

アイヌ民族の「食」

はじめに

かつて、アイヌ民族の暮らしを支える営みは、森や川、海などの自然を基盤とした狩猟、漁労、採集、農耕であり、それで得た産物を使いおこなわれた交易でした。

季節を通して暮らしに必要なものを入手します。北の地に長い冬が終わりを告げるころ、森では雪解けの水をたっぷり吸い込んだ木々が芽吹き、ギョウジャニンニクやニリンソウ、フキなどの山菜を採り、川ではイトウ漁がはじまります。森の緑が濃くなる頃、畑にはアワやヒエを蒔き、初夏、オオウバユリの鱗茎からデンプンを採取する。真夏の沖ではメカジキ漁、川ではマス漁がおこなわれます。秋、川では遡上する鮭を迎える祈りとともにサケ漁が解禁され、森ではキハダやクルミなどの木の実やきのこを採取しました。一面を雪に覆われる冬は山猟の季節、シカやキツネ、テンなどを追い、それらの良質の毛皮は交易品としても利用されてきました。

「かつて」という時間は結構あいまいでひとりひとり微妙にイメージする時代が違います。例えば100年とか150年前のことなのか、つい10年前のことなのか、個々の時間軸の捉えかたでイメージされる時代はさまざまです。しかし、アイヌ民族の文化を紹介する様々な冊子やインターネットなどで得られる情報の多くが、上記のような生活であります。これは現代のアイヌの人々の生活ではなく、いわゆる私たちアイヌ民族にとって一番身近な伝統の時代の文化なのです。食に関していえば、食材も豊富で、和食からフレンチ、イタリアン、中華などいろいろな食文化に溢れた時代現代であるにも関わらず、ことアイヌ民族の食文化に関しては、ある一定の時代の枠のなかに閉じ込めた、今なお何の変化もしていないかのようなイメージで語られることは少なくありません。

文化を考える時、その時間軸を外してしまうことでさまざまな誤解や偏見を生むことがあるので気を付けたいものですね。

(1) 料理のアイヌ語名

・オハウ (ルル) 汁もの

アイヌ料理の中で一番ポピュラーというか基本的なメニューに「オハウ」や「ルル」と呼ばれる、塩と油(脂)で味付けをした、具のたくさん入ったスープがあります。鹿肉を使ったものは「ユク(鹿)オハウ」「ユクルル」、山菜がたくさん入っているものは「キナ(野草)オハウ」「キナルル」などと呼ばれます。

・ラタシケツ (ボツボツ) 煮込み? あえもの?

山菜類、野菜類や豆類などからつくる料理で、数種類の材料を混ぜ合わせて煮るものが多く、味付けには油脂や塩が用いられます。ほとんど汁気のない料理で、「オハウ・ルル(汁もの)」「サヨ(粥)」「チサツスイエツ(ご飯)」以外の料理のほとんどが「ラタシケツ」に相当します。

ラタシケツ種類も多く、その素材は地域や家庭によっても違いがあります。日常食として食べたり、儀礼など祭事のごちそうとしてもつくられます。

・その他 ・チタタツ(たたき?) ・サヨ(粥) ・シト(団子)

・チサツスイエツ(飯) ・ルイペ(解けるもの) ・フイペ(生のもの) 他

(2) 調味料について (甘み、しょっぱみ、酸味、からみ、薬味)

- ・油=脂：タラ、イワシ、サメ、アザラシ、シカ、クマ、※ (甘いもの)
- ・海水 (を使用したという事例もあった)、
- ・塩
- ・昆布、魚の焼き干し、骨、※ (だしをとる際に多く使われる)
- ・植物=キハダの実、チョウセンゴミシ、ヒメスイバ、サンショウ、ヤマブドウ
ヒメザゼンソウ、ミツバ、ギョウジャニンニク、ナギナタコウジュ等々)
- ・その他 樹液 (イタヤカエデ、クルミ、樺)
みそ、しょうゆ

(3) スム (油)

アイヌの料理に油は欠かすことのできない調味料のひとつです。甘みをだすために使われるほか、ビタミンが豊富なので栄養のバランスやエネルギー源としても大切なものです。陸獣、海獣、鳥、魚など植物以外のいわゆる動物性の脂 (油) が使われました。油の常温での形は、固形、液体のものがあります。

●魚油の形状：常温で液体。

魚油の種類：イワシ油、ニシン油、タラ油、サメ油、マンボウ油

油の採取：

- ①肝臓だけを煮る。空鍋に肝臓を入れじっくり焦げないように弱火で煮る。
脂分がしみだしたら、ザルや晒布などで濃す。何度か繰り返すことできれいな油が取れる。
- ②湯を沸かした鍋に肝臓を入れ煮る。油が浮いてきたら、上の部分を杓子ですくい、息を吹きかけながら油と水分をわける。
- ③魚全体を鍋で煮る。油が浮いてきたら上の部分を杓子ですくい、息を吹きかけながら油と水分をわける。

●陸獣油の形状：常温で固形、又は半固形

油を採る陸獣の種類：クマ、シカ、タヌキ、

油の採取：

- ① 脂身だけを煮る。空鍋に薄切りにした脂身を入れ、焦げないように火にかける。油分がしみだしたら、別容器にとる。
- ②湯を沸かした鍋に骨 (骨は割って髓が溶け出しやすいようする) や脂身などを入れ煮る。油が浮いてきたら、上の部分を杓子ですくい、息を吹きかけながら油と水分をわける。

(4) 食材の確保について

・狩猟 ・漁撈 ・採集 ・農耕 ・交易

※江戸時代すでに栽培されていた作物

粟、稗、黍、麦、大豆、小豆、などの雑穀及び豆類

蕪、ジャガイモ、大根、葱、カボチャなどの野菜類

※移入品 米、塩、みそ、糶 等

(5) 食材の保存法

- ①乾燥 (茹でて乾燥、焼いて乾燥、生で乾燥、発酵させて乾燥、寒干)
- ②燻製 (乾燥に関連する)
- ③塩蔵 ほとんどされなかつた
- ④冷凍 冬の一定期間
- ⑤土に埋ける 冬の一定期間 (凍れないよう)

例えば：肉の保存	茹でて乾燥
魚の保存	寒干、焼いて乾燥
山菜の保存	生で乾燥、茹でてから乾燥、発酵させて乾燥
木の実の保存	生のまま乾燥
穀類の保存	乾燥
根菜類	乾燥、凍れさせて粉にして乾燥
油の保存	海獣や陸獣の内臓 (胃、膀胱 など)

・当日のメニュー

- 1) チェプオハウ (鮭のスープ)
- 2) チマチェプ (焼き鮭)
- 3) メンクルチサスイェプ (イナキビご飯)
- 4) ペネコショイモ (凍れ芋)
- 5) エントウセイ (ナギナタコウジュのお茶)

・チェプオハウ (魚汁) の作り方

材 料：・サケ ・ジャガイモ ・大根 ・昆布 ・人参 ・長ネギ ・他山菜
・ギョウジャニンニク ・塩 ・タラの油

作り方

- 1) 大根、人参、ジャガイモは皮をむいて適当な大きさに切り、鍋に入れて煮る。
- 2) 野菜が煮えたらサケを適当な大きさに切って入れる。この時、肝臓などがあれば一緒に入れる。
- 3) サケが煮えたら塩と油で味付けする。(内臓が入る場合は油をあまり入れなくてよい。)
- 4) 昆布はカリカリに火にあぶって揉み砕いたものを入れ、乾燥したギョウジャニンニク、ネギも鍋に入れ、蓋をして蒸す程度にさっと煮たせて出来上がり。

・メンクルチサスイェプ (イナキビご飯) の作り方

材 料：・米 ・イナキビ ・塩 ・油

作り方 1) 米とイナキビをといで、塩、油を適量いれて炊く。

※水量はふつうにご飯を炊くよりも少し多めが良い。

・ペネコショイモ

材 料：・ペネコショイモ ・片栗粉 ・砂糖 ・塩 ・油

- 作り方 1) 冬の間外で凍れさせたジャガイモを乾燥させたペネコショイモを水にもどし、何度か水を取り替え、晒しの袋などに入れ水切りをしておく。
- 2) 水切りをしたペネコショイモに、片栗粉を混ぜて練り、砂糖と塩で味を調え適当な大きさの団子にし、フライパンに油をひき、焼く。