

アイヌ文化と出会う（その1）

「アイヌ料理をつくろう！」

関西在住のアイヌでつくるミナミナの会のひろ子さんとミアさんをゲストに迎え、アイヌ料理を通してアイヌ文化について学びました。 2016年4月30日（土）@同志社中学校・高等学校調理室

ミナミナの会 ミナミナとはアイヌ語でニコニコという意味です。アイヌ民族の文化・伝統を、アイヌとシサム（アイヌ語で隣人という意味）が共に、楽しみながら真剣に学ぶ場をつくろうと、2008年に藤戸ひろ子さんを中心に結成されました。 かるちゃんぶる部の講師としても、毎年、春に来てもらっています。

本日のメニュー：シト（アイヌのお団子）…じゃがいものシト・さつまいものシト・昆布のシト
シケレベ茶（キハダの実のお茶）

アイヌは季節ごとに山の恵み、海の恵みをいただいていたそうです。シトは、お祭りなど特別な日に食べる料理でした。アイヌは狩りをしてきた民族なので、じゃがいもやさつまいもなど農耕で育てたものをシトの材料にするようになったのは開拓民が来てからです。北海道がアイヌモシリと呼ばれていた時代には、トウモロコシ（オオウバユリ）のゆり根で、シトを作っていました。ひろ子さんがつくって来てくれたゆり根のシトを見せてもらいました。オオウバユリは、アイヌの人達にとってフクサ（ギョウジャニンニク）と並んで重要な植物と考えられていました。

シケレベは、キハダの実です。お茶を煮出した後は、料理に入れて使います。材料は余すところなく使うのがアイヌ料理です。またキハダの幹の黄色の内皮は、黄柏と呼ばれ、薬となるので昔から大切にされてきたそうです。

↓オオウバユリ（大姥百合）



↓ゆり根のシト



キハダ



←一番粉。ゆり根のでんぷんです。



トーストで焼いた昆布をすり鉢で、すりつぶします。とっても根気の必要な仕事です。これに、しょうゆ、お酒を入れてトロリとするまで煮詰めます。昆布シトのたれの出来上がり！
昆布のシトは、今回も一番人気でした。





シケレベ茶は、キハダの
実をさっと洗い、
ヤカンに入れ、たくさん
の水で煮だします。

昆布のシトは、白玉粉と上新粉を耳たぶくらいまで軟らかくしてから、団子状に丸め、熱湯の中に入れて、浮き上がって1分ぐらいしたら取り出し、水にさらしておきます。

じゃがいもとさつまいもは、皮をむいたらとにかくこねます。冷めたら片栗粉を入れ、さらにこねます。塩を加えてさらにこねます。程よい硬さになったら丸めて平たくのぼし、油で両面炒めます。

つくっている時、もしイライラしたら料理にうつるそうです。だから歌を歌いながら、「こんなふうに昔はこねてたんだよ」とひろ子さんに教わりました。こんなに時間をかけてつくっているから、特別な日の料理だったんだね、という感想も聞かれました。

ヒナヒナ（「命をいただきます」という意味。両手を使ったジェスチャーとともに言います。）

