

スーダンの有用植物<その 8>

名脇役のハーブ類

スーダンの都市部の道路や路地裏の木陰には茶屋（カフェ）が数多く存在する。こうした木陰茶屋は、都会の喧騒のなかにおいて静かで落ちついた雰囲気をもつ時空間である。炎熱のスーダンの気候下で強い日差しをさけて木陰にはいると、いくぶん涼しさが感じられ、気分がやわらぎほっとするものである。そこは市民の憩いの場として機能しており、スーダンの喫茶文化として都市景観の重要な構成要素となっている。

木陰茶屋では、一般的に、紅茶、コーヒーが主役の嗜好品として飲まれている。コーヒーには、各自の好みの分量でショウガがはいり、紅茶には、朝一番や夜に寝る前にはミルクが加えられることが多い。さらにスーダン人は砂糖を入れ、うんと甘くして飲んでいる。さらに木陰茶屋では、脇役メニューとして、カルカデ、ヘルバ、アルジェルなどのハーブティーがそろっている。今回は、これらハーブ系植物に着目し、効用に関するスーダン人の言説とあわせて、木陰茶屋で提供される代表的な3つの有用植物を紹介する。

第一のカルカデ（*Hibiscus.spp*）とは、本シリーズの第3回でもとりあげたアオイ科ハイビスカスのお茶のことであり、木陰茶屋では紅茶、コーヒーとならぶ人気の飲み物である。カルカデ茶は、乾燥した花びらからつくられ、赤い色と酸味のある風味が特徴である。温めて飲む場合と氷をいれて冷やして飲む場合とがあるが、文献によると、カルカデには豊富な抗酸化物質が含まれ抗酸化作用があるとされる。また高血圧症管理に効用ありとする科学的研究もあるようである。筆者は風邪をひいて喉を痛めたときなどに、症状の緩和のため、ショウガ入りのカルカデ茶を飲むことをスーダン人にすすめられたこともある。

第二はヘルバである。ヘルバとはマメ科のフェネグリーク（*Trigonella foenum-graecum*）のことで、日本での知名度はまだそれほど高くないが、スーダンではまず知らない人はいない植物で

ある。木陰茶屋では、ヘルバ種子を煎じたり、その粉末を濾したりして提供される。ヘルバ茶は、特有の風味と香りを有し、わずかな甘みと同時に苦味や渋みも感じられ、あじわい深い飲み物である。個人的には大好きであるが、ここは好みがわかるかもしれない。わたしの経験からは、下痢をした際など胃腸を正常化させていくときなどに効用があるようにおもう。車での移動の際での突発性の腹痛にてきめんで、そういうときには木陰茶屋にかけこんで生薬として飲用する。

第三に紹介するのは、キョウチクトウ科のアルジェル（*Solenostemma algei*）の葉を煎じた飲料である。この植物も日本では一般的に知られていない。文献では、腹痛、食欲不振、胃もたれなどの効用が認められているようである。周囲のスーダン人からよく聞くのは、ヘルバとは正反対の働きで、お通じをよくする整腸作用である。便秘気味の方にはおすすめかもしれない。

木陰茶屋は、第一に憩いの場であることはまちがいでなく、筆者もリフレッシュのため、さらにスーダン人のカウンターパート



スーダンの木陰茶屋（リバーナイル州）

やナショナルスタッフらと技術協力活動の談義のため、立ちよる喫茶店として利用している。ただ、そこは単なるカフェではなく、スーダン人は、注文する飲み物とその日の体調に応じて選択し、組み合わせていることに気づくのである。スーダン人の砂糖のとりすぎは別の問題としてあるが、木陰茶屋のサイドメニューが彼らの体調を整える「生薬」となり、意識的かつ積極的な日常の健康飲料として、名脇役の植物たちが生き生きと活躍する場になっているようにおもう。