

さまざまに姿を変えるモノから
生活の知恵や日本とのつながりを発見

MoNo 変身図鑑

第12回

ミルク

日本人とミルクの付き合いは明治時代になってからだが、牛乳にヨーグルト、トーストのバター、チーズと、毎日の食卓に乳製品は欠かせない。各種の乳製品が生み出された背景には人間の知恵があり、今また新たな製品が生み出されている。



乳製品は数千年にわたる遊牧民たちの暮らしを支えてきたんだよ



乳製品

数千年も昔から、遊牧民たちは保存性をよくするためにミルクを発酵させて飲んでいた。今やさまざまな種類の乳製品が世界各地で飲まれ、食べられている

ドリンク

日本でも人気のコーヒー牛乳が誕生したのは17世紀のヨーロッパ。今ではコーヒー抽出液や果汁、さまざまなフレーバーを加えた乳飲料が店頭にすりと並んでいる



遊牧民の暮らしを支える乳製品
人間がウシやヒツジ、ヤギなどのミルクを飲むようになったのは家畜とするよりも早く、1万年も前といわれている。紀元前4000年ごろの古代エジプトの壁画には、すでにバターを製造している様子が描かれている。家畜が生み出すミルクは常に人々の暮らしとともにあり、チーズ、ヨーグルト、アイスクリームと、歴史とともに乳製品のバリエーションは広がっていった。
特に乳製品に頼った暮らしをしている人々といえ、モンゴルやアフリカ、中東などの遊牧民たちだ。モンゴルの遊牧民はウマ、ウシ、ヒツジなど5種類の家畜を飼い、そのミルクからバター、ヨーグルト、チーズ、蒸留酒とさまざまな食品を作り出してきた。モンゴルの遊牧民の冬の主食が肉類なら夏の主食はまさに



一口に「牛乳」といっても、生乳を加熱殺菌した牛乳、乳製品を加えて成分を調整した加工乳、乳脂肪分を除去した脱脂乳などいろいろな種類がある



加工食品

牛乳由来の成分が使われている加工食品は多い。牛乳はアレルギーの表示指定成分となっているので、成分表示を見るとどの食品に使われているのかわかる

天日に干して乳製品を作る(モンゴル)



と呼ばれる繊維に姿を変え、私たちの身近なところで活躍。医学分野でも感染症の治療薬として期待が寄せられている。

飲む・食べるから繊維・コスメへ
ミルクはすべてのほ乳類が生まれてすぐに口にする食べ物であり、小さな命を育てるために必要な栄養を豊富に含んでいる。栄養補給のほかに骨・歯の強化、胃炎・胃かいようの予防、不眠症の予防と改善などミルクの効能はさまざま。人間がはるか昔からウシやヒツジ、ウマのミルクを活用してきたのは、栄養学的にも実に理にかなったことなのだ。
ミルクの栄養の中で、最も注目されているのはカゼインやプロテインといった牛乳タンパク質だ。牛乳アレルギーを引き起こす悪玉でもあるのだが、一方で、絹のような特徴をもつプロテックス

コスメ

カゼインをはじめとしたミルク由来成分がお肌に潤いを与えたり、牛乳タンパク質のカゼインやプロテインは、栄養補助食品にも利用されている



お酒

中央アジアの国々では、ウシやウマなどの乳を原料にした乳酒が古くから愛飲されてきた。とりわけモンゴルの馬乳酒は有名。写真はモンゴルの牛乳酒(左)と日本の牛乳酒



繊維

牛乳タンパク質のミルクカゼインを原料としたプロテックスは、風合い・光沢・保温性など限りなく絹に近い特性を持つ。肌に優しく、下着や寝具、タオルなどに利用されている



薬



感染症予防や免疫力強化の薬、またカルシウム剤、解熱鎮痛剤などにカゼインや脱脂粉乳など、牛乳由来成分を利用している薬も多い

ミルクを使った世界の飲み物

日本では最近まで牛乳を飲む習慣がなく、日本人が苦手な牛乳の臭みを消すためにコーヒーを混ぜたコーヒー牛乳が売られたという。しかし牛乳とのかかわりが深い国々では、牛乳やヨーグルトをただ飲むだけでなく、さまざまにアレンジして楽しんでいる。インドやネパールのように紅茶にミルクと砂糖を入れて飲む国は多いが、中国ではパイヤと混ぜたり、すりおろしたリンゴを加えたりとバラエティーに富んでいる。また、炭酸飲料が大好きなイランではヨーグルトとサイダーを混ぜて飲むことも。ヨーグルトにキュウリやパセリを散らしたブルガリアのタラートルは、みそ汁感覚で飲むヨーグルトのスープだ。



そのまま飲まずにさまざまに加工する

協力：モンゴル情報誌「しゃがぁ」、東洋紡績株式会社、牛乳石鹸共進社株式会社