

アイヌの食文化

— その特徴および和食との共通点 —

佐藤幸子 *・浜守杏奈 **

* 実践女子大学 食生活科学科 調理学第二研究室 ** 新渡戸文化短期大学 食物栄養学科 調理学第二研究室

Traditional food culture of the Ainu people:
its characteristics and similarities with Wsashoku.

Sachiko SATO*, Anna HAMAMORI**

* Department of Food and Health Sciences, Jissen Women's University, ** Department of Food and nutrition, Nitobe Bunka college

We investigated the food culture of the Ainu people, including their traditional cuisine and the ingredients they used. The Ainu people have unique beliefs about food. For example, they believe that one's diet is closely linked to the gods; thus, they always thank the gods for providing food, and they only collect enough to eat. The Ainu especially respect the animals that they hunt, which are deeply connected to their daily live, and refer to them. Kamuy ('gods' in Ainu). At the end of winter, the Ainu celebrate Iyomante, a ritualistic festival meant to thank the bear deity for providing bearskin and meat. After the 10th century, the Ainu people came into cultural contact with the people who lived in the northern and eastern parts of Hokkaido. As they ate food collected locally, production and consumption were balanced, and they did not waste ingredients. The Ainu people were skilled in preserving food mainly by salting and drying to survive the frigid winters. The traditional food culture of the Ainu people, including ruibe (salmon sashimi prepared from frozen fish), has been fused with other traditional cuisines of Japan. We believe that passing on this sustainable Ainu food culture to the next generation can contribute to sustainable development goals.

Keywords : Ainu people (アイヌ), Food culture (食文化), SDGs (持続可能な開発目標)

1. はじめに (定義)

「和食」の食事様式の基本は「一汁三菜」である。これは大陸文化から伝来した稲作による「飯」を主食とし、「菜(おかず)」として「一汁三菜」を組み合わせた食事様式である。この「菜」として「汁」を位置づけた食生活について考えたとき、アイヌの食文化が影響しているのではないかと思った。それは、北海道島の食文化は、稲作と金属器を作る弥生時代はなく、オホーツク海から千島列島に広がった狩猟採集を中心として石器を使用した続縄文文化時代があったとされているからである¹⁾。この「汁」は、狩猟採集社会を形成してきた先住民族であるアイヌの食文化が先駆けとなり日本列島に伝播したのではないかと考え本研究を推敲した。

食文化という分野は、生活文化に基づき明確な定義はなく、研究者に委ねられている。本研究では江原氏が示している「食文化とは、民族・集団・地域・時代などに共有され、それが一定の様式として習慣化され、伝承さ

れるほどに定着した食物摂取に関する生活様式をさす」を定義とした²⁾。

さて、日本の食文化形成は文化人類学などの様々な視点から提言されている。一般的な解釈として、歴史学の時代区分から見ると、旧石器時代から縄文時代は食べ物を獲得する手段として狩猟採集を中心とし、弥生時代になると大陸から稲作が伝わり稲作社会が成立し、穀類の収穫と狩猟採集による食文化として発展していくことになる³⁾。

第三亜氷河期(約2万年~1万8000年前)は、アジア大陸・サハリン・北海道・本州は陸続きであり、日本列島はアジア大陸の一部であった。北海道の北は全て先住民族により多文化・多民族社会が形成され、南には和人(日本人)、北はサハリンアイヌ、ウイльта、ニブフ、沿岸州はオロチ、ネギタール、ナナイ、ウデへ、カムチャツカ半島にはカムチャダール、コリヤークという人々が住んでいた。氷河期が終わると、東アジア列島は

ユーラシア大陸から離れ、北海道には先住民族としてアイヌの祖先が暮らし、アイヌ民族の歴史が展開する⁴⁾。先に述べたように日本の食文化は、大陸から水耕農耕が伝わり日本列島に広がっていく。しかし、北海道には水耕農耕が伝播せず、狩猟採集を基盤とする生活が維持された。後に和人の進出（鎌倉幕府）によりアイヌの文化が和人化していくことになる¹⁾。その後2019年ようやくアイヌは「日本列島北部周辺、とりわけ北海道の先住民族」となったが、永年先住民族として立場から調査研究が進められてきた^{2),4)}。

日本の食文化である「和食」は2013年ユネスコ無形文化遺産「和食；日本人の伝統的な食文化—正月を例にして」として登録された。そのなかで「なぜ和食が文化であるのかという理由」として、①精神性、②社会性、③機能性、④地域性を掲げている^{5),6)}。すなわち、「精神性」とは食の恵みをもたらす自然を崇拝する「精神性」を育ててきたこと、「社会性」とは家族の食卓や祭り・年中行事に皆で共に食べることが社会の要の役割をはたしていること、「機能性」とは生きるための糧となる食が生命存続の機能を持っていること、さらに米を中心とした野菜類・魚介類などの自然の恵みを使った栄養バランスを持つ健康的な食であること、「地域性」とは地理や気候が各地で異なる多様な地域性をもたらす地方文化であることが、食文化として世界に認められた理由である。

そこで、本研究では、民族・地域などが共有され習慣化され定着した日本の食文化において、生業の基本を狩猟採集としてきたアイヌの食文化が、①精神性、②社会性、③機能性、④地域性の観点からどのような特徴をもつか、文献調査をもとに検証した。

2. 調査方法

これまで先住民族であるアイヌの研究は、口伝により聞き取り調査を行い記録され進められてきた^{1),7)}。その後、先住民族として認められた後、保護活動とともに資料館などで広く公開されるようになった。研究調査は、1900年代のアイヌ独自の食生活を記録している聞き書⁸⁾を中心に、文献調査を行った。なお、アイヌに関するHP等も参考資料とし、北海道に点在する資料館にてアイヌ文化に関わる資料も参考にした。資料館は以下の通りである。

- 1) 北海道札幌市「札幌市アイヌ文化交流センター」
- 2) 旭川市「旭川市博物館」「川村カトアイヌ記念館」
- 3) 白老郡白老町「ウポポイ民族共生象徴空間」

3. 調査結果

3-1. アイヌ文化の歴史^{1),3),4)}

日本列島に最初に人類集団が到達したのは3万5千年前のことである。その頃の人類は、狩猟・採集民族社会を形成し地域ごとに自然環境に順応した地域特性の文化

であった。

紀元前1千年後半には、東アジアの稲作が伝播し、稲作社会が形成されるようになる。しかし、北海道島には、稲作文化は波及せず、狩猟・採集民族社会が続いていく中で、後に日本列島に伝播した稲作文化とアイヌの狩猟採集が融合し和人の食文化形成が展開していく。日本人のエネルギー産生の作物として「穀類」が主力となっていく。

人類学史の研究成果によると、日本の文化形成は、地理的要因から、北・中・南の3つの地域集団に分布し、地域文化を形成したと提示されている。図1に示すように、琉球人たちの「南の文化」、本州に生活していた日本人（和人）とアイヌの「中の文化」、北海道の原住民であるアイヌ民族の「北の文化」が、もともと列島内部に生活していた民族と大陸から渡来してきた民族が文化的交流を繰り返しながら、日本のアイデンティティを創造し、文化や伝統を継承してきた。

北海道の先住民族であるアイヌには生きていくために創造した言語や文化「北の文化」が伝承されている。例えば、言語は日本語と系統の異なる「アイヌ語」を常用し、祭りや家庭での行事などに踊られる「古式舞踊」、独特の「文様」による刺繍などの固有の文化を形成してきた。

北海道島の集団形成をみると、約2万年前に、細石刃という幅1cm、長さ数cmほどのカミソリ刃のような小型の石器を使用する細石刃文化が北海道各地に分布している。この石器は狩猟具として使用され、北東アジアと共通の技術を持ち、最終氷河期後半に大陸から渡来した。ここから地球規模の温暖化が進み現在の自然環境が形成されていく（石刃鎌文化）。

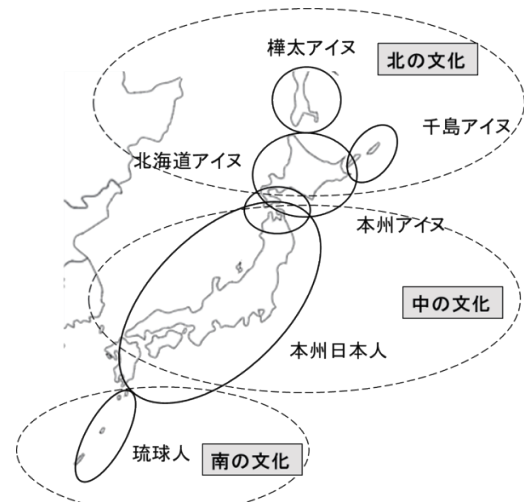


図1. 日本列島の3つの文化圏とアイヌ
※参考文献⁶⁾掲載図「日本列島における3つの文化圏」「3つの民族集団」より改変

文献^{3),6)}を参考に略年表を表1に示した。東アジアでは1万年前に長江流域でイネの栽培が始まり、約9千年前に黄河流域ではアワ・キビが栽培され、ブタが飼育されていた。このころ日本列島は、狩猟・採集生活を基盤として土器や漁労具などの独自の新石器文化が展開していた(縄文文化)。北海道島には農耕を伴わない狩猟・採集民の社会が形成し独自の文化を形成していた。

6世紀には北海道島にサハリン島からオホーツク海沿岸や日本海沿岸にオホーツク文化が広がり、異文化を融合した新たな文化が展開する。オホーツク文化は、ニシンやホッケなどの漁労とトドやアシカなど海棲哺乳類の狩猟活動を生活基盤とした文化であった。

7世紀に北海道島は、南の本州の文化的影響を受け、島中央部から西南部において擦文文化が派生する。これはサケやシカを対象とした狩猟・採集活動に、雑穀栽培の農耕という食料生産が加わった新しい文化である。このように、東アジア・日本(本州)・北海道の人々の営みが地域集団ごとに形成されてきた。本州では、弥生時代・古墳時代に「稲作社会」が成立し米を主食とする生活が始まり、一方、アイヌは狩猟・採集を中心とし補助的な雑穀栽培を生業とする食生活が定着した。氷河期が終わると気候が暖かくなり、海面が上昇しユーラシア大陸から日本列島が孤立した大地となり、地理的要因から、北・中・南の3つの地域に分布し、地域性を持つ食文化を形成するようになった。

1980年頃からDNAによる世界の人々の成り立ちの研究も始まった³⁾。それによると関東以西の日本には朝鮮半島や華北地方のアジア大陸からからもたらされた稲作を中心とした文化が形成された。同時に関東以北には新石器時代の狩猟・採集に雑穀栽培を食料生産としたアイヌ文化(続縄文文化時代)が展開した。このことから日

本の食文化は稲作文化を中とした関東以西の文化と関東以北の地域狩猟・採集の食文化の融合から形成されてきたと考える。



炉だな《パラカ》

神窓《ロルンプヤラ》

図2. アイヌ民族の伝統的家屋《チセ》

札幌市「札幌市アイヌ文化交流センター」白老町「ウボポイ」(民族共生象徴空間)にて撮影(2021.8)

10世紀以降、地球高温期に栄えたオホーツク文化は、北海道島の北部や東部で擦文文化と文化的な接触を繰り返した。そして、新たな住居内施設や土器制作に伝統的な2つの文化要素を取り入れた文化(トビニタイ文化)が現れ、異文化を融合したアイヌの文化が展開する⁷⁾。擦文文化の終末期に、竈付きの竪穴式住居は調理道具や調理方法から炉を持った平地住居に変化し、アイヌの伝統的な家屋《チセ》の原型となる。アイヌ文化は、極寒の地で生き残りをかけ、生きるための糧とする食文化を継承してきたと考えられる。

《チセ》には、独特の構造がある。中心に炉だな《パラカ》を置き、炉の周りには家族が座り、家の入口と反対側の窓は、神様たちが出入りする特別な窓《ロルンプヤラ》を配置する(図2)。これにより家族の食卓は人と人との社会性を育んできた。アイヌは人間の力の及ばないものを神《カムイ》と考える。《カムイ》は姿を変えて地上に舞い降り、生活の中のすべてのものに宿る。そのため、動物や植物は人間と同じように尊重される。アイヌの精神性を示す儀式のひとつに《イオマンテ(霊送り儀礼)》がある。この儀式は、狩猟で仕留めた成獣や村で育てた子熊もあくまで「神の国から人間の国へ遊びに来た神を元の神の国へ送り返す、子を親元に帰す」という考えから行われた。この儀式は寒い時期に行われるため、夏から儀礼の準備をし、神の国へみやげとして持ち帰る御馳走や饗宴に神とともに食する御馳走を用意する。このような《カムイ》の世界観から成るアイヌの食文化は、自然と食の共生を作り上げる食文化を築いていったと考える。

13~14世紀、アイヌは北海道全域に勢力を広げ、交易を拡大していった。和人(本州日本人)から米、漆器、鉄製品、大陸からは絹織物などを手に入れ、テンやオコジョの毛皮やワシの羽などと交換しており、北東アジアの交易の主要な役割を担った。そして、1593年江戸幕府からアイヌとの交易独占権を公認された松前氏

表1. 人類の主な歴史

年	主な出来事(★東アジア、◎日本、◆北海道)
35000年前	◎◆北海道列島を含む日本列島に人類渡来
20000年前	◎◆大陸からの細石刃文化波及
16000年前	★◎◆土器の出現
12000年前	★◎◆最終氷河期終わる
8000年前	★◎◆人類に石刃鎌文化広がる
BC2000年	★青銅器の利用広まる
BC1500年	◎陸稲栽培技術伝播
BC7世紀頃	★騎馬遊牧民による国家形成
BC221年	★秦、中国統一
57年	◎倭の奴国王、後漢より印綬
239年	◎卑弥呼、魏より新魏倭王の称号
3世紀中頃	◎古墳文化(~7世紀)
4世紀	◎大和政権、統一進む
6世紀	◆オホーツク文化(~12世紀)
589年	★隋、中国統一
7世紀	◆擦文文化(~12世紀末)

(蠣崎氏から改名)は北海道島を松前藩として所領した。

17世紀初頭、北海道・南千島に暮らすアイヌを「北海道アイヌ」、中・北千島アイヌを「千島アイヌ」、サハリン南部のアイヌを「樺太アイヌ」と呼ぶようになった。この年代になると本州北縁のアイヌは民族誌や言語学の書から独自の生活が確認されなくなった。そして日本の食文化は、本州に多くの人数を占める和人の文化が主流となって継承され、それとは別に北海道島には先住民としてアイヌの文化が守られるようになる。

1804年、北海道(蝦夷地)が江戸幕府の直轄地となるとアイヌの自由な交易は禁止され、次第に強制的に国民という枠に囚われるようになっていく。

1869年明治政府は、蝦夷地を「北海道」に改名し、アイヌは日本領に統合し、これによりアイヌの生活環境は急変する。和人による開拓が始まり川の湿地帯を農地に変えるようになり、また森林資源の減少により動物資源が激減していくようになる。自然を敬う伝統的なアイヌの文化が、人間により強制的に変容し狩猟・採集活動は激減していく。

さらに1899年「北海道旧土人保護法」が制定され、アイヌをとりまく環境がより過酷になっていく。しかし、1950年「文化財保護法」が制定され、伝統文化と

してアイヌ文化が注目されるようになった。2007年「先住民族の権利に関する国際連合宣言」を日本も批准し、翌年衆参両院で「アイヌ民族を先住民族とすることを求める決議」を採択した。アイヌ文化の独自の言語、信仰や文化が認められ、国際社会に他民族の尊重を宣誓している。2019年「アイヌの人々の誇りが尊重される社会を実現するための施策の推進に関する法律」が制定され、アイヌは「日本列島北部周辺、とりわけ北海道の先住民族」と規定された。

3-2. アイヌの食生活^{8),10),11),16)}

アイヌの伝統的な食生活の基盤は、オホーツク文化と擦文文化の融合から形成された採集狩猟民としての生活文化にあり、「神」と共生している精神性が支柱となる。

アイヌは、いつも神々に感謝し、先祖とともにあり、食の採取は食べる分しかとらず、来年のことを考え、食材には何かが宿するという観念のもとに採取していた。特に狩猟対象など生活の中で深く関わる動物を《カムイ》として敬い、クマを対象とした《イオマンテ》といった儀式を行うなど、食材に対して独特の考え方を持っている。このようにアイヌは採集狩猟民として食材を余すことなく食する食生活を展開していた。

表2 植物の使い方^{8),16)}

季節	植物名	アイヌ語	使い方&食べ方
春(バイカ)3-5月	行者にんにく	〈ブクサ〉	ユリ科の多年草、オハウ、サヨ、ラタシケ等の料理に使用 喉の痛み、風邪等の際、煎じて飲む又は煮たてた湯気を吸う 火傷、打ち身等の湿布として使用
	ニリンソウ	〈ブクサキナ〉	キンポウゲ科の多年草、くせが無く柔らかい オハウキナとも呼び、オハウに入れて食べる 茹でて干したものは備蓄
	ヤブマメ	〈アハ、エハ〉	マメ科のつる植物 地下の球茎を春先に大量に採取し、米と炊き込む 茹でて油をつけ干して保存食など
夏(サカ)6-8月	オオバユリ	〈トゥレボ〉	ユリ科の多年草 アイヌの山菜として1番重要。 鱗茎を掘り下げ、でんぷんとカスを固めたものを作って、冬に向けての保存食
	ハスカップ	〈ハシカナ〉	和名:クロミノウグイスカグラ 北海道全域に自生している 甘酸っぱい味で、生で実を食べる
	エゾエンゴサク	〈トマ〉	ケン科の多年草 葉が枯れた夏に、鱗茎を掘り起こす。 春は花の蜜 焼く、煮る、餅にする等 干して冬の保存食
秋(チュク)9-11月	オニグルミ	〈ネシコ〉	実を干して保存食にする。炒ってすりおろし、餅につける 湯を注いで飲む等 イオマンテの際には欠かせない供物の一つ
	どんぐり	〈ニセウ〉	カシワやミズナラのどんぐりは、灰汁で茹でる 水をかけながら干して渋を抜き、おやつや団子、煮物 粉状にして水で溶いて母乳代わりなど様々な用途
	キハダ	〈シケレベ〉	ミカン科の落葉樹 黄色い内皮は漢方(黄檗)として肺・胃の病気に薬として使用 実は甘み・香りを生かし煮物
	ヒシの実	〈ベカンベ〉	この実を茹でて、皮をむいて食べる。ご飯やかゆに炊き込んで食べる。

※冬季は春～秋に採取したものを乾燥し保存しておいたものを利用

※著者作成

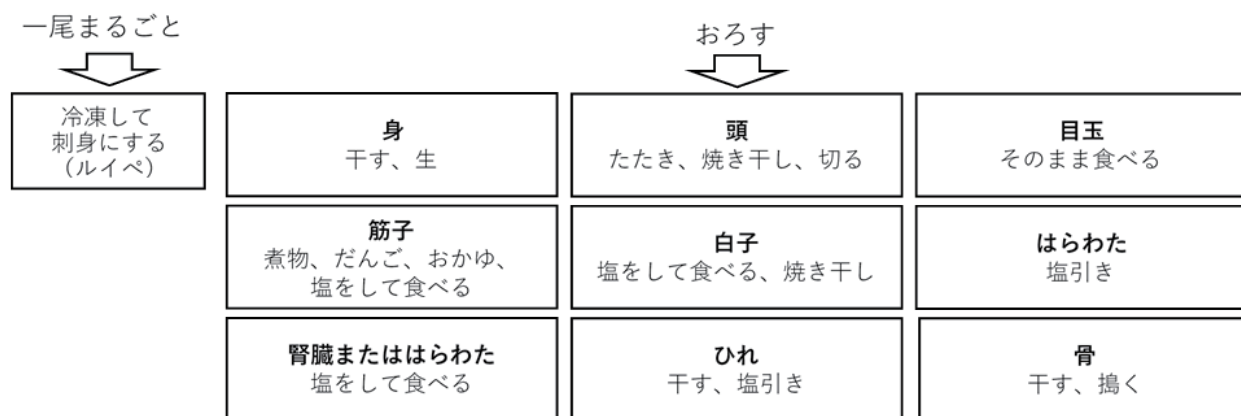


図 3. サケの利用方法^{8), 15), 16)} ※著者作成

自然環境において、世界気候区分によると、北海道は冷帯(亜寒帯)であり、気温や湿度は低い環境にある。四季の区別がはっきりしているが、夏は短かく冬は長い。沿岸地域は海流の影響もあり、気候区分は多岐に及ぶ。食材は、季節ごとに採取できる山菜や野草、畑作で収穫できる雑穀類や野菜類を使用する。そしてタンパク源となる魚や肉は、1年を通して漁労や狩猟により調達する。基本的に自然に頼り、自然の神々に感謝して自然の恵みを受ける食生活である。

農耕技術は、アイヌ文化形成以前から行われていたが、住まいの周りで栽培する小規模な形のもので、採集狩猟で得た食料の補充のためであり、古くはアワ、ヒエの栽培を行っていたようだ。

アイヌ語で《イベ》は食事を指す。《イベ》は《アペソ(炉)》のまわりで、炉端を利用して食器をならべ、家族がそろって《ハルカムイ(食べ物の神様よ)》と言って自然の恵みに感謝して頂く。

表2に《キナカラ(山菜を採る季節)》に採取できる主な山菜の使い方を示した。春には《プクサ(行者ニンニク)》や《ニセウ(どんぐり)》の種実類をそのまま天日で乾燥して混ぜご飯や炊き込みご飯に使用し、《プクサキナ(にりんそう)》やフキ、ヨモギなどは一度茹でてから干して乾燥してから《オハウ(汁)》に使用する。保存することは最初から考えて、その時食べる分と合わせて下処理をして保存できるようにしていた。

夏には、《トウレブ(オオバユリ)》の根からデンプンを取り、さらにデンプンを分離して繊維を円盤状に固めて天日で乾燥させ、必要に応じて使用する保存食材とし、主に冬の食材となった。これは《オントウレブ(オオバユリのデンプン繊維質)》と呼び、《サヨ(粥)》に入れて食べられていた。地下茎や根を食用とする植物は現在300~500種とされるが、アイヌの人々は、森林に生息する動物たちが植物のデンプンを目的に根を掘りだして食べている様子を見て、デンプンの存在を知り活用してきた。このようなデンプン作りから残渣である食物繊維を食材とする知恵がアイヌの食文化の特徴のひとつ

とも言える。

一方、アイヌの人々は、植物採取において「根絶やし」にはせず、持続的に食料を調達するために「根」を残すことも考えていた。アイヌにとって「生きるための食事」は、自然と共生するために得た生活の知恵として受け継がれ、伝統的な文化となったと考える。

漁労においても同じ考えかたから、適度に獲っていく「間引き」をし、次の年も漁労できるように常に持続的な食料確保を目指していた。また、春はイワシ、ニシン、カレイ、初夏はホッケ、カジキ、サメ、夏はズズキ、イカ、ミズダコ、秋はサンマ、ハタハタ、冬はタラ、カジカ、キンキなど沖よりもより漁獲量が見込める沿岸での漁労を行った。

狩猟は、交尾期には獲らず子供も獲らず毛皮を得るために冬から春に活動し、自然との共存が信仰感としてあった。

1年のうち半分が冬となる北海道では食料の確保について常に心がけていた。そのため《チセ(家)》のそばに《プ(食料保存庫)》をつくり、干した山菜や干し魚、干し肉を保管していた。日常生活において食べ物は決して無駄にしない食生活が身についていた。現在の災害に備える生活に通じる文化がすでに培われていたと考える。

3-3. 料理の特徴^{9), 10), 11)}

2013年ユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化の特徴には「自然の尊重」という基本的な精神が根底にある。アイヌの食文化は、和食の精神性の源流と考えられる。

アイヌ語では、「料理をする」ことを《スケ》と言うが、その特徴は食材そのものの味を楽しむこと、食材を無駄にせず、食材をすみずみまで味わうことにある。サケの利用をみると、一尾まるごとを冷凍して刺身としたり、秋から冬に捕獲できたものは、おろして頭は焼き干しにしたり、内臓はそのまま天日で乾燥させたり、ひれや骨は干して乾燥させたりして保存食にする。図3に示

したように一尾のサケは、部位に合わせて調理・加工し有効活用していた。

様々な食べ物を乾燥させて囲炉裏の煙でいぶした「燻製」は、保存食とした。特に有名なのが《サツチェフ：干し鮭》である。《サツチェフ》は、秋から冬にかけて産卵のために川を遡上してきた鮭を採り、開いて内臓を抜いて寒干しにする。その後、《チセ（かやぶきの家）》の天井につるし、いろいろの煙で2カ月ほどいぶして、うま味を引き出し、奥深い味のある干し鮭が完成する。塩が貴重な交易品だったことから、塩をふんだんに使うような保存法をせず、開いて内臓をとったサケを寒干しにして保存食とした。

その他の《スケ》には、《オハウ》がある。これは、魚や肉、野菜、山菜などを煮込んだ汁物である。材料を変えることで様々な《オハウ》ができる。サケを入れると《チェブオハウ》、鹿肉をいれると《ユクオハウ》と呼び、日々の食事の主食が《オハウ》である。これらの《オハウ》は肉や魚に加え、山菜や豆類、昆布、野草を入れた具沢山のスープである。出汁に使われるのは昆布である。しかし、その昆布も柔らかくなるまで煮て、汁の具材として食するのが一般的である。また、採集・収穫してきた食材は保存して食べるのが一般的であり、食材そのものの味が汁の味となり、基本的に灰汁取りもせず、山菜類は最後に入れて汁を吸わせて食べやすくしてきた。この《オハウ》が、「一汁三菜」の「汁」のはじまりではないかと考えられる。

さらに、そこに脂を入れて、えぐ味や渋味を脂の風味で抑え、脂により満腹感を得られていたようだ。油脂の使用もアイヌ料理の特徴のひとつであり、この脂は陸獣（エゾシカなど）や海獣（くじら等）、タラやイワシから採ったものを使う。脂は塩を入れてしっかり炊きなおしてから冷ました後、上部だけ瓶に入れて保存する。

例えば《ラタシケブ》は、カボチャやジャガイモ、豆などを茹でてつぶして脂と塩で味付けした和え物として日常食でもあり、儀式にも欠かせない料理である。このような和え物《ラタシケブ》には、保存してあった食材を使う煮る調理法もあるが、新鮮な旬の山菜を使う和え物もある。それらは果実をベースにしたドレッシングで和えて、山ぶどう《ハツ（ヤマブドウ）》《ハシカフ》などで爽やかな酸味を付けて脂のしつこさを抑え工夫していた。

アイヌ料理は、基本的に日本料理の調理法であり、「煮もの《チスイエブ》」、「焼きもの《トマイペ・チマエブ》」、「炒めもの《チレブ・スムコチレ》」などである。自然そのものの味を引き出すために塩《シッポ》を使う《チスイエブ（煮る）》操作が、特に多い。《チセ》の中心に配置してある《パラカ（炉だな）》に吊るしてその時期に採集した山菜を入れ、《オハウ（汁）》や《チスイエブ（煮もの）》を作っていた。

日常食としては、《オハウ（汁物）》と《チスイエブ（煮物）》、《ラタシケブ（和え物）》などがあり、副食的なものとして《サヨ》も常食していた。

《サヨ》は、鍋に穀類のほぼ倍量の水を入れて、囲炉裏で火にかけて煮続け、焦げないように差し水をしながら弱火でじっくり時間をかけて炊いたお粥である。以前はヒエやイナビキなどの穀物が使われたが米も使うようになった。アワ粥は《ムンチロサヨ》、ヒエ粥は《ピヤパサヨ》と呼ばれ、サケの筋子をいれた《チポロサヨ》があり、日々の食事として定着していた。

アイヌの料理は、食材の風味をじっくり煮て、全ての使用した素材の味が出汁となって仕上げられた料理である。現在の地域性が見られる「お雑煮」は、アイヌの「雑多に煮る料理」の手法が伝播したと考える。

3-4. 特徴的な食べ方

「イオマンテ（霊送り儀礼）」のための貴重な料理として《チノイペコタタブ》がある。この料理は男たちだけの手で作られ「人間が楽しめば神もまた楽しい」とされる神人共食の信仰からくる重要な料理である。作り方は、陸獣のほほ肉をあらかじめ茹でてまな板でみじん切りにしたところに、頭骨から取り出した脳みそを混ぜ、細かく刻んだねぎと塩で薄く味つけする。《フィペ》はクマやシカの臓物を刻んで食べる料理で送り儀礼のひとつである。

動物神・物神の送り儀礼、豊漁祈願の儀礼、豊作を感謝する儀礼、先祖供養などの様々な行事には、《チノイペコタタブ》のような特別な料理の他は、基本の《オハウ（汁物）》、《チスイエブ（煮物）》、《ラタシケブ（和え物）》、《サヨ（粥）》が作られてきた。

祝い事や先祖供養などの特別な料理には《シト（団子）》もある。《シト》は供物の他、儀式に参列した来客の土産となり、家庭ではタレにつけたり、《サヨ》に入れて食べたりする。以前はアワやイナビキなどの穀類、山菜の根からとったでんぷんを使った団子であったが、昭和以降には上新粉や餅米が主流となってきた。現在、北海道の代表的な郷土料理「いももち」として伝承されている^{12),13)}（図4）。

特徴的な日常食には生で食する料理がある。サケ漁のときにだけ作られる《チチタブ》である。《チチタブ》はサケの頭・エラ・白子にギョウジャニンニク、ネギなどを粘り気がでるまで細かく叩きつぶした料理である。《ルイペ》はシカ肉やサケを生のまま凍らせたいわば刺



図4. いももち / いもだんご
出典：農林水産省Webサイト
(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/area/hokkaido.html)



図5. ルイベ

出典：農林水産省Webサイト (https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/area/hokkaido.html)

身である。現在は北海道の郷土料理としてアイヌ語を日本語化して「ルイベ」と呼び、現在も親しまれている料理である^{14),15)}。(図5)。「ルイベ」は塩水で食するのがアイヌの食べ方であり、そのまま薄身に切るか、火で炙ってから切って薬味としてわさびややまぶどうの若葉などを添えていた。日常の食卓は、主食

の《オハウ》を左手に置き、《サタマム(飯)》を右手に配置する。採集・狩猟で得た自然の恵みでつくった汁の《オハウ》で味わう。自然がくださった食材に感謝して頂く家族とともに食する風景はアイヌの食事スタイルであり、社会性が培われる場であったと考える。

このようなアイヌの食卓を栄養学的視点からみると、栄養バランスを補う食材の組み合わせが食習慣として身につについており健康的な食生活であったと考えられる。

《オハウ》には、ミネラル源となる昆布や魚の焼き干しは出汁として入れ、タンパク質としてエゾシカ肉やニシン、カジカ、サケ、イワシをできる限り骨や内臓などの部位を分けて使い切り、灰汁をとらずに使用し、そこにビタミン源となる山菜《プクサ(行者ニンニク)》や青菜を入れ、調味は魚などの油脂を使い、甘味を足して仕上げる。この《オハウ》は、北海道の郷土料理の「石狩鍋」や「三平汁」に変容して伝承されている^{16),17)}(図6,7)。エネルギー源となる《サタマム(飯)》には《ピヤバ(ヒエ)》を使うことが多く、そこに他の穀物《メンクル(イナキビ)》を混ぜて炊くこともある。ヒエは、精白米に比べてタンパク質、食物繊維、ビタミンB1を多く含有するなど、食品の三次機能である生体調節機能を有し、雑穀の利用がエネルギー産生に重要な役割を持っていたと考える。また、雑穀類は、寒冷地ややせた土地でも栽培ができ、備蓄作物として活用していたようだ。

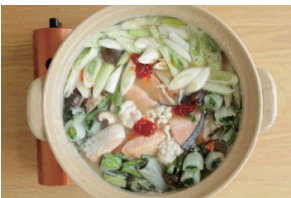


図6. 石狩鍋

出典：農林水産省Webサイト (https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/area/hokkaido.html)

副食的な《サヨ(粥)》には、《ピヤバ(ヒエ)》に加え、《プクサ(行者ニンニク)》、沼や池などに生えるミソギハの1年草《ペンカシ(ヒシ)》の実、根菜類のゴボウやニンジン、キノコ類《カルシ》などを使用していることからエネルギー源である炭水化物と同時にミネラルやビタミン類を摂取し、エネルギー代謝効果が期待できる副食で

あったと考えられる。

嗜好飲料として薬効が期待される食材にはシソ科の《アント(なぎなたこうじゅ)》があり、アイヌのお茶として葉や樹皮、根などを乾燥し煎じて使用する。モクレン科の高木で香りが良い《プシニ(ほおのき)》は、種子を煎じて飲用し、腹痛や産後の肥立ちに効くとされている。

嗜好品のおやつは、季節の果実などであるが、家に蓄えられている干し魚も食べていたようだ。

このようにアイヌの日常の食卓は、食材の組み合わせが工夫され、健康的な食生活を形成していた。アイヌの人々にとって日々の採集狩猟による食糧調達には重要であり、永続的に採集狩猟ができるように「間引きして得ること」、「根絶やしにしないこと」で適度な食料調達を行い、山野に自生する植物は部位を分けて葉から根まで活用した。農耕は補足的な食料とし、絶えず食料を保存するライフスタイルであった。また、食料の加工には乾燥や燻製など保存性を高める手段を駆使してきたことが、アイヌの伝統的な食文化の特徴でもある。

4. まとめ

本研究は、アイヌの食文化が①精神性、②社会性、③機能性、④地域性の観点から、日本の食文化との共通性や独自性があるかについて、文献調査をもとに検証した。

アイヌの伝統的な食生活の基盤は、大陸と列島内部の文化の融合である採集狩猟民としての生活文化である。アイヌの食生活は、その中で「神」と共生している精神性を支柱とし、採集した食材を余すことなく無駄なく食する生活であった^{18),19)}。ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」において、「なぜ和食が文化であるのか」という理由として掲げている①精神性、②社会性、③機能性、④地域性からアイヌの食文化の特徴をみると、まず「和食」は食の恵みをもたらす精神性を育んできた文化であり、まさしく「神」と共生しているアイヌの「精神性」が源流となり日本の食文化の支柱となっていると考える。そして、自然の恵みを家族みんなで食べるなかで「和食」が継承された。社会の役割を担ってきた「社会性」の原点は、アイヌの伝統的な家屋《チセ》の中心に配置される炉《パラカ》を囲む神人共食の食生活にあると考える。また、「和食」は人が生きる「機能性」を備え、自然の恵みをふんだんに使い栄養バランスを持つ健康的な食文化である。アイヌも食料は季節ごとに食材を選択し、それらの食材は部位に分け、全て無駄なく使い切り素材の味を引き出す調理法、極寒の冬の季



図7. 三平汁

出典：農林水産省Webサイト (https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/area/hokkaido.html)

節をすごすための食料確保を目的とする加工法を生活の知恵として結集し、栄養バランスを持つ食事を伝え、生命を維持する「機能性」を伝承してきた。また、日本列島は気候風土によりその土地ならではの食文化を育んできた「地域性」の文化である。これは北海道から沖縄までの地域それぞれに異文化と融合し共生してきた歴史の中で培われてきた。そして、稲作に頼らず自然と向き合い自然の恵みを生きる糧とした具沢山の汁物《オハウ》は、先住民族であるアイヌの食文化が築いた和食の汁物のはじまりではないかと推察する。

現在、2015年に国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」は2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標「持続可能な開発目標（SDGs: Sustainable Development Goals）」を掲げ、貧困、保健、教育、ジェンダーなど17の目標が設定されているが、途上国のみならず、全世界で取り組むべき課題として示されている。アイヌの食文化の特徴は、採集狩猟民として「間引きして得る」「根絶やしにしない」ことを守り、単に食料を調達することだけではなく、季節ごとの食材を保存する術を工夫し、「生きる」ために自然との共生の暮らしの中で実践し繋いできたことである。自然とともに食を育んできたアイヌの食文化は、「生きる」ためのサステナブルな食生活を実現できる。そして「根を残すことを心得ている」アイヌの食文化は、恒常的に食糧を獲得する日本の食文化の源流として、次世代に向けて継承していくことでSDGsの目標に貢献できると考える。

参考文献

- 1) 平山裕人：地図でみるアイヌの歴史 縄文から現代までの1万年史、(株)明石書店東京 (2018)
- 2) 江原絢子、石川尚子：日本の食文化 - その伝承と食の

- 教育、(株)アイ・ケイ・コーポレーション 東京 (2009)
 - 3) 石毛直道：日本の食文化史-旧石器時代から現代まで、(株)岩波書店 東京 (2021)
 - 4) 石原真衣編：アイヌからみた北海道 150年、北海道大学出版会、札幌市 (2021)
 - 5) 農林水産省：和食ガイドブック
<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/attach/pdf/index-44.pdf> (閲覧日：2022.9.17)
 - 6) 一般社団本陣 和食文化国民会議監修：和食手帖、(株)思文閣出版、東京、pp4-5 (2018)
 - 7) 知里幸恵編訳：アイヌ神謡集、(株)岩波書店 (2022)
 - 8) 荻中美枝、畑井朝子、藤村久和、古原敏弘、村木美幸：日本の食生活全集④聞き書 アイヌの食事、農山漁村文化協会、東京 (1992)
 - 9) 加藤博文、若園雄志郎編：いま学ぶ アイヌ民族の歴史、(株)山川出版、東京、(2018)
 - 10) 榎森進：アイヌ民族の歴史、草風館、東京、(2007)
 - 11) 更科源蔵、更科光：コタン生物記Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ、青土社、東京 (2020)
 - 12) 石原真衣編：アイヌからみた北海道 150年、北海道大学出版会、札幌市 (2021)
 - 13) 大西秀之：トビニタイ文化からのアイヌ文化史、(株)同成社、東京 (2009)
 - 14) 北原モコットウナシ、藁島栄紀監修：アイヌ もっと知りたい！くらしや歴史、(株)岩崎書店、東京 (2019)
 - 15) 木下耕甫編：特修アイヌの食事、(株)創童舎、宮城県
 - 16) 藤村久和：自然の恵み アイヌのごはん、(株)北海道協同組合通信社、札幌市 (2020)
 - 17) 農林水産省：うちの郷土料理次世代に伝えたい大切な味 https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/se (閲覧日：2022.8.17)
 - 18) 調査・研究 - 国立アイヌ民族博物館 (nam.go.jp) (閲覧日：2022.8.17)
- アイヌ文化を学ぶ | 公益財団法人アイヌ民族文化財団 (ff-ainu.or.jp) (閲覧日：2022.8.17)

和文抄録

本研究ではアイヌの食材の利用方法、伝統料理を調査し、食文化について考察した。アイヌは、食生活はすべて神々と関わり、神々に感謝し、食の採取は食べる分しか取らず、特に狩猟対象など生活の中で深く関わる動物を「カムイ」(神)として敬い、食する前に毎年冬の終わりにイオマンテと呼ばれる儀式をするなど、食に対して独特の考えを持っている。10世紀以降、北海道島の北部や東部で文化的な接触を繰り返し、食生活はその土地で採れるものを食しているため生産と消費が非常に近く、さらに採った食材を無駄なく使用するような文化形成に至った。また、極寒の冬を乗り越えるための食材の保存技術に長けており、主に塩漬け、乾燥により食材を保存した。北海道の郷土料理は鮭を冷凍してから刺身にする「ルイベ」をはじめ、アイヌの食文化と融合し、現在に伝承されている。サステナブルな食文化として、アイヌの食文化を次世代に伝承していくことがSDGsにも貢献できると考える。