

アイヌ生活文化再現マニュアル

海の幸の  
料理  
浦河地方



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

# 海の幸の料理

浦河地方



## 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)」の管理運営を担っているところです。

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
<b>タラスム タラの油</b> .....	9
下ごしらえ .....	10
調    理 .....	12
<b>チェプオハウ タラのおつゆ</b> .....	16
材    料 .....	17
下ごしらえ《出汁》 .....	17
下ごしらえ《魚》 .....	18
下ごしらえ《野菜》 .....	21
調    理 .....	23
<b>コキンピアマム ハマナス入りイナキビご飯</b> .....	27
材    料 .....	28
下ごしらえ .....	28
調    理 .....	29
<b>ヤマウ 冷たいおつゆ</b> .....	33
材    料 .....	34
下ごしらえ《具材》 .....	35
下ごしらえ《出汁》 .....	37
調    理 .....	38
<b>コンブシト 昆布ダレの団子</b> .....	42
材    料 .....	43
下ごしらえ .....	43
調    理 .....	45

ラタシケブ かぼちゃの混ぜ物	51
材    料	52
下ごしらえ	53
調    理	56
チタタブ キンキのたたき	60
材    料	61
下ごしらえ	62
調    理	64
エント茶	68
材    料	69
下ごしらえ	70
調    理	71
おわりに	72
参考文献	74
アイヌ文化について知ることができる施設	75

凡 例

- ・本マニュアルは、浦河地方のアイヌ文化伝承者である堀悦子さんの伝承を基に作成しております。
- ・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。
- ・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。

## 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)が与えてくれた恵みとして、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、新鮮なうちに料理して食べる食材、そして長い冬に備えて乾燥させて保存食とするものもありました。

そこには、長年受け継がれたアイヌ民族の知恵が詰まっています。

本マニュアルでは浦河地方に伝わる海の幸の料理を紹介します。伝統的な汁物、おやつや調味料など8種類を取り上げています。

アイヌの伝統料理は、家庭によってそれぞれの作り方がありますが、伝承者のみなさんの意見をもとに調理しました。

### ■本マニュアルで紹介する料理



タラスム タラの油



チェプオハウ タラのおつゆ



コキンピアマム  
ハマナス入りイナキビご飯



ヤマウ 冷たいおつゆ



コンブシト 昆布ダレの団子



ラタシケブ かぼちゃの混ぜ物



チタタプ キンキのたたき



エント茶



堺町生活館



浦河町

今回の調理・解説指導は、浦河地方のアイヌ文化  
伝承者の堀悦子さんです。

また、調理補助に堀さんの姪である遠山美果さん、  
そして小倉直美さんにご協力いただき、浦河町の堺町  
生活館で行いました。



小倉直美さん

遠山美果さん

## ■堀悦子さん

アイヌ生活相談員、アイヌ民族伝承者

浦河町姉茶に生まれ、日常的に祖母の鳥岸サト氏、母の遠山サキ氏からアイヌの文化習俗を学びながら育つ。浦河町民芸術祭をはじめ、公演や交流に参加、アイヌ文化の伝承、保存発展に努めてきた。

ウポポ、リムセなどの指導を行い、後継の指導に尽力。また、供物、アイヌ料理を主導し儀式を支えている。

平成8年から始まった日高東部4保存会料理講習会では長年講師を務めた。

平成27年に当財団のアイヌ文化奨励賞を受賞。令和3年には伝統工芸家に認定。



## タラスム タラの油



タラの肝臓からとる油です。食材や料理に和えるなど、調味料として使います。堀さんが幼い頃、よく家で作られていて一升瓶に作り置きされていました。タラの他の部位は、別の料理に使います。スムとはアイヌ語で油(脂)のことです。

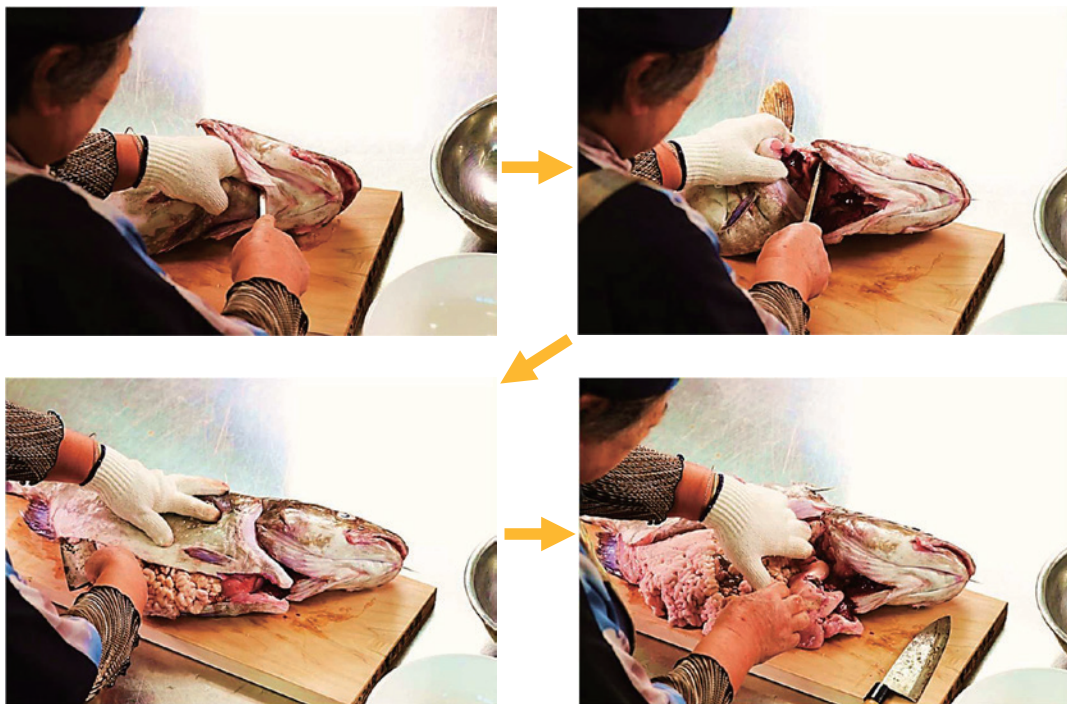
<<材料>>



タラの肝臓(好みの量でかまわない)

## ■下ごしらえ

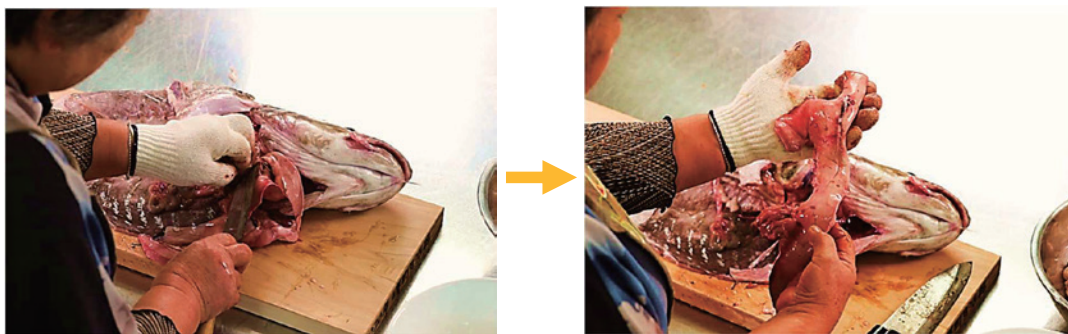
タラの内臓を取り出します。  
包丁をエラの部分からお腹に向かって入れていきます。



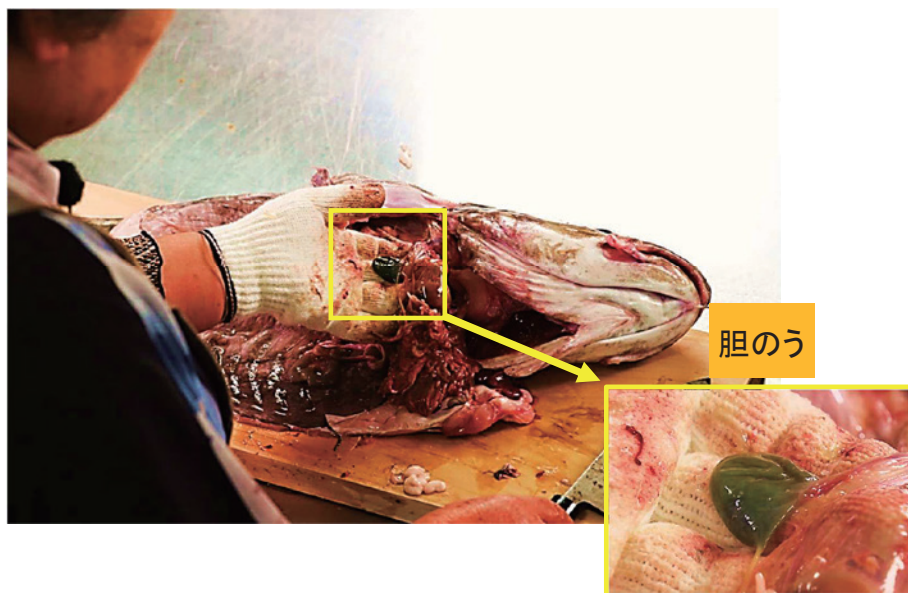
肝臓が出てきたら傷をつけないようにして、白子(タチ)から取り出します。



肝臓を取り出します。



この時、胆のうを傷つけないように気をつけます。胆のうを破り、その汁が魚の身につくと苦味が浸透してしまうためです。



肝臓(今回は2匹分)を取り出し、手ごろなサイズに切り分けます。



## ■調理

熱したフライパンに、切り分けた肝臓を入れます。



中火で炒めながら割り箸を7～8本束ねて、つつくように崩していくと10分ほどで油が出てきます。

昔は、割り箸ではなく葦を束ねて使っていました。



途中からヘラに持ちかえ、焦がさないようにまんべんなく潰していきます。



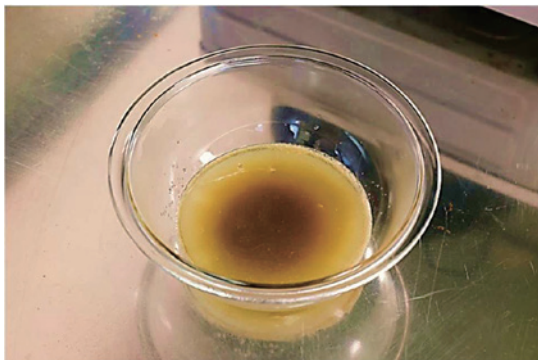
中火で作業を続けると茶色い油になってしまうので、様子を見ながら弱火にしたり中火にしたり火加減を調整します。



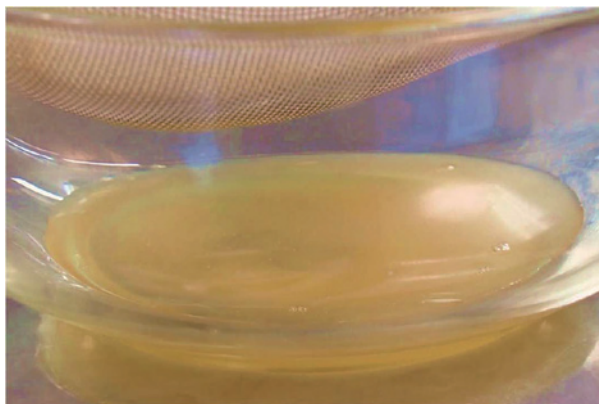
肝臓が茶色になり、油が十分に出たら火を止め、ザルで濾します。



ザルで濾したあとも細かな油かすがたまります。



キッチンペーパーなどを使いさらに濾して、  
細かな油かすを取り除きます。



タラの油の完成です。



ギョウジャニンニクなど山菜のおひたしや、茹でたじゃがいもに和えたりして食べます。



残った油かすは美味しい出汁が出るので、汁物に入れたりして使います。



## チェプオハウ タラのおつゆ



チェプオハウは、その季節に採れる魚で作る汁物です。サケやカジカなどでも作ります。今回は、タラ(身や内臓)と野菜を使ったチェプオハウを作ります。

<<材料(10人前)>>



タラ(1匹)    じゃがいも(6個)    葉つき大根(2/3本)    にんじん(2本)  
長ねぎ(3本)    きのことしめじ・まいたけ(1房ずつ)  
わらび(12本)    ふき(10本)    昆布(10枚)    塩(少々)

### ■ 下ごしらえ<<出汁>>

昆布を半分に切って鍋に入れ、2〜3時間ほど水に浸しておきます。



出汁をとった後の昆布は、細かく刻んで佃煮などのおかずになります。

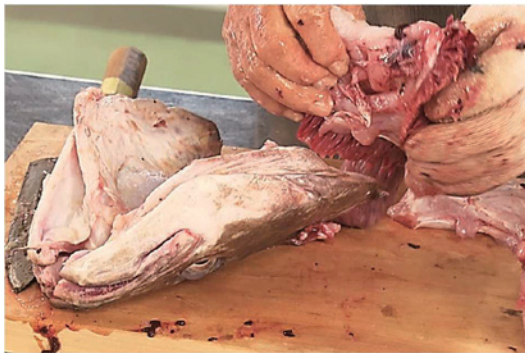
## ■下ごしらえ<<魚>>

タラの油を作る際に使ったタラを捌いていきます。<sup>きば</sup>

エラの部分から包丁を入れ、頭を落とします。



エラを取り出します。



頭を縦・横、大きく4つに割ります。



胃袋を開きます。



中骨に沿って包丁を入れ、身を3枚におろします。



それぞれの部位をよく洗い、下ごしらえが終了です。



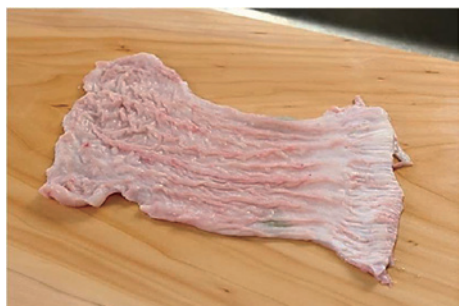
身は崩れやすいので粗く切り分けます。  
中骨はぶつ切りにして、目玉やエラもその  
ままの状態です。鍋に入れます。



この小さい内臓は心臓(サンペ)です。  
食べたくてもなかなか探すことができない  
部位です。



胃袋は一口大に切ります。



### ■下ごしらえ<<野菜>>

大根とにんじんは皮をむいて乱切りにします。



大根の葉はみじん切りにします。



皮をむいたじゃがいもは煮崩れしやすいので大きめに切ります。  
今回は1つを半分に切りました。



長ねぎは斜め切りにします。



ふき、わらびは食べやすいサイズに切り、きのこは食べやすいサイズに手で割きます。

なお、わらびは一晩水に浸けて、あく抜きをしておきます。



## ■調理

昆布の出汁をとっていた鍋を強火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出します。



火が通りにくい大根とにんじんを入れて蓋をします。



十分に煮立って、ある程度火が通ったらじゃがいもを入れます。



タラの身や内臓を入れます。ここで少し火を弱めます。



タラの身は崩れやすいので、火が通りすぎないように注意しましょう。



きのこ、ふき、わらびなど、火の通りやすいものを入れます。



塩をふたつまみほど入れて、味を整えます。



大根の葉を入れます。



仕上げの一工夫です。出汁をとった昆布とは別の昆布を炙ります。  
焦がさないように全体の表面だけを炙るのがコツです。



炙った昆布を手で碎きながら鍋に入れます。食感を残すためにあまり細かくせず、ある程度形が残っていてかまいません。



長ねぎを入れます。



油かす(タラの油を作る際に出たかす:13-15ページ参照)を入れて混ぜます。  
油かすを入れることで、より美味しくなります。



器に盛り付けて、チエフオハウの完成です。



タラの身や内臓に昆布、そして野菜をふんだんに使ってうま味が凝縮された、贅沢なチエフオハウです。

# コキンピ°アマム

## ハマナス入りイナキビご飯



ハマナスの実を入れたイナキビご飯です。アマムはお米のこと。  
浦河地方ではイナキビのことをコキンピといいます。

ハマナスの実は、8～9月の少し硬い時期に浦河の  
海岸などで収穫し、日の当たる窓辺に置いて乾燥させて  
保存します。



堀悦子さん撮影

<<材料(10人前)>>



米(9合)    イナキビ(1合)  
乾燥したハマナスの実(適量)    塩(少々)

### ■下ごしらえ

イナキビを一晩水に浸けておきます。



## ■調理

研いだ米と適量の水を炊飯器に入れます。米とイナキビの割合は9:1です。今回は合わせて一升分(10合)炊きます。



塩を少々入れます。  
塩を入れることでハマナスとイナキビの甘みが引き立ちます。



水を切ったイナキビを入れます。



このときイナキビは米と混ぜるのではなく、上に乗せるように入れます。



30分ほどおいてから、炊き始めます。



乾燥させたハマナスの実を水洗いします。



ハマナスの実全体が被る程度の水を入れ、30分ほど浸しておきます(水戻し)。



ご飯が炊き上がったら、水で戻したハマナスを汁ごと加えます。



蓋をして15分ほど蒸らします。



ハマナスの実を馴染ませるように、イナキビご飯を混ぜていきます。



ハマナスの実が入ったコキンピアマムの完成です。



お米とイナキビの食感、そしてハマナスの実の甘酢っぱさが口の中に広がるご飯です。

## ヤマウ 冷たいおつゆ



ヤマウは冷たい汁物のことです。夏だけではなく冬にも作りますが、堀さんは温めて食べることはありません。

<<材料(10人前)>>



干しコマイ(3匹) わかめ(100g) きゅうり(2本) 長ねぎ(1本)  
煮干し(200g) 昆布(7枚) 塩(少々) タラの油(少量)

今回はコマイを使いますが、本来はボウダラで作ります。



出汁は昆布と煮干しを使います。



## ■下ごしらえ<<具材>>

コマイを金槌で叩き、身をほぐします。



背骨からお腹、の順番で叩いていきます。背骨を中心に、骨を砕くように叩くことで、身がふっくらします。



皮をむいて中の骨を取り除き、身を細かく裂いていきます。ハサミなどではなく手を使う方が、繊維に沿って綺麗に裂くことができます。



コマイを一口大に裂きました。



コマイが浸るくらいに水を入れたら、  
2時間ほど水に浸けておきます。  
浸した水もヤマウの出汁として使います。



きゅうりを輪切りにし、塩もみして冷蔵庫で一晩冷やします。



## ■下ごしらえ<<出汁>>

出汁は、煮干しと昆布、それぞれ分けてとります。

煮干しは頭とはらわたをとり、1～2時間水に浸けておきます。



弱火でじっくり沸騰させて、ザルで濾します。



煮干しの出汁がとれました。



30分ほど水に浸けた昆布の入った鍋を  
中火にかけます。



沸騰する直前に昆布を取り出します。  
沸騰させるとえぐみが出るので注意しましょう。



#### ■調理

昆布出汁と煮干し出汁を合わせます。



水に浸したコマイを戻し汁ごと入れます。



飯の味付けとして塩をふたつかみほど入れます。



冷蔵庫で一晩冷やします。



わかめは予め水で戻しておき、食べやすいよう一口大に切ります。



わかめときゅうりを出汁の鍋に入れて混ぜます。



きゅうりから出る水分で汁が薄くなるので塩を加えて味を整えます。



タラの油を少し入れます。  
油を入れることでコクが出ます。



長ねぎを小口切りにして入れます。



器に盛りつけて、ヤマウの完成です。



昆布、煮干、コマイ。ヤマウは出汁を食べる料理です。それぞれの家庭でそれぞれの味がある、素朴で美味しいおつゆです。

## コンブシト 昆布ダレの団子



シトは餅や団子のことで、特別な儀式の時に作ることが多い料理です。  
コンブシトは昆布で作るダレに絡めた団子です。

<<材料(10人前)>>



上新粉(500g) 白玉粉(500g) 砂糖(三温糖)(200g)  
昆布(30枚程度 約350g) 油(1L)

シトのベースとなるのは上新粉と白玉粉です。上新粉は歯ごたえのある食感、白玉粉はつるりとした食感で伸びがあります。この2つを混ぜて団子にします。昆布は多めに、30枚ほど使います。

### ■下ごしらえ

フライパンに油を入れ、昆布を1枚ずつ揚げていきます。あまり油っぽくならないように、高温でサッと揚げるのがコツです。



余分な油を落とします。

昔は炉の脇に昆布をかざして、パチパチと焼いて作っていました。



揚げた昆布を臼の中に入れて杵でつき、砕いていきます。



杵で臼をつくことをイユタニと言います。  
イユタニをする時は疲れないように  
「エッサオー ホイ」というリズムの仕事歌を  
歌いながらつく、と教えてくれました。

堀さんは、儀式で多くの料理を作るなど、  
人が集まる場が、このような伝統を受け継  
いでいく基盤になっていると考えています。



砕いた昆布を取り出して、ふるいにかけます。  
昆布の食感が残る程度に細かくします。



昆布ダレの素が出来上がりました。



#### ■調理

砕いた昆布の中にお湯を入れたら軽く混ぜて10分ほどおき、水分がなくなる程度にふやかします。

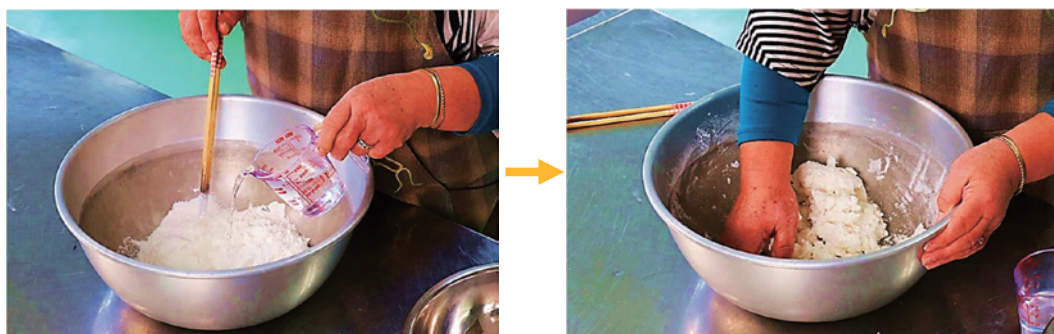


砂糖(三温糖)を入れて弱火にかけ、濃い緑色から黒っぽい色に変わるまで混ぜていきます。

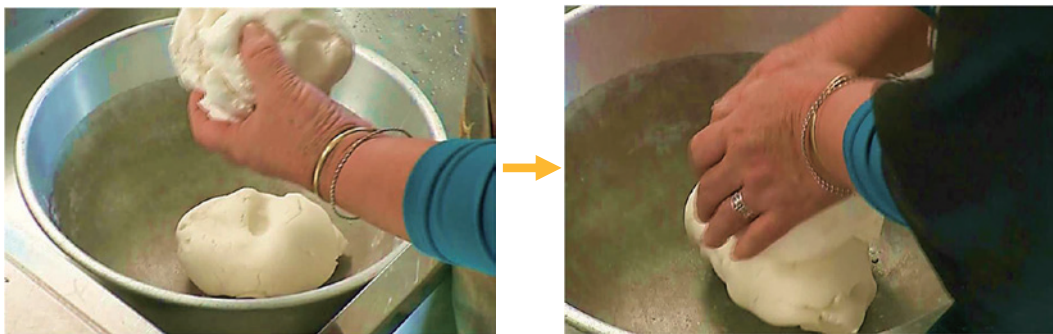


団子を作ります。

上新粉は沸騰したお湯(400mL)を、白玉粉は冷たい水(400mL)を入れて、それぞれ練ります。どちらも同じような硬さになるように練ります。

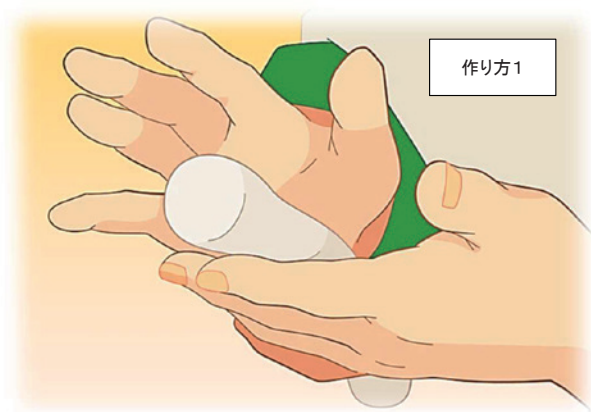


練った上新粉と白玉粉、2つを合わせて練っていきます。



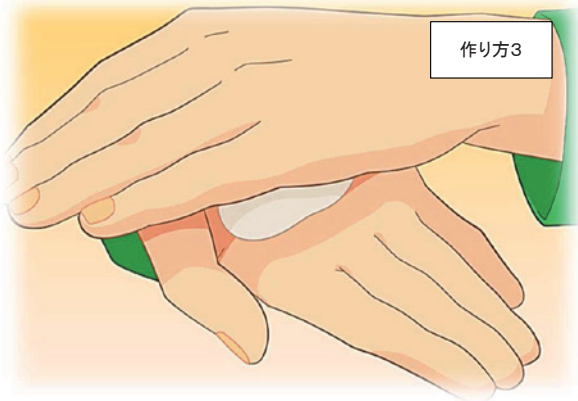
1つにまとまったら、食べやすい大きさに成型していきます。

はじめにひとつかみ手にとり、  
両手の平で棒状に伸ばします。

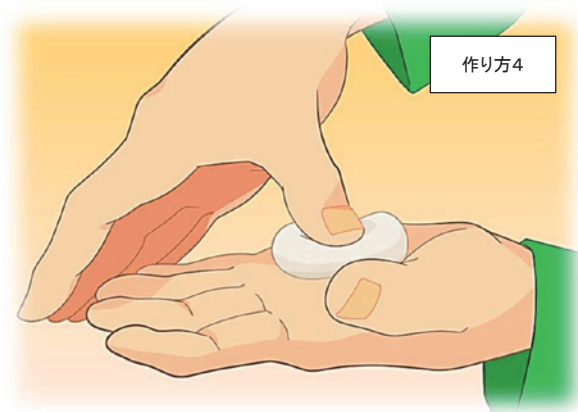


ひとつまみ、ちぎります。





手の平で転がしながら丸めていきます。



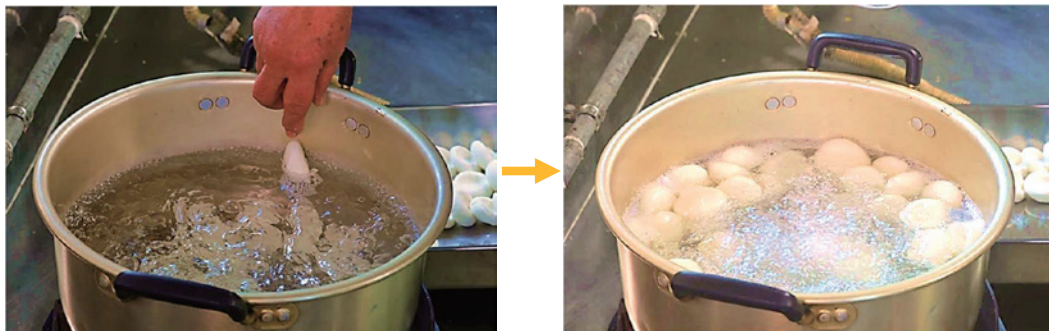
真ん中を親指で押して広げます。  
窪みを作ることで均等に茹で上がります。



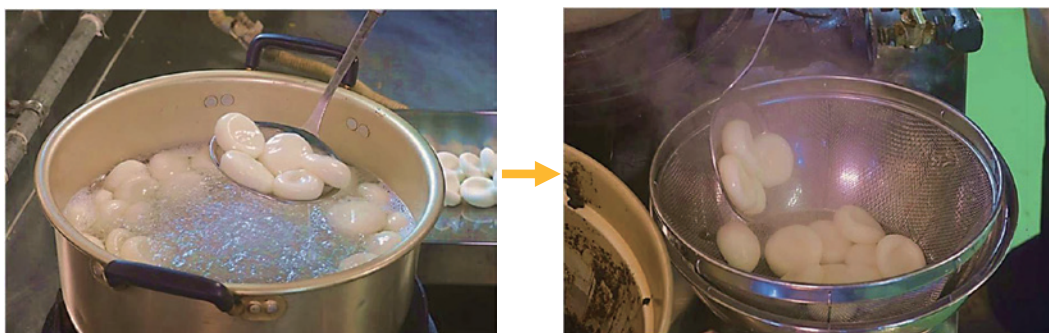
好みにもよりますが、だいたい1つ20gが目安です。今回は100個ほど作りました。



沸騰したお湯の中に、団子を数回に分けて入れていきます。団子は茹で上がるとひとりでに浮いてきます。



茹で上がった順に鍋から取り出し、一旦ザル等に移します。



茹で上がった団子を昆布ダレの中に入れて混ぜていきます。



混ぜ具合を見て汁気が足りないと思った場合は、鍋から直接ゆで汁がついたまま、昆布ダレに絡めると良いでしょう。



器に盛りつけて、コンブシトの完成です。



甘さと昆布の風味が絡まった、絶品の団子です。

## ラタシケプ かぼちゃの混ぜ物



ラタシケプは「混ぜるもの」という意味です。かぼちゃを使うことが多く、豆やいも、餅や米粉などを入れて日常的に作っていました。

<<材料(10人前)>>



かぼちゃ(1/2玉) うらなり(成熟していない)の干しかぼちゃ(1/2玉)  
金時豆(300g) とうもろこし(400g) 餅(4個) シケレベ(適量)  
塩(少々) 砂糖(50g)



シケレベはキハダの木の実です。ピリッとした辛みと柑橘系の爽やかな香りが口の中に広がります。

成熟していない、うらなりの干しかぼちゃも入れます。



うらなりのかぼちゃは、皮を剥いて輪切りにしてから、ぐるぐるとらせん状に切り、干して乾燥させ、保存食にしていたそうです。



## ■ 下ごしらえ

うらなりの干しかぼちゃを折って一晩水に浸しておきます。



一晩おいても硬さが抜けない場合は一度火にかけて、形が残る程度に柔らかくします。  
甘い香りが干しかぼちゃの特徴です。



金時豆も一晩水に浸けておきます。



シケレベは、味を出しやすくするために粗く切ります。こうすると風味も良くなります。



うらなりの干しかぼちゃだけでは、とろみや粘りが足りないため、同じ量の生のかぼちゃを入れます。少し皮が残る程度にむきます。



乱切りにします。



鍋に入れ、かぼちゃが1cmほど浸かる程度に水を入れます。



## ■調理

一晩水に浸けた金時豆は中火～弱火で火加減を調整しながら煮て、柔らかくします。



かぼちゃの鍋に金時豆を汁ごと入れます。全体が浸かるように水を足し、蓋をして中火弱の火加減で煮ます。

焦がさないよう注意しましょう。



かぼちゃに十分火が通り、少し水分が飛ぶまで煮立たせます。



シケレバを入れます。



水で戻したうらなりのかぼちゃを汁ごと入れます。この汁には干した時の甘味がそのまま残っています。



とうもろこしを入れます。  
昔はうるきびを干したものを使っていました。



弱火にして、かぼちゃの身を潰さないように  
注意しながらヘラで混ぜます。



塩をひとつかみ入れます。



砂糖を入れます。



コンブシトを作った時にできた、昆布を揚げた油を少し入れます。(43ページ参照)



とろみを出すために餅を入れます。  
混ざりやすくなるよう餅は薄く切って入れましょう。



全体をよく混ぜます。



器に盛りつけて、ラタシケツの完成です。



2種類のかぼちゃの風味とシケレベのピリっとした刺激が絡み合う一品です。冷めると固まるので、より食べやすくなります。

## チタタプ キンキのたたき



キンキのチタタプです。チタタプは魚などを細かく刻んだ「たたき」のようなものです。  
キンキはサケなど季節の魚と違い年中獲れる魚で、決して珍しい料理ではなく、普段からよく作っていました。

<<材料(10人前)>>



キンキ(2匹) 昆布(5枚) 長ねぎ(1本) 塩(少々)

キンキを2匹使います。浦河地方ではキンキンとも呼びます。

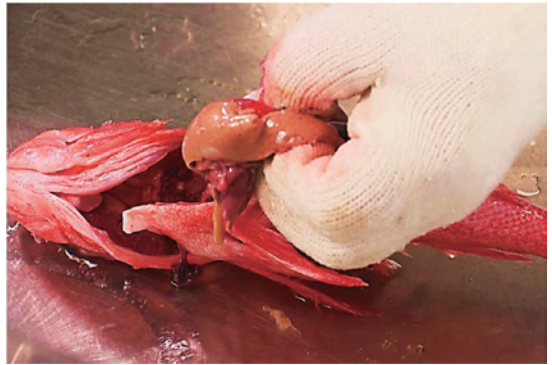


長ねぎと昆布と塩。昆布は油で揚げて使います。



## ■下ごしらえ

キンキは全体のウロコを取り、内臓を出して中を水で洗ってきれいにします。



特にお腹の部分にある黒い膜が付いていると苦くなるので、きれいに取り除きます。



エラは捨てずに使います。



肝臓もコクを出すために使います。



しっぽや頭など、目玉以外の全てを使います。  
目玉を入れると黒っぽくなり見た目が良くないので、今回は入れません。



キンキの頭を落とし、身の中骨に沿って3枚におろします。



頭を、皮一枚残して半分に割ります。こうすることで目玉が取り出しやすくなります。

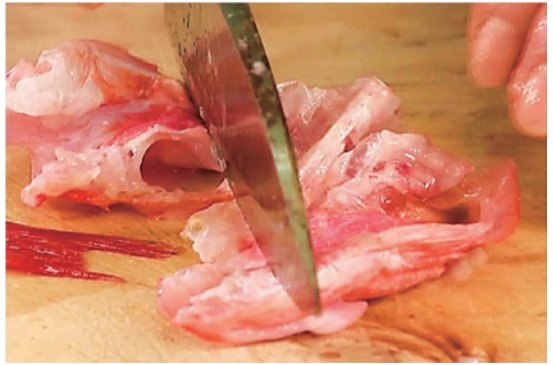


目玉を取り出します。

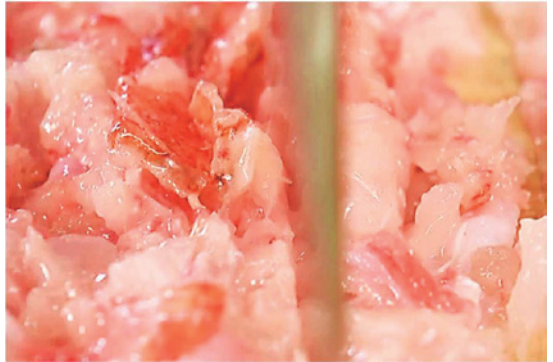


■調理

包丁で、頭の部分から叩きます。



切るのではなく、細くなるように叩いていきます。



エラを加えて叩きます。



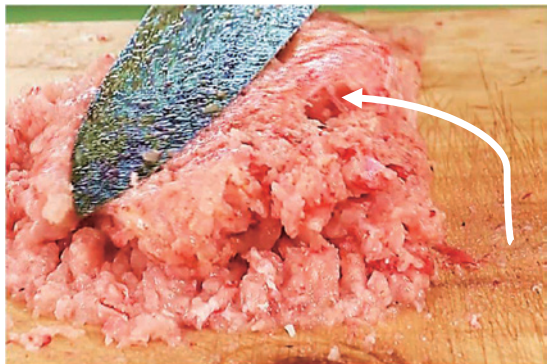
中骨を加えて叩きます。



半身を加えて叩きます。  
ヒレがついている面を下にして、潰すように叩いていきます。



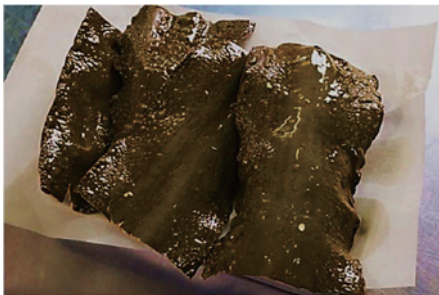
飛び散らないように注意しながら、常に包丁でまとめて、叩いていきます。



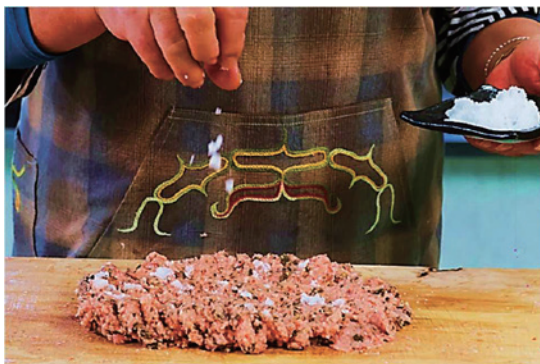
肝臓を加えて叩きます。



油で揚げた昆布(43-44ページ参照)を包丁で碎きながら混ぜていきます。



塩をひとつまみ入れます。



長ねぎを1本のまま上に乗せて、刻み込むように叩いていきます。  
こうすることで長ねぎが飛び散りにくくなります。



合計で1時間ほど叩きました。



器に盛り付けて、チタタナの完成です。



昆布や長ねぎが入ることで臭みが消え、キンキの旨みが引き立った優しい味になっています。

## エント茶



エントとはシソ科のナギナタコウジュという野草です。独特な香りがしますが、煮出すといい香りのお茶になります。薬草茶としても飲まれていました。

<<材料(20人前)>>



エント(ナギナタクウジュ)を乾燥させたもの(40g)    こぶしの枝(1本)

エントは天日で乾燥させたものを使います。



堀さんがエント茶を作る時は、エントの他に短いこぶしの枝を1本加えて作ります。こうすることで清涼感が増し、飲みやすくなります。



## ■下ごしらえ

エントをハサミで切って細かくします。



こぶしの枝も細かく切ります。



お茶パックに詰めます。そのまま煮出しても構いませんが、口の中に葉などが入ってしまうので、パックの中に入れて煮出すと口当たりが良いお茶になります。



## ■調理

今回は水6L に対して2パックを入れ、一煮立ちさせたら火を止めます。



エント茶が出来上がりました。



清涼感のあるハーブのような香りで、爽やかな味わいのお茶です。温かなくても、冷ましても美味しくいただけます。

## おわりに

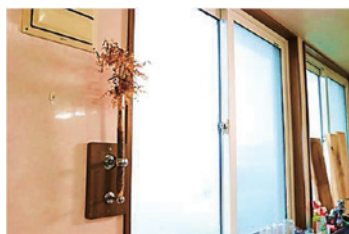
堀さんが調理をした堺町生活館の前にはヌササン(祭壇)があり、ここで料理を作った際には、必ずその料理を持って先祖に報告します。



「今日もこうやって料理作ったから。作ったものをあげるから皆ここにきて食べて頂戴。たくさん食べてくださいよ。」と、昔の人への感謝の気持ちを込めて作ったものをあげたり、言葉を捧げたり、お酒を捧げたりします。

また、生活館の中には、暮らしを守るようにと、多くのイナウ(木幣)が捧げられています。調理場には台所を司るシンブイカムイ。

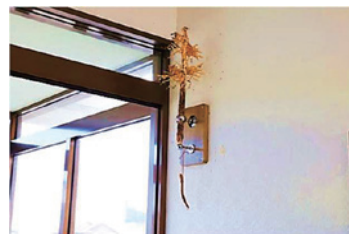
家全体を守るチセコロカムイ。  
入口にはアパチャンカムイが捧げられています。



シンブイカムイ



チセコロカムイ



アパチャンカムイ

先祖、カムイとのつながり、そして未来へのつながりを大切にしているのです。

## 堀さんのコメント

お婆さんが作っていた料理もあるので、わからない所は母さんに聞きながら再現していききました。  
みんなに知ってもらって、浦河の料理なんだということを広めて欲しい。  
浦河から伝わった料理なんだと、浦河の土地の名前が残ったら良いかなと、そういう気持ちになりましたね。



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と変化しています。

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取り、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取りながら、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

参考文献を紹介します。

- 日本の食生活全集 48 「聞き書 アイヌの食事」  
1992年 財団法人 農山漁村文化協会
  
- 萱野茂  
2002年『萱野茂のアイヌ語辞典 増補版』株式会社三省堂
  
- 田村すず子  
1996年『アイヌ語沙流方言辞典』草風館

## 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

- 民族共生象徴空間ウポポイ
- 国立アイヌ民族博物館
- 平取町立二風谷アイヌ文化博物館
- 萱野茂二風谷アイヌ資料館
- 二風谷工芸館
- 平取町アイヌ工芸伝承館ウレシパ
- 阿寒湖アイヌシアターイコロ
- 伝統・創造 オンネチセ
- 北海道博物館(愛称:森のちゃれんが)
- 札幌市アイヌ文化交流センター  
(サッポロピリカコタン)
- 北海道立アイヌ総合センター
- 恵庭市郷土資料館
- よいち水産博物館
- 苫小牧市美術博物館
- のぼりべつユウカラの里・アイヌ生活資料館
- 知里幸恵 銀のしずく記念館
- 登別市郷土資料館
- 浦河町立郷土博物館
- 新ひだか町博物館
- 函館市北方民族資料館
- 勝山館跡ガイドンス施設
- 八雲町郷土資料館・木彫り熊資料館
- 旭川市博物館
- 川村カ子トアイヌ記念館
- 士別市立博物館
- 名寄市北国博物館
- エコミュージアムおさしまセンター  
BIKKY アトリエ 3 モア
- 稚内市北方記念館
- オホーツクミュージアムえさし
- 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
- 美幌博物館
- 斜里町立知床博物館
- 帯広百年記念館
- 本別町歴史民俗資料館
- 浦幌町立博物館
- 釧路市立博物館
- 厚岸町海事記念館
- 標茶町博物館ニタイ・ト
- 弟子屈町屈斜路コタンアイヌ民族資料館
- 加賀家文書館

### 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

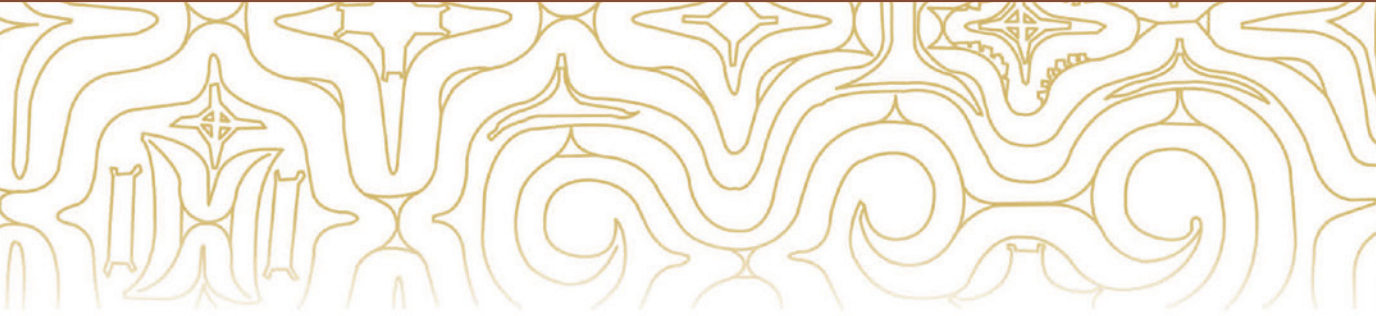
海の幸の料理

浦河地方

2023年12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