ・津野真理、桃木至朗「ベトナム 衣食」『東南アジアを知る事典』平凡社、556、2008
- ・道本 千衣子、Phuong Mai Dang Thi、平戸 八千代、今中 正美、道本 徹、高橋 昌巳: ベトナムの食生活調査―ベトナム日本語学校での2002年と2006年調査の比較―日本食生活学会誌 20(4), 328-337, 2010
- ・道本 千衣子, ベトナムの食生活調査: 2002年、2006年、2009年、2012年調査と日本の女子学生との比較, コミュニケーション文化 10, 跡見学園女子大学, 170-180, 2016-03

ベトナム語文献

- ・ Vào bếp nấu ăn sẵn ngay điểm tốt-Đỗ Xuân Thảo, Phan Thị Hồ Điệp 2019 Nhà xuất bản lao động
- ・ Thực hành kỹ thuật-Trần Thị Thu-2019 Nhà xuất bản giáo dục Việt Nam
- ・ Lịch sử và địa lý-Nguyễn Anh Dũng-2018 Nhà xuất bản giáo dục Việt Nam
- ・ MÓN ăn Hà Nội xưa-Nguyễn Mai Dung-2016 Nhà xuất bản phụ nữ
- ・ Atlas địa lý Việt Nam-Nguyễn Đức Thái 2019 Nhà xuất bản giáo dục Việt Nam
- ・ Sài Gòn phong vị báo xuân xưa-Phạm Công Luận 2019 Công ty TNHH báo Phương Nam

(本学准教授)