

# Nepal

[ネパール]

写真・文＝中岡 裕策 (JICA職員)

# ヒマラヤに生きる





パシュパティナート寺院で瞑想するヒンドゥー教の僧侶



a

地球ギャラリー vol.49

- a.山村で農業を営む女性。その輝く瞳が美しい
- b.風にたなびく五色のタルチョ。旗には仏教の経文が書かれている
- c.稲を収穫する人々。今も昔ながらの農法を続けている



こう配の多い山村地域では荷物を運ぶかごは必需品だ

世界の屋根、ヒマラヤ山脈に抱かれた国ネパール。北部の山岳地帯には、世界最高峰のエベレストを筆頭に8000メートル級の山が連なり、6000メートル以上ともなればその数は千を超える。厳しくも雄大な自然に抱かれた山々は、「神々の座」として、信仰の対象とされてきた。国土は北海道の約1.8倍。その大半はヒマラヤ山麓と高山地帯から成り、人々の生活は山と自然と共にある。山村に暮らす多くの人は農業を営み、山の斜面には段々畑と棚田が広がる。のどかな里山の風景と素朴で優しい人々は日本の田舎を思わせ、訪れる者の郷愁を誘う。山村ではゆったりと静かな時間が流れる。中でも夜は特別だ。満天の星空と静寂がヒマラヤの尾根を包む。雄大な自然を前に、人間は自然の一部であり、その恵みの中で生きていることを実感する。



c



b



首都：カトマンズ  
 面積：14万7,000km<sup>2</sup>(北海道の約1.8倍)  
 人口：2,662万人(2011年)  
 言語：ネパール語  
 宗教：ヒンドゥー教、仏教、イスラム教など  
 1人当たり国民総所得(GNI)：540ドル(2011年)  
 経路：日本からの直行便はなく、バンコク、香港などで乗り継ぐのが一般的。  
 通貨：ネパール・ルピー(NPR) 1NPR=約0.9円(2012年9月現在)  
 気候：亜熱帯性気候で6～9月が雨期、10～5月が乾期。標高差が大きく、地域により気候が異なる。首都は年間最高気温が30度、最低気温が2度で、昼夜の気温差が大きい。



首都の東、ポクタブル近郊の山村で出会った親子



山村で暮らす人々は強いきずなで結ばれている



結婚式では花嫁の幸せを願ってヘナと呼ばれる薬草で手足に模様を描く

かつて交易の要所として栄え、「栄光の都」と呼ばれた首都カトマンズ。その郊外の丘にはヒマラヤ最古の寺院の一つスワヤンブナートがたたずむ。天高くそびえる仏塔には、森羅万象を見通す力があると伝えられる。仏陀の知恵の目が描かれ、各地から集まった人々がチベット仏教の作法に従って時計回りに巡礼する。

首都近郊のパシユパティナート寺院を訪れると、サドゥーと呼ばれるヒンドゥー教の僧侶たちが修業をしている。ガンジス川支流のほとり、一心に瞑想にふけるその姿は見る者を圧倒する。

この地では30以上の民族が暮らしているが、宗教、言語、習慣が異なっても、互いに違いを尊重し、多様性を包みこむ寛容な文化がはぐくまれてきた。

かつてイギリスの登山家ジョージ・マロリーは、エベレスト登頂を目指す理由を問われ、「そこに山があるからだ」と答えたと言われる。

今も世界中の人々がヒマラヤに魅せられ、この地に集い、それぞれの頂を目指す。そしてその山麓では、人々が昔からの伝統と文化を守りながら、誇り高くひたむきに生きている。



カトマンズの街角。家の周辺を鶏や牛が歩く姿も日常の一部だ

### ネパール料理 スパイスたっぷり蒸し餃子 「モモ」

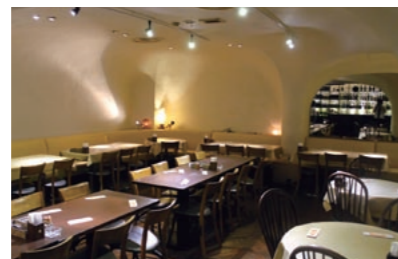


近隣のインド、チベット、中国の影響を受けながら、独自の食文化を生み出してきたネパール。豆や野菜を使った料理が多く、クミンやターメリックなどのスパイスがきいているのが特徴だ。

朝晩に食べる代表的な家庭料理は「ダル・バート」。ご飯、豆のスープ、野菜のカレー、漬け物がセットになった定食だ。昼には「チャ」と呼ばれるミルクティーを飲みながら、軽い食事をとるのが一般的。中でもスパイスたっぷりの蒸し餃子「モモ」は軽

食の定番。子どもから大人まで、みんなモモが大好きだ。親せきや家族が集まる席、お祭りなどのイベントにも欠かせない。人々の生活に根付き、雨で外出できない日には決まってモモが食卓に上がるという。味付けは地域によって異なり、インドに近い地域ほど辛さが増し、首都近郊ではまろやかな味が好まれる。

日本で本格的なネパール料理を味わえるのが、東京・赤坂にあるレストラン「赤坂ダイニング マンダラ」。ネパール音楽が心地よく流れるお店で、首都カトマンズ出身のサキヤ・ナレンドラカル店長が地元で鍛えた腕をふるってくれる。



〒107-0052 東京都港区赤坂6-2-14 レオ赤坂ビルB1  
 TEL: 03-5549-4344 営業時間: 11～15時、17～24時 URL: www.mandala-net.com/

**【材料(4人前)】**  
 鶏ひき肉400g／タマネギ1個／キャベツ150g／ニラ半束／万能ネギ半束／A:ショウガ・ニンニク・クミンパウダー・コリアンダーパウダー・ガラムマサラ各適量／B:フェヌグreek・ターメリック各少量／餃子の皮／C:タマネギ(みじん切り)・ショウガ・ニンニク・クミンパウダー・チリパウダー各少量／トマト2個(ざく切り)／いりゴマ少量

**【作り方】**  
 1. 鶏ひき肉、タマネギ、キャベツ、ニラ(各みじん切り)、万能ネギ(小口切り)、Aをよく混ぜ合わせ、10秒ほど油で炒めたBを加えてさらに混ぜる。  
 2. 1を餃子の皮で包み、蒸し器で5分蒸したら、取り出してラップでくるんで約20分おく。  
 3. 炒めたC、トマト、いりゴマをミキサーにかけタレを作り、2と盛りつける。

#### 赤坂ダイニング マンダラ

# JICAの活動

in ネパール

## 1 運輸交通インフラの整備



### 幹線道路を通じて国の経済の底上げを

山岳地域に位置する内陸国ネパールでは、インフラ整備が国の経済発展のカギを握る。中でもヒト・モノ・カネの流れを活性化する道路は重要だが、その核となる幹線道路が十分に整備されていないのが現状だ。そこでJICAは、1996年からカトマンズ首都圏とインド国境に接する南部タライ平野を結ぶ160キロのシンズリ道路の建設を支援。2015年に全線が開通予定で、都市と地方の物流の促進、国全体の経済の底上げにつながることを期待されている。

標高8,000メートル級の8つの山を有し、観光資源や水資源が豊富なネパール。開発のポテンシャルは高いが、いまだ十分に支援が行き届いていない。南アジアで最も貧しい国の一つ、ネパールの政治的・社会的な安定を実現すべく、持続的な経済成長に向けた支援を展開する。

### JICAの重点分野

- 1 経済成長のための社会基盤・制度整備
- 2 平和の定着と民主国家への着実な移行
- 3 地方・農村部の貧困削減

## 2 民主国家への移行を後押し



### 政策対話や法整備を通じた新たな国づくり

2006年の包括的和平合意を受けて、「紛争に後戻りしない仕組みづくり」を目指し、JICAは民主主義の基礎となる選挙支援のほか、国づくりを担う政党幹部、憲法の制定にかかわる制憲議会議員との政策対話を推進。国家の在り方や開発のビジョンを議論しながら、民主国家への移行を後押ししている。また日本の法整備の知見を生かし、民法を含む基本法の起草・立法化を支援するなど、民主的な制度・枠組みづくりへの貢献を目指す。

## 3 都市と地方の格差を是正



### 農業振興で住民の生計向上を

都市部と農村部の生活水準の格差が著しく、いまだ開発から取り残された地域も多い。そこでJICAは国民の3分の2が従事する農業に着目し、1970年代から農業分野の支援を継続。日本の農業技術を携え、穀類、野菜、果樹などの栽培技術の普及や農民の組織化を通じた農業振興に取り組んできた。現在は、シンズリ道路の周辺で暮らす農家を対象に、換金作物の栽培など、付加価値の高い農業の普及を目指して調査を進めている。