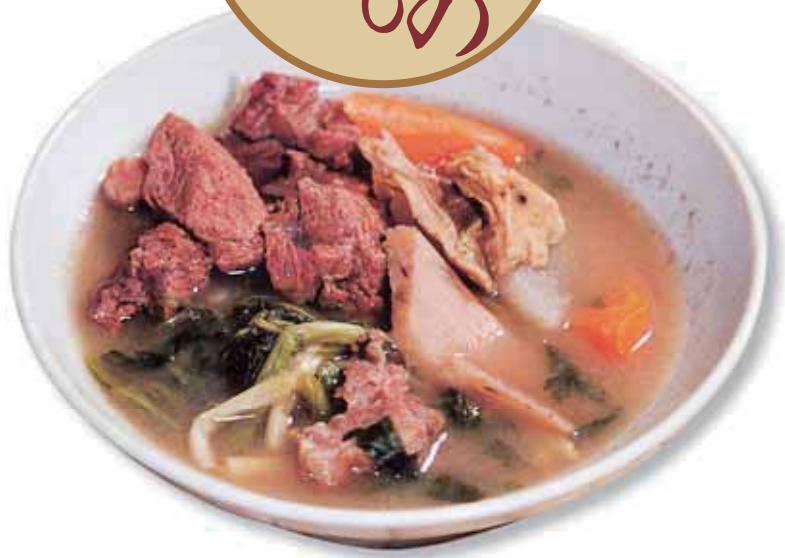


アイヌ生活文化再現マニュアル



アイヌ生活文化再現マニュアル

# 食べもの

—秋から冬へ—

## 発刊にあたって

財団法人アイヌ文化振興・研究推進機構は、平成9年7月の設立以来、アイヌ文化の振興、アイヌの伝統やアイヌ文化に関する知識の普及啓発、アイヌ文化等に関する研究の推進や助成などの各種事業を実施しております。

そうした事業の一環である「アイヌ生活文化再現マニュアル作成事業」は、アイヌの伝統文化を、映像や音声、文字などにより記録し、アイヌ文化の伝承・保存を図る事を目的としています。

今回は旭川在住の杉村京子さんが親の世代から学んだ「アイヌ料理秋～冬」をマニュアル化しました。

今後より多くの人々の利用に供され、アイヌ文化の振興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

はじめに

～野山の動物を食材に～

## 熊

とり方	11
食べる部分	12
保存方法	
肉	12
胃腸	14
胆嚢	16
杉村さんの食べ方	
胆嚢	17
肉の燻製	17
干した胃腸	18
おつゆ	18

## 鹿

とり方	20
食べる部分	20
保存方法	21
杉村さんの食べ方	
肉の燻製	22
おつゆ	23
コラム①おやつ「ヤマブドウ」	24

～魚を食材に～

## 鮭

とり方	27
食べる部分	28
保存方法	30
杉村さんの食べ方	
串焼き	30
氷頭のたたき	32
凍らせた鮭	34
おつゆ	35
コラム②おやつ「クルマシ」	36

～沼の植物を食材に～

ヒシの実

とり方	40
保存方法	40
杉村さんの食べ方	
煮物	42

コウホネの地下茎

とり方	44
保存方法	44
杉村さんの食べ方	
おつゆの具	47
コラム③辛い実と甘い実「マタタビとサルナシ（コクワ）」	48

～野山の植物を食材に～

キハダ（シコロ）の実

とり方	52
保存方法	52
杉村さんの食べ方	
煮物	54

きのこ

とり方	57
保存方法	57
杉村さんの食べ方	
おつゆの具	59
コラム④お茶「ホオノキの実」と「ナギナタコウジュ」	60

おわりに	62
参考文献	63

例 言

- ・本マニュアルでは、材料名などについては、日本語で表記し、杉村京子氏がアイヌ語を使用しているものだけに限り、[ ] 内に、カタカナでアイヌ語を入れています。なお、「コウホネの地下茎」のように、日本語を多用すると読みづらくなってしまふものについては、初出以降はアイヌ語名を用いています。
- ・アイヌ語については杉村京子氏の指導に、アイヌ語表記については「アコロイタク」（社団法人北海道ウタリ協会 企画・編集）に基づいています。

## はじめに

アイヌは人間の力が及ばないもの、自然の恵みを授けてくれるもの、生きていくうえで欠かせないものなどを、神〔カムイ〕として敬っていました。自然界の神々―火の神、水の神、山の神、集落の神、森の神、狩猟の神、穀物の神等―に感謝し、神々が与えてくれた恵みとして、食材を必要な分だけいただきます。

秋は豊かな実りの季節でした。川では遡上する鮭を捕え、山では木の実を採集し、狩りで動物の肉を手に入れて食べました。冬や飢饉に備えて保存食も加工しました。

動物からとった油脂や、塩などを調味料として使い、肉や魚、山菜などを入れた汁物〔ルル〕、ヒエ・アワなどのおかゆ、煮物などが食べられていました。

今回は、料理を作る場所として、『旭川市博物館分館アイヌ文化の森 伝承のコタン チセ』を使用しました。アイヌの伝統的な住居には、炉（いろり）が切られており、火種を絶やさなかったといわれています。

古くから集落のあった石狩川の周辺には、豊かな自然があり、食材は、家の周りで容易に調達できました。現在では都市化の影響もあり、身近で手に入れることが難しくなっています。今回、食材を調達するにあたり、旭川近郊の山々はもとより、遠方まで出かけて集めたものもあります。

本マニュアルは、杉村京子さんが、親の世代から学んだ、秋から冬にかけての食材を用いた料理を紹介します。

自然に抱かれ、チセで暮した時代に培われた習慣や知恵は、様々な社会変化の影響を受けながら、独自の文化として生き続けています。

なお、食材を採集する時期は、旭川地域を目安にしています。



杉村 京子

1925年（大正15年）3月29日生  
北海道旭川市在住

アイヌ文化伝承者として知られる母キナラブックさん（故人）から英雄叙事詩 [ユカラ] などの口承文芸や刀下げ帯 [エムシアッ]、背負い袋 [サラニフ]、花ござ [チタラペ] などの伝統工芸技術の伝承を受ける。

以来、引き継いだ伝統文化を一人でも多くの人に伝えたいという信念のもと、アイヌ語教室の開設や私設資料室の設置を行うなど、現在もアイヌ文化の伝承、保存につとめている。



食べ物を採る前に神への祈り[カムイノミ]をする杉村さん



石狩川が街を貫く旭川

旭川市博物館分館アイヌ文化の森 伝承のコタン チセ



食料庫【フ】



奥の窓は、神々が入り出すという上座の窓。

# I 野山の動物を食材に

## 熊

(ヒグマ)



### とり方

春が近づき雪が固くなって歩きやすくなる頃、穴の中で冬眠している熊を獲りました。トリカブトから抽出した毒を塗った矢を使って仕留めました。杉村さんのお父さんは、狩りをしましたが、すでに鉄砲を使っていました。

熊の肉をチセに入れる時は、上座の窓から入れます。

杉村さんは、熊の肉が手に入った時、カムイノミをして、まずは神々に食べてもらいます。また、料理ができると、もう一度、神々に食べてもらいます。



## 食べる部分

肉……………燻製にしたり、おつゆに入れて食べます。

胃腸……………干して食べます。

胆嚢 [シウペ] …中の胆汁を乾燥させて胃の薬にします。

骨……………油脂を抽出します。

膀胱……………油脂を保存する入れ物にします。

※春から夏へ参照。

※熊は、現在では入手するのが困難です。

胃腸と胆嚢は、豚のものを代わりにして再現しました。

## 保存方法

### 肉

1. 軽く熱湯に通します。表面の色が変わるぐらいが目安です。

※熊は、ほかの動物よりも格上とされたため、削りかけの付いたヤナギの棒で扱います。





2. 肉に切れ込みを入れて細長くします。



3. 削りかけの付いた棒に通します。



4. 棒の両端に紐をかけ、火棚に吊して乾燥させます。最低でも4日間ぐらいは干します。炉の煙が当たるので虫がつきにくく、水分もほどよく抜けるので、長い間保存することができるといいます。



## 保存方法

## 胃腸

1. 胃腸は、裂いて内側を洗ってから、よく茹でます。

※肉と違って、乾いたらすぐに食べるので、充分に火を通します。





2. 2～3本束ねて紐で縛ります。



3. 火棚に吊して乾燥させます。胃腸には、あまり煙をかけず、乾いたらすぐに食べます。



保存方法

胆嚢 [シウペ]



1. 胆汁が漏れないように、口を縛ります。



2. 熱湯に15秒ぐらい通し、表面に張りを持たせます。



3. 板で挟んで押し潰し、紐で縛ります。



4. 外で2～3カ月干して乾燥させます。乾くと縮むので、時々縛り直します。完全に乾燥させると、何年間も保存できるといいます。



### 杉村さんの食べ方

## 胆嚢

完全に乾燥した胆嚢を割ると、石のように硬くなった黒い塊があります。これが胆汁で、胃の薬として飲む部分です。1回に飲む量は、とても小さな粒で構いません。強烈な苦味があります。



## 肉の燻製

火棚に吊したまま、下のほうから切り取って、そのまま食べます。



杉村さんの食べ方

## 干した胃腸

火棚に吊したまま、下のほうから切り取って、そのまま食べます。



## おつゆ

生の肉、乾燥させた肉、いずれもおつゆに入れて食べます。



1. 一口大に切ります。



2. 肉がやわらかくなるまでじっくりと煮込みます。



※杉村さんによると、熊の肉は特別なものなので、ほかの動物の肉を入れたり、鍋に蓋を被せてはいけないといひます。

3. カ帕特（43頁）、きのこ（56頁）などのほか、ギョウジャンニクなど春に採って乾燥保存した山菜（春から夏へ参照）も入れて作ります。今は、山菜の代わりに、野菜を入れて作ることも多いといひます。



カ帕特



ギョウジャンニク（香辛料になります。）



きのこ

# 鹿

(エゾシカ)



## とり方

晩秋から冬にかけて、狩りをして獲りました。熊と同じように、毒を塗った矢で仕留めました。または複数の人で囲い込むように崖から追い落として獲りました。杉村さんのお父さんは、熊猟と同様に、すでに鉄砲を使っていました。



## 食べる部分

### 肉



## 保存方法

1. 軽く熱湯に通します。表面の色が変わるぐらいが目安です。



2. 肉に切れ込みを入れて細長くします。

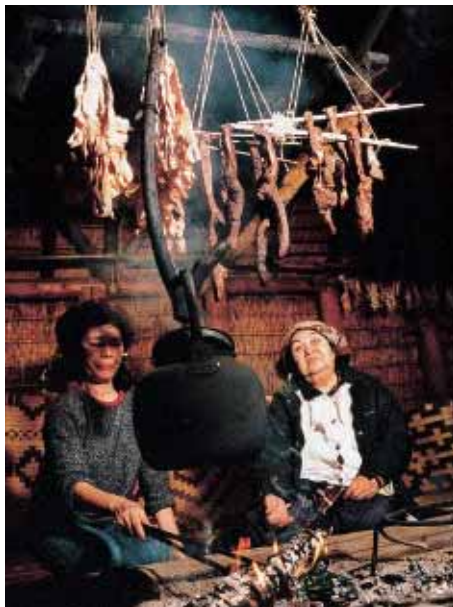


3. ヤナギの棒に通します。



※熊と違って、削りかけのついた棒は使いません。

4. 棒の両端に紐をかけ、火棚に吊して乾燥させます。最低でも4日間ぐらいは干します。炉の煙が当たるので虫がつきにくく、水分もほどよく抜けるので、長い間保存することができるといいます。



### 杉村さんの食べ方

## 肉の燻製

火棚に吊したまま、下のほうから切り取って、そのまま食べます。



## おつゆ

生の肉、乾燥させた肉、いずれもおつゆに入れて食べます。



1. 一口大に切ります。



2. 肉がやわらかくなるまでじっくりと煮込みます。
3. カパト（43頁）、きのこ（56頁）などのほか、ギョウジャニンニクなど春に採って乾燥保存した山菜（春から夏へ参照）も入れて作ります。今は、山菜の代わりに、野菜を入れて作ることも多いといいます。



コラム-1

おやつ  
「ヤマブドウ」



秋は、大人達にとって、冬支度で忙しい季節です。  
山に、沼に、川に、食べ物を集めに出かけます。  
大人達は、そんな忙しいなかでも、家で待っている子どもたちを楽しませようと考えていました。

杉村さんは言います。  
「おばあちゃん達が山へ食べ物を集めに出かけた時、必ず子どもたちのおやつを持って帰るんだ。子どもたちは、それを楽しみに待ってるんだ。」

そのひとつが、このヤマブドウです。  
大人の手のひらほどもある大きな葉が真っ赤に紅葉し、黒い実をつけます。霜が何度か降りると、実の甘味は、ひときわ強くなります。

ヤマブドウは、つる性の植物で、食べ物などを入れて運ぶ背負い袋の材料としても使いました。つるから剥いだ皮を裂いて糸を作り、それを編んで作ったのです。  
「(樹皮衣の原料となる)オヒョウやシナの木皮は、全部剥ぐと木が枯れちゃうから、1本の木から3分の1しか採らないけど、ヤマブドウのつるは、皮を全部剥いても大丈夫なんだ。」



ヤマブドウのつるで作った背負い袋

# II

## 魚を食材に

### 鮭

[カムイチェブ]



秋から冬にかけて、産卵のために川を遡上します。  
かつては鮭の大群が石狩川を遡上し、旭川でも捕ることができました。  
旭川は内陸なので、鮭は、かけがえのない水産資源でした。

### とり方

杉村さんが生まれた頃は、すでに鮭を自由に捕ることができませんでした。しかし、杉村さんが聞いた話では、遡上している鮭を、川漁用の鉞 [マレク] で突いたり、梁 (やな) を仕掛けて捕っていた人もいたといいます。川が凍結してから、氷を割って捕まえる人もいたといいます。

杉村さんの家では、お父さんが早くに亡くなったので、近所の人から分けてもらうなどして手に入れました。

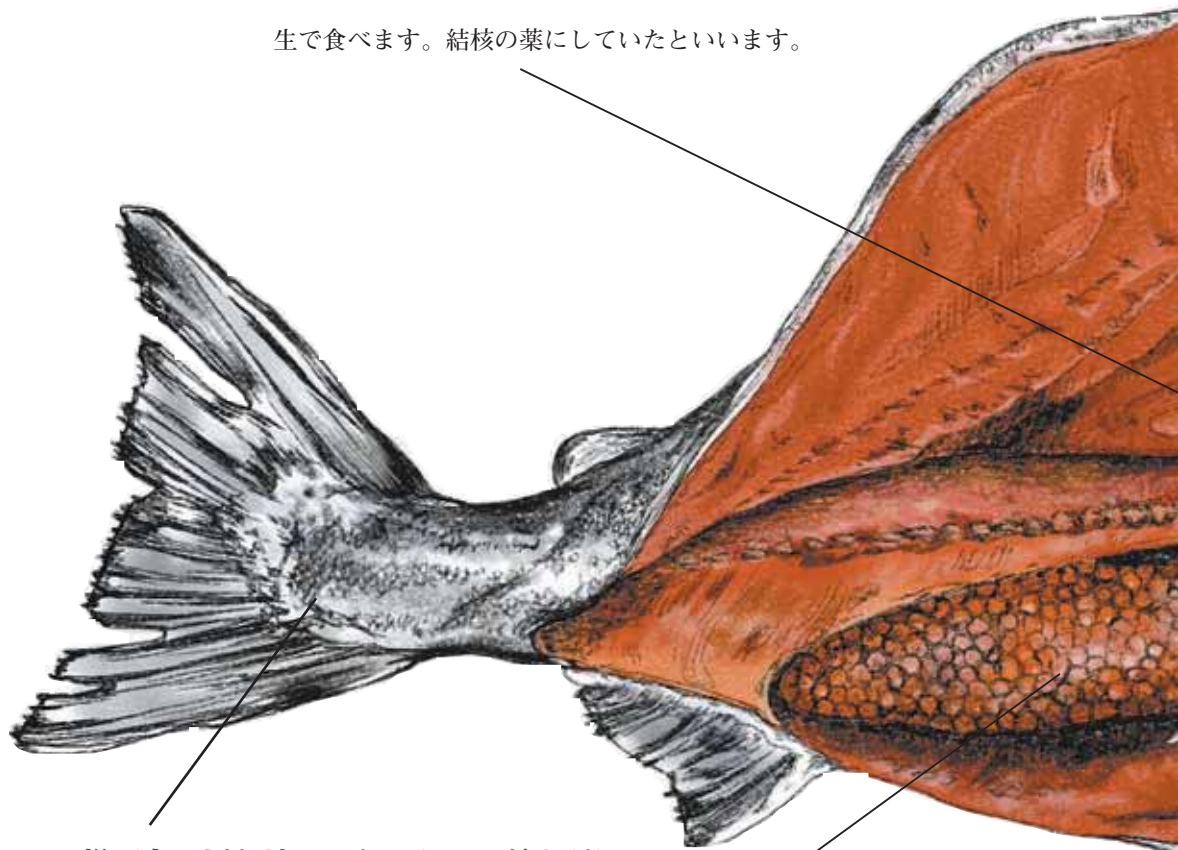


サケの遡上

食べる部分

血合（ちあい）

生で食べます。結核の薬にしていたといひます。



粗（身の切れ端、ひれ、えら、骨など）

おつゆに入れて食べます。

筋子 [チポロ]

団子（春から夏へ参照）やじゃがいもにまぶして食べます。

白子

おつゆに入れて食べます。または、チタタブにまぶして食べます。

## 身

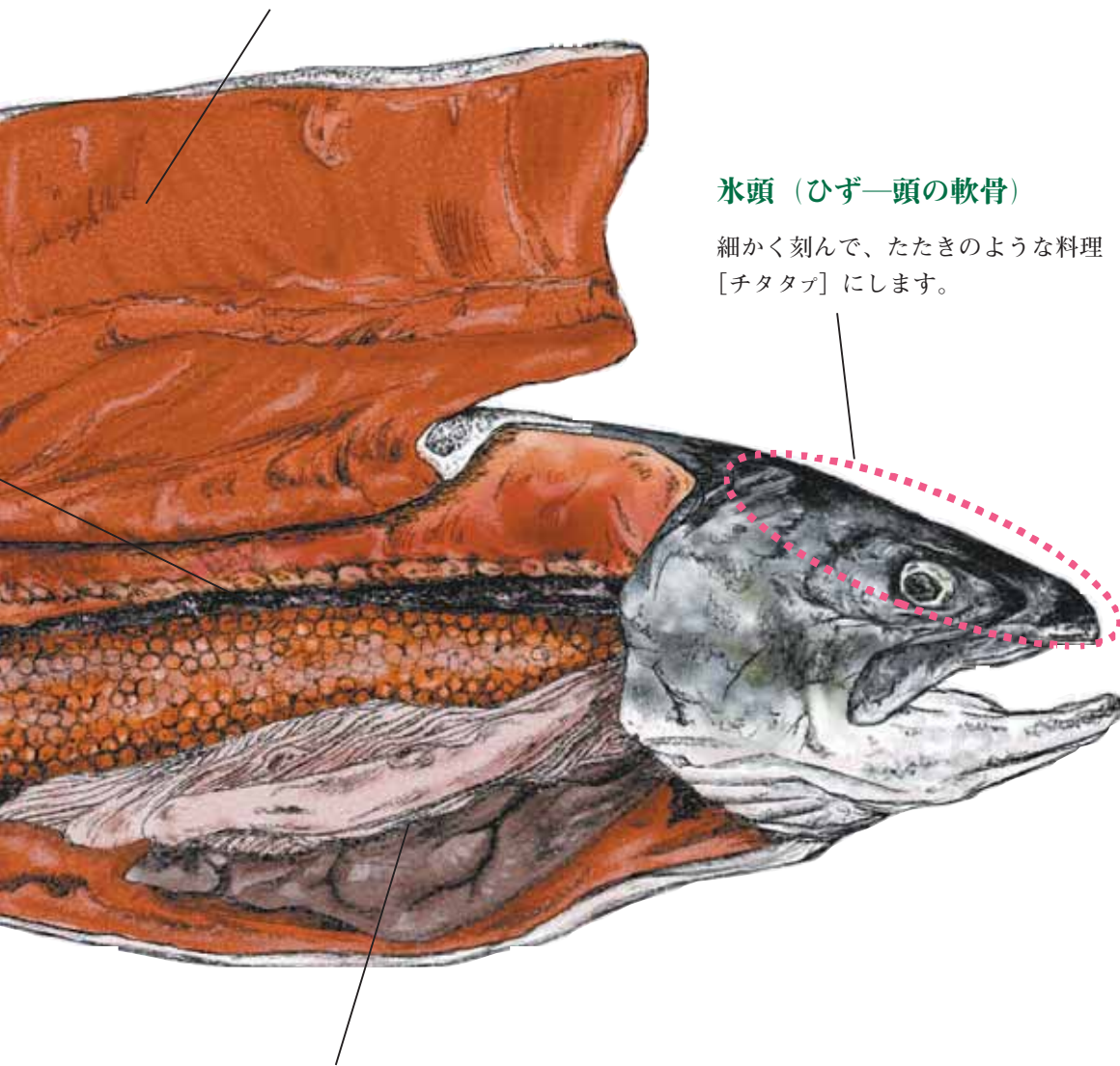
おつゆ、串焼き、凍らせた鮭 [ルイベ] などにします。

## 氷頭 (ひず一頭の軟骨)

細かく刻んで、たたきのような料理 [チタタフ] にします。

## 内臓

おつゆに入れて食べます。胃袋などは、開いて内容物を取り除き、きれいに洗います。



## 保存方法

- ・内臓を取り出して、身を開いてから、1匹丸ごと外で吊して乾燥させます。[サチェブ]
- ・身を細く割いて干しておくこともありました。
- ・冬に捕れたものは、外で凍らせておきます。
- ・筋子は乾燥させます。



## 杉村さんの食べ方

### 串焼き

1. 三枚におろしてから、10cm幅ぐらいで切ります。尾に近い部分は、串を通しづらいので、おつゆに使用します。
2. 身が薄いほう（腹側）を上にして、串（ヤナギの枝）を縫うように通します。身が滑りやすい場合は、串の先端を皮に引っ掛けると落ちにくくなります。





3. 火から30cm以上離して、あぶるような要領で焼きます。表も裏も、まんべんなく熱を加えるため、朝から始めると、夕方までかかります。



4. 焼き上がると、そのまま食べます。



5. 杉村さんは、火棚に吊した藁（わら）束に、串ごと刺しておいて、好きな時にここから取って食べました。炉の煙が当たるので虫がつきにくく、水分もほどよく抜けるので、長い間保存することができたといいます。



### 杉村さんの食べ方

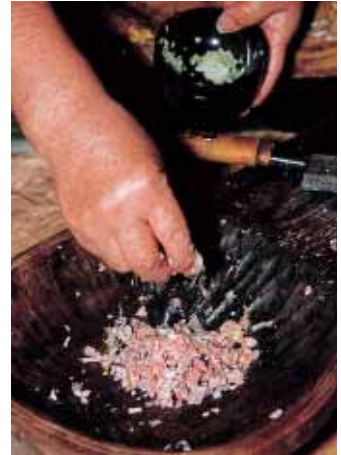
## 氷頭のたたき

[チタタプ]

1. 氷頭を切り取ります。
2. 輪切りにした後、包丁で叩くようにして、微塵（みじん）切りにします。粘りが出るくらい細かく刻みます。



3. かつては、このままでも食べましたが、杉村さんは、細かく切った長ネギを混ぜます。好みによって、白子をまぶします。



※杉村さんによると、ほっちゃんれ（産卵のために傷ついた鮭）でも、チタタッにすればおいしかったといいます。

杉村さんの食べ方

## 凍らせた鮭

### [ルイベ]

冬、川に氷が張る季節に捕れたものをルイベにして食べたと言います。杉村さんによると、ルイベは、ほっちゃれのほうがおいしかったと言います。

1. 内臓を取り出して、身を開いてから、外で凍らせておきます。



2. 凍らせたまま刺身にして食べます。



※身の厚い背中側の部分をルイベで食べ、皮や、身の薄い腹側の部分は、おつゆに使います。

## おつゆ



1. 身の残り、粗、内臓などは、全ておつゆに入れて食べます。
2. ギョウジャンニンクなど春に採って乾燥保存した山菜（春から夏へ参照）も入れて作ります。今は、山菜の代わりに、野菜を入れて作ることも多いといいます。



ギョウジャンニンク（香辛料になります。）

## コラム-2

### おやつ 「クルミ」

クルミも子供達が  
楽しみにしていたおやつです。  
ヤマブドウなどの実とは違い、  
保存しておくことができたので、  
冬になってからでも食べられました。  
殻は、焼くと裂け目ができるので、  
そこに刃物を入れてひねると、  
簡単に割れます。





クルミを拾った時、殻の外側には皮がついています。  
これは、土に埋めて腐らせるか、棒で叩いて剥がしますが、黒く変色した皮は、  
染料として利用しました。花ござの黒は、クルミの皮で染めたものです。



花ござ

# III

## 沼の植物を食材に

### ヒシの実

[ペカンベ]



ヒシは、沼などの水面を覆うように長さ2～5 cmほどの葉を浮かべます。

夏に白い花が咲き、秋に葉の下に幅3～5 cmの実をつけます。

実は、クリと似た味がします。



## とり方

昔は丸木舟に乗って採りました。9月上旬から中旬頃、摘み採ります。実は熟すと、底に落ちてしまいます。



## 保存方法

1. 水洗いして汚れを落してから茹でます。



2. 皮がむきやすくなれば鍋から取り出します。





3. ナイフで皮をはがすと、乳白色の実が出てきます。

※皮には刺があるので、昔はそのまま捨てず、燃やして処分しました。



4. 天日に当てて乾燥させてから保存します。



※皮が付いたままでも保存できます。

### 杉村さんの食べ方

## 煮物

杉村さんは、子供の頃、おやつとしてよく食べました。

1. 乾燥保存させた場合は、あらかじめ2～3日ほど水に浸して、やわらかくしておきます。
2. 冷めた状態から、沸騰させずに弱火でゆっくりと熱を加えて煮ます。
3. 実が崩れかけるぐらい煮込むと完成です。杉村さんは、現在では、とうもろこしを混ぜることもあります。



# コウホネの地下茎

[カバト]



コウホネは、葉が、つやのある深い緑色で、夏に黄色い花をつけます。  
横に向かって、白くて太い地下茎が張っています。  
地下茎は、そのままでは、泥臭い味がします。



## とり方

杉村さんは、9月中旬以降、ごごを編むためのガマと一緒に採りに行きます。手探りで地下茎を見つけ、引き抜きます。しっかりと根が張っているのも、たいへんな力仕事です。



## 保存方法

1. たわしなどでよく擦って泥を洗い落とします。細かい根をむしり取ります。



2. 皮をむきます。黒い部分が残ると泥臭くなるので、やや厚めにむきます。



3. 一口で食べられる大きさに切ります。乾きやすいように、あまり厚くしません。



4. 茹でます。カ帕特は浮き上がるので、落とし蓋を被せると、早く茹であがります。



5. 茹でる前には張りがありますが、萎れるぐらい柔らかくなったら鍋から取り上げます。



茹でる前



茹でた後



6. 苦味を取るために、最低1週間は水に浸しておきます。1日4回程度、水を取り替えます。このときカバトを絞って水を切ってから、新しい水に入れ替えると効果的です。



7. 苦味が取れたら、天日に当てて乾燥させてから保存します。



### 杉村さんの食べ方

## おつゆの具

杉村さんは、肉のおつゆに好んで使いました。(熊のおつゆ18頁、鹿のおつゆ23頁)  
乾燥保存した場合は、あらかじめ2～3日ほど水に浸して、やわらかくしてから料理します。



コラム-3

辛い実と甘い実  
「マタタビとサルナシ（コクワ）」



マタタビの実



コクワの実

	マタタビ	コクワ
葉	コクワに比べると細長い。 夏に表面が白くなるものが混じる。	幅広い楕円形。
実	どちらも長さ2～3cm程度。	
	細長く、熟すとオレンジ色。	球形に近く、熟しても緑色。
味	辛い。	甘い。 キーウifフルーツとよく似ている。
採り頃	9月上旬頃。 熟す前に採る。	9月中旬から下旬。 熟してから採る。

マタタビとコクワは、  
一見、よく似ています。  
杉村さんによると、マタタビの実は、  
神経痛の薬としてお年寄りに重宝され、  
コクワの実は、子どもたちのおやつとして  
食べられたといえます。  
どちらもほかの木に  
つるを巻き付けて伸びます。  
見分け方のポイントを紹介します。



マタタビの葉

※コクワを食べる時の注意

杉村さんは「この部分は、絶対とってから食べる。そうじゃないと、肛門がかゆくなるから。」と言います。



# IV

## 野山の植物を食材に

### キハダ(シコロ)の実

[シケレベ]



高さ25mほどになる落葉高木で、山地などのやや湿ったところに生えます。

外側の皮を剥がすと鮮やかな黄色の内皮があります。

小さな実をたくさんつけ、秋が深まると黒く熟し、鳥が食べなければ冬まで残ります。

実は、甘酸っぱく、苦味があります。



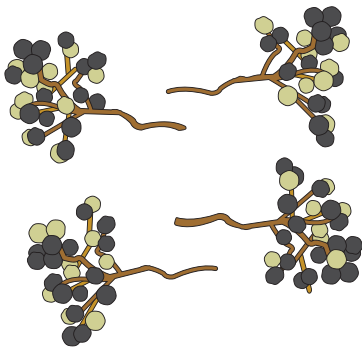
## とり方

10月に入り、霜が降りて実が黒くなってから採ります。杉村さんによると、木の上のほうになっているものは鳥のために残し、下のほうになっているものを人間がいただくといいます。

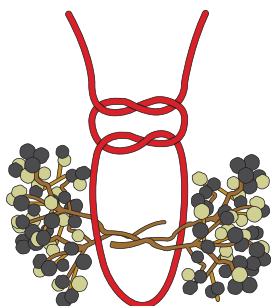


## 保存方法

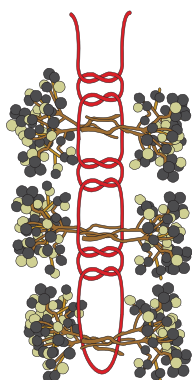
1. 実のついた柄を互い違いに重ねて、束を作ります。



2. ある程度の束になったら、柄を紐で縛ります。  
重みで抜けないようにしっかりと結びます。  
この時、紐は長めに用意しておきます。



3. 紐を切らずに次々と束を縛って重ねます。



4. 室内で干して乾燥させます。

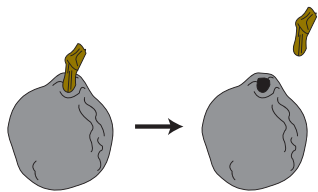


## 杉村さんの食べ方

### 煮物

腸や喘息の薬にもしていました。

1. 実を一粒ずつ柄から外します。この時、実に、わずかですが柄の付け根が残ってしまうので、きれいに取り除くように注意します。



2. 乾燥保存した場合は、あらかじめ2～3日ほど水に浸して、やわらかくしておきます。



3. 冷めた状態から、沸騰させずに弱火でゆっくりと熱を加えて煮ます。



4. 火が通り、噛んでみてやわらかければ、煮たカボチャと混ぜます。



※キハダの実は、苦味が強いものもあり、杉村さんの時代には、煮たかぼちゃに混ぜて食べる事が多く、現在では他にも甘味を付ける工夫をして食べています。これにヒシの実を入れることもあります。

5. オオウバユリの乾燥団子（春から夏へ参照）を削って水に溶いたものを混ぜます。これにはデンプン質が含まれているので、とろみが付きます。



オオウバユリの乾燥団子



削って水に溶いたもの。

6. カボチャが完全に崩れたら完成です。一晩おいて、冷ましてから食べます。



## きのこ

ここでは、乾燥保存した2種類を紹介します。

### (シロ) モミタケ



トドマツ、エゾマツなどの林の地面に生えます。かさは5～20cmで、まんじゅう型から平らに開きます。柄の長さは10～20cmとかなり大きくなります。単生もしくは群生します。北海道では通称マツタケとも言われるキノコで、珍しいものです。

### オシロイシメジ



林道ぶちの草むらや、針・広葉樹の混じった林などに生えます。かさは4～8cm、柄は3～10cmで、束生します。

## とり方

秋、色々な種類のきのこと一緒に摘みとります。



## 保存方法

きのこは、保存が難しく、すぐに食べる場合が多かったと言いますが、保存できるものは、乾燥させてから保存します（次の日には溶けてしまう種類もあります）。

1. モミタケは、皮をむきます。オシロイシメジは、皮をむきません。ただし、ごみをほろい落としておきます。



2. 大きなきのこは、乾きやすいように割ります。小さなきのこはそのままです。



※現在、一般的には虫出しのために塩水に漬けますが、乾燥保存するものは、水に漬けません。

3. 糸を通し、首飾りのように輪を作ります。



4. 天日に当てて乾燥させます。乾燥したら、室内で吊して保存しておきます。



## 杉村さんの食べ方

### おつゆの具

杉村さんは、肉のおつゆに好んで使いました（熊のおつゆ18頁、鹿のおつゆ23頁）。乾燥保存した場合は、あらかじめ2～3日ほど水に浸して、やわらかくしてから料理します。



## コラムー4

# お 茶

### ホオノキ (ホオ) の実 (神経痛・冷え症・産前産後の薬)



高さ20～30mになる落葉高木です。広葉樹のなかでも、ひときわ葉が大きく、秋に赤紫色で長さ15cm前後の大きな実がつきます。樹皮が滑らかで、足を掛ける枝や節があまり無いので、木登りにくく、杉村さんは、地面に落ちてから拾うことが多かったといいます(10月上旬頃)。

「中に実(種)が入っています。落ちてはじける。それを木ねずみ(エゾリス)が食べて殻が残ってる。それを人間が見つけて拾って乾燥させて、おいしいお茶にするんです。」



## ナギナタコウジュ [セタエント]

(二日酔いの薬)



高さ30～60cmになる一年草で、道端や畑などに生えます。  
赤紫色の花が、4～9cmの穂になります。花が片方に寄り、穂が反り返ります。  
杉村さんは、日高地方の平取町二風谷から種をとってきて、  
自分の家の畑で栽培していました。  
秋、草が枯れると、茎から上を刈り取り、乾燥保存します。  
独特の香りがあります。



ホオノキ (左) ナギナタコウジュ (右)  
どちらもそのまま煎じて飲みます。  
色が出るうちは、何度も使えます。

## おわりに

「ウタリの食べものはね、ほとんどが薬。自然のものを食べるから、体に良いものばかりだった。戦争中、終戦後、(食料が乏しい時代でも)ウタリには栄養失調の者はいなかった。」

杉村さんは、アイヌのことを、仲間・親戚を意味するウタリという言葉で表現するのが好みます。病人や高齢で山へ行けない家庭のためにも食べものを集めて分け与え、集落全体がひとつの家族のようにして、助け合って生きて来たと言います。

食材の採取にあたっては、昔ほど身近に自然がなくなり、山奥へ行かなければ採れなくなったものもあります。

杉村さんは、その原因のひとつに乱獲を挙げて言います。

「ウタリは、山へ行って物をいただいて来る時、10本しかなかったら、7本だけいただいて、あとの3本は残してくる。動物も虫も魚もいる、人間だけではない。そういう習慣が一番大切だと思います。ウタリは山から余分に持ってきて捨てることは一切しなかった。それをみんなに教えたいと思う。分かって欲しい。」



食は、親子や地域のコミュニケーションに欠かせない要素でもありました。特に熊送りの時などは近所の人達も集まって、大勢で楽しく料理をしたり、食事をしました。そうした中で、アイヌの伝統文化は、親から子へと語り継がれてきたのです。



## 「食」に関する参考文献

- 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
- アイヌ文化保護対策協議会編
  - 1969：「食料」『アイヌ民族史』第一法規出版
- 北海道教育庁社会教育部文化課編
  - 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
- 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 天使女子短期大学
- 濱岡則子
  - 1988：『アイヌ料理入門』
- 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 アイヌ民族博物館
- 北海道教育庁生涯学習部文部課編
  - 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
- アイヌ民族博物館監修
  - 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  
活協同組合
- 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—フチの伝えるところ—』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。
- 北海道立アイヌ民族文化研究センター編
  - 1998：『イベ 食べる』ポン カンピソシ3 北海道立アイヌ民族文化研究センター

## 本マニュアル製作にあたって参考にした文献

- 萩中美枝・畑井朝子・藤村久和・吉原敏弘・村木美幸
  - 1992：『聞き書 アイヌの食事』（社）農山漁村文化協会
- 北海道教育庁社会教育部文化課編
  - 1982～83：『アイヌ民俗文化財調査報告書』Ⅰ～Ⅱ 北海道教育委員会
- 福岡イト子
  - 1995：『アイヌ植物誌』草風館

- 鮫島惇一郎  
1986：『北海道の樹木』北海道新聞社
- 谷口弘一、三上日出夫 編  
1989：『北海道の植物』北海道新聞社
- 山岸 喬  
1992：『北海道薬草図鑑 野生編』北海道新聞社
- 高橋郁雄  
1991：『北海道きのこ図鑑』亜璃西社
- 五十嵐恒夫  
1988：『北海道のキノコ』北海道新聞社
- 矢野 亮 監  
1999：『日本の野草 夏』『日本の野草 秋』学習研究社
- 前川文夫 監  
1999：『日本野生植物図鑑』八坂書房
- 奥田重俊 編著  
1997：『日本野生植物館』小学館
- 沼田 眞 監 浅野貞夫、桑原義晴 編  
1990：『日本山野草・樹木生態図鑑』全国農村教育協会
- 北村四郎、村田 源、堀 勝  
1957：『原色日本植物図鑑木本編Ⅰ』保育社
- 北村四郎、村田 源  
1961：『原色日本植物図鑑木本編Ⅱ』保育社

アイヌ生活文化再現マニュアル  
食べもの—秋から冬へ—

---

2001年3月 発行

発行 財団法人アイヌ文化振興・研究推進機構

〒060-0001

北海道札幌市中央区北1条西7丁目

プレスト1・7 (7階)

TEL (011) 271-4171/FAX (011) 271-4181

本書の内容の一部または全部を無断で複写複製（コピー）することは、法律で禁止されていますので、あらかじめ財団法人アイヌ文化振興・研究推進機構あてに許諾をお求めください。

