

アイヌ生活文化再現マニュアル

食
べもの
【春から夏へ】



アイヌ生活文化再現マニュアル

食べもの

—春から夏へ—

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「アイヌ料理春～夏」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

～野山の植物を食材に～

オオウバユリ

とり方	12
保存方法	13
杉村さんの食べ方	
一番粉	19
二番粉	19
三番粉	20

ヤブマメ(ツチマメ)

とり方	22
保存方法	22
杉村さんの食べ方	22

エゾエンゴサク

とり方	24
保存方法	24
杉村さんの食べ方	26

エゾノリュウキンカ(ヤチブキ)

とり方	28
保存方法	28
杉村さんの食べ方	29

コラム①山歩きの知恵「ウド、エゾヨモギ」.....30

ギョウジャニンニク

とり方	33
保存方法	34
杉村さんの食べ方	36

ニリンソウ(フクベラ)

とり方	37
保存方法	38
杉村さんの食べ方	38

ワラビ	
とり方	39
保存方法	40
杉村さんの食べ方	40

フキ	
とり方	42
保存方法	42
杉村さんの食べ方	43

コラム②おつゆ	44
----------------	----

～穀物を食材に～

キビ (イナキビ)	
収穫・保存方法	47
杉村さんの食べ方	
イナキビ団子	48
アハの炊き込みごはん	51

コラム③胃の薬「ヒトリシズカ」	54
------------------------	----

～動物の油脂を調味料に～

動物の骨	
作り方	57
保存方法	58
ピセの作り方	58
ピセの使い方	60

食材にする植物採取時期一覧	61
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、「エゾエンゴサクの塊茎」のように、日本語を多用すると読みづらくなってしまうものについては、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〕として敬ってきました。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、食材に必要な分だけいただきます。

春から夏にかけては、様々な植物を採取しました。種類によって、茎や葉を採るもの、地下茎や地中果を採るものなどがありました。それらを新鮮なうちに食べるばかりではなく、冬や飢饉に備えて保存食としても加工しました。

動物からとった油脂〔スム〕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』も使用しました。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、春から夏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、チセで暮ら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 [エムシアツ]、背負い袋 [サラニア]、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【イペ】



奥の窓は、神々が入り出すという上座の窓

I 野山の植物を食材に

オオウバユリ

[トウレブ]



オオウバユリは、山地の林内に生える多年草で、地下に直径3～5cmの鱗茎があります。若いものは葉を伸ばすだけですが、成長すると1m以上になる茎を伸ばし、6～7月に白い花を付けます。鱗茎を食用とします。



白く膨らんでいるのが鱗茎

とり方

杉村さんは、花をつけたものを「雄花」、花がないものを「雌花」と言います。

花をつけると鱗茎はしぼんでしまうので、採取するのは「雌花」です。

「雌花」は丈が低く、草の下に隠れていることも多いため、「雄花」を目印に周りを探すと見つけることができます。

デンプン [イルブ] を採る関係から、掘り集めるのは6月下旬から7月上旬ぐらいまでの間が良い、早すぎるとデンプンが少なく、遅すぎると色が黄ばんで硬くなるといいます。



雄花



雌花

ヤナギの幹や枝で作った掘り具を使って鱗茎を掘り起こします。鱗茎は地面のすぐ下にあるので、掘り具に足を掛けて、すくい上げるようにします。



掘り具



保存方法

デンプンや、乾燥団子にして保存します。

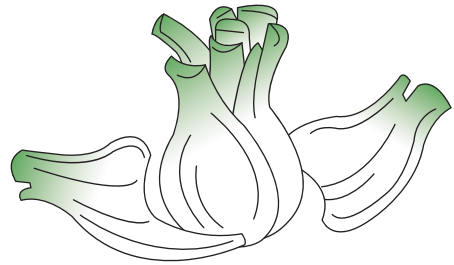


左から、一番粉（デンプン）、二番粉、三番粉

1. 杉村さんは、茎と根を取り去った鱗茎を、背負い袋 [サラニブ] に入れ、よく水洗いして土を落とします。
来年も豊かに実ることを願い、切り取った根は、辺りに蒔くようにして山へ返します。



- 鱗茎を形成している鱗片を、一枚ずつはがします。鱗片の隙間にも土が入っているので、もう一度水洗いします。



- 鱗片を臼 [ニス] に入れて、二本で一組の杵 [イウタニ] で搗きます。
「エッサア、アーホイ、アホイヤーホイ。」という一節を輪唱してリズムをとりながら、互い違いに杵を振り下ろします。20~30分も搗くと、繊維が崩れて粘りが出てきます。





4. ザルに移し替えて、少しずつ水をかけながら混ぜると、水とともにデンプンがザルの下に落ちます。



※ザルに残ったものは、もう一度3、4の作業を繰り返します。

5. デンプンが混じった液体を、ガーゼ状の布で濾します。濾した液体をしばらく置くと、デンプンが沈殿します。



6. 上澄みを捨て、新しい水を加えて攪拌してから、再び沈殿させます。



7. 6を3～4日間続けて、上澄みに汚れが混じらなくなったら水を捨て、沈殿したデンプンを天日に当てて乾燥させます。杉村さんは、このデンプンを一番粉と言います。



8. 杉村さんは、5で布に残ったものを、二番粉と言います。



9. 二番粉を掌に載るぐらいの大きさに丸めて、天日に当てて乾燥させてから、保存食として貯えておきます。



10. 4でザルに残ったものを、虫がつかないようにフキの葉でしっかりと蓋をし、5日～1週間ほど家の中で寝かせて発酵させます。杉村さんは、これを三番粉と言います。



11. 発酵したものを軽く搗いて、ねばりを出します。



12. 掌に載るぐらいの円盤状にし、中央に穴を空けて、天日に当てて乾燥させます。乾いたら、中央に紐を通して、保存食として室内で吊しておきます。



杉村さんの食べ方

一番粉

…薬

杉村さんは、お腹が下ったときの薬としてよく利用しました。一度に大さじ2杯ぐらいを水と一緒に飲みます。



二番粉

…おかゆに混ぜる。

※杉村さんは、風邪などで体力が衰えた時に、よく食べたと言います。

1. 団子の縁を刃物で削ります。



2. 手で細かく砕いてから、水で溶きます。



3. 炊いたおかゆに混ぜて食べます。二番粉に含まれたデンプンで、とろみがかかります。



三番粉 [オントウレプアカム]

…キハダの実の煮物に混ぜる。

※秋から冬へ参照



ヤブマメ(ツチマメ)

[アハ]



日当たりの良い草地などで、つるをほかの植物に巻き付けて伸びる一年草です。

葉は長さ3 cmほどの広卵形の3小葉からなっています。

果実は地上と地下の両方にできますが、食べるのは地中果で、長径1 cm程度の楕円形です。



地中果

とり方

前年の秋までに、アハが生えている場所を確認しておきます。雪が溶けると、茎や葉〔アハラ〕の枯れたものが地面に広がっているので、その下を掘り起こすと地中果が見つかります。

アハは秋にも採れますが、杉村さんは、「土の中でひと冬を越したもののほうが、甘みがあっておいしい。」と言い、春に採れるものを好みます。

かつては杉村さんの家のそばでたくさん採れましたが、今は、庭で栽培したものをわずかに採取しています。



保存方法

1. よく水洗いして土を落とし、表面の皮をむきます。
2. 天日に当てる乾燥させてから、室内で保存しておきます。



杉村さんの食べ方

アハの炊き込みごはん(51頁)

※ほかに、「秋から冬へ」で紹介するヒシの実、キハダの実などと混ぜて、煮物にして食べることもありました。



エゾエンゴサク

[トマ]



エゾエンゴサクは、山野のやや湿ったところに群生する多年草です。

高さ10～30cmほどで、葉は卵円形の小葉からなります。

地下に直径1cm程度の塊茎があり、これを食用とします。

4月下旬から5月上旬にかけて、紫色の花をつけます。

花が終わると茎や葉は枯れます。



花



塊茎

とり方

花が咲いている時に場所を覚えておき、花が終わってから根元を掘り起こして採ります。かつてはヤナギの枝で作ったトマの掘り具「シツタプ」を使用しました。この時期、周りにほかの植物が伸びて隠れてしまいますが、葉が枯れはじめて黄色みを帯びてくるので、見つけることができます。



白っぽく光って見えるのがトマの葉



保存方法

1. よく水洗いして土を落とし、表面の皮をむきます。



2. 2～3分間ほど茹でます。



3. 吊せるように、糸を通して首飾りのように輪を作ります。



4. 天日に当てて乾燥させてから、室内で吊して保存しておきます。
火棚に吊すと煙がかかるので虫が寄らず、長い間保存しておくことができたといいます。



杉村さんの食べ方

乾燥保存したものは、やわらかくするために2日間ほど水に浸してから茹でます。
糸を通したまま茹でると、すくい上げるときに散らばりません。
動物の油脂(57頁)をつけて食べます。



エゾノリュウキンカ(ヤチブキ)



エゾノリュウキンカは、沢沿いの水際などに群生する多年草です。
高さ50～80cmになり、4～5月頃、黄色い花をたくさん付けます。
長い葉柄の先に、フキと似た形の葉を付けます。
地下に紐のような白い根がたくさん張っていて、これを食用とします。



花



根

とり方

花が咲いている時に場所を覚えておき、8月中旬になってから採ります。根はかなり深く張っているため、根を切らないように、広めに溝を切って土ごと掘り起こします。



保存方法

1. よく水洗いして根の間に詰まった土を落とします。
2. 茶色い根は、食べる場所が無くなっているため取り除きます。



3. 束になっている根を1本ずつ切り離します。
4. 糸状の細かい根は、苦みが強いので取り除きます。



5. 熱湯に通します。3分間ほど経ったら取り上げ、水を切って冷やします。
次第に灰色がかってきます。



6. 天日に当てて乾燥させてから、室内で保存しておきます。



杉村さんの食べ方

乾燥保存したものは、やわらかくするために2日間ほど水に浸してから茹でます。
動物の油脂(57頁)、鮭の筋子などをあえて食べます。
かつては秋から乾燥保存した鮭の筋子を刻んだものと共に食べることもありました。



コラム①

山歩きの知恵 「ウド、エゾヨモギ」

杉村さんは、山歩きで喉が乾き、近くに水がなければ、植物を生のまま食べて喉を潤しました。

5月中旬から6月中旬にはウド [チマキナ] を採り、根元の白い部分を口にしました。

ほかに、オオハナウド [ピットク] もよく食べました。

オオハナウドは、茎を切ると水が滴り、ウドと同じ頃から、6月下旬まで食べられると言います。



ウド



ワラビやフキを採る時期になると、たくさんのブユ（ブヨ）が寄ってくる季節になります。
刺されると腫れて、たいへん痒くなります。

杉村さんは、虫除けにエゾヨモギ〔ノヤ〕を身につけます。

夏、家の中ではこれを炉でいぶして、蚊を退治するのにも利用したと言います。

エゾヨモギは魔除けとしても利用されていました。

杉村さんが病気をした時、親達は、「フッサ、フッサ。」と声をかけて、体のホコリを払うように、エゾヨモギでお祓いをしてくれたと言います。



エゾヨモギ

ギョウジャニンニク

[キト]



春、山地の傾斜した場所などに群生し、高さ40～70cmになる多年草です。

葉は長さ20～30cmの長楕円形です。

ニラとニンニクを合わせたような強い匂いがあります。

葉や茎を食用とします。

ギョウジャニンニクは成長がとても遅く、
食べられるまでに回復するには、葉や茎だけを採っても3年ぐらい、
根から採ってしまうと5年以上かかるといわれています。

近年、身近な場所では少なくなっている山菜のひとつです。

とり方

4月下旬から5月上旬にかけて、地上に葉が出てきた頃に採ります。

杉村さんは、「根は絶対採ってはいけない。親達から聞いたし、ユカラにも残っている。根こそぎ採って枯らしてしまって、食べ物の神が怒って、その人を病気にして死ぬばかりにしたというユカラがある。」と言い、葉や茎だけを切り取ります。

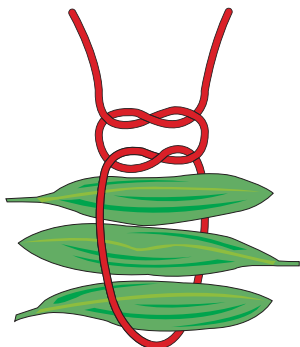


保存方法

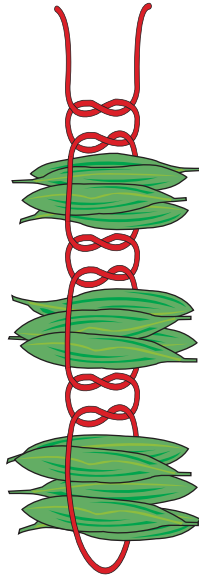
1. 茎や葉柄は細かく刻みます。



2. 葉は、ひとつかみほどを束にして縛ります。



3. 束をいくつかつなげます。紐をかけておくと、吊して保存できます。



4. 天日に当てて乾燥させてから、室内で保存しておきます。



杉村さんの食べ方

おつゆの具 (44頁)

※乾燥保存したものは、半日から1日ぐらい水に浸して、やわらかくしてから料理します。

※独特の香りがあり、香辛料にもなります。



ニンソウ(フクベラ)



山地の木陰や日当たりの良いところに群生し、高さ20~30cmになる多年草です。

葉は3小葉からなり、深い切れ込みがあります。

5月から6月にかけて、花茎の先に直径2cmほどの白い花を2つ付けます。

葉や茎を食用とします。

とり方

花が咲いてから、根を残して採ります。

ニンソウは、猛毒のエゾトリカブトと似ているので注意が必要です。

エゾトリカブトの花は紫色で、咲く時期は夏の終わりから秋にかけてと遅いので、ニンソウが白い花をつけてから採ります。

杉村さんは、花を食べないので取り除きますが、そのまま捨てず、感謝の気持ちを表して山へ返します。



エゾトリカブト(9月)

保存方法

1. 向きを揃えた束を互い違いに合わせ、茎の中央を紐で縛ります。キトと同じように束をいくつかつなげます (34頁)。紐をかけておくと吊して保存できます。



2. 熱湯に通します。軽く浸す程度で構いません。
3. 水を切って、乾きやすいように広げます。天日に当てて完全に乾燥させてから、室内で保存しておきます。



杉村さんの食べ方

おつゆの具 (44頁)

※乾燥保存したものは、半日から一日くらい水に浸して、やわらかくしてから料理します。



ワラビ

[トウワ]



山野の日当たりの良い草地に生える多年草のシダ植物です。

葉は卵状三角形で、高さ1 m以上になります。

葉が開く前の若芽は、先が握りこぶしのような形になっています。

若芽を食用とします。

とり方

6月、葉が開く前の長さ30~40cmぐらいまでのものを、手で折って採ります。葉が開くと硬くなってしまいます。手で簡単に折れない部分は硬いので、食に適しません。

ササの下などに隠れていることもありますが、前年に枯れた葉が上に被さっていることもあり、その下を探すと見つけることができます。



保存方法

1. あく抜きのために、木灰を入れた熱湯で、1～2分間ほど茹でます。
2. 水を切って、天日に当てて乾燥させます。



3. 乾いたら、室内で保存します。火棚に張った紐にかけておくと、煙がかかるので虫が寄らず、長い間保存できたといいます。



杉村さんの食べ方

おつゆの具 (44頁)

※乾燥保存したものは、2日間ほど水に浸して、やわらかくしてから料理します。



フキ

[コロコニ]



山野の道路縁や沢などに群生する多年草で、北海道に分布するものは、アキタブキとって、大型になります。

春、雪解けが始まると、花茎を地面から出します。

フキノトウとは、この花茎のことです。

花が終わる頃、葉柄を伸ばします。

葉柄は1.5m以上になることもあり、葉は円形で、直径1 m以上になることもあります。

一般的にフキといわれるのは葉柄のことで、これを食用とします。



とり方

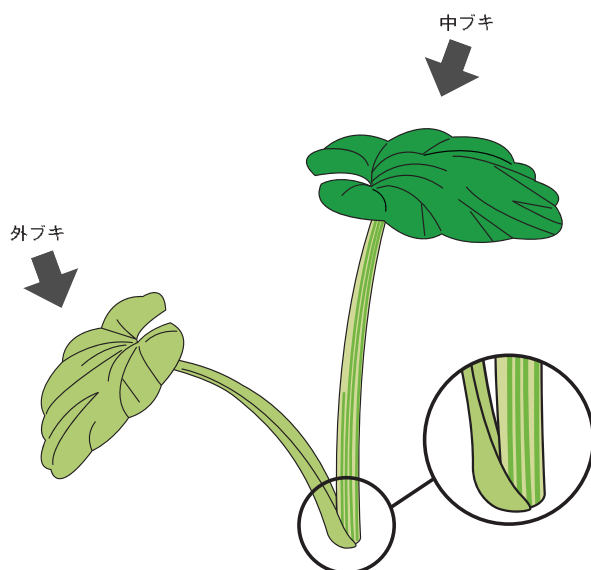
6月、沢など湿ったところに生えたものを採ります。

杉村さんは、「中フキは、おつゆに入れてもやわらかくなって味が悪い。外フキは、歯ごたえがあっておいしい。」と言います。

「外フキ」とは、一株から2～3本出ている葉柄のうち、根元でほかの葉柄を巻き込んでいるもので、たいてい外側に向かって伸びています。

このほか、切り口から水が滴り落ちるものは味が良く、葉柄が赤いものは味が悪いとも言います。

表面がきれいでも、葉柄の中に虫食いがある場合もあるので、切り取ったら中を覗いて確認します。



保存方法

1. 1～2分間ほど熱湯に通します。



2. 茹で上がった時、筋と皮の端を逆立てておくと、あとでむきやすくなります。
天日に当てて乾燥させてから、室内で保存します。
火棚に吊しておくと、煙がかかるので虫が寄らず、長い間保存できたといえます。



杉村さんの食べ方

おつゆの具 (44頁)

※乾燥保存したものは、2日間ほど水に浸して、筋と皮をむいてから料理します。



コラム②

おつゆ

杉村さんが子供の頃、大人に連れられて山へ出かける時、弁当は持ちませんでした。器と塩を持って行き、その場で材料を調達しておつゆを食べたと言います。

「アイヌのおつゆには、肉か魚介類が欠かせない。」と杉村さんは言い、山菜だけではなく、カワシジュガイ（カラスガイ）などを捕って入れました。家では秋から冬にかけて獲った鹿や熊の肉、鮭なども乾燥保存しておき、夏でも山菜と一緒におつゆに入れて食べました。アイヌの料理では、このような汁物が主食でした。

※肉や鮭の保存方法、おつゆの詳しい作り方は、「秋から冬へ」で紹介しています。



これは、キット、セリ、ニリンソウなどの山菜と、乾燥保存した鮭を入れた塩味のおつゆです。杉村さんが親達から聞いた話では、かつて塩は交易「ウイマム」で手に入れていたので貴重品でした。濡らした箸の先にわずかな塩をつけ、器に盛ったおつゆに混ぜて食べたと言います。

アイヌは素材の味を活かした料理を作り、あまり濃い味付けをしませんでした。

※これまでに紹介しなかった杉村さんが利用する食材です。



フキノトウ

杉村さんが、春、一番初めに採る山菜です。

花が開くと苦くなるので、つぼみのうちに花茎を摘みます。花を取り除き、葉をそのままおつゆに入れます。



セリ

雪がなくなる頃、湿地や水辺に芽を出し群生します。高さ10cmほどの時に採ります。杉村さんは、根から葉まで食べますが、特に根がおいしいと言います。食べやすいように、ちぎっておつゆに入れます。



カタクリ

花が咲く4月下旬から5月上旬、根を残して摘みます。葉や茎をそのままおつゆに入れますが、乾燥保存もできました。

近年、希少な植物のひとつです。

II 穀物を食材に

キビ(イナキビ)



かつてアイヌは、栽培したヒエ・アワなど、交易などで手に入れた米を、おかゆなどにして食べていました。

収穫・保存方法

栽培していた穀物は、カラスガイの貝殻で作った穂摘み具で穂先を刈り取り、サラニブなどに入れて食料庫などで保存しました。



穂摘み具【ビバ】
(旭川市博物館 蔵)

杉村さんの食べ方

イナキビ団子 [シト]

季節を問わず、冠婚葬祭では欠かさなかった料理のひとつだといいます。

肉や毛皮をみやげに人間界を訪れた熊に、みやげを持たせて送り返すという熊送りの時も作られました。

1. 臼と杵で搗いて、粉を作ります。

粉が飛ばないように、水を加えながら搗きますが、入れすぎるとベタついてしまうので注意を払います。

オオウバユリの鱗茎を搗く時（14頁）と同じ歌を歌いながら搗きます。

※かつては脱穀も臼で行いましたが、今回は脱穀済みのイナキビを使います。



2. 粉になると、ふるいにかけてます。



3. 粉に水を加えて生地を作ります。少しずつ硬さを確認しながら水を足します。



4. よくこねて、水分をまんべんなく行き渡らせます。耳たぶぐらいの硬さが目安で、生地を割ってダマがないかを確認します。



Ⅱ 穀物を食材に「キビ」

5. 生地を丸めて団子を作ります。



6. 時間が経つと乾いてしまうので、丸めたものから順次茹でます。
初めは鍋の底に沈みますが、茹で上がると浮かんできます。



7. 鍋から取り上げて、水につけて冷やし、表面のぬめりを洗い落とします。



8. 動物の油脂（57頁）、鮭の筋子と共に食べます。



杉村さんの食べ方

アハの炊き込みごはん

※今回は、アハ（21頁）のほかに、白米も混ぜます。

1. 乾燥保存したアハは、2日間ほど水に浸してやわらかくしておきます。



Ⅱ 穀物を食材に「キビ」

2. 米の上にイナキビをかぶせ、アハを表面に散らします。



3. わずかに塩味をつけ、充分に水を吸わせておきます。



4. 炊き方は、普通のご飯と同じです。初めは強火で、吹いてきたら弱火にしてしばらく蒸らします。



5. 炊き上がったら、ほぐして余分な水分を逃がします。



6. 器に盛ってから、動物の油脂（57頁）をつけて食べます。



コラム③

胃の薬 ヒトリシズカ[イネハム]

山地の木陰に生え、茎は枝分かれせずに1本だけ伸び、高さ20~30cmになる多年草です。

光沢のある4つの葉が対になって付きます。

茎の先に1本の花穂が付き、花は白色です。

オオウバユリを採る頃、茎と葉を採ります。

洗ってから乾燥保存しておき、お茶のように煎じて飲みます。

苦いので、冷やすと飲みやすくなると言います。

胃の薬として利用しました。





かつてアイヌはテーブルを使用せず、炉縁に器を置いて食事をしていました。ただし、炉に飲みかけのお茶を捨てたり、ゴミを燃やしたり、炉縁に足をかけることは、禁じられていました。炉には火の神が住んでいるといわれているためで、杉村さんは、「おまえ、自分の寢床に水かけられて寝られるか？火の神だって同じだ。」と、母親から教わったと言います。炉は、灰ならしで常にきれいにしていました。

III

動物の油脂を調味料に

油脂の抽出



アイヌは動物の油脂を調味料として使ってきました。
杉村さんは、熊の骨を煮込んで抽出した油脂を、トマや団子、炊き込みごはん等、
様々な食べ物にまぶして食べていました。
保存には、熊の膀胱 [ピセ] で作った容器を利用していました。

※熊は、現在では入手するのが困難なので、今回、骨は馬のものを、
膀胱は豚のものを代わりに用いて再現しました。

作り方

1. 骨を碎きます。



2. 水を差しながら3～4時間煮込むと、骨髓に含まれていた油脂が浮いてきます。



3. 煮込み汁の表面をしゃもじですくって息を吹きかけ、油脂だけをこぼれ落として集めます。



保存方法

杉村さんは、集めた油脂を、作っておいたピセに保存します。
古くなった油脂は、ササの葉と一緒に煮込むと臭みが取れると言います。

ピセの作り方

1. ピセは裏返して容器とするので、穴を空けないように注意を払い、周りについた余分なものを取り除きます。



2. よく洗って裏返します。



3. ピセの口に茅の茎を挿して、息を吹き込んで膨らませます。空気が抜けないように茎の先端を塞ぐようにして、ピセの口を糸で縛ります。



4. 茅の茎を外して3～4日間乾燥させ、透き通って紙袋のような手触りになると、容器として使えます。



5. 油脂を注ぐために、口をしぼっていた糸をほどいて、穴を広げておきます。



ピセの使い方

1. ササの葉を漏斗にして油脂を注ぎます。



2. 穴が塞がらないように、茅の茎を挿して紐をかけ、部屋のなかに吊しておきます。
油脂は、茅の茎を外し、絞り出して使いますが、火棚に吊しておけば固まりません。
ピセは、破れなければ何度でも使えるといいます。



食材にする植物採取時期一覧

杉村さんが旭川地域で採取する時期の目安です。

春から夏へ」に収録したもの

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
フキノトウ			■	■	■							
セリ				■	■							
ヤブマメ				■	■							
ギョウジャニンニク				■	■							
カタクリ				■								
ニリンソウ					■	■						
エゾエンゴサク						■						
ワラビ						■	■					
フキ						■	■					
ウド					■	■						
オオハナウド					■	■						
オオウバユリ							■					
ヒトリシズカ							■					
エゾノリュウキンカ								■				
イナキビ									■			

秋から冬へ」に収録したもの

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ヒシ									■			
コクワ									■			
マタタビ									■			
ヤマブドウ										■		
きのこ									■	■		
ホオノキ										■		
ナギナタコウジュ										■		
コウホネ									■	■		
キハダ										■		
クルミ										■		

おわりに

現在では、一年中、新鮮な食材を入手できるようになり、採集や保存に手間をかけなくても良い時代になりました。

また、身近に自然が少なくなったことも影響して、杉村さんも昔ながらの料理を作って食べる機会が減りました。

しかし、杉村さんが親達から学んだ料理は、ほかに代え難いものとして、現在も杉村さんの心に刻まれています。

杉村さんは言います。

「あるおばちゃんが、おれらは小さい時から、おつゆに魚でも肉でもたくさん入れて食べたもんだけど、今の人はそういうことができない。おれらはうまいものばかり食ったもんだと言ってたけど、ほんとにそうだわ。今、これだけのおいしいもの毎日食べられないよ。まずおいしい、昔のものは。自然のものを自然のまま、こしらえて食べる。体にはいいし、おいしいし。」

神々を敬い、自然に抱かれて暮らしてきたアイヌにとって、物が無い時代にこそ味わうことのできた豊かさもあったのです。



「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化課編
1990～1999：『アイヌ民俗文化財調査報告書』Ⅸ～Ⅻ 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：『イペ 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・古原敏弘・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
1982～1983：『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

- 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
- 山岸 喬、山岸敦子
1994：『北海道山菜実用図鑑』北海道新聞社
- 西村弘行 編
1996：『ギョウジャニンニクと北の健康野草』北海道新聞社
- 佐藤孝夫、小林隆正、久保秀樹
1995：『北海道山菜図鑑』亜璃西
- 矢野 亮 監
1999：『日本の野草 春』『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：『原色日本植物図鑑草本編Ⅰ』保育社
- 北村四郎、村田 源
1961：『原色日本植物図鑑草本編Ⅱ』保育社
- 北村四郎、村田 源、小山鐵夫
1964：『原色日本植物図鑑草本編Ⅲ』保育社
- 田川基二
1959：『原色日本羊歯植物図鑑』保育社

アイヌ生活文化再現マニュアル
食べもの—春から夏へ—

2002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。

