

アイヌ生活文化再現マニュアル

海の幸の
料理
白糠地方



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

白糠地方

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
フンペオハウ (クジラ汁)	9
フンペルイペ (クジラのルイペ)	16
イナキビアマム (イナキビご飯)	18
カムラタシケプ (鹿肉の混ぜ物)	21
焼き鮭.....	26
<番外編> いくらの醤油漬け	32
ホッキとギョウジャニンニクのラタシケプ (ホッキとギョウジャニンニクの混ぜ物)	34
タコのラタシケプ (タコの混ぜ物)	41
カジカのラタシケプ (カジカのとも和え)	45
ししゃものオハウ (ししゃも汁)	50
おわりに	54
参考文献	55
アイヌ文化に触れることができる施設	56

— 凡 例 —

- ・ 本マニュアルは、白糠地方のアイヌ文化伝承者である磯部恵津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

昔アイヌの人々は自然の恵みに感謝し、生きるために必要な分だけをいただいて、分け合って暮らしていました。一年のうち、寒い時期が長い北海道。そこには、その土地で生き抜くためのアイヌの様々な知恵がありました。

本マニュアルでは白糠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、白糠地方のアイヌ文化伝承者のみなさんの意見をもとに、クジラやししゃもなどの海産物を中心とした伝統料理9品を紹介します。

■本マニュアルで紹介する料理



フンペオハウ（クジラ汁）



フンペルイペ（クジラのルイペ）



イナキビアマム（イナキビご飯）



カムラタシケブ（鹿肉の混ぜ物）



焼き鮭



ホッキとギョウジャニンニクのラタシケブ
(ホッキとギョウジャニンニクの混ぜ物)



タコのラタシケブ (タコの混ぜ物)



カジカのラタシケブ (カジカのとも和え)



ししゃものオハウ (ししゃも汁)



白糠は北海道の道東、太平洋側に面していて、一年中様々な海産物が豊富に獲れる地域です。
調理・解説指導は白糠アイヌ文化保存会会長の磯部恵津子さんです。また、調理補助として時田和恵さん、新藤真奈美さんにご協力いただきました。



■ 磯部恵津子さん

白糠アイヌ文化保存会会長。白糠アイヌ協会副会長も兼任。白糠町生まれ。アイヌ文化に触れて育ち、祖母よりアイヌ料理を教わる。

白糠アイヌ文化保存会の起ち上げに尽力した母の思いを受け継ぎ、古式舞踊や工芸などの伝統文化の保存伝承活動に取り組む。

また白糠町内の小学校・中学校で「アイヌ文化出前講座」を行い、白糠町の「ふるさと教育」を支えている。



フンペオハウ (クジラ汁)



白糠には食糧難だった年に浜辺にクジラが打ち上げられ、アイヌの人々が飢えから救われたというフンペ伝説があります。

その伝説は伝承儀式・フンペ祭りとして白糠アイヌに語り継がれています。フンペ祭りではクジラを使ったフンペオハウという伝統料理が振る舞われます。

オハウとは野菜のほか、肉や魚などの具材を沢山入れた汁もので、日々の食事の主食でした。

《 材料（10人前） 》



塩クジラ（600g） ダイコン、ニンジン、ごぼう、長ネギ（各1本） ジャガイモ（6個）
昆布（5～6枚） 味噌（約320g） 酒（お玉1杯） 水（約4.5ℓ）

■ 塩クジラの下ごしらえ

塩クジラを薄切りにします。

塩クジラは硬くて脂が多いので、切るときは手元に注意しましょう。



茹でこぼしを行います。



鍋にたっぷりのお湯を沸かし、3分ほど茹でます。



ざるに上げます。
ざるに上げた塩クジラは水洗いせずにそのまま置いておきます。



■野菜の下ごしらえ



野菜を切っていきます。



ダイコン



ニンジン

ダイコンとニンジンはいちょう切りにします。この時、断面が大きくなるよう少し包丁を寝かせて斜めに切ると、味が染みて美味しく仕上がります。



ジャガイモ



長ネギ

ジャガイモは大きめの乱切り、長ネギは斜め切りにします。

■調理

ごぼうはさがきにして、水にさらしておきます。



別の鍋でダイコンの下茹でをします。
水の状態からダイコンを入れ、沸騰したら火を止めて水にさらします。



鍋に水と昆布を入れて水出します。
前日から水出しておくと、より旨味が出ます。





ごぼう



ニンジン



ダイコン

水の状態からごぼう、ニンジン、ダイコンの順に入れます。

昆布が開いたら取り出します。



ジャガイモと塩クジラを入れます。
煮立ったら弱火にしてゆっくり火を通します。





15分ほど煮てジャガイモに火が通ったら味噌、酒を入れます。



味見をして、味を整えたら火を止めます。



器に盛り付け、長ネギを乗せたら出来上がりです。

栄養価の高いクジラは、今も昔も貴重な食材です。
アイヌの人々はこの栄養価の高いオハウで体を温めていました。

フンペルイペ (クジラのルイベ)



ルイベという名前の由来は、アイヌ語の ル=「溶ける」イペ=「食べる」が語源と言われています。ルイベは寒い時期にしか食べられないごちそうでした。

《 材料 (10人前) 》



今回はイワシクジラの冷凍肉を使います。

クジラの赤身 (650g)

■調理



クジラの赤身を包丁の刃が通る程度に解凍し、刺身の柵を切るように切っていきます。



お皿に盛り付けてクジラのルイベの出来上がりです。

アイヌが冬の寒さを利用して作った保存食ルイベ。凍らせた刺身の料理「ルイベ」として、現代でも北海道の郷土料理で広く親しまれています。

イナキビアマム (イナキビご飯)



アマムはアイヌ語で「ご飯」を意味します。昔、白米は貴重な食べ物で、イナキビの他、アワやヒエなどの穀物を足して炊いていました。

磯部さんは子供の頃、おばあさんが炊いてくれたイナキビと豆の入ったご飯をよく食べていたそうです。

《 材料（6人前） 》



イナキビ



米



えんどう豆

イナキビ（85g） 米（3合）
えんどう豆（1袋120g）※今回は市販されている下茹で済みのえんどう豆を使用
塩（大さじ1） 水（400cc）

■下ごしらえと調理

イナキビを袋状のさらしに入れ、水でもみ洗いをします。



研いだ米の入った炊飯器の内釜の中に、もみ洗いが終わったイナキビを入れます。



30分ほど置いて水を含ませた後、塩大さじ1杯を入れて軽くかき混ぜ、炊飯器で炊きます。



ご飯が炊けたら、えんどう豆を上に乗せて10分間蒸らします。

蒸らし終わったら全体を混ぜ合わせて出来上がりです。



アイヌが昔から食べていた豆など、その時々によって手に入る豆を使います。イナキビと豆が入った栄養満点のご飯です。

カムラタシケプ (鹿肉の混ぜ物)



アイヌ語でカムは「肉」、ラタシケプは「混ぜ物」を意味します。
今回は鹿肉と野菜の炒め物を作りました。

《 材料 (10人前) 》



鹿モモ肉 (650g)	ごぼう (1本)	ニンジン (1/2本)	キャベツ (1/2玉)	
しょうが (1個)	砂糖 (70g)	味噌 (約100g)	酒 (約100cc)	油 (大さじ1)

■ 鹿肉の下ごしらえ



包丁で筋を切り取り、繊維に沿って切り分けます。



切り分けた肉を、繊維を断ち切るように、薄く切ります。



鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したら鹿肉を入れます。



さっと火を通したら、ざるに上げます。



■野菜の下ごしらえ



ニンジン



ごぼう

ニンジンとごぼうは、さがきにして水にさらします。



キャベツ



しょうが

キャベツはざく切り、しょうがは千切りにします。

■調理

ボウルに味噌、酒、砂糖を入れて混ぜ合わせ、味噌ダレを作ります。



鍋に油を入れ、中火でごぼうとニンジンがしんなりするくらいまで炒めます。



キャベツを入れます。この際に水を約60cc足して炒めます。

キャベツがしんなりしたら鹿肉を入れて炒めます。



全体に油が回ったらしょうがを入れます。しょうがは肉の臭みを取ってくれます。



しょうががしんなりするまで炒めます。



しょうががしんなりしたら、味噌ダレを入れて炒めます。



味見をして、味を整えたら出来上がりです。



アイヌ料理の基本は塩味ですが、現代は味噌・醤油・砂糖などの調味料も使用しています。
味付けは各家庭で工夫され少しずつ変化してきていますが、「根底にあるのはアイヌ料理だ」と磯部さんは言っています。

焼き鮭



毎年秋に遡上してくる鮭は捨てる場所がない、アイヌの人々の大切な食糧源でした。獲れたての生鮭は、焼き鮭や汁ものに使い、干したものは保存食として1年分蓄えられました。

《 材料 》



生鮭（半身）※今回は水揚げされたばかりの、筋子が入ったメスの鮭を使います。
塩（大量）

■ 鮭のおろし方

マキリ（ナイフ）でえらを取ります。



ひれをハサミで取り除きます。



マキリ（ナイフ）でお腹を裂きます。



内臓と筋子を取り出します。



血合いを取り除きます。
スプーンなどを使うと血合いが取りやすくなります。



うろこを取ります。
うろこを取ることで皮が柔らかくなり、焼いたときに食べやすくなります。



頭を切り落とします。
この頭はチタタツなどに利用します。



身を三枚におろします。
包丁を寝かせ、骨に沿って丁寧に身を剥がします。
包丁を立てて切ると、身が骨に残ってしまうので、注意しましょう。



■ 鮭の下ごしらえ

三枚におろした鮭を切り身にします。

おろすときと同じように、包丁を寝かせて斜めに切ります。



大量の塩をバットに入れ用意しておきます。



鮭の切り身を置いてたっぷりの塩をまぶします。



塩をまぶして20分置くと、ぬめりが取れて身が縮まります。



切り身にまぶした塩を流水で洗い流し、ざるに上げ水気を切ります。



キッチンペーパーで水気を拭きとり、冷蔵庫に1日置きます。

それにより切り身の中まで塩が入り、熟成されて旨味が増します。



調理

焼き鮭の調理の方法はグリル・フライパン・焼き網など様々ですが、今回は一度に多く焼くことができるホットプレートとグリルを使用しました。

●ホットプレートの場合

ホットプレートに切り身を並べ、中火くらいの火力で片面ずつ焼いていきます。

焼き目がついたら、身が崩れないように注意しながら返します。

クッキングシートを敷くと、焦げ付きを防げます。



●魚焼きグリルの場合

魚焼きグリルに切り身を置き、弱火で15分程焼きます。弱火でゆっくり火を通すことで旨味が閉じ込められ、美味しく焼き上がります。



どちらの焼き方とも中まで火が通ったら完成です。



アイヌの伝統家屋であるチセの中には中央付近に炉がありました。

そこで、串に刺した鮭の切り身を遠火で焼いて食べていました。

番外編

いくらの醤油漬け



鮭の腹に立派な筋子が入っていたので、いくらの醤油漬けを作ります。

《 材料 》

筋子 (1尾分)	塩 (大さじ1)
昆布醤油 (おたま1杯程度)	濃口醤油 (おたま1/2杯程度)

■ 調理

塩を溶かした50度のお湯の中で、筋子をほぐしていきます。



ざるに上げて水切りをします。



昆布醤油をおたま1杯分入れます。



濃口醤油をおたま1/2杯分入れてまぜます。



4時間ほど置いて、味見をして薄いようなら昆布醤油を足します。

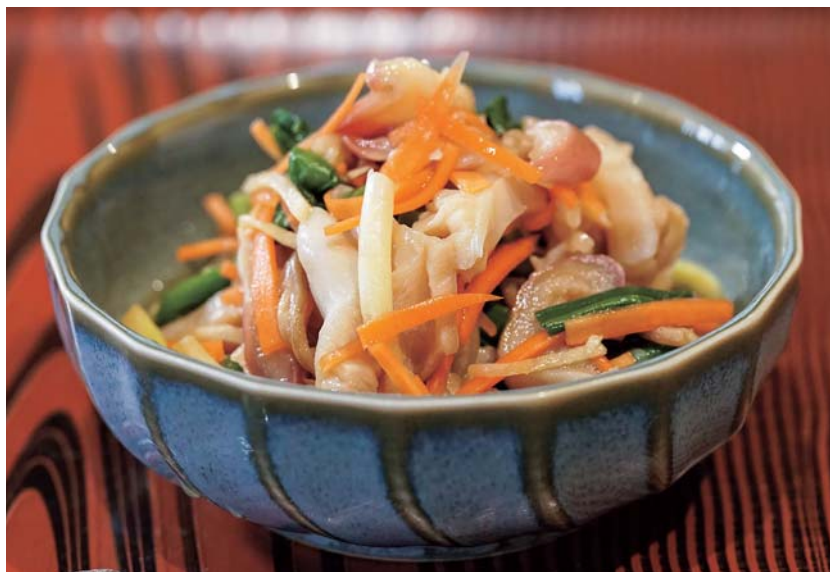
しょっぱくなり過ぎないように、味を見ながら少しずつ昆布醤油を足していきます。

味が整ったら出来上がりです。

醤油等を切って、ビンに保管した場合、2週間ほど保存することが可能です。



ホッキとギョウジャニンニクのラタシケプ (ホッキとギョウジャニンニクの混ぜ物)



ギョウジャニンニクは春の山菜ですが、現代は冷凍保存していつでもアイヌ料理に使うことができます。

《 材料 (10人前) 》



ホッキ貝 (10個)
ニンジン (1/2本)

ギョウジャニンニク (湯がいて冷凍したもの 約40本)
しょうが (1片) めんつゆ (180cc)

■ ホッキの下ごしらえ

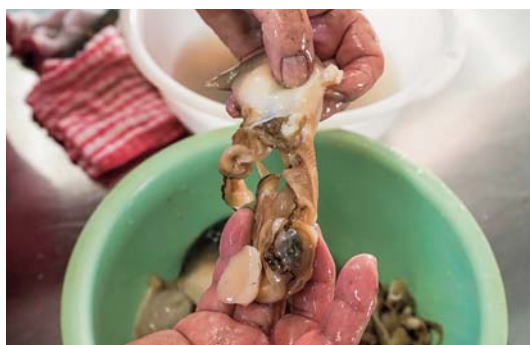
呼吸するところに隙間があります。その隙間に包丁を入れて貝殻を開くとむきやすいです。



貝柱2か所を切り離します。



身から貝ひもを取ります。
手で簡単に取ることができます。



貝ひもを水で洗います。



身に切れ目を入れて開きます。



鍋にお湯を沸かし、身を10秒くらい湯通しします。
この茹で汁は後で使うので、捨てずに取っておきます。



別の鍋にお湯を沸かし、貝ひもを少し長めに湯通しします。



身と貝ひもを水で洗い、ざるに上げます。



身の水気をキッチンペーパーで拭き取ります。



水管を切り落とします。



ひもは細かく切ります。



■ギョウジャンニクの下ごしらえ

鍋にお湯を沸かし、凍ったままのギョウジャンニクを入れて湯がきます。

凍ったギョウジャンニクが解ける程度に湯がいたらボウルに上げます。



水で洗い、ざるに上げます。



水気を絞り、4等分に切ります。



■調理

捨てずに残しておいた身の茹で汁をこして、冷ましておきます。



茹で汁にめんつゆを加え混ぜ合わせます。



味のしみにくい食材から入れていきます。

※映像マニュアルでは「味のしみやすい食材を入れます」と字幕が出ますが誤りです。正しくは「味のしみにくい食材から入れます」です。

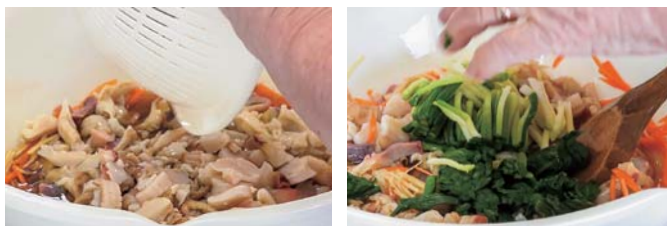
まず、千切りにしたニンジン、しょうがを入れて混ぜます。



次に、身を入れて混ぜます。



そして、貝ひも、ギョウジャニンニクの順で入れて混ぜます。



野菜から水分が出て味が薄まるので、味を見ながら少しずつめんつゆを足して、味を整えていきます。



1時間ほど置いて味を馴染ませたら出来上がりです。



美味しいだけでなく、滋養強壮にも良い一品です。
ツブやタコなどの食材でも同じ味付けで作ることができます。

タコのラタシケプ (タコの混ぜ物)



タコは冬が旬ですが、茹でて冷凍しておくことで、いつでもアイヌ料理に使うことができます。

《 材料 (10人前) 》



タコ足 (450g) タコ頭 (60g) ギョウジャニンニク (湯がいて冷凍したもの 約30本)
味噌 (80g) 砂糖 (40g) 酢 (45cc) 酒 (大さじ1)
にんにく・洋からしまたはわさび (適量) 鷹の爪 (ひとつまみ)
※調味料は好みにより味見をしながら調節してください。

■材料の下ごしらえ

タコの頭を、小指の太さよりも細く切ります。



タコの足の皮を切って分けておきます。

※今回は切り分けましたが、皮つきのまま使う場合もあります。



タコの足を薄く切ります。凍ったままの方が、より切り分けやすくなります。



湯がいたギョウジャニンニクを4等分に切ります。
(38p参照)

切った後におひたしを作るように水気を絞っておきます。



■調理

ボウルに味噌・砂糖・酢・酒を入れて混ぜ合わせます。



にんにく・わさびを適量入れて混ぜます。



切ったタコの頭・足、ギョウジャニンニクを加えて和えます。

味を整えながらよく混ぜ合わせていきます。



最後に鷹の爪を入れて、1時間程度置いたら出来上がりです。



タコと酢味噌との絶妙な組み合わせが、極上の味わいを生み出しています。
アイヌ料理には地域性がありますが、海沿いの地方ならではの食材が多く使われています。

カジカのラタシケツ (カジカのとも和え)



カジカは身が引き締まる冬が旬の魚です。かつては、いいカジカがたくさん手に入った時は、皆で集ってラタシケツ (とも和え) を作り、分け合って食べたそうです。

《 材料 (10人前) 》



カジカ (3匹)	味噌 (約100g)	酒 (大さじ2)	砂糖 (小さじ1)
長ネギ (適量)			

■カジカのおろし方

たわしを使って流水で洗い、ぬめりを取ります。



頭を切り落としていきます。顎の部分をえら側から切りこみ、ハラスの付近を開いていきます。



内臓を傷つけないように丁寧に取り出します。
取り出した内臓は流水で洗います。内臓のうち、オレンジ色の肝臓は今回の料理の味の決め手として重要な部位となります。

三枚におろしてきれいに洗います。



■調理

2つの鍋にお湯を沸かし、身と内臓を別々に茹でます。



身は10分くらい茹でます。



内臓は様子を見ながら、しっかり火を通します。



身と内臓それぞれをざるに上げていきます。



カジカは小骨が多く、身が冷めると硬くなるので、熱いうちに手早くほぐします。



茹でた肝臓を細かく切ります。
細かく切った肝臓をすり鉢でする家庭もあるそうです。
それぞれ違った食感が楽しめるので、お好みで調理してください。



チュウ（胃袋）は薄く細かく切ります。細かく切ることで食感がより一層よくなります。



味噌と酒を混ぜて味噌ダレを作り、さらに肝臓を入れて混ぜ合わせます。



味噌ダレにチュウ（胃袋）とほぐした身を入れて和えます。隠し味に砂糖を入れます。
最後に長ネギを適量入れたら出来上がりです。※時間が経つと水分が出るので、長ネギは食べる直前に入れます。



カジカの身の美味しさとコリコリとしたチュウ（胃袋）の食感が楽しめます。

ししゃものオハウ (ししゃも汁)



白糖では、ししゃもが旬を迎える頃、豊漁と安全操業を祈願する伝統儀式・ししゃも祭りが行われます。ししゃもは北海道の太平洋沿岸にしか生息しておらず、漁期が10月から11月にかけての1か月しかない貴重な魚です。

《 材料 (6人前) 》



ししゃも (18匹)	ダイコン、ニンジン (各1/3本)	長ネギ (3/4本)
水 (約2.3ℓ)	昆布 (3枚)	昆布醤油、酒、塩 (各大さじ1)

■調理

鍋に水と昆布を入れて水出します。
前日から水出しておくと、より旨味が出
ます。



水出した昆布だし



ホットプレートにクッキングシートを敷いて、ししゃもの両面を焼きます。冷凍のししゃもは半解凍の状態で焼くとふっくら焼き上がります。

ホットプレートを使用すると、尾びれなどが焼け焦げないため、オハウに入れた時に雑味が出ません。

鍋を火にかけて、沸騰したら昆布を取り
出します。



イチョウ切りにしたダイコンとニンジンを入れ、出てくるアクを小まめに取りながら5分ほど煮ます。



塩、昆布醤油、酒を入れて味付けします。



焼きあがったししゃもを入れて、ひと煮立ちしたら火を止めます。

焼いたししゃもを入れる場合は、型崩れしないよう注意しましょう。





器に盛り付けて長ネギをのせたら出来上がりです。



焼いたししゃもを入れることによって、味も見栄えも上品な出来上がりです。
出汁が効いてより風味があるオハウになりました。

おわりに

このマニュアルでは、白糠地方に伝わる家庭料理の中から、主に海産物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、現代風にアレンジされたり、調理に電化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

参考文献を紹介します。

- 北海道博物館 アイヌ民族文化研究センター編
1998年 『イベ 食べる』ポシ カンピソシ 3 北海道立アイヌ民族文化研究センター
- 白糠町
2021年 『ウレシパシラリカ～白糠のアイヌ文化～』(<https://www.shiranuka-ainu.jp/>) 白糠町
- 佐藤幸子・浜守杏奈
2023年 「アイヌの食文化ーその特徴および和食との共通点ー」
『実践女子大学 生活科学部紀要第60号』実践女子大学

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）
- 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
- のぼりべつユーカラの里・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
- 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バ
- 浦河町郷土博物館
- 新ひだか町博物館
- 函館市北方民族資料館
- 八雲町郷土資料館・木彫り熊資料館
- 勝山館 ガイダンス施設
- 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 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
- 阿寒湖アイヌシアター イコロ
- 伝統・創造 オンネチセ
- 白糠アイヌミュージアム ポコロ
- 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

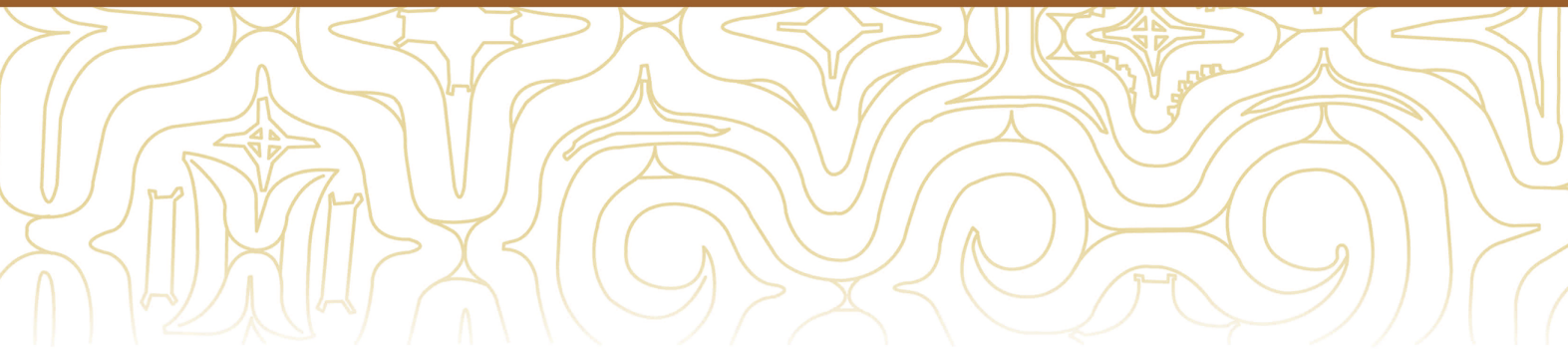
道外

- 東京アイヌ文化交流センター
- 東京国立博物館
- 国立歴史民俗博物館
- 国立民族学博物館
- 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
白糠地方

2025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

