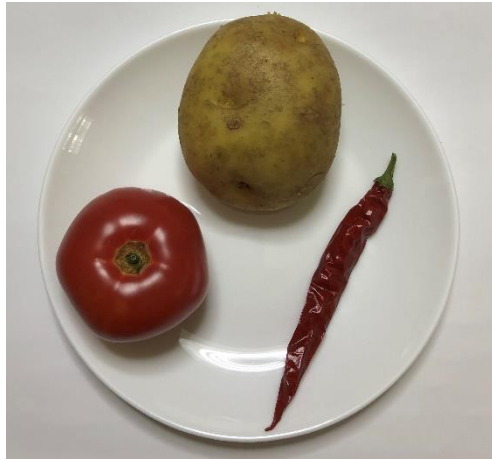


# 世界の食卓を変えた!? 赤い革命児—怒りの<sup>デヴィル</sup>悪魔か陶酔の<sup>ヴィーナス</sup>女神か

国際部 飯崎 充



こんにちは！ さっそく問題です。

「ジャガイモ、トマト、トウガラシ、この3つの共通点は何でしょう？」

答は、いずれもアメリカ大陸原産のナス科の作物であるということです。

このコラムの食べ物で世界を巡るシリーズ 5 回目の「カレー編」で触れたように、15 世紀の時点では、ジャガイモもトマトもトウガラシもヨーロッパ、アジア、アフリカには存在していませんでした。そう、たった五百年前は、ヨー

ロッパにトマトソースもなければ、インドのカレーにピリッとした辛みもなかったのです。コロンブスに始まる大航海時代が、食材が行き来する範囲を拡大、世界の食事や味を変えました。その代表格がトウガラシで、まさに世界の食卓を変えた革命児と言える存在です。

今回は、トウガラシの世界旅について考えてみましょう。

## 1. カプサイシン—悪魔にして女神

ご存知のように、トウガラシの辛みのもととはカプサイシンです。カプサイシンは、トウガラシの果実中の隔壁の細胞で合成されます。なぜトウガラシはカプサイシンを合成するようになったのか。この辛みで草食性哺乳類に食べられるのを防ぎ、カプサイシンの受容体がない（従い辛みを感じない）鳥に食べられるようにすることが目的だったようです。鳥は種を嘔みつぶすことなく遠くまで運んでそのまま排出してくれます。加えて、鳥の消化管を通った方が種の発芽率が高まるそうです。果実が赤くなるのも空から鳥が見つけやすくするため。つまりトウガラシは鳥を使って種播きをしているのです。

カプサイシンには抗菌性と抗真菌制があり、腐敗やカビを防ぎ、薬効も認められます。中南米の古代人はそれを実感として知っていたのか、早くも一万年前にはトウガラシの栽培を始め、魔除けにも使っていたようです。いや、身体によいものは美味しく感じるといいますから、美味しいというのが栽培の動機だったのかもしれません。

辛味は舌の味蕾で感じる味覚ではなく、痛覚の一種です。辛いものを食べた時、痛みのもとを早く消化するために胃腸の活動は活発化します。カプサイシンは吸収されると副腎に作用してアドレナリンの分泌を促し、脳は痛みを和らげるためにエンドルフィンやドーパミンを放出するので、人は辛いもので興奮し陶酔を感じるようになります。そう、カプサイシンは“痛み”を与える悪魔にして“幸せ”をもたらす女神でもあるのです。



さて、トウガラシはコショウと異なり温帯でも容易に栽培ができるため、世界各地に広がって、今では世界で最も多く栽培され消費される香辛料になっています。その過程で、各地で品種改良が進みました。私たちが日常口にするピーマンやパプリカもトウガラシの一種ですが辛くはありません。遺伝子の変異でカプサイシンを合成する最後の段階が機能しなくなっているためです。ししとうや万願寺トウガラシなどの品種は、遺伝子が正常に働くのでたまに辛い果実にあたることがあります。

## 2. トウガラシの品種

15世紀コロンブス以前、中米から南米にかけては、味はトウガラシ文化圏で、ほとんど唯一の調味料がトウガラシでした。しかし、南北に長いアメリカ大陸では、トウガラシの栽培化は地域ごとに個別に進み、それぞれが広範に広がることはありませんでした。当時から今につながるトウガラシの品種と、もともとの栽培地域は次の4種類です。

①アンヌーム種：メキシコ～中央アメリカ

②パッカートゥム種：ペルー～ボリビア 中央アンデス山麓

③チャイネンセ（キネンセ）種・フルテッセン種：コロンビア～アマゾン流域・カリブ海地域

④プベッセンス種：ボリビア アンデス高地

このうち、世界中に広がって最も多く栽培されているのが①アンヌーム種で、日本のほぼすべての食用トウガラシはこれに属します。

## 3. コロンブス交換からヨーロッパへ

さて、大航海時代、東半球と西半球の間で植物、動物、食物、ヒトから銃・病原菌・鉄まで広範囲にわたる交換である「コロンブス交換」が起きます。新大陸の作物もヨーロッパに持ち込まれますが、今では信じられないことに、ジャガイモもトマトも（いずれもナス科ナス属）、聖書に書かれていないとか有毒だとかの偏見でなかなか受け入れられず、食材としてポピュラーになるのは18世紀になってからでした。一方、トウガラシ（ナス科トウガラシ属）は、イベリア半島上陸後、オスマン帝国を經由してヨーロッパを駆け抜け、短期間の間にアフリカ、アジアに広まりました。

しかし、原産地である中南米のトウガラシの食文化がヨーロッパに定着することはありませんでした。食用としての栽培は、かろうじて南欧のスペインと南イタリア（カラブリア）で広まった程度です。前述のように、トウガラシはコショウと違って栽培が容易で希少性がなく、かつあまりに辛いため、上流階級になかなか受け入れられなかったようです。

その後、東・北ヨーロッパにトウガラシ食を広めるのに功があったのは、持ち込んだスペインではなく、オスマン帝国です。オスマン帝国は16世紀前半インドのポルトガル領デューウ島攻防戦の折にトウガラシを発見、この食材に魅せられて行く先々に持ち込んで栽培を奨励します。特に、オスマン帝国の影響下にあったハンガリーで高価なコショウの代替品として農民に歓迎され、上流社会にも栽培が広がります。ハンガリーは新品種開発も熱心で、大ぶりで肉厚のパプリカを生み出し、パプリカは国民的スパイスとなって、グヤーシュなどのパプリカを使った料理はフランスでも評判をとるようになります。さらに20世紀に入って全く辛くないフルーティなパプリカを開発、育成にも成功して、ハンガリーは辛いものから甘いものまで様々な品種を揃えるパプリカ大国になります。こうしてパプリカパウダーが、コロンブスから数世紀かけてコショウの代りにヨーロッパ中で使われるようになったのでした。



東京で普通に買える世界各地のトウガラシベースの調味料です。

左から、ケイジャンスパイス（アメリカ）、チョルーア・ホットソース（メキシコ）、デラノンナ・アラビータパスタソース（イタリア）、ジューダ・ハリッサ（チュニジア）、カレーパウダー・カシミール（インド）、メープラノム・スイートチリソース（タイ）

#### 4. 東地中海地域～中東

高温で乾燥した東地中海地域には、ナス科の野菜はもとから存在し食材として取り入れられていました。トマトやトウガラシに近いものもあったようです。そして、この地域は国立民族博物館名誉教授石毛直道氏の言う強烈スパイス圏（タビル圏）です。そのため、ヨーロッパと異なりトウガラシの受容に抵抗はありませんでした。オスマン帝国を経由して、レバント地方、中東、マグリブ（北アフリカ）でトウガラシの栽培、活用が広がっていきます。他の香辛料と混ぜたミックススパイスとして、さらにオリーブ・オイルと合わせたトウガラシペーストとして使われ、ハリッサのような特徴ある調味料が生まれます。

## 5. アフリカ

現代のアフリカの人々のトウガラシ愛はアジアの人々に劣りません。国別のトウガラシ生産量の上位には、アジア諸国に次いで、エチオピアやガーナ、ベナン等のアフリカ諸国が名を連ねています。それでは、アフリカにトウガラシを広めた功労者は誰でしょうか。

一番は鳥です。トウガラシの戦略、恐るべし。トウガラシは一度アフリカ大陸に足を踏み入れた後は、カプサイシンの力で鳥を使い、ヨーロッパの探検家の誰よりも早く内陸部に到達していました。

次は、既に 1400 年代の探検で西アフリカ湾岸に橋頭堡を築いていたポルトガル人です。1498 年ヴァスコ・ダ・ガマがアフリカ喜望峰回りでインドに到達、翌年帰国します。1500 年ペドロ・アルヴァレス・カブラル率いる 2 度目のインド航海艦隊は、アフリカ西方を南下の途中、西に流れすぎてブラジル東海岸に到達してしまいます。ブラジルの発見、その交易地ペルナンブコでのトウガラシの発見が、トウガラシをアフリカにもたらす契機になりました。もともとメレゲッタペッパー（ギニアショウガ）やサナフィッチ（エチオピアカラシ）のような刺激の強い香辛料があったアフリカでは、トウガラシは容易に受け入れられ栽培が広がったようです。

そして、アフリカと新大陸の間には食材に深い関係があります。奴隷船が、ヨーロッパ人がアジアから新大陸に持ち込んだサトウキビ畑で働く労働力をアフリカ西海岸から運びました。それとともに食材も往来します。トウモロコシやマニオク（キャッサバ）は新大陸由来ですが、今ではアフリカの主食の一つになっています。



アリオ・オーリオ・ペペロンチーノ



トムヤムクン

## 6. アジア

インド航路とブラジル航路を獲得したポルトガルは、地中海でオスマン帝国の妨害に苦しむスペインを尻目に、インド洋を悠々と活動してアジアの香辛料貿易をほぼ独占、新大陸

のトウガラシをインドのゴアに持ち込みます。ペルナンブコ・ペッパーです。これが、その後まさに山火事のように広がって、数十年でアジアに定着します。

インドも本家スパイス圏（マサラ圏）です。コショウを越える辛みで美味しいトウガラシをすぐに受け入れ、インドの郷土料理は一変します。熱帯のインドではトウガラシはコショウより栽培も保存も容易で、インドはたちまち大生産地、消費地であるとともに輸出地になります。まだトウガラシに馴染みのなかったヨーロッパの人々は、トウガラシをインド原産（カリカット・ペッパー）と思い込むほどでした。

インドでのトウガラシ定着を経て、肉の入ったシチューやカレーは、アメリカ大陸先住民とアフリカ人と南アジア人の食の伝統が結合したものになりました。

インドの北、ヒマラヤ山系にあるネパールもインドと同様に多様なトウガラシを栽培しスパイスミックスに使用するトウガラシ大国です。ブータンは調味料としてだけでなく激辛トウガラシを野菜として食するようになっていきます。

さらにポルトガル人はインドのゴアを拠点にタイやマラッカに向かいました。東南アジアは香辛料やハーブの王国、魚醤もあります。タイでは17世紀初めにはナムプリック（トウガラシペーストが入った調味料）がほとんどすべての料理に使われるようになりました。

## 7. 中国

中国にはトウガラシはどのようにして伝わったか。三つのルートが考えられます。

- ①中央アジアからシルクロード経由で
- ②メキシコからスペイン船の太平洋航路フィリピン経由で
- ③ゴアからポルトガル船のマカオ経由で

おそらくこれらの複合ルートで伝わり、トウガラシ（辣椒）は中国の西南部に定着し、四川・湖南・貴州・雲南料理に広く利用されるようになります。四川料理に代表されますが、その使い方はインドとは異なり、他の香辛料との混合ではなく、花椒（華北山椒）との組合せ、そして醃酵食材とのマリアージュである「醤」（ジャン）です。うま味文化圏（穀醤圏）らしい定着の仕方でした。

ただ中国でも華北・華東・華南ではトウガラシの利用は広がらず、西南部でもトウガラシを使った調理の歴史はそう古いものではありません。中国の料理書にトウガラシが登場するのは19C後半になってからで、20世紀の初めでも四川料理に辛いというイメージはなかったようです。中華料理にトウガラシの強烈な辛みが受け入れられるには意外と時間がかかったのかもしれない。

## 8. 朝鮮半島

韓国と言えばキムチ。ピリ辛調味料であるコチュジャン（これも「醤」です）も食卓の常備品です。朝鮮半島は間違いなくトウガラシの極東のホットスポットです。しかし、ト

ウガラシがどんなルートで到来したのか定かではありません。16世紀末ごろ日本から伝えられた、との説もありますが、伝来当初はその強烈な辛みからか毒があると警戒されて、しばらく利用は広がりませんでした。キムチの味付けにトウガラシが加わったのは18世紀。それから百年も経たないうちに数百種類ものキムチの大半が赤トウガラシを使うようになります。まさにトウガラシ革命と言ってよいほどの勢いでトウガラシは朝鮮半島の食に不可欠な存在になりました。

トウガラシが受け入れられる素地はありました。朝鮮半島には、野菜を春まで保存する手段である乳糖醗酵文化が古くから存在しました。また、モンゴル族の元朝に服属した後は肉食が復活したことで香辛料文化もあって、コショウは朝鮮半島では栽培できないため日本経由で南蛮品を調達していました。朝鮮でも栽培ができて当然価格も安いトウガラシがこれにとって代わったのです。さらに別の効用もありました。トウガラシが使われるようになってキムチの材料に魚介類（塩辛）が加わります。トウガラシの腐敗防止効果の活用です。トウガラシはキムチを赤く変えました。赤は邪霊を払う幸運の色、この辟邪信仰もトウガラシの利用が広がった理由の一つのようです。



左から  
四川豆板醤（中国）、コチュジャン（韓国）、  
信州八幡屋磯五郎七味唐辛子（日本）



辣子鶏（四川料理）  
本場では赤トウガラシはこの5倍は  
あったような気がします。

## 9. 日本

さて、大西洋を渡ってヨーロッパに持ち込まれたトウガラシは、東へ東へと進んで、いよいよ極東のはずれの日本に到達します。伝来には諸説あって、豊臣秀吉の朝鮮出兵が朝鮮から持ち帰ったとも、逆に朝鮮に持ち込んだとも言われますが、ポルトガル人との接触によって安土桃山時代までには持ち込まれていたというのが実態に近いと思われます。しかし、朝鮮半島と異なり、肉食が禁じられていた日本ではもともとコショウの使い道もあまりなかったので、トウガラシの食への利用は進みませんでした。

当初認められたのは赤い実をつける（それも品種によって上向きだったり下向きだった

り) 観賞用園芸植物としての価値です。江戸時代中期には八十もの品種が確認されています。また、薬効(らしきもの)も注目されました。香辛料としては、江戸時代初期に両国薬研堀(医者町)で薬種商人だった中島徳右衛門が七味唐辛子を売りだします。この江戸の中島商店に京都の七味屋本舗、信州八幡屋磯五郎を加えた三大七味唐辛子は、いずれも門前(それぞれ浅草寺・清水寺・善光寺)に店を構えていました。無病息災祈願に結びついてきたようです。

江戸時代の日本人はトウガラシの強烈な辛みを好まず、七味のうちの一味とすることで刺激をマイルドにしていました。その七味唐辛子が麺類の薬味として使われるようになるのは江戸時代後期からです。鰹節や醤油の製造が始まってつゆがあっさり味になり、コショウなどそれまでの風味が合わなくなったこと、さらに江戸でソバが大人気となって一般化したことが理由と思われる。

明治の文明開化以降、食生活の洋風化でカレー粉やソースの材料としてトウガラシの用途が広がります。栃木・茨木などで生産も本格化します。1960年代トウガラシは日本の主要輸出農産品の一つでした。戦後は海外と人の行き来も増えて、キムチに始まる韓国料理やエスニック料理が徐々に浸透、日本でもトウガラシの辛みへの抵抗感はすっかり薄れ、繰り返し激辛ブームが起きるようになっていきます。

## 10. 北アメリカ

東のはずれに行き着いたので、最後に原産地のお膝元、北アメリカを見てみましょう。

原産地のメソアメリカではトウガラシはほとんど唯一の調味料ではありましたが、貴重品でもあり、そう大規模に栽培されているものではありませんでした。それが、スペイン人との接触後はスペイン人居留地で使用と栽培が大きく拡大します。品種が増えて北方の先住民たちも次第にトウガラシを料理に加えるようになり、栽培は今のメキシコ北西部、アメリカ南西部(ニューメキシコ、テキサス、カリフォルニア)にも広がっていきます。18世紀にはニューメキシコなどのヒスパニック系住民がトウガラシを野菜としても常食するようになり、やがてハッチチリ(細長いピーマンのような青トウガラシでハラペーニョほどではないがかなり辛い---そのままローストしてもよいし、肉詰めチレス・レジェノスや酢漬、煮込みなど調理法は多様)のような品種を生み出すこととなります。

アメリカ北部の入植者には赤トウガラシは調味料として広まっていきます。19世紀にはカイエンペッパー(乾燥赤トウガラシの粉末)はアメリカの台所になくはならない食材になっていました。

19世紀、アメリカ西部のカウボーイ社会から、アメリカナイズされたメキシコの民族料理(テキサス風メキシコ風味-テックス・メックス)がアメリカ全土に伝わります。先ほどのチレス・レジェノスもそうですし、チリコンカルネ(日本では何故かチリコンカンという表記が一般的)やサルサソースです。

また、農作業や料理をまかされた黒人奴隷の存在も、アメリカ白人社会にもトウガラシ

が浸透していった一因になっていると思われます。

そして現代、アメリカでもエンドルフィンに憑かれた「激辛マニア」が現れています。トウガラシの早食い競争が催され、たっぷりの黒コショウ、マスタード、カイエンペッパーで味付けした激辛の「悪魔の食べ物」(Deviled Food) や、タバスコソースどころではない激辛のソースが続々と登場しています。トウガラシを食べることは、味わいだけでなく、マッチョを競い、スリルを味わう「楽しみ」にもなっています。



キムチ



チリコンカルネ

トウガラシの伝来をたどって、原産地の中南米から地球を東に一周しました。振り返れば、トウガラシを比較的抵抗なく受け入れたのは、中東、アフリカ、インド、東南アジアで、いずれも以前から強めのスパイス・香辛料が使われていた地域です。中国南西部や朝鮮半島は今でこそトウガラシのホットスポットになっていますが、「花椒」があったのに受け入れには時間が必要でした。ヨーロッパや日本には、中南米のトウガラシの食文化はほとんど伝わらなかったと言ってよいでしょう。

しかし、トウガラシは栽培が容易なために世界各地に定着し、その過程で赤・青、長・短、甘・辛、様々な品種が生まれ、その地域に相応しい使われ方をして、食文化の多様性を生み出しました。世界の食卓を大きく変えた革命児の実態は、極めて柔軟性に富む変幻自在の存在だったと言えるのではないのでしょうか。トウガラシは戦略家です。ヒトは、トウガラシによって、鳥に代わる種播き屋の役目を担わせられたのかもしれない。

(2021年5月)

#### 【主要参考図書】

ヘザー・アアント・アンダーソン (服部千佳子訳) 『トウガラシの歴史』 原書房 (2017)

山本紀夫 『トウガラシの世界史』 中公新書 (2016)

松島憲一 『とうがらしの世界』 講談社選書メチェ (2020)