

pon

kanpi-sos

ポン カンピソシ



3

アイヌ文化紹介小冊子

イペ

食べる



本書のねらい

北海道立アイヌ民族文化研究センターでは、国連の定めた「世界の先住民の国際10年」への取り組みの一環として、1995(平成7)年度より、アイヌ文化を紹介する小冊子を毎年1冊ずつ刊行しています。第1冊目では「イタヶ はなす」と題してアイヌ語について、第2冊目では「イミ 着る」と題して衣服について紹介しました。

第3冊目では「イペ」と題して食べ物についてとりあげました。アイヌの食べ物、食料の調達、調理や保存の方法などについてイラストや写真を交えて説明しています。さらに、アイヌの食文化について学んだりできる文献や資料について紹介しています。

ボン カンピ ソシ
pon kanpi - sos 小冊子
小さい 紙 束

イペ
ipe ものを食べる。食事する。食べ物

目次

[1] アイヌの食べ物	2
1 どのようなものを食べてきたか	2
2 どのようにして食料を得たか	4
[2] 調理と保存	16
1 調理の方法	16
2 加工と保存	26
3 調味料について	30
[3] 食文化について学ぶために	31

[1] アイヌの食べ物

1 どのようなものを食べてきたか

アイヌの食生活の歴史について、どのようなことがわかっているのでしょうか。

アイヌの昔話では、山、海や川で狩や漁をしたり、山菜や貝類をとったり、穀物を作ったりしていた暮らしが語られています。日本の江戸時代頃の文献にも同じようなアイヌの食生活についての記録が残されています。それよりももっと古い時期のことについては、遺跡の発掘調査などによって少しずつ明らかにされてきています。

他の多くの民族にも共通していることですが、ここ100年あまりの間にアイヌの食料と食生活は大きく変化しました。アイヌの場合は、アイヌを取り巻く様々な生活環境の変化や開発の結果、それまで当たり前だった食料が手に入りにくくなったりしたことや、近代以降の同化主義のもとでアイヌの伝統文化が否定される空気が広まったりしたことも一因です。

1. The Foods that the Ainu people have relied on.

This handbook is compiled in a bid to shed light on the history of the Ainu's diet.

The folktales of the Ainu have often depicted their life style as largely based on the subsistent activities of hunting, fishing, gathering of edible wild plants, collecting shellfish, and cultivating crops. This life style was also recorded in archives written during the Edo era. The Ainu history in regards to their diet prior to the Edo period has been gradually clarified with the findings from early excavation sites.

As is common with many other peoples, the Ainu experienced drastic changes in the type of food they consumed and their diet as a whole over the past 100 years. Major factors were attributable to such dramatic changes as the difficulty in the supply of a particular food which they had relied on due to the changes in their living environment. Another factor has to do with modern development, and the

The Diet of the Ainu People

現代のアイヌの食生活は、和食や洋食などが中心です。普段の食生活で昔のままの食事をとることはありません。

一方で、昔からの素材を新しい方法で調理したり、調味料などで味付けを工夫する家庭もありますし、季節の山菜などが食卓に並んだりすることもあります。儀式やお祭りを中心として昔ながらの料理を作ることもあります。

この小冊子では、アイヌの伝統的な食生活について取り上げました。特に断らない限りは、明治から昭和の初期に生まれた方々からお聞きした話をもとにしています。



写真1 サルナシの実



写真2 カタクリ

prevailing social trend of denying their traditional culture under the assimilation policy after Japan's modernization.

In the contemporary diet of the Ainu, Japanese as well as western style cuisine are more dominant, and it has grown increasingly difficult to maintain their traditional diet as they had once done in their past life. On the other hand, some of the Ainu prepare traditional ingredients in a new cooking style and some of them cook with non-traditional seasonings. The Ainu's traditional diet is introduced in this handbook based on interviews to those who were born in the period from Meiji to the beginning of Showa otherwise mentioned.

2 どのようにして食料を得たか

アイヌの食べ物と一口に言っても、住んでいる地域によって多少の違いがみられません。例えば、海沿いに住む人々は海のことを、内陸に住む人々は山のものをより多く利用してきました。ですから、ここに書かれている食材がすべての地域のアイヌに利用されていたわけではありません。地域によっては、生息・分布していない動植物もありますし、手に入るけれども食材にはしない地域もあります。栽培する作物についても地域によって差があります。

ここでは、アイヌの人々がどのようにして、どのような食料を得たのかということについてみていきましょう。



写真3 海での漁の様子

2. The Ainu's method for food acquisition

There were variables in the consumption patterns of the foodstuff that the Ainu relied on, depending on the regions of their habitation. It is suggested that all the foodstuff introduced in these pages may not be commonly consumed by the Ainu in all regions. Habitation and distribution of fauna and flora, the use of physically obtainable foodstuff and the type of crops cultivated vary accordingly to the region.

① 狩猟

狩猟の対象となったのは、大型動物ではエゾシカ、ヒグマなど、中・小型動物ではエゾタヌキやエゾリス、ウサギなどでした。

これらの肉は主に汁ものにしたたり、焼いて食べました。乾燥させ貯蔵しておいた肉は、一度煮返してから汁ものにします。また、毛皮をとる目的で得た動物の肉を食材として利用することも多かったようです。

動物の新鮮な内臓は生で食べることもありましたが、肉を生で食べることはほとんどありませんでした。

鳥類ではエゾライチョウ、カケス、スズメ、カモ類などを食材とし、汁ものにしたたり、焼いて食べました。



写真4 弓



写真5 矢

1) Hunting

The animals hunted by the Ainu were Hokkaido deer, brown bear, raccoon, squirrel and rabbit whose meat was mostly cooked in a soup or roasted. The Ainu frequently utilized the meat of the game which were hunted for their hide. Fresh internal organs from animals were consumed raw but meat was hardly eaten raw. Game birds including copper pheasant, jay sparrow, sparrow and ducks were cooked for a soup or roasted.

② ぎょうろ 漁撈

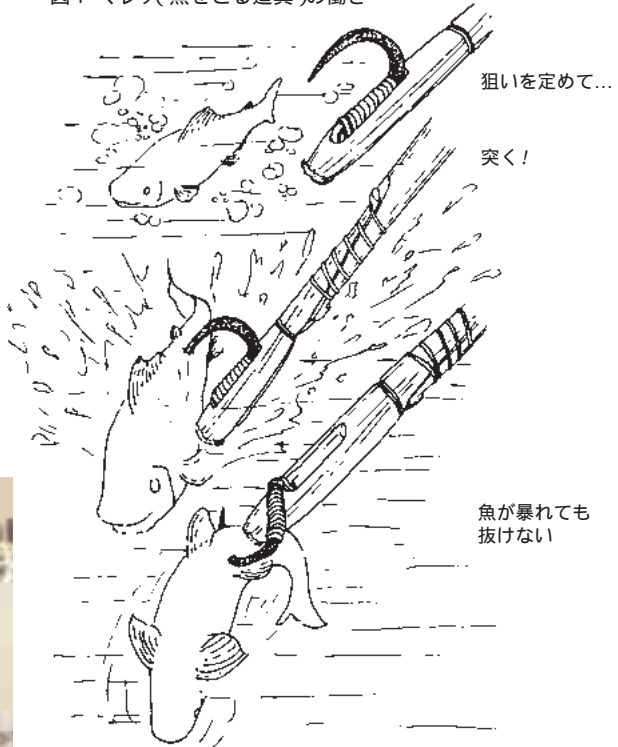
川・湖漁

サケ、マス、アメマス(イワナ)、オシロコマ、イトウ、サクラマス(ヤマベ)、キュウリウオ、ワカサギ、シシャモ、ウグイ(アカハラ)、フナ、ドジョウ、チョウザメ、カワエビなどの漁を行いました。



写真6 川でのサケ漁の様子

図1 マレク(魚をとる道具)の働き



2) Fishing

<Freshwater Fishing>

The species of fish caught in the river and lakes include: salmon, trout, fuchen fuchen, white spotted charr, loach, dolly verden, charr, dace, pond smelt, crucian carp, capelin, river shrimp. Fresh fish were cooked with edible wild plants for a soup or spit-roasted. Fish which were roasted or smoked for preservation was used for a soup stock or a soup. Salmon roe were dried for preservation and consumed with gruel or a soup.

魚類は新鮮なうちに山菜などと一緒に煮て汁ものにしたたり、串に刺して焼いて食べたりしました。焼き干しや薫製にして貯蔵しておいたものはダシにしたたり、煮て汁もの具にしました。

サケは「ルイベ」として食べることもありました。

サケのたまごは、粥や汁ものに入れて食べたり、乾燥させて貯蔵しました。

ルイベ

現在では、「凍ったサケの刺身」として有名な料理になっています。

ルイベという言葉のなりたちは、「ル=とける」、「イベ=食べ物」です。

寒い時期にとれるサケなどをまるごと軒下からぶらさげるなどして凍らせたものを食べたといえます。

ルイベの食べ方も、地域や家庭によって差があるようで、食べる分だけ適当に切って、皮を軽くあぶって、外側が熱でとけてトロリとしたところを食べたり、塩を少量つけて食べたりしました。また、火にはあぶらず、薄く切って食べるという人もいます。

Ruybe(ru-ipe)

Today, *Ruybe* is a popular dish of frozen raw fillet of salmon.

Ruybe is a combination of two words; "*ru*" which means melting and "*ipe*" a foodstuff. The Ainu consumed frozen salmon after having the entire salmon hung under the eaves during winter.

Some Ainu people cut small quantities of frozen salmon for individual consumption and then warm the skin side over a slow fire. When the surface started to melt, they consumed the salmon and the use of salt depended on individual taste. Other Ainu people consumed the salmon after it had been thinly sliced without applying any heat.

海漁と海獣漁

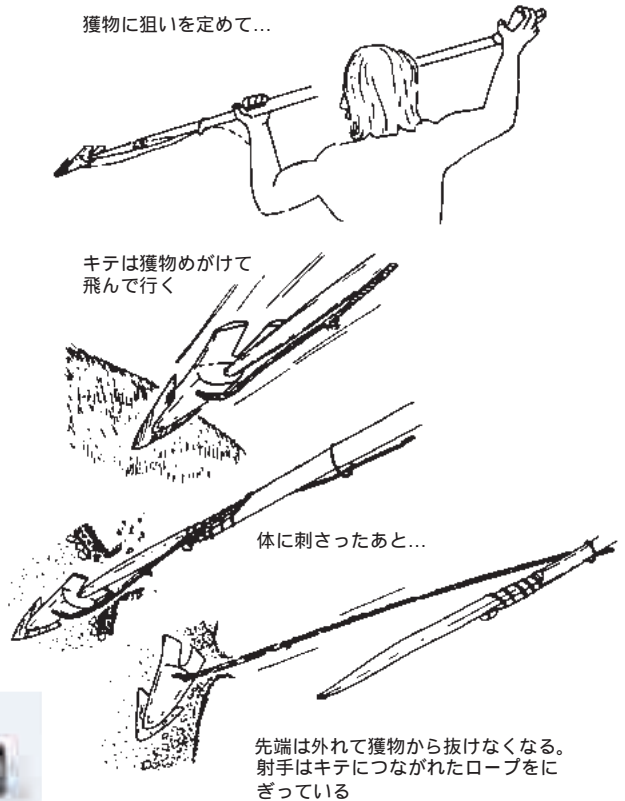
北海道の海沿いの地域や樺太では海獺が盛んでした。タラ、カレイ、イワシ、ニシンやメカジキ、マンボウ、クジラ、アザラシ、オットセイなどが主な獲物でした。樺太では特にアザラシやトドなどが重要な獲物でした。

肉、油脂や内臓などを食料とするほかに、海獣の皮も衣服などに利用しました。

写真7 鉾先



図2 キテ(回転式離頭鉾)の仕組み



<Fishing at sea and hunting of sea mammals>

The regions along the coasts of Hokkaido and Sakhalin had a tradition of active at-sea fishing and hunting for cod, flounder, anchovy, herring, swordfish, sunfish, whale, seals and fur seal, with particular emphasis on the hunting of seals and Steller's sea lions in Sakhalin. Their meat, oil and internal organs were consumed, while the hide of sea mammals were utilized for clothing.



写真8 コンプをとる様子

海草、貝類など

コンブ、ワカメ、フノリ、イワノリ、マツモなどの海草類をとりました。

海草類は刻んで汁ものに入れました。また、干したものを水でもどし、汁ものに入れたりしました。コンブは焼いて粉にして、汁ものや粥に入れたり、団子につけて食べることもありました。

貝類ではウバガイ(ホッキガイ)、ホタテ、ツブ、アサリやシジミ、カワシンジュガイなどをとりました。ゆでて食べたり、汁ものに入れました。

ほかに、タコ、イカ、ウニなども食べていました。

<Seaweed and shellfish>

Seaweed were gathered for consumption. They were either finely chopped and put into a soup or dried which were then soaked in water before serving in a soup. Kelp was roasted and ground to be put in a soup and gruel or served as a sauce for dumplings. Shellfish such as surf clam, scallop, corbicula and short-necked clam were collected and boiled or put into a soup. Octopus, squid and sea urchin were also consumed.

③ 採取

山菜は春から秋にかけて採取しました。利用する部分は植物によって、芽、茎、葉、根茎、果実などさまざまです。

春から夏にかけては、ギョウジャニンニク、ニリンソウ、ノビル、タチギボウシ、オオハナウド、ヒメザゼンソウ、フキノトウ、クサソテツ(コゴミ)、ワラビ、ゼンマイ、ヨモギ、フキ、アマニュウなどの葉や茎を採取しました。

根茎や鱗茎を利用するのは、ツリガネニンジン、ツルニンジン、カタクリ、ユキザサ、クロユリやオオウバユリなどです。



写真9 ギョウジャニンニク



写真10 フキノトウ



写真11
ヤブマメの地下の実

3) Gathering

Edible wild plants were gathered from spring till fall and the parts of plants such as buds, stems, leaves, bulbs, roots and berries were consumed depending on the type of plant.

夏から秋にかけては、ハマナスの実、サルナシの実、クワの実、クルミ、クリ、キハダの実、ドングリ(ミズナラ、カシワ)、クロミノウグイスカグラ(ハスカップ)、ヤマブドウ、ノイチゴなどの果実、ヤブマメの地下の実、ガガイモやコウライテンナンショウなどの根茎を採取しました。

果実は採取したらそのまま生で食べますが、キハダの実などは乾燥・保存したものを煮て食べたり、他のものと混ぜてラタシケブ(p13 参照)を作りました。

葉や茎はゆでたり、焼いたり、汁ものに入れたり、粥や飯などに入れて炊いて食べました。根茎は煮たり、焼いたり、汁ものに入れたり、粥や飯などに入れて炊いて食べました。

写真 12
コウライテンナンショウの球茎を蒸したもの



写真 13 ミズナラ



写真 14 ドングリ(ミズナラ)

From summer till fall, berries of sweet brier, mulberry, walnut, Japanese chestnut, acorn, wild grapes and roots of plants were gathered. Berries were generally consumed immediately after they were gathered, and some of the berries were dried and preserved.

Leaves and stems were boiled, roasted, served in a soup or cooked in gruel. Roots were cooked in a soup stock, roasted, served in a soup or cooked in gruel.

オオウバユリから採ったデンプン、エゾエンゴサクは、粥や飯に炊き込むこともありました。

シイタケ、マイタケなどのキノコ類も汁ものに入れて食べました。

イタヤカエデ、シラカンバなどの木の幹から汁をとって飲んだり、煮詰めて料理に甘みをつけるのに利用しました。



写真15 オオウバユリ

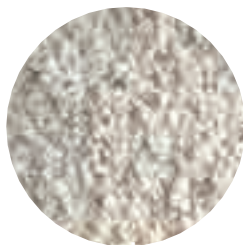


写真16 オオウバユリから採ったデンプン



写真17 ヤブマメ入りご飯

Starch from a lily was occasionally cooked in gruel.

Mushrooms were prepared for a soup.

Juice from the stem of maple was extracted for drinking and used as a sweetener.

ラタシケブ

ラタシケブという名前の料理は、アイヌの料理としてよく紹介されます。山菜類、野菜類、豆類などから作る料理で、数種類の材料を混ぜ合わせて煮る場合もあります。ほとんどは油脂や塩で味付けをします。

ラタシケブの種類は多く、素材や食べる回数も地域や家庭によって異なります。日常食として食べたり、祭事のごちそうとして作られたりします。

なお、「ラタシケブ」という名称は一部の地域で使われており、地域によっては別の名称で呼ばれています。また、調理前の山菜を指してラタシケブと言う場合もあります。



写真 18
トウモロコシとキハダの実のラタシケブ



写真 19
オオハナウドと豆のラタシケブ

Rataskep

The dish called *Rataskep* has been cooked extensively in various regions. It has been made of either edible wild plants, commonly found vegetables or beans, or a mixture of some of these different ingredients. For seasoning, oil and salt has been used. Besides being a daily cookery, it has specially served as a festival food at the time of the ritual.

④ 農耕

ヒエとアワにはアイヌ語の名称があることや遺跡の発掘調査などから、かなり古い時代から栽培されていたことがわかっています。

北海道の西南部を中心に本州方面から様々な作物が伝えられ、その後さらに広い地域で栽培されるようになりました。日本の江戸時代中期から後期の記録では、ジャガイモをはじめとして、キビ、麦、ソバやトウモロコシなどの穀類と、大豆、小豆、ササゲなどの豆類、栽培野菜としてアタネと呼ばれる蕪、大根などが作られていたこと



写真20 ヒエ



写真21 ヒエの穂

4) Agriculture

The cultivation of barnyard millet and foxtail millet from the early times was proven from the evidence that the Ainu language was used for these grains, as well as from millets discovered at archeological sites.

Various crops were introduced mainly to the south-west of Hokkaido from Honshu. According to the records kept in the middle of Japan's Edo era, the Ainu cultivated potatoes, grains including proso millet, wheat, buckwheat and corn, beans such as soybeans, azuki beans and cowpea and vegetables including turnip called Atane and Japanese radish. By the beginning of the 18c, they had started to cultivate crops such as long onions, cucumbers, and pumpkins and the scale of agriculture expanded along with the greater variety of crops.

が記録されています。さらに幕末までにはネギ、キュウリ、カボチャなどが栽培されていたことがわかっています。

時代が下るにつれて、徐々に農業の規模が広がり、栽培作物も増えてきました。

穀類は主に粥にしましたが、祭事や儀式の際には飯に炊いたり、あるいは団子や酒の原料としても用いられました。

豆類は粥や飯に混ぜて炊いたり、ラタシケブの材料としても多く用いられました。

野菜類は汁ものに入れたり、ラタシケブにすることもありました。



写真22 アワの取り入れ

写真23 いろいろな豆類



Grains were consumed in the form of gruel on a daily basis, and were steamed for festivities and rituals. Grains were also used for making dumplings or used as ingredients in homebrewed liquor. Beans were cooked with gruel or steamed grains, as well as an ingredient for *Rataskep*. Vegetables were cooked in a soup or in *Rataskep*.

[2] 調理と保存

1 調理の方法

肉は新鮮な動物の内臓以外はほとんど生で食べることはなく、魚も新鮮な素材で作る料理以外は、主に汁ものに入れたり、煮たり焼いたりしました。食材はさらに、冬に備え保存するために様々な加工がほどこされました。



写真 24 炉端での食事の様子

1. Cooking Methods

Meat was rarely consumed raw except for the fresh internal organs of animals. Fish was primarily cooked in a soup or roasted.

Various types of dishes were developed in order to process foodstuff to preserve for winter use.

① 日常の食事

日常の食事は、基本的に汁ものと粥でした。

汁もの

山菜汁、肉汁、魚汁、海草汁などがあります。通常、具がたくさん入っており、塩や油脂で味付けをします。

粥

粥はヒエ、イナキビ、アワ、米やトウモロコシなどの穀物に水をたっぷり入れて作ります。乾燥させたギョウジャニンニクやオオウバユリのデンプン、干したイクラ、ジャガイモ、豆、カボチャなどを入れることもあります。

飯に炊く時にはヤブマメの地下の実やヒシの実などを入れたりします。仕上げに少量の油脂を入れます。

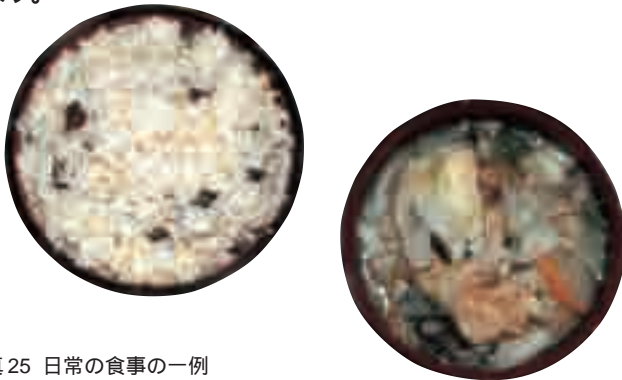


写真 25 日常の食事の一例

1) Daily Meals

Most common of the daily meals were a soup and gruel.

A Soup: A soup with a lot of ingredients was cooked with salt and oil for seasoning. Types of a soup included a soup with edible wild plants, meat, fish and seaweeds.

Gruel: Such grains as barnyard millet, proso millet, foxtail millet, rice and corn were cooked in large quantity of water. Steamed grains were cooked with a small amount of oil applied for the finished product.

② 祭事や儀式の食べ物

祭事、熊送りの儀式や春秋の神への祈りの儀式、あるいは新築祝いなど儀礼の際には、飯、ラタスケブ、団子や酒などが作られました。

団子の材料には古くはアワ、ヒエやキビが多く用いられましたが、近年は米でも作られるようになりました。

酒にはヒエ、アワが古くから用いられましたが、次第に米、キビ、トウモロコシなども使われるようになりました。



写真 26
儀式のごちそう

2) Special Meals for Festivities and Rituals

Steamed grains, *Rataskebu*, dumplings and the home-brewed liquor were commonly prepared for festivities and rituals.

食器

食事の際には、このような椀やはし、さじなどを使用しました。



写真27 椀



写真28 椀



写真29 椀



写真30 はし



写真31 はし



写真32 さじ

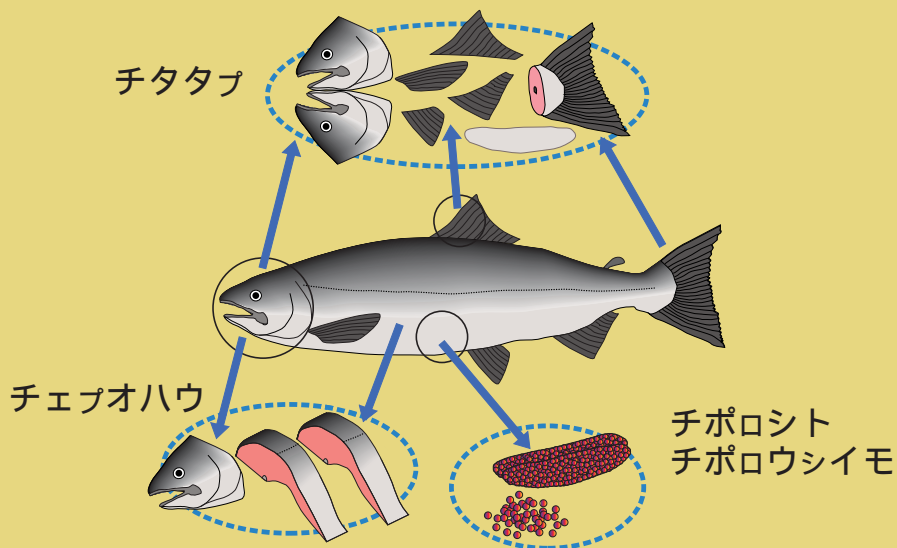
料理の作り方

幕別町在住の安東ウメ子さんに昔ながらの料理の作り方を教えていただきました。アイヌにとって重要な食料の1つであるサケを使った料理を中心に紹介いたします。身はもちろん、白子や筋子、ヒレまでも余すところなく利用しました。

サケの身おろしの順番

全体に塩をまぶし、ぬめりをとる。頭をとり、腹に包丁を入れ、はらわたをとる。ヒレを落とす。

3枚におろして、しばらくの間水分をきる。筋子は塩をふり、一晩冷蔵庫でねかせ、イクラの状態にする。



Recipes for Ainu Cookery

Traditional recipes are introduced by Ms. Umeko Andoh from Makubetsu, Hokkaido. Special attention is given to the cooking of salmon, one of the most important food resources for the Ainu. Every part of the salmon is fully utilized including fillets, milt, roe, and fins.

チタタプ

材料：サケの背ビレ、尾ビレ、
腹ビレ、氷頭、長ネギ

背ビレ、尾ビレ、腹ビレ、氷頭を塩でぬめりをとる。それらを包丁で細くなるまで刻み、そこに白子と塩を少量と長ネギ（昔はギョウジャニンニク）を混ぜるようにさらに刻む。



チェプオハウ

材料：サケの切り身、ジャガイモ、
ニンジン、玉ネギ、長ネギ、
大根

野菜類は適当な大きさに切って鍋に入れる。野菜類が少し煮えたところにサケの切り身を入れる。具が煮えたら塩で味を整えて、長ネギを仕上げに入れる。



チポロシト

材料：ジャガイモ、イクラ、
デンプン

ジャガイモを塩ゆでする。ゆであがったジャガイモが完全に冷えてから、デンプンを入れてこね、食べやすい形にまとめる。イクラをつぶし、皿にとっておく。ジャガイモの団子をうっすら焦げ目がつくまで焼く。焼き上がりにつぶしたイクラをたっぷりたまぶす。



チポロウシモ

材料：ジャガイモ、イクラ

ジャガイモを塩ゆでする。ゆであがったジャガイモはつぶして冷ます。その中にイクラを入れ、ジャガイモごとすりこぎ棒などでつぶす。イクラがつぶれて、ジャガイモにきれいな色がついたら出来上がり。



トウモロコシと豆の ラタシケプ

材料：トウモロコシ、大正金時豆、
豚の骨

乾燥保存させておいたトウモロコシは、水につけてもどす。そこに豚の骨(昔は馬の骨)と大正金時豆(昔はテナシ豆)を入れ、火にかける。煮立ったらアクをとりながら火を弱め炊き続ける。トウモロコシが柔らかくなったところで、塩を適量入れる。なお、カボチャと一緒に炊いてもおいしい。



2 加工と保存

狩猟、^{ぎょろう}漁撈、採取、農耕等によって得た食料は、すぐに消費されるだけでなく、長い冬に備えて、または飢饉の際の常備食として貯蔵されました。特に春から夏にかけては山菜、秋には山菜、栽培作物と魚を加工・保存しました。

獣肉

肉類は切って、鍋でゆでてから、棒に刺したり、干し竿に下げて乾燥させ、さらに火棚の上で乾燥させ、保存しました。



写真 33 家の内部の様子

2. Food Processing for Preservation

The foods the Ainu acquired from hunting, fishing, gathering and cultivation were not only consumed immediately but also stored as reserve food for the long winter period and in case a shortage of food might occur.

<Meat of the Game>

Wild game was cut into blocks and boiled before being dried. In some instances blocks were further dried on a rack above a hearth.

魚類

サケ、マスなどの魚類は、頭と内臓をとって開いたり背割りにします。あるいは三枚に身おろしします。寒い時期には丸のまま干すこともあります。それらを串に刺して炉で焼き干しにしたり、煙をあてて薫製にしたりします。さらに、火棚の上で完全に乾燥させます。

特に、マスの漁期は夏であり、油気が多くて腐敗しやすいため、長く保存するためには、焼き干しにしてから火棚でさらに乾燥させました。

ウグイ、アメマスなどの小魚も焼き干しにして、乾燥させ、保存しました。



写真34 ウグイの焼き干し

<Fish>

Fish such as salmon and trout were cut into two fillets and cut open from the dorsal side after the head and internal organs were removed. Dried fish were first grilled on a spit or smoked and then completely dried above a hearth. Dase, capelin and other small fish were grilled on a spit to remove excess oil and moisture and further dried on the rack to preserve for a longer period of time.

山菜など

山菜などは春から夏、夏から秋にかけて豊富に採取し、旬のものを楽しむと同時に、乾燥させ貯蔵しました。

山菜は刻んで干したり、天日で乾燥させたり、もしくはゆでてから乾燥させ保存するのが一般的でした。果実は自然に乾かしたり、天日で乾燥させたりしました。

また、オオウバユリの鱗茎からデンプンをとって保存しました。デンプンをとったあとのものは、円盤状に固めて乾かし保存します。



写真35 オオウバユリの根



写真36
オオウバユリのデンプン



写真37 オオウバユリの団子

<Edible Wild Plants>

Edible wild plants were gathered once from spring till summer and again from summer till fall, part of which were consumed immediately and the rest was dried for preservation. They were generally either chopped finely, dried under the sun or boiled and dried for preservation. Berries and fruits were dried naturally or under the sun. They also took starch from a lily bulb, (*Lilium cordatum* v. *glehnii*.) for preservation. The remaining part of a bulb was formed into a shape of a saucer, and dried and coagulated for preservation.

農作物

穀類は穂のまま、天日で十分乾燥させるか、火棚の上で乾燥させました。それから穂のまま入れ物に収めたり、倉の中に貯蔵しました。ただし、キビは実が落ちやすいため、あらかじめ脱穀して容器に入れて保存しました。トウモロコシも干して保存しました。

豆類も天日で乾燥させました。

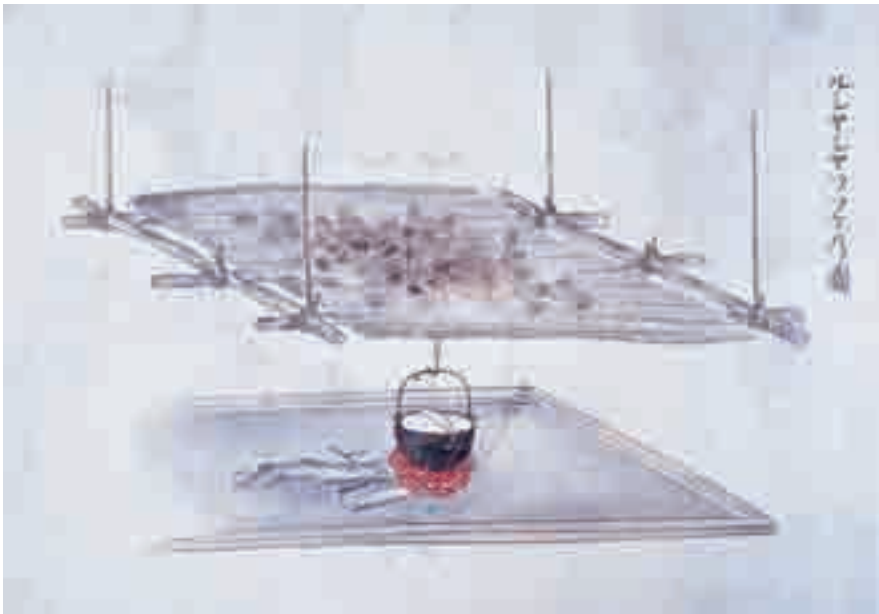


写真38 火棚の様子

<Crops>

Grains with the husks were fully dried under the sun or dried on the rack, and were kept in a container or stored in a warehouse. However, proso millets whose grains could easily fall off were threshed first and then preserved in a container. Corn was also dried. Beans too were dried under the sun.

3 調味料について

料理の味付けは一般的に薄味で、素材の持つうまみを十分にいかしていました。塩と油脂が主な調味料でした。

アイヌの料理には油脂はとても重要で、汁もの、炊き込み飯やラタスケフの味付けなどの仕上げに使いました。油脂を入れることでまろやかさが出ました。

油脂は、陸獣ではエゾシカ、ヒグマなどに加え、近年は馬や牛など、魚類ではタラ、イワシ、ニシン、サメなど、海獣ではクジラなどから抽出し、樺太では主にアザラシの脂を利用しました。

薬味としては、様々な植物が利用されました。

伝統的には味噌、醤油、砂糖は利用されませんでした。現代はこれらの調味料も使って味付けをしています。



図3 獣の内臓を使った油を入れる容器

3. Seasoning

In general, food was lightly seasoned mainly with salt and oil to best enjoy the natural flavor of the ingredients.

Oil was an important component in Ainu dishes, which was frequently used to season dishes such as soup, grains cooked together with other ingredients and *Rataskep*. The oil was often extracted from Hokkaido deer and brown bear, and in modern times from land mammals such as horses and cows. Fish such as cod, anchovy, herring, shark, as well as sea mammals such as whale were an important source of fat as well. Seals were a major source of oil in Sakhalin. Various plants were used as spices. Bean paste, soy sauce and sugar were not used in traditional Ainu cooking, but are used today for seasonings.

[3] 食文化について学ぶために

アイヌの食生活について学ぶことのできる文献とビデオの紹介です。現在も書店などで市販されているものには価格を記しました。

文献（概説書・研究書）

アイヌ民族博物館（編）『アイヌと自然シリーズ第2集 アイヌと植物 食用編』

アイヌ民族博物館 1989年 850円

アイヌ民族博物館（監修）『アイヌ文化の基礎知識』草風館 1993年 1,680円

北の生活文庫企画編集会議（編）『北の生活文庫 第2巻 北海道の自然と暮らし』

北海道新聞社 1997年 1,631円

古原敏弘『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』札幌学院大学
1990年 1,995円

萩中美枝ほか『日本の食生活全集 48 聞き書 アイヌの食事』社団法人農山漁村文化協会
1992年 2,900円

北海道の浦河、静内、白老地方での聞き書きを中心とした概説書です。写真も多く、索引も付いています。『日本の食生活全集』は全巻をまとめたCD-ROM 版もあります。（『日本の食生活全集 CD-ROM版』農山漁村文化協会 1997年 120,000円）

ビデオ

『アイヌ文化を学ぶ』（日英2カ国版）財団法人アイヌ無形文化伝承保存会 1997年 4,500円

『アイヌ文化伝承記録ビデオ大全集』財団法人アイヌ無形文化伝承保存会

1976(昭和51)年から2003(平成15)年までに製作された、全7シリーズ33巻のビデオ映画です。各巻ごとに、さまざまなテーマでアイヌの伝統文化を紹介しています。食文化については、この中の「石狩川・アイヌのたべもの」「釧路川・アイヌの祭事」「フチとエカシを訪ねて 祈り・語り・食」「アイヌの四季と暮らし3 貯える・飲む・食べる」などで取り上げています。全シリーズの映像などから抜粋して製作されたDVDビデオ『アイヌ文化～ことば・語り・祈りの世界から～』もあります。

財団法人アイヌ無形文化伝承保存会は2007(平成19)年度末をもって解散しました。同会が製作した視聴覚資料についての問い合わせの窓口は、社団法人北海道アイヌ協会(011-221-0462)となっています。

アイヌ語やアイヌ文化に関する学習ための図書や視聴覚資料、博物館等の施設については、『アイヌ文化紹介小冊子10 総集編』(2005年)でも紹介しているほか、当研究センターのホームページ上に、その後の追加・更新情報を掲載しています。

その他本書を書くにあたっての参考文献

- アイヌ民族博物館(編)『アイヌと自然シリ-ズ 第3集 アイヌと植物 樹木編』アイヌ民族博物館
1993年 850円
- 計良知子『アイヌの四季 フチの伝えるところ』明石書店 1995年 2,100円
- 知里真志保『知里真志保著作集 別巻 分類アイヌ語辞典 植物編・動物編』平凡社 1976年
- 知里真志保『樺太アイヌの生活』知里真志保著作集3』平凡社 1973年
- 林善茂『アイヌの農耕文化 考古民俗叢書 4』慶友社 1969年
- 林善茂『生活』アイヌ民族誌 上』第一法規出版 1969年
- 北海道教育庁社会教育部文化課/北海道教育庁生涯学習部文化課(編)『アイヌ民俗文化財調査報告書(アイヌ民俗調査)』1~16 北海道教育委員会 1982~1997年
- 山本正(編)『近世蝦夷地農作物年表』北海道大学図書刊行会 1996年 2,940円

協力(敬称略)

安東ウメ子
帯広百年記念館
北海道大学北方生物圏フィールド科学センター植物園

安東ウメ子さんは、2004年7月に亡くなりました。生前のご厚誼に深く感謝申し上げますとともに、謹んでご冥福をお祈りします。

写真提供、出典等

- 写真 1, 2, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 34, 35, 36, 37 : 新ひだか町アイヌ民俗資料館
- 写真 3, 6, 8, 33 : 『蝦夷島奇観』(復刻版 佐々木利和, 谷澤尚一研究解説) 雄峰社
- 写真 4, 5, 27, 28, 29 : 北海道大学北方生物圏フィールド科学センター植物園
- 写真 24, 38 : 『蝦夷生計図説』(復刻版 河野本道, 谷澤尚一研究解説) 北海道出版企画センター
- 図 1, 2 : 『北の生活文庫 第2巻 北海道の自然と暮らし』北海道
- 上記以外の写真は当センター所蔵写真(7, 30, 31, 32はハンガリー国立民族学博物館所蔵パラートシ・コレクション)

発行 平成10年3月（増刷 平成22年3月）

編集 北海道立アイヌ民族文化研究センター
HOKKAIDO AINU CULTURE RESEARCH CENTER

〒060-0003 札幌市中央区北3条西7丁目 緑苑ビル^{ひぐさ} 1階
TEL.011-272-8801 FAX.011-272-8850

<http://ainu-center.pref.hokkaido.jp/>



春の野草