

アイヌ生活文化再現マニュアル

川の魚の  
料理  
平取地方



公益財団法人アイヌ民族文化財団

アイヌ生活文化再現マニュアル

# 川の魚の料理

平取地方



## 発刊にあたって

公益財団法人アイヌ民族文化財団は、1997年（平成9年）より、アイヌ文化等に関する研究の推進や、アイヌ語を含むアイヌ文化の振興やアイヌの伝統・文化に関する知識の普及・啓発を進めるため、様々な事業を全国各地で展開しております。そして、令和元年5月には「アイヌの人々の誇りが尊重される社会を実現するための施策の推進に関する法律」に規定された業務を行う全国唯一の法人として指定を受け、令和2年7月に開設した「民族共生象徴空間（ウポポイ）」の運営に従事しているところです。

そのなかで、アイヌ文化伝承再生事業の一環として行っている「アイヌ生活文化再現マニュアル作成事業」は、アイヌ民族の伝統文化を、映像や音声、文字などで記録し、アイヌ民族をはじめとして、広く一般の人々や研究者の利用に供することにより、アイヌ文化の伝承・保存を図ることを目的としています。

本マニュアルがより多くの人々の利用に供され、アイヌ文化の発展が推進されるとともに、我が国の多様な文化の一層の発展が図られれば幸いです。

## 目 次

発刊にあたって

はじめに .....	6
<シペ(サケ)について> .....	9
<チェプオハウ(魚汁)> .....	17
<アマチェブ(焼き魚)> .....	27
<チタタブ(鮭の水頭のぬた)> .....	33
<チポルシエモ(筋子入りイモ)> .....	40
<チポロサヨ(筋子のお粥)> .....	50
<アタッ(開き干し鮭)> .....	53
<番外編・メフンの塩辛> .....	60
<サッチポロ(干し筋子)> .....	63
<川の魚の採取と保存> .....	67
<魚の焼き干しのオハウ(汁物)> .....	79
<番外編・マイタケのオハウ(汁物)> .....	84

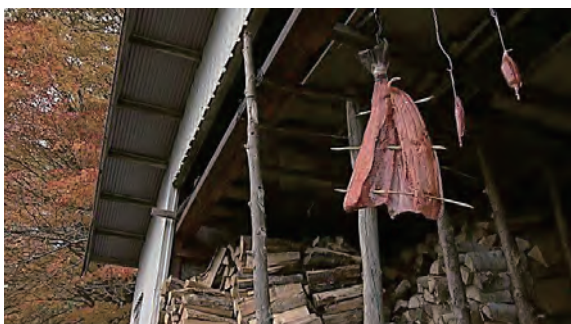
おわりに	91
参考文献	92
アイヌ文化に触れることができる施設	93

— 凡 例 —

- 映像編で入れることのできなかつた解説等も記しました。したがって、映像編と文言等で一部異なる個所があります。
- アイヌ語はすべてカタカナで表記し、現在各地域で伝承されている言葉で記載しております。

## はじめに

アイヌ民族は、狩猟、漁撈、採集などで得られる食べ物はすべてカムイ(神)からの贈りものとして、感謝の心とともに受け取ってきました。



四季折々に採れた肉、魚、山菜などの食材は、新鮮なうちに料理して食べるものもありますが長い冬に備えて、その多くを乾燥させて保存食としました。

特に秋に群れをなして川を上ってくるサケはカムイの贈りものと考えられ、さまざまな調理や保存方法があります。そこには、長年受け継がれてきたアイヌ民族の知恵が詰まっています。

本マニュアルでは、平取地方のアイヌ伝統料理を紹介します。同じ料理でもそれぞれの家庭で受け継がれてきたため、材料や作り方などが少し違いますが、平取地方のアイヌ文化伝承者のみなさんの意見をもとに、サケや他の川魚を使った 10 品の料理の作り方を紹介します。



■ 本マニュアルで紹介する料理



チェプオハウ 魚汁



アマチェプ 焼き魚



チタタブ 鮭の氷頭のぬた



チポルシエモ 筋子入りイモ



チポロサヨ 筋子のお粥



アタツ 開き干し鮭



メフンの塩辛



サッチポロ 干し筋子



魚の焼き干しのオハウ



マイタケのオハウ



■解説者

貝澤美和子 北海道平取町在住

アイヌの伝統的な食文化の普及活動に寄与するとともに、後継者の育成に大きく貢献している。

平成20年4月から平成24年3月まで、平取アイヌ文化保存会の食文化部長として伝統料理の普及活動に取り組む。

平取町内の小学校にてアイヌ伝統料理講習や舞踊講習の講師を務めるなど、アイヌ文化の普及啓発や人材育成にも尽力している。

## シペ（サケ）について

秋になると群れをなして川を上ってくるサケは、魚のなかでも、とても大切な食べ物でした。平取では、サケのことをシペと言います。別名でカムイチェフ（神の魚）という呼び名もありますが、シペとは本当の食べ物、という意味で、それほどアイヌ民族にとって、サケは特別な存在でした。

アシツェフノミは、秋に遡上してきた新しい鮭を迎える伝統儀式です。サケが上ってきたことをカムイフチ（火の神）やワッカウシカムイ（川の神）に感謝し、豊漁を願って祈りを捧げます。



カンナ チェープ ルプ スクシ チーレ ポクナ チェープ ルプ スマ シール

水面の魚は天日で背が焦げ

水底の魚は石で腹を擦り剥き

（オキクルミ ドレシヒ 大空に描いたコタン）

（萱野茂『萱野茂のアイヌ神話集成 第1巻 カムイユカラ編 I』ビクターエンターテインメント株式会社 1998 より引用）

貝澤美和子さんがカムイユカラの1節で伝え聞いてきたように、かつては秋の沙流川にたくさんのサケが遡上したそうです。

現在、川でサケをとることは禁止されていますが、川でサケをとって暮らしてきたアイヌ民族にとって、サケが川魚の代表であることは変わりありません。

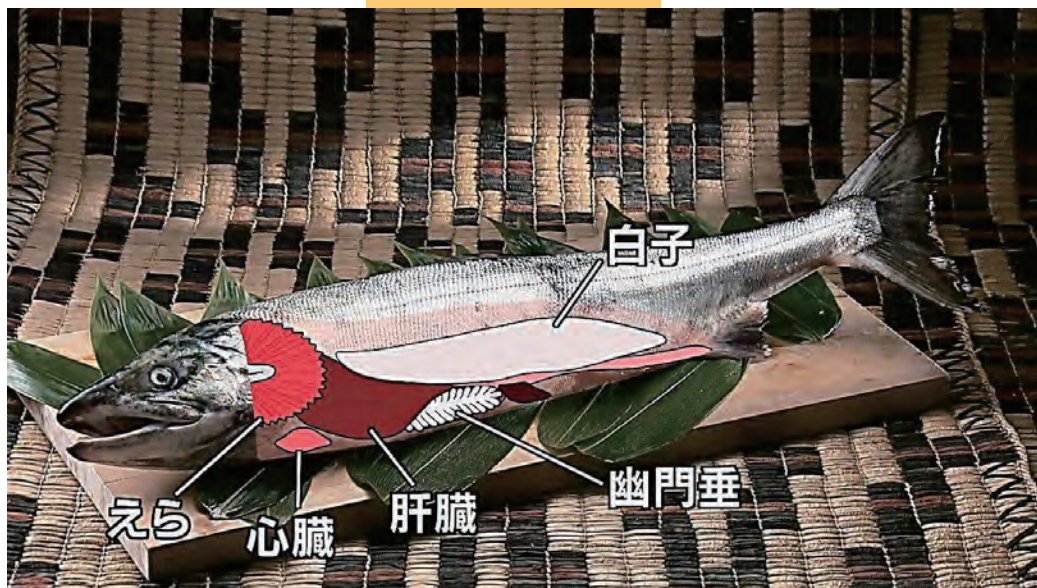
アシリチェブ（漁期の最初にとれたサケ）は  
村中におすそ分けする風習がある



サケに捨てることはありません。アイヌ民族はサケを食べるだけでなく、皮で衣類を作るなど、すべての部位をできるだけ捨てることなく活用しました。その考えは、今日に至るまで受け継がれています。

ここでは、オスの鮭のおろし方を紹介します。

#### オスのサケの内臓図



■ 料理に使う部位を取り出す

- ① えら蓋ふたを開き、付け根に切れ目を入れます。その切れ目に包丁を入れて、頭を落とします。落としたサケの頭は、料理に使うのでとっておきます。



- ② 肛門から包丁を入れて腹を割ります。ウピ(白子)を傷つけないように、表面の皮だけを切るようにするのがポイントです。



- ③ ウピを取り出します。2つ入っているので、2本とも取り出します。



- ④ 取り出したウピは塩水で洗い、血を軽く洗い流します。



⑤ 内臓からサンペ(心臓)を取り出します。



⑥ 内臓ごと引き出して、サケの胃袋を取り出します。

今では食べる人が少なくなりましたが、  
肝臓は汁物などに入れて食べます。



⑦ 胃袋はコリコリとして食感が好まれています。料理に使うため、とっておきましょう。



⑧ 背骨部分に沿ってついている薄膜に切れ目をいれます。



- ⑨ 指でなぞるようにして、中に入っているメフンを取り出します。



- ⑩ メフンは、取り出したら塩水で洗い、水気を切っておきます。  
メフンは珍味として重宝されています。



■ サケから取り出した部位



### サケの頭

オハウ(汁物)に入れたり、氷頭は、細かくたたいてチタタブ(サケの氷頭のぬた)に入れます。

### ウピ (白子)

チタタブの材料として使われます。煮たり焼いたりしても美味しいです。

### サンペ (心臓)

オハウに入れます。

### 胃袋

オハウに入れます。 コリコリとした独特の食感が好まれています。

### メفن

塩をまぶして、塩辛を作ります。

## ■ サケを2枚におろす

- ① サケの背の中央に切れ目を入れます。



### ポイント

背びれの上にもしっかりと切れ目を入れておきましょう。



- ② 背に入れた切れ目の端に包丁を入れ、切り進めます。骨を包丁でなぞるようにすると、無駄なく切ることができます。



サケを2枚におろすと、背骨のついている身とついていない身に分かります。  
背骨のついている身とついていない身で、適した料理の仕方があります。



### 背骨のついている身

背骨と中骨が残っている身の部分は、主にオハウを作るときに使います。  
最近では骨付きのまま料理をすると食べにくいので骨を取り除く家庭もありますが、オハウを作るときは、骨から出る出汁を味わうため、骨付きのまま料理しましょう。

オハウに入れる場合は、サケだけではなく鹿肉なども骨付きのまま料理します。

### 背骨のついていない身

骨のついていない身の部分は、焼き魚などを作るときに使います。

## チェプオハウ（魚汁）



オハウとはアイヌ語で汁物のことです。チェプとは魚のことで、チェプオハウは魚を使った汁物という意味になります。アイヌ民族はさまざまなチェプのオハウを食べていました。

そのなかでも、サケのチェプオハウがもっともよく食べられ、多くのアイヌ民族に親しまれています。



### オスの鮭

身に脂がのっていて、ウピ（白子）やメフンなどが入っています。

### メスの鮭

身が美味しいだけでなく、チポロ（筋子）が入っています。



《材料》



サケの半身(できれば骨付き) およそ2/3    サケの頭 1個  
ニンジン 180g    大根 400g    ジャガイモ 550g    長ねぎ 1本  
乾燥させたプクサキナ(ニリンソウ) 15g    塩 適量  
好みで サケのサンペ(心臓)・胃袋を加える

■ サケの下ごしらえ《サケの切り身》

① サケの半身を切ります。今回は、およそ2/3の量を使うので、背びれの下で切ります。



② サケのカマは、裏返して皮の方から切ります。

カマの身も美味しく、出汁も取れるので、オハウの材料として胸びれごと加えます。



- ③ 半身を、食べやすい大きさに切り分けます。



- ④ 切り分けたサケの切り身を塩水におよそ 30 分浸けます。浸けすぎると塩辛くなってしまうので、注意しましょう。



■ サケの下ごしらえ《サケの頭と内臓》

- ① サケをおろすときにとっておいた、サケの頭・胃袋・サンペ（心臓）を準備します。  
※14 ページを参照



- ② サケの胃袋は、中までしっかりと洗います。



- ③ 食べやすい大きさに切って塩水におよそ30分浸けます。



- ④ サケのサンペも、塩水におよそ 30 分浸けます。



- ⑤ サケの頭は、切りやすいように下あごの部分切り落とします。



- ⑥ 下あごを落したらえら蓋<sup>ふた</sup>を切り、頭を2つに割ります。



- ⑦ 頭をさらに小さく切り分けます。目の部分もそのままオハウの具材として使います。



- ⑧ サケの頭も、切り身や内臓と同じように、塩水におよそ 30 分浸けます。



■ 野菜の下ごしらえ

- ① 大根は皮をむき、いちょう切りにします。



- ② ニンジンも同様に、皮をむいていちょう切りにします。



- ③ ジャガイモは皮をむいて、大きめの乱切りにします。



- ④ 長ねぎは 斜め薄切りにします。



■ プクサキナ(ニンソウ)について

※プクサキナの詳しい情報は、本マニュアルシリーズ「山の幸の料理 平取地方」をご覧ください。

プクサキナは、平取ではオハウキナと呼ばれるほど、オハウに欠かせない食べ物です。

採取した後は乾燥させて保存し、1年中野菜の代わりとしてオハウに入れて食べられます。肉や魚の臭みを消してくれるハーブの役割も果たします。アイヌ料理になくてはならない植物です。



プクサキナは、雪が解けて緑が芽吹いてきた春に群生するので、その季節に採取します。



採取したプクサキナは、汚れやごみなどをとって束ねます。

プクサキナ(ニリンソウ)



束ねたら乾燥させ、風通しのいいところで保管しておきます。



#### ■ プクサキナ(ニリンソウ)の下処理

- ① 乾燥させたプクサキナを、熱湯におよそ30分浸け、戻します。

他にも、熱湯で戻さずに鍋で軽く煮込んで水にさらす方法もあります。



- ② 30分たったら水を切り、しっかりと絞ります。



- ③ 2〜3cmの食べやすい大きさに切ります。



- ④ プクサキナは他の野菜に比べて煮こむ時間が短いので、下ごしらえが終わったら他の野菜と分けておきます。



## ■ サケ ・ 野菜を煮る

- ① 鍋到下ごしらえしたサケの切り身・頭・胃袋・サンペを入れます。



- ② ジャガイモ・人参・大根を入れます。



- ③ すべての具材がしっかりとかぶるくらいの水を加え、強火にかけます。



- ④ 煮立ったらアクをすくい、火加減を弱めて材料が柔らかくなるまで煮込みます。



- ⑤ 材料が柔らかく煮えたら、下処理を終えたプクサキナを加え、軽く煮込みます。



- ⑥ 塩を加えて、味を整えます。





⑦ 仕上げに長ネギを加えてできあがりです。



## アマチュエプ（焼き魚）



アマチュエプとは焼き魚のことです。チマチュエプとも言います。アイヌ語でイマニツという焼き串に魚を刺し、囲炉裏で焼いて食べました。現在では、囲炉裏のある住宅に住んでいる人はほとんどいませんが、炉で焼いたサケなどの魚はよく食べられたアイヌ料理のひとつです。

《材料》



サケの半身 好みの量

塩 適量

## ■ 下ごしらえ

- ① サケの半身を少し大きめに切り分けます。

骨がついている場合は、背骨と身の間に入丁を入れて背骨に沿って切り進め背骨を取り除いてから切り分けます。



- ② 塩水におよそ 30 分浸けます。



- ③ およそ 30 分経ったら、水を切ってざるにあけてきます。





サケを焼くために使うのは、イマニツと呼ばれる焼き串です。平取では、燃えにくい萩の木の枝を使ってイマニツを作ります。魚を刺す部分は、木の皮をむいておきましょう。  
※イマニツの作り方は 75 ページを参照ください。



今回はサケをイマニツに刺し、貝澤美和子さんのお宅で再現した炉で、昔ながらの方法で焼きました。



① サケの切り身にイマニツを刺します。



② 皮に近い身の部分にイマニツを深く刺します。イマニツの先端がサケの身から飛び出さない位置で止めるのがポイントです。



- ③ サケの身を火に向けて、イマニッを炉に刺します。



イマニッが林のように炉に立っていることをアイヌ語でイマニッタイといいます。タイとは、アイヌ語で林を意味します。食べものがいっぱいある様子は、幸せとゆたかさの象徴とされています。

- ④ 身が焼けたら裏返し、皮の方を火に向けて焼きます。



## チタタプ (鮭の氷頭ひづのぬた)



タタとはアイヌ語で連続してたくことで、チタタプは材料を細くなるまで包丁でたたいた料理のことです。いろんなチタタプがありますが、サケの氷頭で作るチタタプが最も食べられています。

### 《材料》



ウピ(白子) 100g  
塩 適量

サケの頭 3個  
長ねぎ(白い部分) 1本分

## ■ サケの頭の下処理

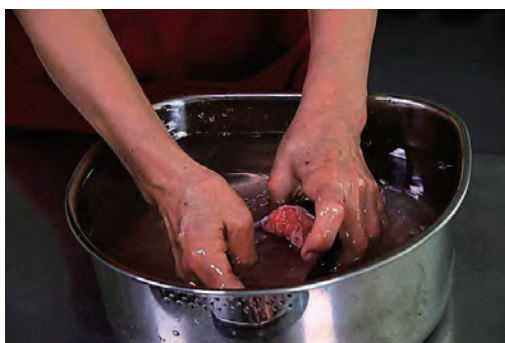


チタタブにするのは、サケの頭の氷頭と呼ばれる軟骨の部分です。サケの頭からチタタブに使う部分を取り出します。

- ① えらと頭の間で包丁の切っ先を差し込み、えらを引き出します。



- ② えらを取り除いたら塩水で洗い、血をしっかりと洗い流します。



- ③ カマを切り落とします。



④ 下あごの部分を切り落とします。



⑤ 頭についている身の部分とえら蓋<sup>ぶた</sup>を取り除きます。



⑥ サケの歯の部分は固いので取り除きます。



⑦ 包丁で切れ目を入れて手で目を取り出します。



- ⑧ 目に切れ目を入れて中に入っている水晶体を取り出します。



- ⑨ 水晶体は固くて食べられないので捨てます。サケの目は、塩水で軽く洗います。



- ⑩ 目を取り出したサケの頭を2つに切りま  
す。



## ■ ウピ（白子）の下処理



チタタプの材料に欠かせないのが、ウピ（白子）です。冷凍すると味が落ちてしまうので、冷凍はしないようにしましょう。

- ① ウピを軽く洗って、表面の汚れを落とします。



- ② 管のような部分を手で押して、血を取り出します。強く押しすぎるとウピが飛び出してしまうので、気を付けましょう。



- ③ ②を数回繰り返したら、料理用バットなどに置いておきます。



■ 材料をたたく

① 氷頭と目を細かくきざみます。



② 1cmくらいの大きさになるまで細かくきざみます。



③ ウピと長ねぎをのせます。



④ 塩を2〜3つまみ加えます。



⑤ すべての材料を細かくきざみます。



⑥ 材料の大きさが細かくなったら、2本の包丁でたたきます。材料の大きさが1ミリくらいになり、粘りが出てくるまで叩きましょう。



最後に、塩を加えて完成です。

秋になると、チタタブでも食べたいな、とアイヌのフチ(おばあさん)たちが口にするようになります。そして、新鮮なサケがとれると、多くの家庭でチタタブを作ります。アイヌ文化の振興に尽力した、萱野茂さんもチタタブが大好きだったそうです。萱野さんは、みんなで集まってチタタブを作るときには、とても細かくなめらかな舌触りになるまで、しっかりとたたくように指導したそうです。そのため、二風谷のまな板は、今でも傷だらけです。



かやの しげる  
萱野 茂 (1926～2006) 北海道平取町二風谷生まれ 1950年頃よりアイヌ民具、アイヌ語、口承文芸の収集および記録を行い、アイヌ語教育の礎を築いた。1972年二風谷アイヌ文化資料館を開設、1994年アイヌ民族初の国会議員となりアイヌ文化振興法の成立に尽力した。

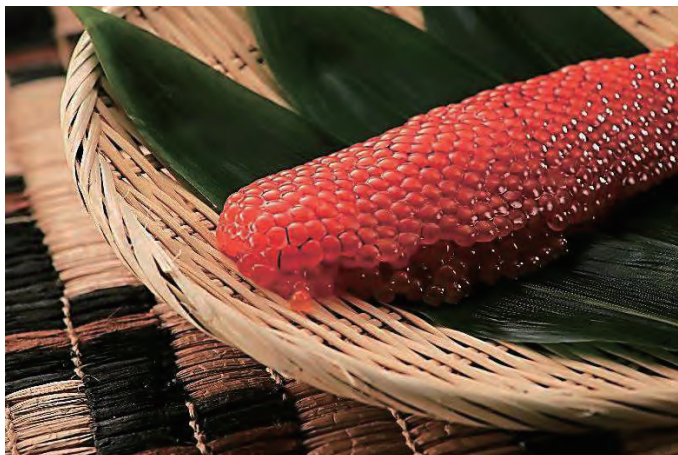
## チポルシエモ（筋子入りイモ）



チポルシエモとは、茹でてつぶしたジャガイモに、つぶしたチポロ(サケの筋子)を加えた料理です。チポロという言葉とウシ=まぶすという言葉が合わさって、平取ではチポルシエモと呼ばれています。

昔は川でサケをとっていたので、産卵間近のメスの鮭を釣ることができました。そのため、サケのお腹に入っているチポロはほぐれた状態でした。そのチポロの皮は、とても硬くすこし口に残るようなものだったのです。そのため、チポロをつぶして食べたり、火を通して食べたりなどといった調理の工夫がされました。

今では、海でとったサケの皮の柔らかいチポロを食べているため、調理されることが少なくなってしまうチポロのアイヌ料理を作っていました。



《材料》



チポロ(サケの筋子) 300g  
塩 適量

ジャガイモ 120g

■ チポロ(サケの筋子)を取り出す



メスのサケは、チポロが入っているためお腹が膨らんでいるのが特徴です。

- ① 包丁の切っ先で肛門からあごの下までお腹の中心を切ります。チポロに傷をつけないように、サケの表面の皮だけを切るようにします。



- ② チポロと体がつながっているところに手を入れて丁寧に引き出します。



- ③ 取り出したチポロを塩水に入れて、軽く洗います。チポロは2本入っているので、2本とも取り出します。



■ チポロ(サケの筋子)をほぐす



< 用意するもの >

塩を加えたぬるま湯(40℃くらい)      ざるとボール

- ① チポロを開き、卵膜から取り出しやすくします。



- ② 用意しておいたぬるま湯に、チポロを入れます。



- ③ 箸ですばやくかき混ぜてチポロをほぐし、バラバラにします。



- ④ チポロがほぐれたらざるにあげて、お湯を切ります。



- ⑤ 卵膜を丁寧に取り除きます。



- ⑥ 好みの量の塩を加えて、味をととのえます。



■ ジャガイモをゆでる

- ① ジャガイモの皮をむいて一口大に切ります。



② 水を入れた鍋にジャガイモを加えます。



③ 塩を2〜3つまみ加えます。チポロに塩があるので、控えめにします。



④ ジャガイモが柔らかくなるまで茹でます。竹串がすっと通るくらいの硬さが目安です。



⑤ ゆで汁を捨てます。



- ⑥ 再び火にかけて鍋をゆすり、残っている水分をとばします。



- ⑦ 熱いうちにジャガイモをしっかりつつぶして、粗熱をとります。



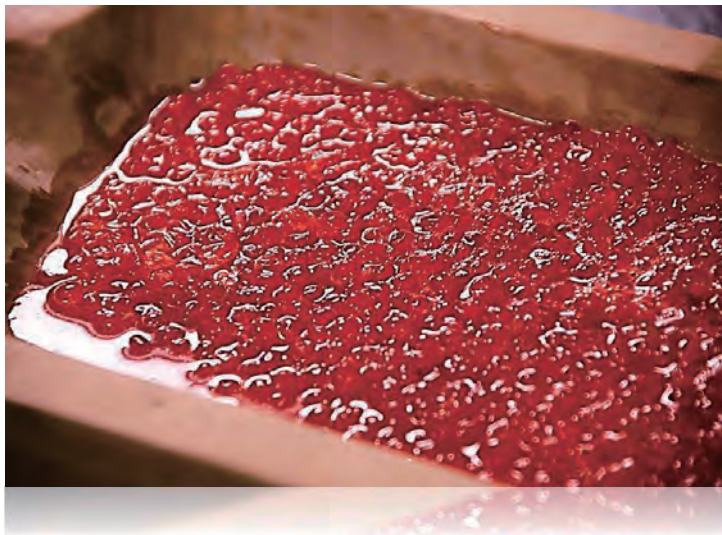
■ チポロ(サケの筋子)をつぶす



昔は、川でサケをとっていたので、チポロの皮がとても硬い状態になっていました。そのため、このチポロニナブという専用の道具でつぶすという調理方法が生まれたようです。

- ① チポロニナプにチポロを入れてつぶします。全部つぶすのではなく、少し形が残っているくらいの半つぶしにします。

チポロをしっかりとつぶす地域もあります。



## ■ 材料を混ぜる

- ① ジャガイモが冷めたら、鍋につぶしたチポロを加えます。



② ジャガイモとチポロを混ぜてできあがりです。



## チポロサヨ（筋子のお粥）



チポロサヨとは、チポロ(サケの筋子)を加えたお粥のことです。伝統的なアイヌ料理ではヒエやコメを炊いたサヨ(お粥)を食べます。チポロサヨは秋にサケがとれたときに食べられたお粥です。

《材料》



お米 1合(およそ 150g)  
塩 適量

チポロ(サケの筋子) 200g  
※チポロはほぐしておく

■ 粥を炊く

① お米を洗って水を切ります。



② お米を土鍋に入れて、お米の量の5倍の水を入れます。お米1号(180cc)の場合は水を900cc入れます。



③ 強火にかけ、沸騰したら弱火にします。



④ 煮立ったら、ほぐしておいたチポロを加えて混ぜます。のり(ねばり)が出てきたらチポロは煮えにくいので、のりが出てくる前に入れます。



- ⑤ 弱火でお米が柔らかくなるまで煮込みます。およそ 20 分から 30 分が目安です。



- ⑥ 塩で味を整えたら完成です。



チポロを煮込むという独特の調理方法で、サケのお粥に近い味わいになります。チポロサヨは、萱野茂さんの好物で、よく奥様に作ってもらっていたそうです。

## アタツ（開き干し鮭）



アタツは、代表的なサケの保存食です。サケをまるごと使います。サケはオスでもメスでもかまいません。たくさんとれたときにたくさん干して、サケの身が乾燥したら乾いたところから少しずつちぎって食べていました。北海道、東北地方で食べられている鮭とばと近いものです。

《材料》



サケ 一尾

## ■ サケを背開きにする

アタックは、干しやすいように腹開きではなく背開きにします。川に上ってくるサケはお腹が傷んでいることが多いので、背開きにすることで串がさしやすくなります。また、アタックにする場合は、脂の少ないサケの方が、臭みが少なくアタックに向いています。

① サケの頭を切り落とします。



② サケの頭を落としたら、サケの背を手間に向けておきます。



③ サケの背の中心に、包丁を入れます。



- ④ 頭の方から尾の付け根まで切り進めます。



- ⑤ 繰り返し包丁を入れて、背骨の上の身を切り離します。



- ⑥ 内臓と身をつないでいる膜を切って開きます。



- ⑦ サケをしっかり開き、内臓を取り除きます。料理に使える部分は取っておきましょう。

また、内臓を取ったあとに食べやすいように背骨と中骨を取り除く家庭もあります。



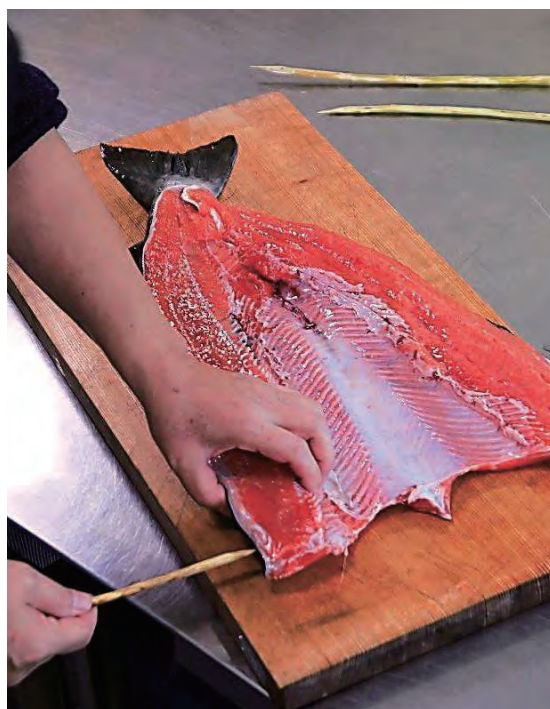
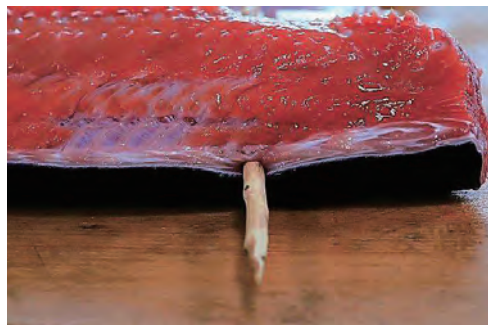
- ⑧ 内臓を完全に取り除いたら、サケを軽く洗って血を洗います。  
その後、海水より少し濃い目の塩水におよそ 30 分程度浸けます。



- ⑨ およそ 30 分経ったらサケを取り出し、ペーパータオルなどで表面の水気をとります。



- ⑩ 串をサケの身と皮の間に刺します。できるだけ、サケの皮に近い部分に刺します。



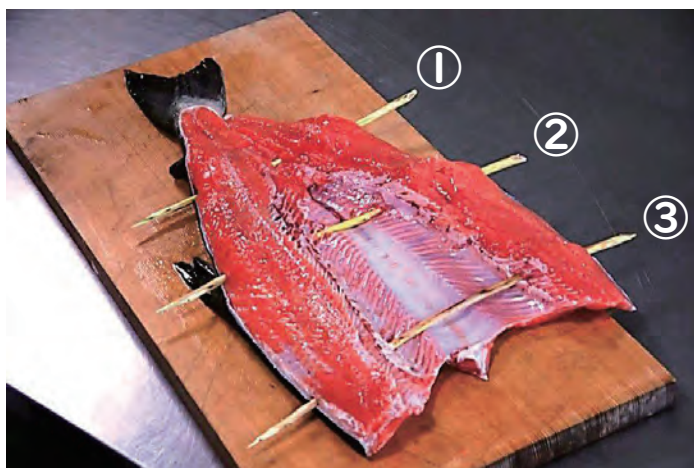
- ⑪ 串を刺し入れたら、サケのお腹の身が一番薄いところで、一度串を出します。



- ⑫ 反対側の身に串を刺し、身の端で出します。



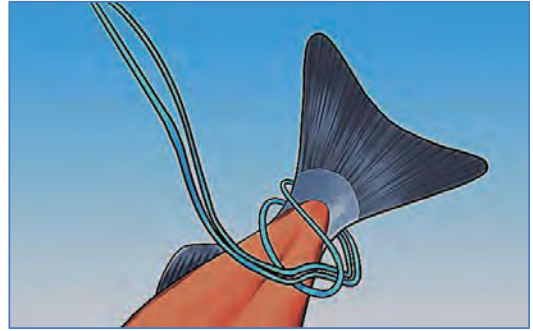
- ⑬ 同様に3本の串を刺します。



## ■ サケを干す

サケを干すときには、時期がとても大切です。ハエが卵を産み付けてしまうと蛆うじがわいてしまい、せつかくの冬のための保存食が台無しになってしまうからです。そのため、秋が深まり、気温が下がって、ハエがいなくなった 11 月上旬から中旬くらいからおよそ1ヵ月の間に、サケを寒風にさらして干します。最近ではネットなどが販売されているので、そのような道具を使うことも良いでしょう。

- ① サケの尾の付け根に、ロープを結びます。  
ロープの輪に通すことで、サケの重みでロープを締めることができます。



- ② サケの身が太陽の方に向くように干します。



およそ1ヵ月後の12月、アタツができあがりました。



昔は家の中に囲炉裏があり、乾燥したサケを囲炉裏の上に干して燻<sup>いぼ</sup>していました。

代表的なサケの保存食です。



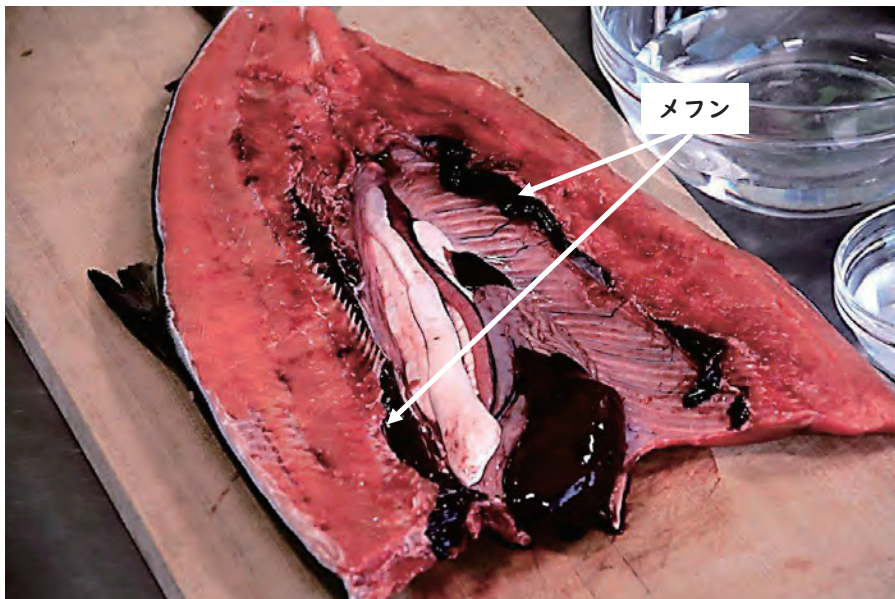
## メフンの塩辛



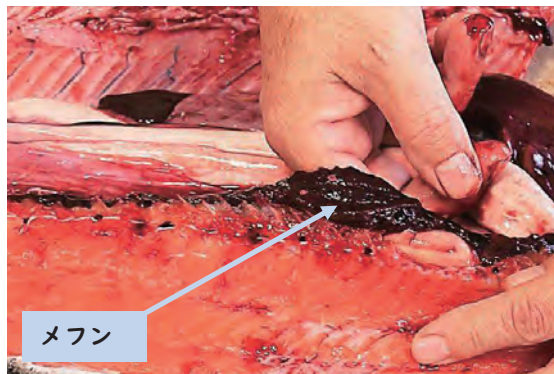
アイヌ民族の伝統料理では、サケの様々な部位を美味しく調理します。メフンもその一つです。できるだけ捨てることなく、内臓も大切に調理して食べるということは、アイヌ料理の心でもあります。

メフンを調理する場合は、オスのサケのメフンを使います。メスのサケのメフンは食感が悪く、味が落ちるためあまり食べられません。

<背開きにしたサケ>



① サケからメフンを取り出します。



腹開きにしたサケの場合は、背骨に沿って包丁を入れて取り出します。

② 取り出したメフンは、塩水に浸けて軽く洗います。



③ 軽く洗ったらメフンを取り出し、ペーパータオルなどで水気を切ります。



- ④ メフンを食べやすい大きさに、手でちぎります。



- ⑤ メフンに大さじ1くらいの塩を加えて混ぜます。塩の量は好みで加減してください。



メフンの塩辛は、お酒にご飯にもよく合う料理です。塩辛といっても、イカの塩辛とは違い、レバーのようなくせがあります。

しっかり水気を切って密閉し、冷凍することもできます。内臓を生で食べるのが心配な場合は冷凍をおすすめします。

## サッチポロ (干し<sup>すじこ</sup>筋子)



サッチポロは、チポロ(サケの筋子)をサケの浮き袋に入れて乾燥させた料理です。サケの浮き袋が手に入りにくい事情もあり、最近では、あまり作られなくなりました。後世に伝えていきたい伝統料理です。

### 《材料》



チポロ(サケの筋子)	およそ 60g	サケの浮き袋	1つ
塩	適量		

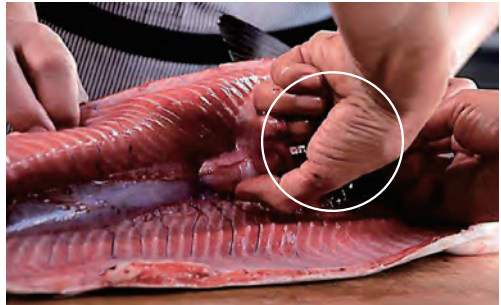
■ サケの浮き袋を取り出す

サッチポロは、サケの浮き袋を使った料理です。浮き袋は、新鮮なサケで空気が入っている状態が取り出しやすいです。

- ① サケの頭をとり、腹開きにしてすべての内臓を取り出し、浮き袋の端を確認します。



- ② 浮き袋の端に指を入れます。



- ③ 腹膜ごと、浮袋をゆっくりとはがします。浮き袋の皮が薄いので、破れないように注意します。



取り出したサケの浮き袋です。

■ チポロ(サケの筋子)を詰める

① 浮き袋の端をハサミで切ります。



② 切り口を広げ、そこから小さなスプーンでチポロを入れます。



③ 浮き袋がいっぱいになるまでチポロを詰めます。



④ 浮き袋がいっぱいになったら、袋の口をたこ糸などで結んでしっかりと締めます。



■ チポロ(サケの筋子)を詰めた浮き袋を干す

チポロを詰めた浮き袋は、吊るして乾燥させます。およそ3週間干し、完全に乾燥したらできあがりです。



今ではあまり食べられないサッチポロですが、昔は冬に狩猟に出かけるときに高カロリーで塩分を含んだこのサッチポロを持っていきました。筋子の粒がとても口のなかで粘つくので、サッチポロは一粒ずつ食べます。

平取では、「ひとつぶのサッチポロ」というアイヌの昔話も、伝えられています。

## 川の魚の採取と保存

アイヌ民族にとって、川でとれる魚は日常食としてとても大切なものでした。川は生活の基本であり、人々は川のまわりで生活していました。現在も、多くの人が川での釣りを楽しんでいます。今に受け継がれている川魚の採取と保存の方法を紹介します。



川で釣った魚は遠火で焼いて焼き干しにし、主にオハウの具材として使われました。焼き干しは出汁が出るタンパク質として、とても大切なものでした。

アイヌ民族は川で魚をとるために、釣り具や網、仕掛けなどに様々な道具を用いて獲っていました。ここでは、今も行われている魚の採取の方法を紹介します。



アイヌ民族は、カムイノミ(神々に祈りを捧げる儀式)を行い、自然の恵みを与えてくれたカムイ(神)に感謝するとともに事故がないように祈ってから魚をとります。

#### ■ 網を使った魚の採取

この日は雨の降った後だったため川の水が濁っていますが、水が澄んでいるときは川の中の魚がよく見えます。その魚を網で獲ります。



この日は網でチチラ(ドジョウ)が獲れました。



チチラ(ドジョウ)

## ■ 雑魚網を使った魚の採取

雑魚網と呼ばれる漁網を使って魚を獲ります。子どもたちが、小さな川で魚を獲って遊ぶときにも使います。



雑魚網（雑魚すくい）

雑魚網とは、魚の通り道に仕掛け、魚を追い立てて獲る道具です。

今では、川底にぴったりとつくようにおもりがついています。



網を仕掛けるときは、網を足で踏みながら魚を追い立て、魚が驚いて網に入ったところを引き上げます。

この日はキクレッポ（ヤマメ）とスポン（ウグイ）が獲れました。

小さな魚が獲れた場合は逃がします。川の魚を後世まで残そうという気持ちからです



キクレッポ（ヤマメ）



スポン（ウグイ）

■ 煮干しを作る

獲れた魚で煮干しを作ります。

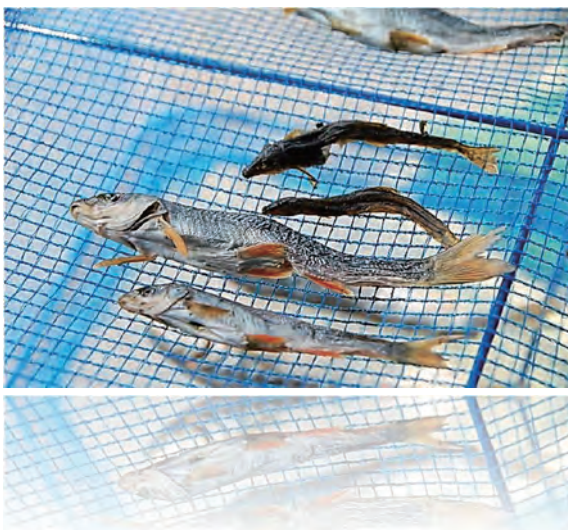
- ① 鍋に湯を沸かし、魚を茹でます。  
茹でるときには、魚の皮が破けない  
うちにさっと茹でて網であげるのが  
ポイントです。



- ② 食品乾燥用のネットなどに入れて2~3日干します。



天気が良ければ2~3日で完全に乾燥します。通気性のよいところで保存し、オハウの材料として使います。



■ ワッカクッタラ(ヨブスマソウ)で作った釣り竿での採取



アイヌ民族は、背が高くて丈夫な植物であるワッカクッタラ（ヨブスマソウ）で釣り竿を作ります。

昔の人々は、山に入りワッカクッタラをとって、釣り竿を作り、土を掘って餌となるミミズなどを集めて、魚を釣りました。山歩きも、持ち物は、針と糸とナイフだけなので、とても身軽でした。

ワッカクッタラは、山地や林などに生えるキク科の多年草で、大きいものは2メートルを超えます。



① 葉を切り離し、太い茎を残します。



② 葉の根元を残して先端部分を切り落とします。葉の根元を残すことで、先端にフックのようなものができます。



③ 釣り糸の先端に輪を作り、釣り竿の端をくぐらせます。



④ 輪に糸を通してフックに引っ掛けることで糸がワッカクッタラにしっかりと巻きつきます。



■ 魚を釣る



ワッカクッタラで作った釣竿で、魚を釣ります。

作り方を教えてくださった貝澤耕一さんと門別徳司さんは、ワッカクッタラで作った釣竿で40センチメートルのニジマスを釣ったことがあるそうです。



トウクシシ (イワナ)

キクレッポ (ヤマメ)

この日は、トウクシシ (イワナ) とキクレッポ (ヤマメ) が釣れました。

■ イマニツ(焼き串)を作る

釣れたトウクシやキクレッコで焼き干しを作ります。そのため、魚を焼く際に必要なイマニツ(焼き串)を作ります。

昔は囲炉裏で調理をしていたので、イマニツはとても大切な生活の道具でした。



枝が真っ直ぐで燃えにくいことから、生の萩の木の枝がイマニツに適しています。

細くて真っ直ぐな枝を選び、鉋なたで採取します。



- ① <sup>なた</sup>鉈で萩の木の皮を削りとります。



- ② 魚を刺す方を尖らせたら完成です。



## ■ 魚の下処理

- ① 魚を、お腹から顎に向かって切り開きます。



- ② えらをつまんで内臓を取り出します。



- ③ イマニツを、魚の口から刺し入れ、尾の方までしっかり刺し込んで固定します。

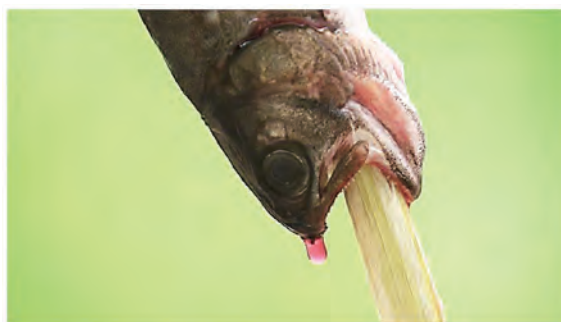


■ 魚を焼く



魚を刺したら、炉にイマニツを円形に立てていきます。

およそ2日間、遠火にかざしてゆっくりと炙りながら乾燥させていきます。



■ 完成



焼きあがったらイマニツを抜いて出来上がりです。通気性のよいところで保存します。

焼き干した魚は、主にオハウの具材として食べます。

## 魚の焼き干しのオハウ（汁物）



アイヌ民族の主食は具だくさんのオハウでした。冬の間、生の魚も肉もないようなときに、保存のできる魚の焼き干しを使ったオハウは、人々の胃袋を満たしてくれました。

《材料》



魚の焼き干し	およそ 160g	ニンジン	180g	大根	400g
ジャガイモ	500g	長ねぎ	1本		
乾燥させたプクサキナ(ニリンソウ)	15g	塩	適量		

## ■ 焼き干しを煮る

川魚の焼き干しは、魚の種類で分けることなく混ぜて使います。そのため、さまざまな魚を味わうことができ、出汁もそのときそのときでいろいろな味になります。

素朴な料理ですが、毎回同じ味にならないのもオハウの楽しみです。



## ■ 焼き干しの調理と野菜の下ごしらえ

- ① 焼き干しは、手で2つにちぎって水を入れた鍋に入れます。



- ② 中火にかけて煮立ったら、火を弱めておよそ10分煮込みます。



- ③ 煮込んでいる間に野菜を切ります。ジャガイモは、大きめの乱切りにします。



- ④ 大根とニンジン、いちょう切りにします。



- ⑤ 長ねぎは斜め薄切りにします。  
長ねぎは仕上げに加えるので、他の野菜と分けておきましょう。



#### ■ プクサキナ(ニリンソウ)の下処理

※ 詳細は22ページをご覧ください。

- ① プクサキナ(ニリンソウ)を熱湯に30分浸けて戻し、2~3cmの食べやすい大きさに切ります。



■ 野菜を煮込む

- ① 魚が柔らかくなったら、ジャガイモと人参を加えます。



- ② 材料が煮えたら、プクサキナを加えます。



- ③ 最後に塩で味をととのえ、長ネギを加えたらできあがりです。



魚の出汁を存分に使ったオハウです。  
魚から味わい深い出汁がとれているため、塩だけの味付けで非常に美味しくできあがります。





アイヌの伝統料理では、干した食材が日常的に使われています。寒い冬のなかで生活していくために、食料を乾燥させて保存するという料理文化が生まれました。

番外編として、干したマイタケを利用したオハウを紹介します。アイヌ語では、マイタケのことをユッカカルシと言います。

《材料》



干したマイタケ 20g      乾燥させたプクサキナ(ニリンソウ) 15g  
乾燥させたコロコニ(フキ) 20g      乾燥させたソロマ(コゴミ) 20g      昆布 およそ 30g  
長ねぎ 1本      塩 適量

## ■ 使用する乾物

- ① マイタケは、天日で干すだけで簡単に干しマイタケになります。マイタケがカラカラになるまで日光にあてて、しっかり乾燥させます。



- ② 春に採取したプクサキナ（ニリンソウ）・コロコニ（フキ）・ソロマ（コゴミ）は、乾燥させて保存します。  
※保存方法については、本シリーズ「アイヌ生活文化再現マニュアル 山の幸の料理 平取地方」をご参照ください。



## ■ 乾物を水で戻す

乾燥保存させたマイタケ、コロコニ、ソロマは、前日に水に浸して戻しておきます。



■ 水で戻したフキ・コゴミの下ごしらえ

① コロコニは、4～5cmの長さに切ります。



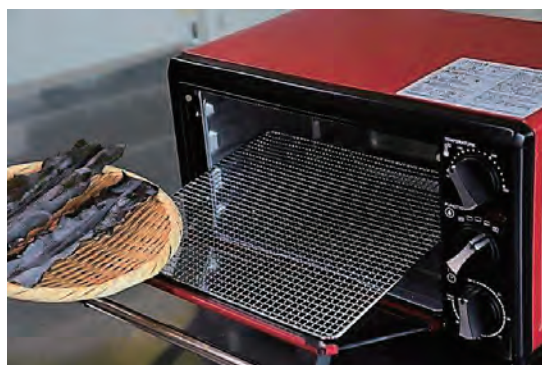
② ソロマは手で食べやすい長さに切ります。



■ 昆布の下ごしらえ



アイヌ民族は、昆布を干して乾燥させ、オハウなどに入れて食べていました。  
アイヌ料理では、昆布を焼いたり炙ったりして料理します。



昔は、昆布を囲炉裏で炙って調理していました。最近では、ガスコンロで炙ってから昆布を料理に使っていました。

しかし、火で直接昆布を炙るのは危険がともないます。そこで、今ではオーブントースターで昆布を焼くのが多くなっています。

150℃でおよそ5分焼きます。昆布の表面に、水ぶくれのようなボコボコができれば取り出します。



■ プクサキナ(ニリンソウ)の下ごしらえ

- ① 熱湯を注ぎ、およそ 30 分浸して戻します。その後、食べやすい大きさに切ります。



■ 長ねぎの下ごしらえ

- ① 斜め薄切りにします。仕上げに加えるので、他の野菜とは分けておきましょう。



■ 具材を煮る

- ① 鍋に水を入れ、沸騰したら昆布を手で碎きながら入れます。



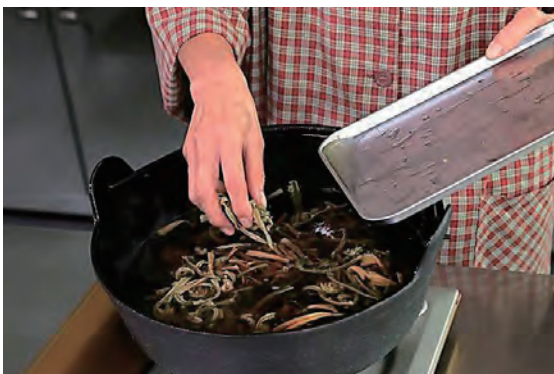
- ② 戻したマイタケを、戻し汁ごと鍋に加えます。



- ③ 沸騰したら、アクをすくい、火を弱めます。



- ④ コロコニとソロマを加え、具材が柔らかくなるまで煮込みます。



- ⑤ 具材が煮えたらプクサキナを加えます。



- ⑥ 塩で味をととのえ、薄切りにした長ネギを加えてできあがりです。



この料理は、貝澤さんがアイヌのフチ(おばあさん)に野菜だけのオハウはないのか?と聞いたときに教えてもらったそうです。そのフチは、「キナルル」と呼んでいたそうです。ルルとは、オハウの別名で、同じく汁物です。そのため、ほかのフチのなかには「キナオハウ」と言う方もいらっしゃるそうです。

## おわりに

このマニュアルでは、平取地方に伝わる家庭料理の中から、主に川の魚を使った料理の作り方を紹介しました。

アイヌの伝統料理は家庭で受け継がれてきたもので、すべてが昔と同じとは言えません。少しずつ、現代的にアレンジされたり、調理に電気製品を使ったり変化しています。



しかし、カムイから贈られてきた食べ物を、感謝の心をもって受けとり、いただいた動植物の命を無駄にせずいただくという料理の根底に流れる精神は、変わらず受け継がれています。

自然に感謝し、自然と共に生きるアイヌ民族の精神文化も合わせて感じとりながら、ぜひ、楽しくアイヌ伝統料理を作ってみてください。



## 参 考 文 献

- 知里真志保  
1953:『分類アイヌ語辞典』 第一巻 植物篇 日本常民文化研究所彙報 64 日本常民文化研究所  
1976:『知里真志保著作集』別巻 I 平凡社 所収
- 林善茂  
1965:「アイヌの食生活」『北方文化研究報告』20 北海道大学  
1969:『アイヌの農耕文化』考古民俗叢書4 慶友社
- 北海道教育委員会編  
1968:『アイヌ民俗資料調査報告』 北海道教育委員会
- 北海道教育庁生涯学習推進局文化財・博物館課編  
1982～1989:『アイヌ民俗文化財調査報告書』I～VIII 北海道教育委員会  
1990～1999:『アイヌ民俗文化財調査報告書』IX～XVIII 北海道教育委員会
- 山本愛子・坂西雅子  
1983:「平取アイヌの食生活 -北海道の食文化の一環として(第2報)-」『天使女子短期大学研究業績集』4 天使大学
- 濱岡則子  
1988:『アイヌ料理入門』
- 財団法人アイヌ民族博物館編  
1989:『アイヌと植物—食用編—』アイヌと自然シリーズ2 財団法人アイヌ民族博物館  
1993:『アイヌ文化の基礎知識』 草風館
- 古原敏弘  
1990:「アイヌの食用植物」『アイヌ文化に学ぶ』[公開講座]北海道文化論13 札幌学院大学生生活協同組合
- 石井慎二編  
1993:『別冊宝島 EX アイヌの本』宝島社
- 計良智子  
1995:『アイヌの四季—フチの伝えるこころ—』明石書店
- 北の生活文庫企画編集会議編  
1997:『北海道の衣食と住まい』北の生活文庫5 北海道  
※北海道新聞社から出版されています。
- 北海道立アイヌ民族文化研究センター編  
1998:『イペ 食べる』ポン カンピソシ3 北海道立アイヌ民族文化研究センター

## アイヌ文化に触れることができる施設

アイヌ文化に触れることができる施設をいくつか紹介します。

### 道内

- 北海道博物館
- 北海道立アイヌ総合センター
- 札幌市アイヌ文化交流センター  
サッポロピリカコタン
- よいち水産博物館
- ウポポイ 民族共生象徴空間
- 苫小牧市美術博物館
- 知里幸恵 銀のしずく記念館
- のぼりべつクマ牧場・ユーカラの里
- 平取町立二風谷アイヌ文化博物館
- 平取町アイヌ工芸伝承館ウレシパ
- 萱野茂 二風谷アイヌ資料館
- 二風谷工芸館
- 新ひだか町博物館
- 新ひだか町アイヌ民俗資料館
- 函館市北方民族資料館
- 八雲町郷土資料館
- 八雲町木彫り熊資料館
- 旭川市博物館
- 川村カ子トアイヌ記念館
- 名寄市北国博物館
- 北海道立北方民族博物館
- 網走市立郷土博物館
- 紋別市立博物館
- 帯広百年記念館
- 幕別町蝦夷文化考古館
- 本別町歴史民俗資料館
- 浦幌町立博物館
- 釧路市立博物館
- 弟子屈町屈斜路コタンアイヌ民族資料館
- 標茶町博物館～ニタイ・ト
- オンネチセ
- 阿寒湖アイヌシアター<イコロ>

### 道外

- 東京国立博物館
- 国立民族学博物館
- リバティ大阪（大阪人権博物館）
- 天理大学附属天理参考館
- 松浦武四郎記念館



アイヌ生活文化再現マニュアル

川の魚の料理

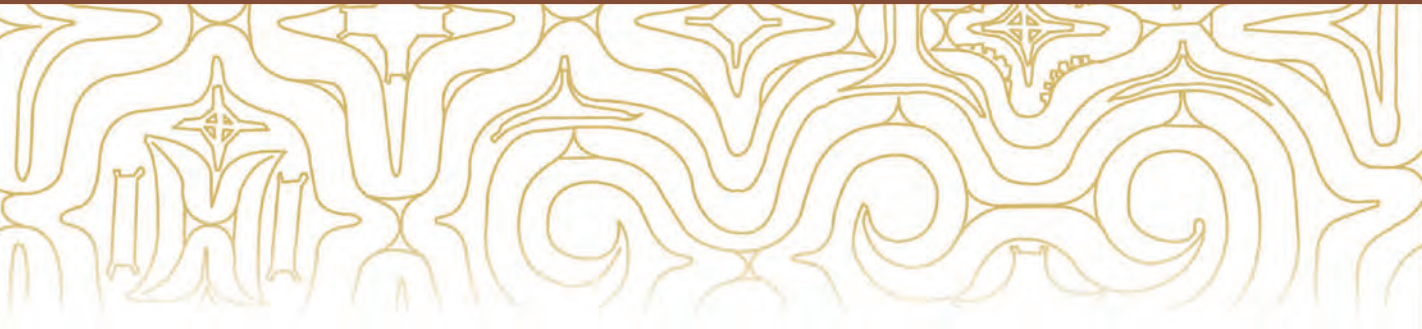
平取地方

---

2022年3月 発行

発行 公益財団法人アイヌ民族文化財団





企画・制作  
公益財団法人アイヌ民族文化財団

