

アイヌ生活文化再現マニュアル

山の幸の  
料理  
平取地方





アイヌ生活文化再現マニュアル

山の幸の料理  
平取地方

公益財団法人アイヌ民族文化財団



## 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
〈春の山菜〉 .....	8
・ プクサ (ギョウジャニンニク) .....	9
・ コロコニ (フキ) .....	13
・ ソロマ (コゴミ) .....	17
・ プクサキナ (ニリンソウ) .....	20
〈ユクオハウ(鹿汁)〉 .....	25
〈番外編① サカンケ(干し肉)〉 .....	39
〈シブシケブ(イナキビ)の収穫〉 .....	41
〈シト(団子)〉 .....	48
〈アハメシ(やぶまめごはん)〉 .....	58
〈カボチャのラタシケブ(混ぜ煮)〉 .....	64
〈コサヨ(粉粥)〉 .....	71

〈エント(ナギナタコウジュ)の採取〉……………	78
〈エントサヨ(ナギナタコウジュの粥)〉……………	82
〈ノイペチタタブ(豚のぬた)〉……………	85
注意：食材に豚の頭を使用しており、解体している画像が掲載されています。	
〈番外編② カンカン(豚の腸)〉……………	99
おわりに……………	103
参考文献……………	104
アイヌ文化に触れることができる施設……………	105

— 凡 例 —

- 映像編で入れることのできなかっ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、漁労、採集などで得られるすべての食べ物をカムイ（神）の贈り物として、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、野山の植物の調理や保存方法には、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。

平取地方のアイヌ伝統料理は、各家庭で受け継がれてきたため、同じ料理でもそれぞれの家で材料や作り方などが少し違います。

このマニュアルでは、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主に山の幸を使った全9品の料理の作り方を紹介します。





ユクオハウ 鹿汁



サカンケ 干し肉



シト 団子



アハメシ やぶまめごはん



カボチャのラタシケ 混ぜ煮



コサヨ 粉粥



エントサヨ なぎなたこうじゆの粥



ノイペチャタパ 豚のめた



カンカン 豚の腸

## ■ 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。

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。



# 春の山菜

代表的なアイヌ料理の食材の一つが山菜です。春に採った山菜は、乾燥保存することで1年を通して食べることができます。アイヌ民族にとって、乾燥させた山菜は冬の間ビタミンなどの栄養を補給する食材として、重要な役割を果たしていました。



アイヌ民族は、山菜などを採りに山に入る前に、神々へ祈りを捧げる儀式であるカムイノミを行います。このとき、自然の恵みを与えてくれたカムイ（神）へ感謝するとともに、事故が起きないように心を込めて祈ります。



カムイ（神）に捧げるのは、お酒、塩、精白した穀物であるピリケブです。ピリケブはお米やひえ、あわでもかまいません。この日はイナキビを捧げました。

## プクサ (ギョウジャニンニク)

プクサはニンニクのような強い香りが特徴です。野菜として、また、料理の薬味として、アイヌ料理に欠かせない山菜の一つです。



### ■ プクサ (ギョウジャニンニク) の採取



プクサは、日当たりの良い急な斜面に生えることが多い山菜です。そのため、採取する時には滑落到十分に注意をする必要があります。

茎の根元から、鎌などで採取します。



生えているプクサをすべて採取すると根絶やしになってしまうので、大きく育ったものだけを採取し、小さく細い芽は採らないようにします。

これは、次の年以降にもプクサを採取するためであり、昔からエカシやフチによく言われたことだと貝澤美和子さんは言います。

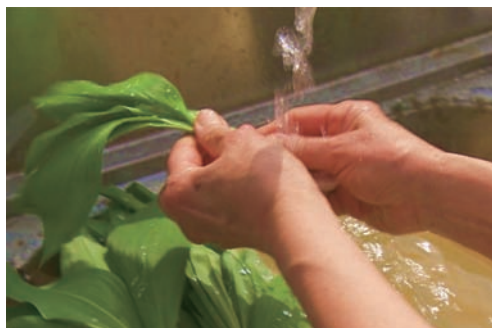


■ プクサ（ギョウジャニンニク）の保存

① プクサの茎についている薄皮を取り除きます。



② 水でよく洗います。



③ 葉と根元の部分を分けて切ります。



④ 葉の部分を細かく刻みます。



- ⑤ ざるなどの容器に広げて干します。



- ⑥ 茎の部分も同じように干します。



- ⑦ 天気が良ければ2～3日で干しあがります。風通しのよい場所で保存しておきます。



ポイント

葉の部分に比べて、茎の根元の部分は香りが強く歯ごたえがあるので、料理の用途が違います。葉と茎は、必ず分けて保存しておきます。

## コロコニ（フキ）

キク科の多年草であるコロコニは、ほろ苦い風味と香りが特徴です。アイヌ民族は、春に採取したものを茹でて乾燥させた上で保存し、汁物などに入れて食べます。



### ■ コロコニ（フキ）の採取

コロコニは水辺など、水気の多い場所に生えることが多い山菜です。

採取するときに注意する点は、外フキを採ることです。

「外フキの方がみずみずしくて美味しいし、保存に向いている。」と貝澤さんは言います。



根元が外側にかぶさっている方が外ブキです。根元を見て見分けてみましょう。



直径1.5cmくらいに育った外ブキを選んで採取します。



## ■ コロコニ（フキ）の保存

- ① 鍋に水と塩（適量）を入れて、沸騰させてからコロコニを加えます。



- ② 約4～5分茹でます。春に採取したコロコニは柔らかいので、茹ですぎに注意しましょう。



- ③ 茹で上がったコロコニをあく抜きするため、水に浸けます。コロコニが冷めるまで浸けておきます。30分程度が目安です。



- ④ 端から筋を引っ張って取り除きます。



- ⑤ ざるなどの容器に広げて乾燥させます。



## ソロマ（コゴミ）

春の山菜であるソロマは、シダ植物の一種です。  
アイヌ民族は茹でて乾燥させた上で保存し、食材として使用します。



### ■ ソロマ（コゴミ）の採取

ソロマは、一株からいくつもの若芽が出てきます。すべて採らないで、必ず小さな株を数本残して採ります。

必要な分だけ採って残す、山菜が豊富に採れる自然を後世まで守っていくための大切な教えです。



一株から  
芽が出てくる

## ■ ソロマ（コゴミ）の保存

- ① 両端についている筋を取り除きます。  
※一緒に端についているふわふわとした部分も取ります。



- ② 鍋に水と塩（ひとつまみ）を入れて沸騰させてからソロマを加えます。



- ③ 約2～3分茹でます。鮮やかな緑になったらすぐに取り出します。



- ④ 茹で上がったら、あく抜きのために水に浸けます。



- ⑤ ざるなどの容器に広げて乾燥させます。



夜は室内の風通しの良い場所で乾燥させ、完全に乾燥させたら湿気の少ない場所で保存しておきます。



## プクサキナ（ニリンソウ）

プクサキナは、春に採取する代表的な山菜です。白い可憐な花を咲かせます。

名前にプクサとついていますが、プクサ（ギョウジャニンニク）とはまったく別のキンポウゲ科の植物です。

かつては、春に女性たちが大量に採取し、乾燥させて保存しました。

平取地方には、オハウ（汁物）に入れることからオハウキナという呼び名があります。それほどオハウ（汁物）に入れてよく食べる山菜です。



### ■ プクサキナ（ニリンソウ）の採取

プクサキナは、ほかの草が混じってしまうことがないように確かめながら、根元に近い下の方の茎から摘み取ります。



## ■ 間違えやすい植物 トリカブト

プクサキナと間違えて採取し**死亡事故につながる**こともあるのがトリカブトです。

強い毒性を持っていることから、最も注意を払う必要があります。



プクサキナに比べて、葉先が細いのがトリカブトの特徴です。

プクサキナより背が高くなりますが、背が低いトリカブトがプクサキナの中に混じることもあり、十分に気を付ける必要があります。

実際にプクサキナを採取しに行くときは、知識の豊富な方に同行してもらうなど、安全に行いましょう。



## ■ プクサキナ（ニンリソウ）の保存

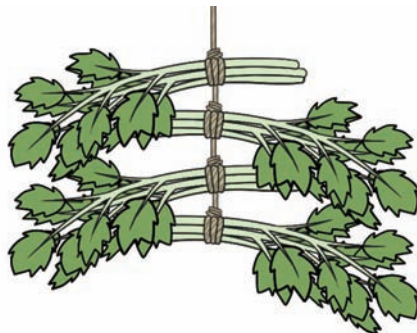
- ① 他の草が混じっていないか確かめながら、ごみなどを手で取り除きます。  
このとき、プクサキナは水で洗いません。



- ② 一握りほどのプクサキナを束にして紐で結び、さらにプクサキナの束を上にして結んでいきます。



③ 次の束は、葉の向きが逆になるようにして結んでいき、しっかりと縛ります。



これをアイヌ語で、テシカオ（編む）すると言います。



**注意** 乾燥して水分が抜けて縮んでも紐から抜けないように、きつめに縛ります。

- ④ しっかりと乾燥させて、風通しの良い場所に保存しておきます。



# ユクオハウ（鹿汁）



オハウとはアイヌ語で汁物のことです。アイヌ民族の主食ともいえる料理で、最も大事な料理だと考えられています。

《材料 約10人前》



エゾシカのあばら肉 1/2頭分	エゾシカのすじ肉 2つ	ジャガイモ 8個
長ネギ 1本	ニンジン 1本	ゴボウ 2本
乾燥させた山菜		塩 適量
(コロコニ(フキ)・ソロマ(コゴミ)各30g プクサキナ(ニリンソウ)40g プクサ(ギョウジャニンニク)20g)		

## ■ 山菜の下ごしらえ

ユクオハウには、4種類の山菜を使いますが、長時間水に浸けておく必要があるのは、コロコニとソロマです。そのため、コロコニとソロマは前日のうちに水に浸けておきます。

コロコニ (フキ)



ソロマ (コゴミ)

① ソロマは、軽く水で洗って7～9時間程度水に浸けます。



② コロコニも、ソロマ同様に軽く洗って一晩水に浸けます。コロコニは戻すのに時間がかかりますが、ぬるま湯に浸けることで7～9時間程度で戻すことができます。



## ■ 鹿肉の下ごしらえ

今回のユクオハウには、あばら肉とすじ肉を使います。

オハウには、あばら肉などの骨付きの部位を使います。

美味しく作るためには出汁が出てくる骨が欠かせません。



### アドバイス

鹿肉が手に入らない場合は、豚肉で作ることもできます。  
その場合は、豚のスペアリブなど骨付きの部分を使います。

## ■ あばら肉の下ごしらえ

① 骨にそって包丁を入れてあばら肉を切り離します。



- ② 関節の継ぎ目のところに包丁を入れます。



- ③ 骨にそって切り離します。



- ④ 切り離したら、あばら肉についている脂身を切り落とします。

鹿の脂は融点が高いので、脂が多いところは切り落とした方が口当たりがよく食べやすいでしょう。



- ⑤ 脂身を落としたら食べやすい大きさに切ります。



## ■ すじ肉の下ごしらえ



すじ肉は、鹿のふくらはぎの肉です。

鹿のアキレス腱の部分は、じっくり煮込むほど柔らかくなり出汁も出ます。

① 縦に包丁を入れます。



② アキレス腱を切るように横に包丁を入れ、食べやすい大きさにします。



③ すじ肉を食べやすい大きさに切り揃えます。



■ あばら肉を小さく切る

< 道具 >



イタタニは、肉を切るときに使うほか、木を削ったりするときの台としても使いました。アイヌ民族は、熊や鹿の肉の部分だけを食べるのではなく、骨も捨てずに小さく刻み、大きな鍋で煮ます。

イタタニには、カツラやナラの木などの匂いがあまりしない木が使われています。

- ① 先程切り離したあばら肉を用意します。



- ② イタタニの上に、切り離したあばら肉をのせて、鉦で切り分けます。

叩くように振り下ろすと、簡単に切り離すことができます。



- ③ あばら肉を2～3等分にします。



- ④ すべてのあばら肉を小さく切り分けます。



## ■ 鹿肉を煮る

- ① 大きめの鍋に水を入れ、小さく切った鹿肉（あばら肉・すじ肉）をすべて加えて煮ます。



- ② 沸騰すると、アクが出ます。



- ③ アクを取り除くために、一度お湯を捨てます。



- ④ お湯を切ったら、水で鹿肉を洗ってアクを取り除きます。



- ⑤ 再び鍋に水を入れて、沸騰させた後にアクをすくい、鍋の水が少なくなったら水を足します。



- ⑥ 火を弱めて、鹿肉が柔らかくなるまでじっくりと煮込みます。



- ⑦ 鹿肉が柔らかくなったら、他の具材を入れます。



## ■ 野菜を切る

今回のユクオハウには、ジャガイモ、ニンジン、ゴボウなどの根菜や長ネギを入れます。



- ① ゴボウは大きめのさがきにして水にさらします。



- ② ジャガイモは大きめの乱切りにします。  
少し大きめにすると、煮崩れしにくくなります。



- ③ ニンジンも同じく乱切りにします。



- ④ 長ネギは斜め薄切りにします。



■ 山菜を切る

コロコニ、ソロマ、プクサキナとプクサの下処理方法です。



- ① コロコニは、一晩水に浸けたあと、4～5cmの長さに切り揃えます。



- ② ソロマは、一晩水に浸けたあと、手でちぎって2～3等分にします。



- ③ プクサとプクサキナは、長く水に浸けると栄養などが損なわれてしまうので、料理に使う少し前に準備します。

プクサ (ギョウジャニンニク)



プクサキナ (ニリンソウ)

- ④ プクサキナは、熱湯に約30分浸けて戻します。  
柔らかくなったら、しばって食べやすい大きさに切ります。



- ⑤ プクサは乾燥させた葉の部分のみを使います。  
プクサキナと同じように熱湯をかけて戻します。プクサの香りを好む場合はさっと熱湯に浸けたら、すぐにザルに上げます。



## ■ 野菜と山菜を加え煮る

- ① 鹿肉のスープに、根菜（ジャガイモ・ニンジン・ゴボウ）を加えます。



- ② つづけて、山菜のコロコニとソロマを加えます。



- ③ 具材が柔らかくなるまで煮込みます。ジャガイモが柔らかくなるのが煮込む時間の目安です（約20分）。



- ④ このとき、煮汁が少なくなったら水を足します。

オハウは、具が沢山入っているのが特徴ですが、汁を味わう料理でもあるのでしっかり煮汁の量も保ちます。



- ⑤ 具材が煮えたら塩を加えて味をととのえます。



- ⑥ プクサキナとプクサを加えます。



- ⑦ 仕上げに長ネギを加えて出来上がりです。



## サカンケ（干し肉）

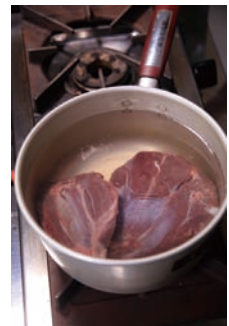


エゾシカはアイヌ民族にとってとても大切な食材の一つです。たくさん鹿肉が手に入ったときには、サカンケという保存食にしました。茹でて干すだけの素朴な料理です。

- ① サカンケはもも肉、すね肉、すじ肉など、脂身の少ない部位を使います。



- ② 鹿肉を鍋に入れて煮ます。はじめは強火で煮ます。沸騰したらアクを取り、蓋をして弱火で煮ていきます。



- ③ 煮込んだら塩（2～3つまみ）を加え、約10分ほど煮込みます。



- ④ 鍋から鹿肉を取り、箸などを使って肉の上部に穴を開けます。



- ⑤ 穴に紐を通し、吊るして乾燥させます。



かつては、囲炉裏の上に吊るし燻製にして、少しずつ裂いて食べました。

今ではお酒のつまみとしても好まれている鹿肉料理です。

# シブシケツ(イナキビ)の収穫

アイヌ民族にとって穀物はとても貴重なものでした。山菜採りなど、食料を得るために山へ入る時にカムイノミ（神に祈る儀式）を行います。このときピリケツ（精白した穀物）を捧げるのも、貴重なものをカムイへ捧げるといふ心からだと考えられています。

平取地方ではシブシケツを栽培し、様々な料理に使っています。



シブシケツ(イナキビ)

## ■ シブシケツ（イナキビ）の収穫





現在は、シブシケブの穂の部分のみを鎌を使って丁寧に刈り取ります。  
 小さな穂を摘み取り忘れると、穂が泣くという言い伝えがあります。



収穫の際に昔から使われている伝統的な道具として、収穫した穂を入れるサラニブ（背負い袋）と、刈り取りに使用するピパ（穂摘み具）があります。

ピパは、カワシンジュガイの殻を使った道具です。現在はカワシンジュガイが減ってしまったため、殻が手に入りにくくなっています。





## ■ ピパ（穂摘み具）を使った収穫

ピパはとても固いので、磨いて刃物として使うことができます。

ピパというアイヌ語は、貝澤\*という苗字の由来になっています。

また、美馬牛などの地名は、ピパが由来となっています。

※二風谷には、ピパが多く取れる「ピパウシ」という川があり、その周辺に住んでいた人たちの姓を「貝澤」としました。

ピパの紐を指にかけて、貝殻の端の部分で穂を摘み取ります。



## ■ シブシケツ（イナキビ）の乾燥

収穫したシブシケツの穂は、布などのシートの上に広げて1週間～10日間乾燥させます。



## ■ シブシケツ（イナキビ）の脱穀

乾燥させたシブシケツを脱穀します。  
脱穀には唐棹という昔ながらの道具を使います。



唐棹の先端には、短い棒が付いています。  
短い棒は、回転するように長い棒に接続されています。



- ① 唐棹の短い棒を回転させて、遠心力を利用してシプシケアの穂を勢よく叩きます。



- ② 何度もたたき、穂からシプシケアの粒を落とします。



- ③ 落としたシプシケアの粒を集め、扇風機の風当てます。



- ④ 軽い穂の部分で風を飛ばし、重たい穀粒を手前に落とします。



- ⑤ 手前に落とした穀粒をふるいにかけて粒を取り出します。



- ⑥ 脱ふ機に2回通して、殻を取り除きます。  
脱ぶとは、実から殻を取り除く工程のことです。  
殻を取り除いたシブシケアは黄色い色をしています。米でいうと玄米の状態です。



- ⑦ さらに、機械で精穀します。  
これで、シプシケブの精白が完了です。



# シト（団子）



シトは、冠婚葬祭に欠かせないごちそうで、人々が集まったときには女性たちがたくさんのシトを作って振る舞いました。今も、平取地方ではチブサンケ（舟おろしの儀式）やシンヌラッパ（先祖供養）などが行われる際、供物として必ずシトが作られます。

現在、平取地方ではシブシケツを入れたシトを作っていますが、その前は粟で作っていたようです。

シブシケツの栽培が盛んになり、シトにすると味も良いことから、シブシケツでシトが作られるようになったようです。

なお、今回はリテンシブシケツ（もちイナキビ）を使ってシトを作ります。

《材料》



上新粉 500g                      リテンシブシケツ 500g  
※上新粉とシブシケツ（イナキビ）を同量使う

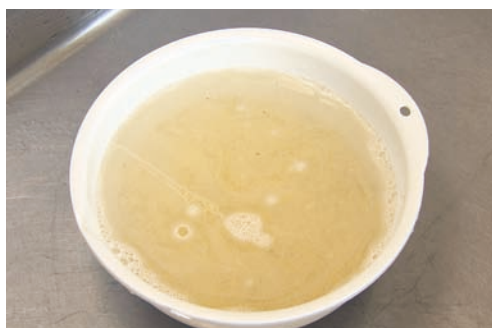
■ シプシケツ（イナキビ）の準備



- ① シプシケツを水で洗います。  
お米を研ぐときと同じように、水が透明になるまで洗います。



- ② シプシケツを水に浸けます（約2～3時間）。  
※水に浸ける時間は、少し長めになっても大丈夫です。



- ③ ざるにあげてしっかりと水を切り、バットに  
広げて乾燥させます。



## ■ イユタ（シプシケツを臼に入れてつく）

伝統的な方法では、シプシケツを粉にするために臼と杵を使います。  
臼に穀物を入れて、杵でつくことをアイヌ語でイユタと言います。



イユタニ（杵）

ニス（臼）

- ① バットに広げて乾かしておいたシプシケツを臼に入れます。



- ② 臼に入れたシプシケツを杵でつきます。





杵でつくとき、アイヌ民族は歌で拍子をとりながら何度もついて、シプシケツを粉にしました。

平取地方には、イユタウポボなど杵つきの歌や踊りが伝えられています。

伝統的な方法でシプシケツを粉にする作業はかなりの重労働であるため、最近ではミルサー（電動の粉挽き機）を使うことも多くなっています。



■ シブシケツ（イナキビ）の粉をふるう

シブシケツを細かな粉にしたら、ふるいにかけます。



これで、シブシケツの粉の完成です。



## ■ シト（団子）の生地を作る

大きめのボール、材料（粉にしたシブシケツ・上新粉）・水（適量）を用意します。



シブシケツ(イナキビ)の粉

上新粉の粉

- ① ボールに、シブシケツの粉と上新粉を入れてよく混ぜます。



- ② よく混ぜ、少しずつ水を加えながら粉をこねます。  
※必ず水を少しずつ入れるようにします。注いで、こねての動作を繰り返します。



③ 力を入れてしっかりと生地をこねます。



④ さわって、生地が耳たぶくらいの固さになったら完成です。



## ■ 成形する



シトの形はまるめて、平たく伸ばすのが基本の形です。遊びで、シプシケツをつくるときに使う道具、白や杵の形を作ったりすることもあります。アイヌ民族の女性たちは、昔から仕事にちょっとした工夫や遊びを加えて楽しんでいたようです。

ちなみに、儀式などの供物として作る時は直径11～12cmの丸いシトを作り、3～4個に切って盛り付けて供えます。このシトのことをアチャシト（切った団子）と言います。

- ① 生地をひと握りほど手に取り、手のひらの上でまるめます。



- ② 手のひらの上で平たく伸ばします。



- ③ 厚さをそろえると、同じ時間で茹で上がります。

真ん中は厚くなりやすいので、少しへこませるようにすると火の通りがよくなります。



## ■ 茹でる

- ① 鍋にお湯を沸かし、沸騰したらシトを入れます。



- ② 茹でるときには、熱いお湯がはねないように、シトを水面の近くまで持っていき縦にして鍋の中に落とします。



- ③ しばらくすると、シトが浮かんできます。浮いてきたら、さらに、約1分ほど茹でます。このとき火力が強すぎると「す」が入ってしまうので、弱火にして茹でます。



- ④ シトが茹で上がったら、網ですくい冷水に入れます。



ポイント

シトを茹で終わったあとの茹で汁はシトアラウエと呼ばれ、捨てずにお茶代わりに飲みます。

妊産婦が飲むと乳の出がよくなるという言い伝えがあるそうです。



シトアラウエ

- ⑤ シトの表面を水で洗い、ぬめりをとります。  
こうすると、時間が経ったときにくっつくことがなく、扱いやすくなります。



## アハメシ (やぶまめごはん)



アハは、日本語でやぶまめ、つちまめと呼ばれているマメ科の植物です。秋または春先に採ります。

アハを入れたごはんは季節の味であり、栄養が豊富です。



アハ (やぶまめ)

## ■ アハ（やぶまめ）の採取

アハは日当たりの良い場所に生えている植物です。道路沿いや、林縁などでみられます。



秋に霜がおりると、アハの蔓が枯れて茶色になります。アハを採取するときは枯れた蔓の下の土を掘ります。枯れてしまうとわかりにくいので、夏のうちにアハが生えている場所を覚えておいて、秋になってから掘ります。



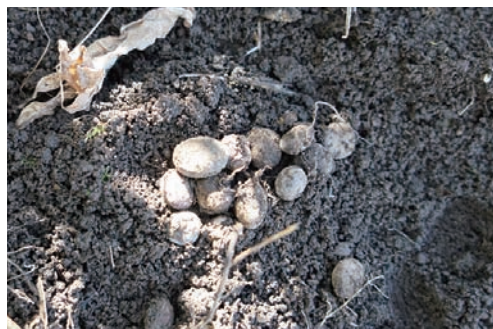
枯れたアハの蔓<sup>つる</sup>

まだ枯れていないアハの葉です。  
3枚になっている葉を探すと見つけやすいでしょう。



アハの葉

茎の下を掘ってアハを採取します。この日はたくさんのアハを採取できましたが、数個しか採取できないこともあります。



アハを採るのは、葉が枯れた秋と、雪が解けてきた春先の2回です。年々自生するアハが減少していて、採取できる量も減っています。

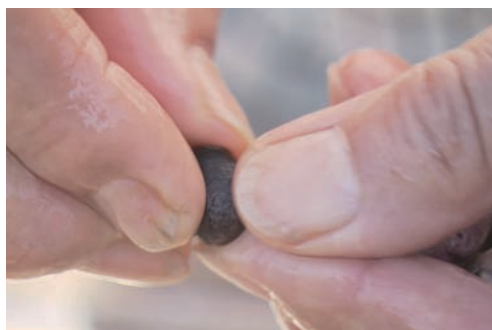
## ■ アハの下処理



① 採取したアハは水できれいに洗います。



② アハについている薄皮をむきます。



③ 洗ったアハはざるにあげてしっかりと水を切ります。保存する場合は冷凍保存し、使う時に解凍します。

冷凍庫がなかった時代では、採ったアハを網に入れて、土の中に埋めて保存していました。



■ アハメシ（やぶまめごはん）を炊く

《材料》



米 5合（およそ750g）

シプシケツ（イナキビ） 75g

※シプシケツの量は、米の約1割

塩 少々

アハ（やぶまめ） 350g

- ① ボールにお米とシプシケツを入れて一緒に研ぎます。



- ② お米を炊くときと同じ分量の水を加えて、約1時間浸水させます。  
今回は、およそ1100ccの水を加えます。



- ③ 浸水させたら、炊飯器に移して塩をひとつまみほど加えます。



- ④ アハをお米の上に乗せて軽く混ぜてから、白米と同じように炊きます。



ごはんが炊けたら軽く混ぜて出来上がりです。

ほくほくとしたアハの美味しさが味わえる  
栄養いっぱいのごはんです。

## カボチャのラタシケプ（混ぜ煮）



ラタシケプとは混ぜて煮たもののことです。中に入れるものは、家庭や地方ごとに様々で、いろいろなラタシケプがあります。

そのなかでも、多くのアイヌ民族に親しまれているのがカボチャのラタシケプです。シケレペ（キハダの実）というアイヌ料理特有の香辛料が使われているのも特徴となっています。



シケレペ（キハダの実）

## ■ シケレペ（キハダの実）の採取

シケレペとは、キハダの木になる実のことです。

アイヌ民族は、キハダの樹皮や実を薬として利用してきました。



シケレペは、秋に採ります。  
木の高いところに実をつけるのが特徴です。



洗って乾燥させ、主に香辛料として使います。



## ■ カボチャのラタシケツ

《材料》



カボチャ	500 g	とら豆	150 g	シケレペ (キハダの実)	30 g
砂糖	100 g	塩	適量	サラダ油	大さじ3

## ■ 下ごしらえ

- ① とら豆は、前日のうちに軽く洗って一晩水に浸けておきます。



- ② 乾燥させたシケレペは、軽く洗って水で戻します（2～3時間）。  
このときの戻し汁は、あとで使うので捨てないようにします。



## ■ 混ぜ煮

- ① とら豆を鍋に入れて煮ます。沸騰したら、アク抜きのために茹でこぼします。



- ② 再び鍋に水を加え、水に浸けておいたシケレベを戻し、汁ごと加えて煮ます。

ポイント 戻し汁にもシケレベのエキスが入っているので、戻し汁ごと入れます。



- ③ 豆が柔らかくなるまで煮込みます。



④ 豆を煮込んでいる間にカボチャの皮をむき、食べやすい大きさに切ります。



⑤ 豆が柔らかく煮えたらカボチャを加え、ひたひたになるくらいまで水を加えます。



⑥ ふたをしてカボチャが柔らかくなるまで煮ます。



- ⑦ カボチャが煮えたら、砂糖と塩を交互に少しずつ加えて味をととのえます。



- ⑧ カボチャを木べらで食べやすい大きさに割り、煮汁をとばしながら手早く混ぜます。  
このとき、とら豆がつぶれないように注意します。



- ⑨ サラダ油を小鍋に入れて熱し、煙の出る直前で止めます。  
※サラダ油は好みで加えます。熱さずにそのまま加えても良いでしょう。

昔は、魚（イワシなど）の脂などを加えていたと言われています。



- ⑩ 仕上げに、熱したサラダ油をラタシケフに加え、軽く混ぜます。



ラタシケフは、各家庭でそれぞれの味があります。

今回作ったカボチャのラタシケフは、カボチャの甘みに、シケレペが山椒のようなピリッとした味わいを加えています。

代表的なアイヌ料理の一つです。



# コサヨ（粉粥）



コサヨは、平取地方に伝わる、沙流川流域特有の料理です。  
穀物は貴重品であったため、シプシケツを使うコサヨは、お祝い事などの行事のときに食べられていました。

《材料》



シプシケツ（イナキビ）	300 g	とら豆	150 g	シケレペ（キハダの実）	30 g
	砂糖	150 g		塩	少々

■ 下ごしらえ

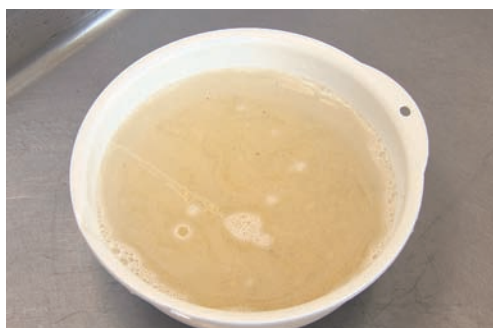
- ① とら豆は、前日のうちに軽く洗って一晩水に浸けておきます。



- ② シプシケフは、お米をとぐときと同じように水が透明になるまで洗います。



- ③ シプシケフを水に浸けます(約2～3時間)。  
※水に浸ける時間は、少し長めになっても大丈夫です。



- ④ ざるにあげてしっかりと水を切り、バットに広げて乾燥させます。



⑤ 乾燥させたシケレペは、軽く洗います。



⑥ 200ccの水につけて戻します(約2~3時間)。  
このときの戻し汁は、あとで使うので捨てません。



■ 煮る

- ① 前日に水に浸けておいたとら豆を茹でます。



- ② 沸騰したら、アク抜きのために茹でこぼします。このとき、しっかりと水を切ります。



- ③ とら豆を入れた鍋に、シケレペを200ccの戻し汁ごと加えます。



- ④ 水1100ccを加えます。  
※戻し汁と水を足して1300ccにします。

戻し汁 200cc + 水 1100cc



- ⑤ シケレペと水を加えたら、とら豆が柔らかくなるまで煮込みます。  
※水分が少なくならないように鍋のふたを閉めます。



- ⑥ 煮込んでいる間に、水を切ったシプシケブをミルサー（電動の粉挽き機）で粉にします。



- ⑦ 粉にしたら、ふるいにかけてます。



- ⑧ とら豆が柔らかく煮えたら、砂糖と塩少々を加えて味をととのえ軽く混ぜます。



- ⑨ 味がととのったら、煮立たせます。  
そこにシプシケアの粉を一気に加えます。



- ⑩ シプシケアの粉を入れると同時に、ダマがで  
きないように、木べらでかき混ぜます。  
粉のかたまりが消えて滑らかになるまで、混  
ぜ続けます。



- ⑪ 練るように混ぜて、滑らかになったら火を止  
めます。



シケレペが入ったコサヨは、健康食でもありました。柔らかいお餅のような食感が特徴的な料理です。



# エント（ナギナタコウジュ）の採取

エントとは、日本語でナギナタコウジュというシソ科の植物のことです。アイヌのハーブとも呼ばれています。刈り取って乾燥させたものを煎じてお茶として飲んでいきます。



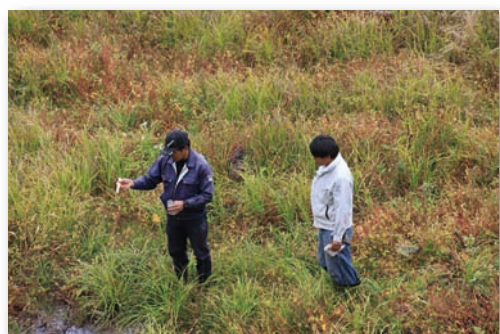
エント（ナギナタコウジュ）

エントを煎じたお茶はエント茶と呼ばれ、いまでも親しまれています。風邪をひいたとき、二日酔いするときなどに効果があると言われ、薬草としての役割も果たしています。



## ■ エントの採取

エントは、秋に花が咲き終わると、独特の香りが強くなります。  
お茶などにして飲むエントは、この時期に採取したものです。  
和名のナギナタコウジュは、薙刀の形に似ていることに由来しています。

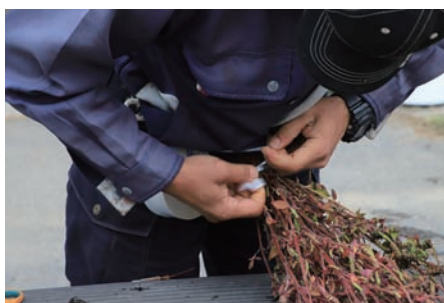


カムイノミをする貝澤太一さん

① エントの茎を根元の近くから刈り取ります。



② 刈り取ったエントは集めて束にして、根元を紐で結びます。



③ エントの束を水で洗います。



④ 洗ったエントの束を、棒に吊るして干します。



## エントサヨ（ナギナタコウジュの粥）



現在では、お茶として飲むことの方が一般的となっているエントですが、以前はお粥に入れて食べることが多かったと言われています。

《材料》



エント（ナギナタコウジュ） 10g

米 1合

① 鍋にお米を入れて洗います。



② 1200ccの水を入れます。



③ 乾燥させたエントを加えます。



④ 鍋を中火にかけ、煮立ったら弱火でじっくりと煮込みます。(30分~40分)



⑤ お粥ができたら、エントを取り出します。



# ノイペチタタプ（豚のぬた）



平取地方のアイヌ民族が養豚を行うようになったのは明治になってからです。

豚は捨てる部分がないと言われますが、アイヌ民族もすべての部位を上手に調理して食べていました。

貝澤美和子さんは、ノイペチタタプという名前を、アイヌ文化研究者でアイヌ民族初の国会議員となった萱野茂さん（1926-2006）に教えてもらったそうです。

《材料》



豚の頭 1個	豚タン（舌） 1個	豚ハツ（心臓）
豚足 4個（茹でてあるもの）	長ネギ 2本	塩 適量

■ ノイペ（脳みそ）の下ごしらえ



< 道具 >

イタタニ（肉切り台）、まさかり、木づちを用意します。

- ① 豚の頭を、イタタニ（肉切り台）の上にのせます。  
まさかりを豚の頭部に当てて、木づちで、まさかりの背を叩いて豚の頭部を割ります。

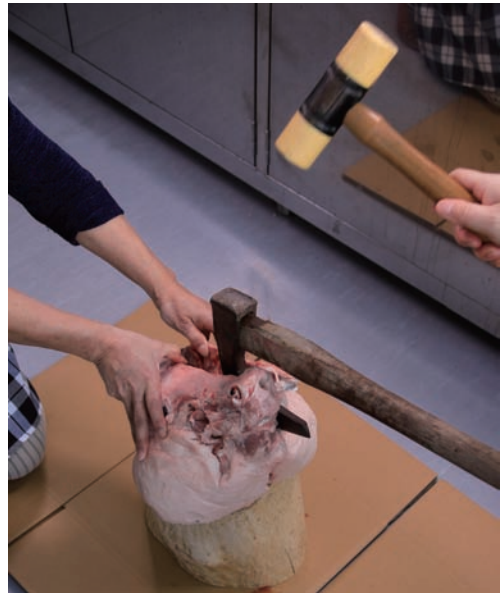


このとき、頭が碎けると脳みそも碎けてしまうので、注意しながら割ります。



ポイント

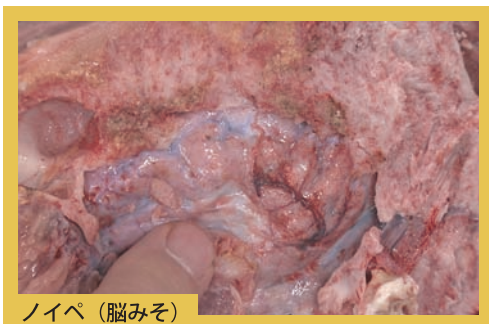
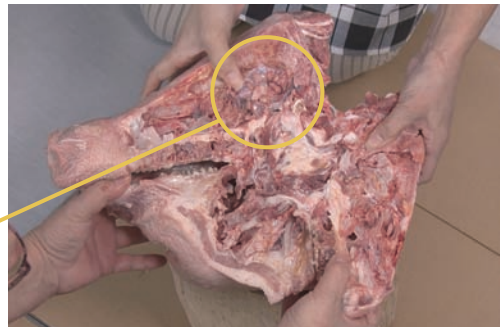
頭部が動かないように、支えてもらいながら注意深く割ります。



② 脳みそを傷つけないように頭部を割ります。

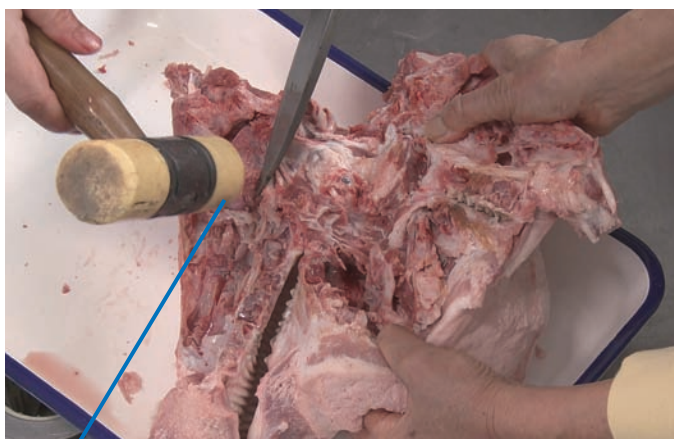


③ 脳みそを確認します。



ノイペ (脳みそ)

- ④ 取り出しにくい場合は、まわりの骨を少し割ります。

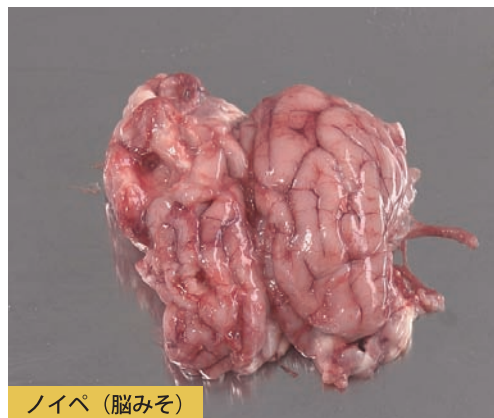


脳みそを取り囲んでいる骨の部分を割る

- ⑤ 髄膜を裂いて、ゆっくり少しずつ脳みそを取り出します。



割れてしまうと、茹でることができないので、慎重に取り出します。



- ⑥ 取り出した豚の脳みそは、すぐに沸騰したお湯に入れて茹でます。



- ⑦ 1～2分ほど茹でて色が変わったら、崩さないように網でやさしくすくい、ラップなどをかけて、冷蔵庫で保管しておきます。



■ その他の部位の下ごしらえ

- ① 脳みそを取り出したあとの豚の頭、豚ハツ（心臓）、豚タン（舌）を大きめの鍋に入れて水から茹でます。



- ② 沸騰すると、たくさんのアクが出ます。



- ③ アクが出たら、一度、茹でこぼします。



- ④ 豚肉の部位を水で洗って、アクを取り除きます。



⑤ 再び、鍋に豚の肉を戻します。

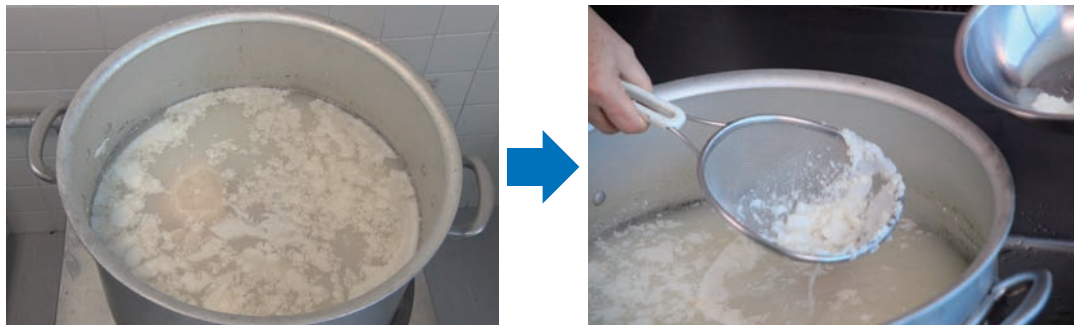


⑥ 弱火で、じっくり2時間以上煮込みます。  
煮込んだら、火をとめてそのまま1日お  
きます。



■ 材料を刻む

- ① 豚の部位を茹でた煮汁の上に固まって浮いている脂を、網ですくいます。



- ② 鍋から、豚の頭・ハツ（心臓）・タン（舌）を取り出します。



チタタップに使う部位が揃いました。  
豚足は、今回、茹でてあるものを使っています。



※茹でていない豚足を使う場合は、茹でて使います。

■ チタタップ用の材料を準備する

① 豚の頭部から脂身や骨を外し、食べられる肉の部分を手で取り出します。



② 目の部分も美味しい部分なので、取り外してチタタップの材料にします。



③ 次に、豚足から骨を取り除きます。豚足のコラーゲン質の皮はノイペチタタップの味の決め手にもなる部位です。丁寧に、すべての骨を取り外します。



## ■ 材料を細かく刻む

チタタップとは、細かくたたいたもの、という意味です。

すべての材料を、小さく刻んでいきます。



- ① 豚ハツ (心臓) は、食べやすい細切りにします。



- ② 豚タンは、スプーンを使って舌についている表面の皮を取り除きます。  
※皮は捨てます。



- ③ 皮を取り除いたら、豚タンを細切りにします。



④ 豚足も、細切りにします。



⑤ 豚の頭部から取り出した肉は、手で食べやすい大きさにほぐします。



⑥ 豚の目玉をほぐすとき、水晶体を取り除きます。



⑦ 長ネギを細かく刻んでおきます。



## ■ 材料を混ぜる

材料を細かく刻み終わりました。すべての材料を混ぜ合わせます。



① 材料を一つのボウルへ入れます。



② ノイペ（脳みそ）を入れます。



③ 刻んでおいた長ネギを加えます。



④ 塩を加えて、味をととのえます。



⑤ 全体がよくなじむように、しっかりと混ぜます。



### アドバイス

豚の頭は手に入りにくい材料です。 その場合は、豚足を多めに入れることで代用することができます。

また、ノイペ（脳みそ）の代わりに、豆腐と少量の味噌を加えると、あっさりとした味わいになります。



# カンカン（豚の腸）



カンカンとは豚の腸、ホルモンのことです。アイヌ民族は丁寧に下処理をすることで、内臓の部分も美味しく調理しました。

- ① 豚のホルモン（胃、小腸、大腸など）を使います。



- ② 豚の腸についている余分な脂身を包丁で取り除きます。



- ③ 豚の腸を塩でしっかりともんで、ぬめりを落とします。



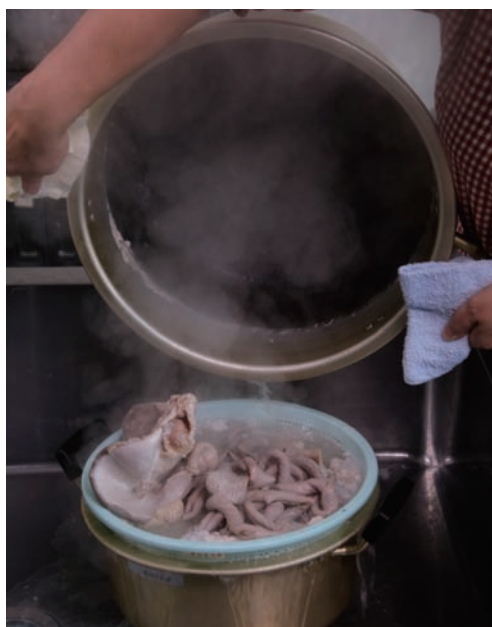
- ④ 豚の腸を水で洗い、汚れを取り除き、さらに余分な脂を手で取り除きます。



⑤ 鍋に入れて、水から豚の腸を茹でます。



⑥ アクが出たら茹で汁を捨て、水を取り替えます。



⑦ 再び鍋に入れて茹でます。火が通ったら出来上がりです。



⑧ 茹で上がったら、食べやすい大きさに切ります。



昔は長い状態のまま干して、手でちぎって食べていました。  
今でも、包丁などで切らず豪快に手でちぎって食べる人も多いようです。  
お酒のおつまみとしても人気があります。



## 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、主に山菜など山の幸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各家庭で受け継がれてきたものであるため、すべてが昔と同じとは言えません。とくに調理方法は、ガスコンロや電動の機械を使うなど、時代と共に変化しています。



ですが、カムイから贈られた食べ物を、感謝の心をもって受け取り、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続けています。

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あ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
  
- 萱野茂
  - 1987：『アイヌの里 二風谷に生きて』 北海道新聞社
  
- 濱岡則子
  - 1988：『アイヌ料理入門』
  
- 国立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 国立アイヌ民族博物館
  - 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。
  
- 北海道博物館 アイヌ民族文化研究センター編
  - 1998：『イベ 食べる』ボン カンピソシ3 アイヌ民族文化研究センター
  
- 人間文化研究機構 総合地球環境学研究所 羽生淳子
  - 2020：『レジリエントな地域社会 Vol.4 景観、地域のレジリエンスと先住民知—ダム裁判後の二風谷と沙流川の文化景観についての座談会とインタビュー集—』人間文化研究機構広領域連携型基幹研究プロジェクト

## 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

- 国立アイヌ民族博物館 白老郡白老町若草町2丁目3-1
- 平取町立二風谷アイヌ文化博物館 沙流郡平取町二風谷55
- 函館市北方民族資料館 函館市末広町21-7
- のぼりべつクマ牧場・ユーカラの里 登別市登別温泉町224
- 苫小牧市美術博物館 苫小牧市末広町3-9-7
- 新ひだか町アイヌ民俗資料館 日高郡新ひだか町静内真歌7-1
- 浦河町立郷土博物館 浦河郡浦河町字西幌別273-1
- 幕別町蝦夷文化考古館 中川郡幕別町字千住114-1
- 帯広百年記念館 帯広市緑ヶ丘2緑ヶ丘公園内
- 釧路市立博物館 釧路市春湖台1-7
- 弟子屈町屈斜路コタンアイヌ民俗資料館 川上郡弟子屈町字屈斜路市街1条通14番地先
- 網走市立郷土資料館 網走市桂町1丁目1-3
- 名寄市北国博物館 名寄市字緑ヶ丘222
- 旭川市博物館 旭川市神楽3条7丁目 大雪クリスタルホール内
- 川村カ子トアイヌ記念館 旭川市北門町11丁目
- 北海道博物館 札幌市厚別区厚別町小野幌53-2
- サッポロピリカコタン 札幌市南区小金湯27
- 北海道立アイヌ総合研究センター 札幌市中央区北2条西7丁目かでの2・7ビル

### 道外

- 東京国立博物館 東京都台東区上野公園13-9
- 国立民族学博物館 大阪府吹田市千里万博公園10-1
- 天理大学附属天理参考館 奈良県天理市守目堂町250
- 松浦武四郎記念館 三重県松阪市小野江町383



アイヌ生活文化再現マニュアル  
山の幸の料理  
～平取地方～

---

2021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

