

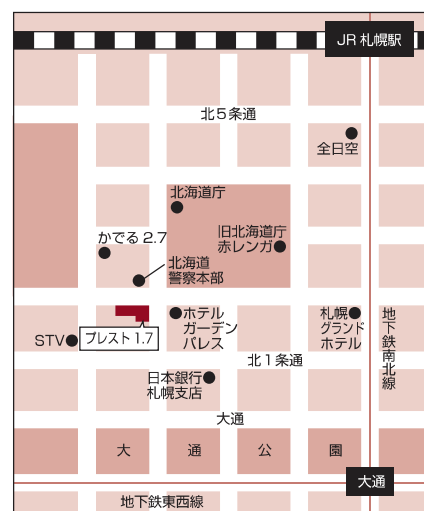


公益財団法人 アイヌ民族文化財団とは…

当公益財団は、アイヌ文化の振興、アイヌの伝統等に関する知識の普及及び啓発を図るための施策の推進のほか、民族共生象徴空間（愛称：ウポポイ）の運営を行っています。

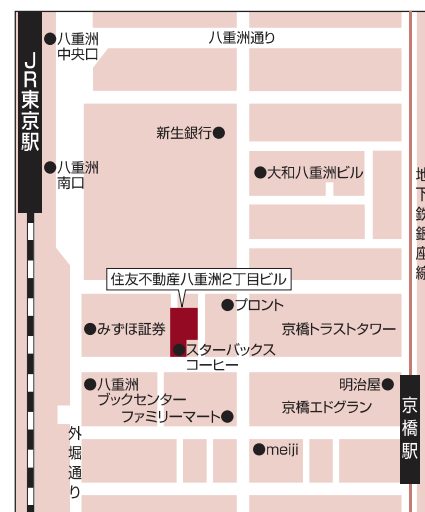
多様な価値観が共生し、アイヌの人々の民族としての誇りが尊重される共生社会の実現を図り、あわせて我が国の多様な文化の一層の発展に寄与するため、国内外においてさまざまな事業を実施しています。

●公益財団法人アイヌ民族文化財団



〒060-0001 札幌市中央区北1条西7丁目
プレスト1・7（5階）
TEL.011-271-4171 FAX.011-271-4181
e-mail:ainu@ff-ainu.or.jp

●アイヌ文化交流センター



〒104-0028 東京都中央区八重洲2丁目4番13号
住友不動産八重洲2丁目ビル（3階）
TEL.03-3245-9831 FAX.03-3510-2155
e-mail:acc-tokyo@ff-ainu.or.jp

- ☐ アイヌ民族文化財団 Webサイト
- ☐ ウポポイ Webサイト

<https://www.ff-ainu.or.jp/>
<https://www.ainu-upopoy.jp/>

Vol. **1**
4月▶6月

令和3年度

アイヌ語ラジオ講座

Ainu radio course

講師 すが わら かつ よし
菅原 勝吉

STVラジオ

[毎週日曜日] あさ **7:00~7:15**

STVラジオのホームページでこれまでの放送を聴くことができます。
<https://www.stv.jp/radio/ainugo/>

公益財団法人 **アイヌ民族文化財団**

はじめに

アイヌ語は、アイヌの人たちが話してきた独自の言語です。今でも、私たちが普段から身近に触れているアイヌ語として「地名」があります。アイヌ語が由来とされる地名は、北海道をはじめ、サハリンや千島列島、それに東北地方にも数多く残されています。地名の他にも、「エトピリカ」「ラッコ」「トナカイ」など、アイヌ語として意識されずに使われている言葉が多くあります。

現在では、アイヌ語の話者は減少し、アイヌ語を日常会話の言語として使われることが、ほとんどなくなってきました。それでも祖先から伝えられてきた言葉を残していこうと、地域においてさまざまな活動が行われています。

この「アイヌ語ラジオ講座」では、初心者向けのやさしいアイヌ語の講座をラジオで放送しております。多くの方々がアイヌ語に触れるきっかけとして、また、初級のアイヌ語を学習する機会として、平成10年よりさまざまな講師をお招きして開講しております。

令和3年度は、4月から1年間にわたって、講師に新ひだか町静内出身の菅原勝吉さんをお迎えして、アイヌ語の「新ひだか町静内方言」と「静内地方のアイヌ料理」を学んでいきます。

さあ、私たちと一緒に、アイヌ語の世界をのぞいてみませんか。

2021年4月

「アイヌ語ラジオ講座」テキスト Vol.1 目次

テキストは3か月ごとに発行しています。

講師・支援研究者の紹介	2p
講座のスケジュール	3p
レッスン1～13	4p
収録CD等の貸出について	30p
アンケート	31p
賛助会員募集のお知らせ	33p

令和3年度

アイヌ語ラジオ講座

Ainu radio course

講師

すが わら かつ よし
菅原 勝吉

Vol.

1

4月▶6月

講師・執筆者の紹介



すが わら かつ よし

菅 原 勝 吉

特定非営利活動法人 新ひだかアイヌ協会
民族文化専門員

(支援研究者 し が せ つ こ 志賀雪湖 東京外国語大学非常勤講師)

【このテキストのアイヌ語と表記の仕方について】

現在のところアイヌ語には共通語というものはなく、それぞれの地域でそれぞれの方言が学ばれています。そのため、このテキストでは担当講師の方言、新ひだか町静内方言をベースにしています。

スケジュール

・ 日常的に食べられていた料理の紹介

月	日	Lesson	テーマ		ページ
4月	4日	1	オハウアカラ（1）	お汁を作る 種類の説明	4
	11日	2	オハウアカラ（2）	お汁を作る	6
	18日	3	オハウアカラ（3）	お汁を作る	8
	25日	4	オハウアカラ（4）	お汁を作る まとめ	10
5月	2日	5	カムイチェブ（1）	鮭 ルイペ	12
	9日	6	カムイチェブ（2）	鮭 サツチェブ	14
	16日	7	カムイチェブ（3）	鮭 アマチェブ	16
	23日	8	カムイチェブ（4）	鮭 チタタブ	18
	30日	9	カムイチェブ（5）	鮭 まとめ	20
6月	6日	10	サヨアカラ（1）	おかゆを作る 種類の説明	22
	13日	11	サヨアカラ（2）	おかゆを作る	24
	20日	12	サヨアカラ（3）	おかゆを作る	26
	27日	13	サヨアカラ（4）	おかゆを作る まとめ	28

Lesson 1

オハウアカラ（１）
お汁を作る 種類の説明

オハウとは？

オハウとは、汁物のことで、ルルとも呼ばれたりします。

アイヌにとって、日常の一般的な食事は、オハウ（汁物）、サヨ（おかゆ）、ラタシケプ（混ぜ煮料理）の３品から作るのが基本でした。

特に、オハウについては、１日分をまとめて作ることが多く、夕食に作ったオハウを、翌日の朝食、さらにはその残りを昼食とし、また夕食にオハウを作るといった感じで、オハウのみの食事をすることも多かったようです。

また、オハウは、儀式の際のご馳走でもあり、儀式のときには、オハウ、チサッスイエプあるいは、チサッチュエプ（炊いたご飯）、ラタシケプ（混ぜ煮料理）、シト（団子）、を先祖に捧げ、供養したといわれています。

オハウとルルの違いは？

はっきりとした違いは、わかりませんが、静内地方では、具たくさんの汁物をオハウと呼ぶことが多いと思われます。

人によっては、オハウというのは具のことで、ルルは汁のことを指すという人もおり、その人の家系によっても呼び方が変わるようです。

この講座では、オハウという呼び方で統一させていただきます。

オハウの具材は？

色々な具材があります。

大まかに分けると、山菜や野菜を使うものと鳥や獣の肉、魚などを煮たものがあります。

現在の静内地方では、みそを使い味付けすることが多いのですが、元々は、魚油（主にタラやサメの油）や塩で味付けをしていたと言われています。

オハウの種類は？

◆チェブオハウ（魚の入った汁物）

特に種類が多く、川魚では、サクラマスや川マス、鮭が多く、海の魚では、カジカやカレイなどを使います。

◆キナオハウ（野菜が入った汁物）

特に決まった野菜を使うわけではありませんが、大根やニンジン、ジャガイモなどいろいろな野菜を使っています。

◆イモオハウ（ジャガイモの入った汁物）

◆カムオハウ（熊肉やシカ肉の入った汁物）

シカ肉を使うオハウについては、ユクルルという人もいます。

ひとことアイヌ語レッスン！

単語の発音と意味の確認をしましょう。

メモ

Lesson 2

チェプオハウは、静内地区のシャクシャイン法要祭やイチャルパ行事でよく作られています。

チェプオハウの作り方

- 1 鮭を切ります。

kamuycep a = hunpa

鮭 切る

- 2 大根、ニンジン、ジャガイモ、ゴボウの皮をむき、切ります。

大根 ニンジン イモ ゴボウ kapuhu a=kar wa a=hunpa

大根 ニンジン ジャガイモ ゴボウ 皮 むく て 切る

- 3 白菜を切ります。

白菜 アフンパ

白菜 a=hunpa

白菜 切る

- 4 鍋に水と昆布を入れて、加熱する。

ス オシケ ワッカ トウラノ コンブ アオマレ ワ アチレ

su oske wakka turano コンブ a=omare wa a=cire

鍋 中 水 一 緒 に 昆 布 入 れ る て 加 熱 す る

単語表

アイヌ語	訳	アイヌ語	訳
カムイチェブ		オシケ	
アフンパ		ワッカ	
イモ		トゥラノ	
カプフ		コンプ	
アカラ		アオマレ	
ワ		アチレ	
ス			

✕ ୧୦

オハウアカラ（3）
お汁を作る

チェブオハウの作り方

5 鍋が煮立ったら、野菜を入れて、煮る。

ス ポプ ヤクン 野菜 アオマレ ワ ナア アスパ
su pop yakun 野菜 a=omare wa naa a=supa
鍋 煮立つ たら 野菜 入れる て さらに 煮る

6 野菜が煮えたら、鮭を入れ、塩を入れて、煮る。

野菜 チ ヤクン チェブ アオマレ ワ ナア アスパ
野菜 ci yakun cep a=omare wa naa a=supa
野菜 煮える たら 魚 入れる て さらに 煮る

7 チェブオハウの出来上がり。

チェブオハウ アカラ オケレ
cep ohaw a=kar okere
魚 汁物 作る 終える

※現在、静内地方では、みそで味付けすることが、主流となっており、塩を使う味付けは、あまり行われておりません。



チェブオハウ(魚の入った汁物)

単語表

アイヌ語	訳	アイヌ語	訳
ス		アスパ	
ポプ		チ	
ヤクン		チェブ	
アオマレ		オハウ	
ワ		アカラ	
ナア		オケレ	

メモ

オハウアカラ（４）

お汁を作る まとめ

現在、静内地方で作るチェプオハウはみそで味付けすることが、主流となっており、塩を使う味付けは、あまり行われておりません。

しかし、地元で開催しているイオル再生事業のアイヌ料理教室では、塩を使ったチェプオハウも再現しており、薄味ですが、とても美味しい鍋です。

みなさんも、ぜひ一度試してみてください。

オハウアカラの中で使われた調理動作

- | | |
|----------|----------------------|
| 1 切る | フンパ hunpa |
| 2 (皮を)むく | (カプフ)カラ (kapuhu) kar |
| 3 加熱する | チレ cire |
| 4 煮る | スパ supa |

切るという動作については、切り方によって動詞が変わります。

- (例) ◆一振りで切るとき → トウイエ tuye
トウイパ tuypa
◆切る、刻む → フンパ hunpa
フンパフンパ hunpahunpa

皮をむくという動作については、何の皮をむくかで動詞が変わります。

- (例) ◆野菜や果物の皮をむくとき → カプフ カラ kapuhu kar
◆動物の皮を剥ぐとき → リ ri
◆魚の皮をむくとき → カプフ ソソ kapuhu soso

加熱するという動作も、火にかけるや煮るというときには動詞が変わります。

- (例) ◆加熱する → チレ cire
◆火にかける → ホコオッテ hokootte
◆煮る → スパ supa
◆煮立つ → ポプ pop

例題

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1 大根を切る | 大根() |
| 2 魚の皮を剥ぐ | チェプ ()() |
| 3 鍋に魚を入れて、鍋を火にかける | ス オシケ チェプ ()ワ ス() |

メモ

例題の答

- | |
|-------------------------------|
| 1 大根(アトウイエ) |
| 2 チェプ (カプフ)(アソソ) |
| 3 ス オシケ チェプ (アオマレ)ワ ス(アホコオッテ) |

Lesson 5 カムイチェプ（１）

鮭 ルイペ

カムイチェプとは？

カムイチェプとは、鮭の呼び方です。

由来は、昔、アイヌの集落に飢饉が訪れ、山菜やシカ、クマも採れなかったときに、村を見守っていたコタンコロカムイ(シマフクロウ)が見かねて、飢饉の村に鮭をもたらしたという言い伝えです。鮭は、アイヌにとって、魚の中で最も重要な食べ物で、秋から冬にかけて川に遡上する鮭を捕獲し、加工したりして、いろいろな食べ方をしていました。

また、鮭は、もう一つの呼び方として、シペ(本当の食べ物)という呼び方があり、いかにアイヌが鮭を大事にしていたかがうかがわれます。

ルイペの作り方

1 鮭は、内臓をとらずに木の枝にぶら下げる。

カムイチェプ トウイエヘ アカラ カ ソモ キ ノ ニチャテク オロ ワ アラチッケカ
kamuycep tuyehe a=kar ka somoki no nicatek or wa a=racitkeka
鮭 内臓 をとる も しない で 枝 所 から ぶら下げる

2 1、2 か月、木にぶら下げて、凍ったら

シネチュプ トウチュプ ニチャテク オロ ワ アラチッケカ ワ ルプシ ヤクン
sinecup tucup nicatek or wa a=racitkeka wa rupus yakun
1 か月 2 か月 枝 所 から ぶら下げる て 凍る たら

3 鮭の頭とえらを取り、内臓もとる。

カムイチェプ パケ アトウイエ ワ クルキ トウラノ トウイエヘ アカラ
kamuycep pake a=tuye wa kurki turano tuyehe a=kar
鮭 頭 切る て えら とともに 内臓 をとる

4 洗って、三枚におろし、片方5、6枚にする。

アフライェ ワ ミケヘアカラ ワ ミミヒ アシクネプ イワンペ ネ アカラ
a=huraye wa mikehe a=kar wa mimihi asiknep iwanpe ne a=kar
洗う て 三枚 におろす て 身 5つ 6つ に 作る

5 ルイペの出来上がり。

ルイペ アカラ オケレ
ruype a=kar okere
ルイペ 作る 終える

※1 ルイペ → ル イペ(ru ipe)溶ける食べ物

※2 ピンときた方もいるとは思いますが、現在、食べられているルイペは、このアイヌ語のルイペから来ています。

単語表

アイヌ語	訳	アイヌ語	訳
カムイチェプ		パケ	
トウイエヘ		アトウイエ	
アカラ		クルキ	
カ		トウラノ	
ソモキ ノ		アフライェ	
ニチャテク		ミケヘアカラ	
オロ ワ		ミミヒ	
アラチッケカ		アシクネプ	
シネチュプ		イワンペ	
トウチュプ		ネ	
ワ		アカラ	
ルプシ		ルイペ	
ヤクン		オケレ	

メモ

Lesson 6 カムイチェプ（2）

鮭 サツチェプ

鮭は、アイヌにとって、魚の中で最も重要な食べ物で、秋から冬にかけて川に遡上する鮭を捕獲し、加工したりして、いろいろな食べ方をしていました。このレッスンでは、鮭の中でも特に今でも静内地方で、よく食べられる鮭料理の作り方を紹介していきます。

サツチェプの作り方

1 えらと一緒に、鮭の腹を切って、内臓を取ります。

クルキ トウラノ カムイチェプ トウイエヘ アカラ
kurki turano kamuycep tuyehe a=kar
えら と一緒に 鮭 内臓 をとる

2 洗って、よく塩をする。

アフライエ ワ ピリカノ シッポ アウシ
a=huraye wa pirkano sippo a=usi
洗う て よく 塩 つける

3 その後、鮭を洗って、軒先にぶら下げる。

オカケタ カムイチェプ アフライエ ワ チセ ソイ タ アラチッケカ
okaketa kamuycep a=huraye wa cise soy ta a=racitkeka
その後 鮭 洗う て 家 外 に ぶら下げる

4 よく乾燥させたら、火棚にぶら下げて燻煙する。

アサッサトゥ ヤクン トウナ オロ ワ アラチッケカ ワ スプヤアカレ
a=satsatu yakun tuna or wa a=racitkeka wa supuya a=kare
よく乾燥させる たら 火棚 所 から ぶら下げる て 煙に当てる

5 サツチェプの出来上がり。

サツチェプ アカラ オケレ
satcep a=kar okere
サツチェプ 作る 終える

- ※1 サツチェプとは、干した鮭のことで、今でもよく作られる食べ物です。食べ方としては、干したものを細かく切って食べたり、オハウに入れて食べたりしていました。
鮭は、保存食としてアイヌの人たちに大変大事にされていた食べ物です。
- ※2 サツチェプを切った際に出る尾ひれは、カムイノミの時に、火の神を通して神のもとに返すものだと言われて伝わっています。

単語表

アイヌ語	訳	アイヌ語	訳
クルキ		チセ	
トウラノ		ソイ	
カムイチェプ		タ	
トウイエヘ		アラチッケカ	
アカラ		アサッサトゥ	
アフライエ		ヤクン	
ワ		トウナ	
シッポ		オロ ワ	
アウシ		スプヤアカレ	
オカケタ		サツチェプ	
		オケレ	

メモ



サツチェプ

Lesson 7 カムイチェプ（3）

鮭 アマチェプ

鮭は、アイヌにとって、魚の中で最も重要な食べ物で、秋から冬にかけて川に遡上する鮭を捕獲し、加工したりして、いろいろな食べ方をしていました。このレッスンでは、鮭の中でも特に今でも静内地方で、よく食べられる鮭料理の作り方を紹介していきます。

アマチェプの作り方

1 鮭の頭とえらを取り、内臓もとる。

カムイチェプ	パケ	クルキ	アウク	ワ	トゥイエヘ	カ	アカラ
kamuycep	pake	kurki	a=uk	wa	tuyehe	ka	a=kar
鮭	頭	えら	とる	て	内臓	も	とる

2 三枚におろし、片方5，6枚にする。

ミケヘアカラ	ワ	ミミヒ	アシクネプ	イワンペ	ネ	アカラ	
mikehe	a=kar	wa	mimihi	asiknep	iwanpe	ne	a=kar
三枚におろす	て	身	5枚	6枚	に	作る	

3 身を洗って、塩をまぶして、

ミミヒ	アフライエ	ワ	シッポ	アウシ
mimihi	a=huraye	wa	sippo	a=usi
身	洗う	て	塩	つける

4 焼き串に鮭を刺して、焼いたら

イマニツ	アリ	カムイチェプ	アニヌ	ワ	アマ	ヤクン
imanit	ari	kamuycep	a=ninu	wa	a=ma	yakun
焼き串	で	鮭	刺す	て	焼く	たら

5 焼き鮭の出来上がり。

アマチェプ	アカラ	オケレ	
a=ma	cep	a=kar	okere
焼き鮭	作る	終える	

※1 単純に思える焼き鮭ですが、コンロではなく、炭等で焼くことによって、非常においしくなります。静内地方で行われているシャクシャイン法要祭でも、この焼き鮭は非常に人気があり、わざわざこの焼き鮭だけを食べに来る人がいるほどです。

※2 鮭の解体方法は、現在、行事等で行われている解体方法です。私が、地元の人に聞いた解体方法は、頭を取った後、えらと内臓を、手で一緒にとるということを聞いているので、解体方法も時代とともに変わってきているようです。

単語表

アイヌ語	訳	アイヌ語	訳
カムイチェプ		ネ	
パケ		アフライエ	
クルキ		シッポ	
アウク		アウシ	
トゥイエヘ		イマニツ	
カ		アリ	
アカラ		アニヌ	
ミケヘアカラ		アマ	
ワ		ヤクン	
ミミヒ		アマチェプ	
アシクネプ		オケレ	
イワンペ			

メモ



アマチェプ(焼き鮭)

鮭は、アイヌにとって、魚の中で最も重要な食べ物で、秋から冬にかけて川に遡上する鮭を捕獲し、加工したりして、いろいろな食べ方をしていました。このレッスンでは、鮭の中でも特に今でも静内地方で、よく食べられる鮭料理の作り方を紹介していきます。

チタタプの作り方

１ 鮭の頭とえらをきれいに洗う。

カムイチェプ パケ クルキ ピリカノ アフライエ
kamuycep pake kurki pirkano a=huraye
鮭 頭 えらきれいに 洗う

２ まな板の上で、包丁(ナタ)で叩く。

イタタニ カ タ ナタ アリ ア=タタ
itatani ka ta ナタ a=tata
まな板 上 で ナタ で たたく

３ 細かくなったら、白子を入れて、包丁でまだ叩いて、

ノカン ヤクン ウピヒ アオマレ ワ ホイチョ アリ ナア アタタ ワ
nokan yakun upihi a=omare wa hoyco ari naa a=tata wa
細かい たら 白子 入れる て 包丁 で まだ たたく て

４ コンブとねぎと塩を入れる。

コンブ ネギ シッポ アオマレ
コンブ ネギ sippo a=omare
昆布 ねぎ 塩 入れる

５ 細かくきざんだら、チタタプの出来上がり。

アタタタ ヤクン チタタプ アカラ オケレ
a=tatatata yakun citatap a=kar okere
細かくきざむ たら チタタプ 作る 終える

※１ チタタプは、生の鮭が手に入った時だけ作られるもので、鮭の頭とえらを使います。

※２ シャクシャイン法要祭でも、以前は作られていましたが、時間がかかるため、今では、作る人がほとんどいなくなっていました。
しかし、食べると非常に美味しいもので、作られなくなったのが、少し残念に感じています。

単語表

アイヌ語	訳	アイヌ語	訳
カムイチェプ		アオマレ	
パケ		ワ	
クルキ		ホイチョ	
ピリカノ		アリ	
アフライエ		ナア	
イタタニ		アタタ	
カ タ		コンプ	
ナタ		シッポ	
アリ		アタタタ	
アタタ		ヤクン	
ノカン		チタタプ	
ヤクン		アカラ	
ウピヒ		オケレ	

メモ



チタタプ

現在、静内地方で作るチェプオハウはみそで味付けすることが、主流となっており、塩を使う味付けは、あまり行われておりません。

しかし、地元で開催しているイオル再生事業のアイヌ料理教室では、塩を使ったチェプオハウも再現しており、薄味ですが、とても美味しい鍋です。

みなさんも、ぜひ一度試してみてください。

カムイチェプの中で使われた調理動作

- | | | | |
|---|----------|--------|---------------|
| 1 | 切る | フンパ | hunpa |
| 2 | ぶら下げる | ラチッケカ | racitkeka |
| 3 | 乾燥させる | サッケ | satke |
| 4 | よく乾燥させる | サッサトウ | satsatu |
| 5 | 煙に当てる | スプヤアカレ | supuya a=kare |
| 6 | （焼き串を）さす | ニヌ | ninu |
| 7 | 叩く | タタ | tata |
| 8 | 細かく刻む | フンパフンパ | hunpahunpa |

切るという動作については、切り方によって動詞が変わります。

- （例）◆一振りで切るとき → トウイエ tuye
トウイパ tuypa
◆切る、刻む → フンパ hunpa
フンパフンパ hunpahunpa
◆（包丁やナタで）叩く → タタ tata
◆叩いて細かくする → タタタタ tatatata

乾燥させるという動作については、乾燥する度合いで動詞が変わります。

- （例）◆干す、乾かすとき → サッケ satke
◆よく乾かすとき → サッサトウ satsatu

例題

- 1 鮭を煙に当てた カムイチェプ（ ）
- 2 鮭を干した カムイチェプ（ ）
- 3 チタタプを食べたいので、鮭の頭とえらを叩いた
チタタプ アエ ルスイ クス カムイチェプ パケ クルキ（ ）

メモ

例題の答

- 1 カムイチェプ（スプヤアカレ）
- 2 カムイチェプ（アサッケ）
- 3 チタタプ アエ ルスイ クス カムイチェプ パケ クルキ（アタタ）

Lesson 10 サヨアカラ（1） おかゆを作る 種類の説明

サヨとは？

サヨとは、おかゆのことです。

アイヌにとって、日常の一般的な食事は、オハウ（汁物）、サヨ（おかゆ）、ラタシケプ（混ぜ煮料理）の3品から作るのが基本でした。

サヨは、現代の一般的なおかゆとは違い、どちらかという現代の重湯に近いかもしれません。食べるというよりもすするような形で食べられていたと聞いています。

また、オハウ（汁物）や鮭と同様に、サヨにもいろいろな種類があり、おいしく感じるものやちょっと独特な味がするものもあります。

残念なことですが、現在、サヨは静内地方でもあまり作られておらず、言い伝えとして残っている状況です。

サヨの具材は？

色々な具材があります。

大まかに分けると、穀物類や野草木が多いようです。

しかし、中には筋子を使うものもあり、人によっても具材が変わるようです。

サヨの種類は？ ※私の知っている範囲のものですが・・・

◆穀物類の入ったサヨ

シアママ（米）、ピヤバ（ひえ）、メンクル（いなきび）、ムンチロ（あわ）を使っています。

◆野草木の入ったサヨ

エント（なぎなたこうじゅ）、キキンニ（ななかまど）の樹皮、ウベウ（岩人参）などを使っています。（これらは、香りと味付けのためだけに使うので、最後には取り出します。）

◆トゥレプサヨ

おおうばゆりのでんぷんで作った団子を入れるサヨです。

◆筋子の入ったサヨ

秋にしか手に入らないため、特別なサヨです。

◆シラリ（酒の搾りかす）サヨ

トノト（お酒）を造った際に出るシラリを入れて作るサヨです。

サヨの味は？

私は、サヨを食べる機会が、あまりありませんでした。

聞いている範囲では、ピヤバ（ひえ）サヨは、あまりおいしくないと聞いています。

実際に食べたものでは、トゥレプ（おおうばゆり）サヨは、とてもおいしかったと思います。さらに、エント（なぎなたこうじゅ）サヨも食べましたが、とても癖の強い味でした。

しかし、二日酔いに良いというのは、言い伝え通りだと実感しました。

ひとことアイヌ語レッスン！

単語の発音と意味の確認をしましょう。

メモ

Lesson

11

サヨアカラ（２）
おかゆを作る

このレッスンでは、トゥレプ（おおうばゆり）サヨの作り方を説明していきます。

トゥレプサヨの作り方

1 鍋に米を入れ、

ス オシケ シアマム アオマレ ワ
su oske siamam a=omare wa
鍋 中 米 入れる て

2 鍋に水を入れる。

ス オシケ ワッカ アオマレ
su oske wakka a=omare
鍋 中 水 入れる

3 鍋を火にかけて煮る。

ス アホコオッテ ワ アスパ
su a=hokootte wa a=supa
鍋 火にかける て 煮る

4 それからおおうばゆりの団子を入れ、へらでかき混ぜる。

オロワ トゥレプシト アオマレ ワ ペラ アリ アウコポイエ
orowa turep sito a=omare wa pera ari a=ukopoye
それから おおうばゆりの団子 入れる て へら で かき混ぜる

5 おおうばゆりのサヨの出来上がり。

トゥレプサヨ アカラ オケレ
turep sayo a=kar okere
おおうばゆりのおかゆ 作る 終える

※1 トゥレプシト（おおうばゆりの団子）は、おおうばゆりの根（鱗茎）をオン（発酵）させて、臼でついて、水につけ、沈殿させたでんぷん（1 番粉）を使って作る団子です。

※2 2 番粉で作る団子を入れたサヨは、イルプサヨ（でんぷんのおかゆ）という人もいます。

※3 私は、10年くらい前に、実際に作って食べたことがあります。おおうばゆりの香りと味が非常に良かった記憶があります。

単語表

アイヌ語	訳	アイヌ語	訳
ス		トゥレプ	
オシケ		シト	
シアマム		ペラ	
アオマレ		アリ	
ワ		アウコポイエ	
ワッカ		サヨ	
アホコオッテ		アカラ	
アスパ		オケレ	
オロワ			

メモ



トゥレプ（おおうばゆり）
『アイヌ生活文化再現マニュアル 食べもの一春から夏へー』
公益財団法人アイヌ民族文化財団発行 より掲載

Lesson

12

サヨアカラ（3）
おかゆを作る

このレッスンでは、エント(なぎなたこうじゅ)サヨの作り方を説明していきます。

エントサヨの作り方

1 鍋に米を入れ、

ス	オシケ	シアمام	アオマレ	ワ
su	oske	siamam	a = omare	wa
鍋	中	米	入れる	て

2 鍋に水を入れる。

ス	オシケ	ワッカ	アオマレ
su	oske	wakka	a = omare
鍋	中	水	入れる

3 火にかけて、煮る。

アホコオッテ	ワ	アスパ
a=hokootte	wa	a = supa
火にかける	て	煮る

4 なぎなたこうじゅを、火であぶる。

エント	アペ	アリ	アセセッカ
ento	ape	ari	a = sesekka
なぎなたこうじゅ	火	で	あぶる

5 サヨに、なぎなたこうじゅを混ぜて、へらでかき混ぜる。

サヨ	エント	アコポイエ	ワ	ペラ	アリ	アウコポイエ
sayo	ento	a = kopoye	wa	pera	ari	a = ukopoye
おかゆ	なぎなたこうじゅ	混ぜる	て	へら	で	かき混ぜる

6 なぎなたこうじゅのサヨの出来上がり。

エント	サヨ	アカラ	オケレ
ento	sayo	a = kar	okere
なぎなたこうじゅ	サヨ	作る	終える

※1 エント(なぎなたこうじゅ)は、茎と葉の両方を火にあぶってから、混ぜ入れますが、あくまで香りづけの方法であり、サヨの中に入れて、最後には取り出します。

※2 私は、10年くらい前に、実際に作って食べたことがあります。香りが非常に強かった記憶があります。

当日、私は、二日酔いだったのですが、言い伝え通りに、酔いがさめ、体調が良くなったのを鮮明に覚えています。

単語表

アイヌ語	訳	アイヌ語	訳
ス		アペ	
オシケ		アリ	
シアمام		アセセッカ	
アオマレ		サヨ	
ワ		アコポイエ	
ワッカ		ペラ	
アホコオッテ		アウコポイエ	
アスパ		アカラ	
エント		オケレ	

メモ



エント(なぎなたこうじゅ)
(新ひだか町博物館所蔵)

Lesson

13

サヨアカラ（4）
おかゆを作る　まとめ

現在、静内地方でサヨを作る機会は、ほとんど無くなっています。
私自身も、過去に行われていた静内アイヌ語教室で、サヨを再現しただけにとどまっています。
しかし、実食した経験上、味が良いこともあり、今後、また再現したいと考えている食べ物の一つです。
みなさんも、ぜひ一度試してみてください。

サヨアカラの中で使われた調理動作

- 1　入れる　　　　　オマレ　omare
- 2　火にかける　　　ホコオッテ　hokootte
- 3　（火で）あぶる　　セセッカ　sesekka
- 4　かきまぜる　　　ウコポイエ　ukopoye
- 5　混ぜる　　　　　コポイエ　kopoye

入れるという動作

（例）◆入れるとき　　→　オマレ　omare

混ぜるとかき混ぜるでは動詞が変わります。

（例）◆混ぜる　　　　→　コポイエ　kopoye
◆かき混ぜる　　　→　ウコポイエ　ukopoye

例題

- 1　へらでかき混ぜる　　　　　ペラ　アリ（　　　　　）
- 2　鍋を火にかける　　　　　ス（　　　　　）
- 3　鍋に水を入れる　　　　　ス　オシケ　ワッカ（　　　　　）
- 4　なぎなたこうじゅを火であぶる　エント　アペ　アリ（　　　　　）

メモ

例題の答

- 1　ペラ　アリ（アウコポイエ）
- 2　ス（アホコオッテ）
- 3　ス　オシケ　ワッカ（アオマレ）
- 4　エント　アペ　アリ（アセセッカ）

アイヌ語ラジオ講座収録CD等貸出しについて

1. 利用時間

（公財）アイヌ民族文化財団：午前9時～午後5時（月～金）
アイヌ文化交流センター：午前10時～午後6時

2. 休業日

（公財）アイヌ民族文化財団：土・日曜日、祝日、年末・年始（12月29日～1月3日）
アイヌ文化交流センター：月・日曜日、祝日の翌日、年末・年始（12月29日～1月3日）

3. 申込手続から受取

下記の申込用紙を当公益財団またはアイヌ文化交流センター事務局に提出いただき、手続きが完了しましたら、収録CD等をお送りします。
また、送料は利用者負担としておりますので、送料分の切手を同封いただくか、または料金着払いにてお送りします。なお、切手を同封される場合には料金を下記までお問い合わせください。

4. 期 間

申込みの日から14日以内に返却してください。

5. お問い合わせ先

（公財）アイヌ民族文化財団

〒060-0001
北海道札幌市中央区北1条西7丁目
ブレスト1・7（5階）
TEL. (011) 271-4171 FAX. (011) 271-4181
e-mail : ainu@ff-ainu.or.jp

アイヌ文化交流センター

〒104-0028
東京都中央区八重洲2丁目4番13号
住友不動産八重洲2丁目ビル（3階）
TEL. (03) 3245-9831 FAX. (03) 3510-2155
e-mail : acc-tokyo@ff-ainu.or.jp

貸出申込書

*申込番号					申込日	令和	年	月	日
*返却期日	令和	年	月	日	*返却日	令和	年	月	日
住所	〒				氏名				
年齢	才	性別	男・女	職業					
連絡先	電話：				FAX：				
	電子メール：								
希望地域 ○で囲んでください。	平成10年度	札幌	千歳	平取	旭川	種類 ○で囲んでください。	・CD (平成12～令和2年度)	・カセットテープ (平成10～11年度)	
	平成11年度	白老	釧路	登別	静内				
	平成12年度	白糠	浦河	鶴川	帯広				
	平成13年度	白老①	白老②	登別①	登別②				
	平成14年度	白糠①	白糠②	鶴川①	鶴川②				
	平成15年度	平取①	平取②	平取③	平取④				
	平成16年度	旭川①	旭川②	旭川③	旭川④				
	平成17年度	静内①	静内②	静内③	静内④				
	平成18年度	様似①	様似②	様似③	様似④				
	平成19年度	平取①	平取②	平取③	平取④				
	平成20年度	旭川①	旭川②	旭川③	旭川④				
	平成21年度	静内①	静内②	静内③	静内④				
	平成22年度	白老①	白老②	白老③	白老④				
	平成23年度	旭川①	旭川②	旭川③	旭川④				
	平成24年度	鶴川①	鶴川②	鶴川③	鶴川④				
	平成25年度	浦河①	浦河②	浦河③	浦河④				
	平成26年度	平取①	平取②	平取③	平取④				
	平成27年度	石狩①	石狩②	石狩③	石狩④				
	平成28年度	十勝①	十勝②	十勝③	十勝④				
	平成29年度	白老①	白老②	白老③	白老④				
	平成30年度	平取①	平取②	平取③	平取④				
	令和元年度	十勝①	十勝②	十勝③	十勝④				
	令和2年度	静内①	静内②	静内③	静内④				

特記事項	
------	--

注1 *印の箇所は記入しないでください。 注2 団体による申込みの場合には、代表者の氏名、住所等を記入してください。

リスナーのみなさまへ

「アイヌ語ラジオ講座」をお聴きいただきありがとうございます。この講座は、初心者向けのアイヌ語やアイヌ文化講座として放送しています。この講座の必要性やあり方などを検討するにあたり、みなさまのご意見、ご感想などをお聞きするものです。下記の質問について、該当の番号を○で囲み、その他のご意見などをご記入の上、お送りください。

のりしろ

※キリトリ線を切り取って、封筒にしてご郵送ください。
※封筒を作る際はのりしろをセロハンテープ等でしっかりと貼り合わせてください。

のりしろ

アイヌ語ラジオ講座アンケート

(年齢 才 男・女)

I この講座についてお尋ねします。

この講座をなにで知りましたか。

問1 ①ラジオ ②新聞 ③ホームページ ④ポスター・チラシ ⑤アイヌ語教室 ⑥その他 ()

この講座を何回くらい聴いていますか。

問2 ①月に1回 ②月に2～3回 ③毎週 ④その他 ()

この講座をいつ・どのような方法で聴いていますか。

問3 ①日曜日の本放送 ②放送を録音して ③radikoから ④STVラジオのHPから ⑤貸出しテープ・CD

この講座の放送時間（15分間）について、どう思われますか。

問4 ①もっと短く (分位) ②このままで良い ③もっと長く (分位)

この講座の内容について、どう思われますか。

問5 ア)「会話」「今日の言葉」について
①わかり易い ②普通 ③わかりにくい ()
イ)「単語」について
①わかり易い ②普通 ③わかりにくい ()
ウ)「コラム」について
①わかり易い ②普通 ③わかりにくい ()

テキストの内容について、どう思われますか。

問6 ①もっと易しく ②このままで良い ③もっと詳しく ()

II これからの講座のあり方についてお尋ねします。

この講座をラジオで放送することについて、どう思われますか。

問7 ①続けてほしい ②どちらとも言えない ③やめても良い

現在の内容のほか、どのような話を聴きたいですか。

問8 ①アイヌ語を学ぶきっかけなどの体験談 ②アイヌ文化に関わる体験談 ③地域のアイヌ語・文化に関わる活動の紹介 ④その他 ()

「アイヌ文化の紹介」で取りあげてほしいテーマはありますか。

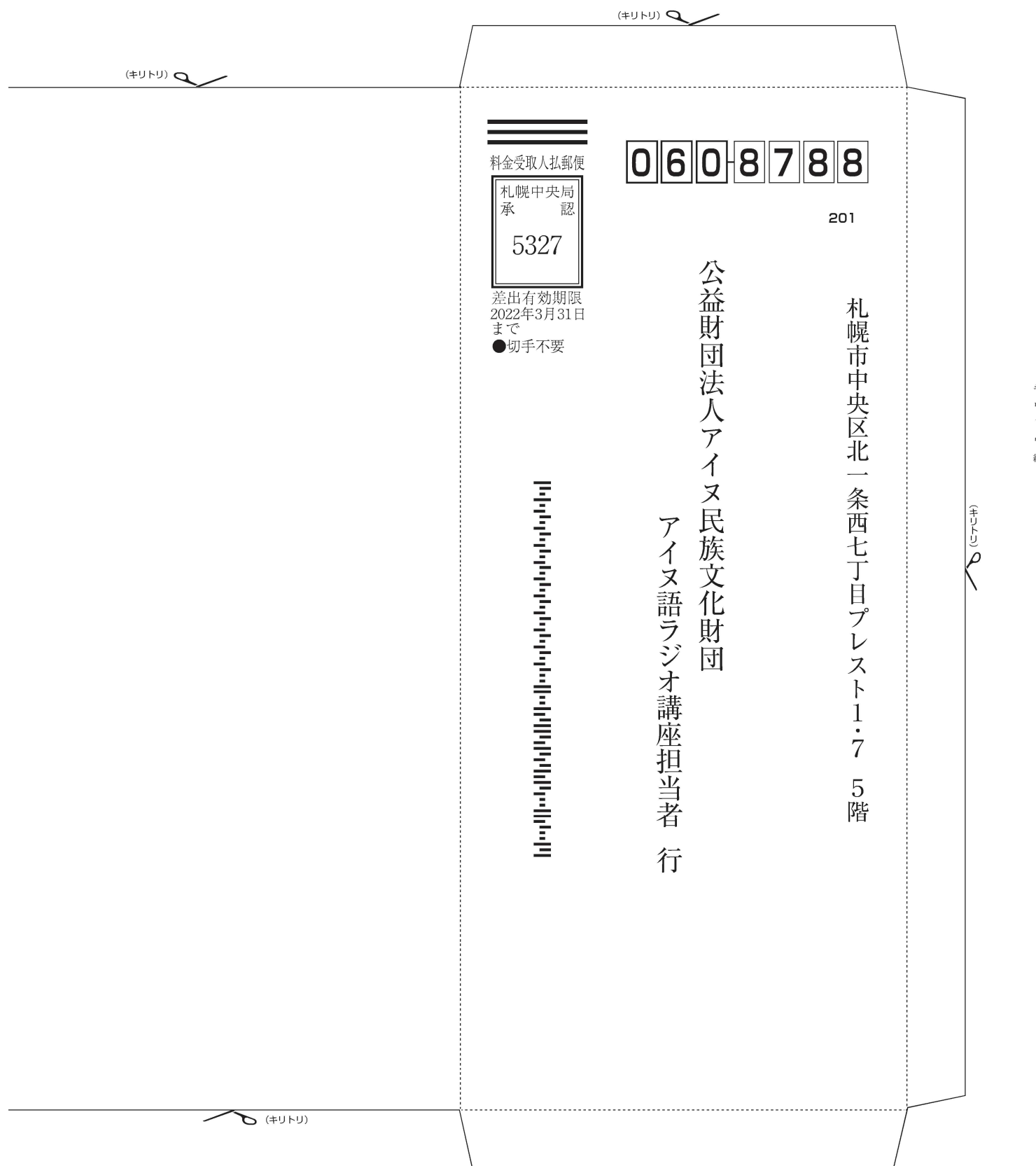
問9 ①ある a地名 b歴史 c歌・踊り d口承文芸 e儀礼 f工芸 gその他 () ②ない

III その他のご意見があればお聞かせください。

(令和3年4月発行分)

のりしろ

※キリトリ線を切り取って、封筒にしてお送りください。
※封筒を作る際はのりしろをセロハンテープ等でしっかりと貼り合わせてください。



会員募集のお知らせ

『賛助会員』を募集しています。

国及び北海道からの財政的な支援をいただいておりますが、法律の趣旨を踏まえ多様な事業を展開していくために運営基盤の確立が重要であります。

このため、地元北海道はもとより、全国の個人、団体や企業の方々から、幅広くご支援をいただくことが大切であると考えております。

つきましては、このような趣旨をご理解の上、賛助会員としてご入会くださいますようお願い申し上げます。

年会費

■法人・団体／一口2万円

■個人／一口5千円

※各一口以上です。

会員の特典

■民族共生象徴空間(ウポポイ)入場優待券を配布しております。

■アイヌ民族文化財団発行の刊行物等の配布をしております。

(民族共生象徴空間運営事業の刊行物等は含まれません)

入会には申込書が必要となりますので、希望される方は、アイヌ民族文化財団事務局(札幌)にお問い合わせ下さい。

申込書はホームページからもダウンロードできます。

<https://www.ff-ainu.or.jp/web/overview/about/support.html>



会費の使途

■アイヌ文化の普及啓発、情報発信がより促進されるよう、自主事業の充実のために充てられます。

●寄付金税額控除について

当公益財団は、平成25年12月に国から「税額控除に係る証明書」の交付を受けておりますので、所得税を納付している場合、確定申告に必要な書類を添付することで、所得税や住民税から一定額が控除されます。

令和3年度「アイヌ語ラジオ講座」テキスト Vol.1

発行年月 令和3年3月

編集・発行 公益財団法人アイヌ民族文化財団