



Vol.9

ゆうことみゆきのふくふくトーク ソノコ de ソノコ

アイヌ文化にどっぷり浸って生きてきた
本田優子(札幌大学副学長)と
村木美幸(アイヌ民族博物館専務理事)が、
その魅力をソノコ(=お便り)形式で
語り合います。

イラスト/安田千夏

ラタシケブ(混ぜ煮)



近年、アイヌの食文化が注目されてるよね。有名シェフがチャレンジ！なんて聞いたりするとドキドキしちゃう。でも中には単にアイヌの人たちが昔から使っている食材を利用したにすぎなくて、「え？これのどこがアイヌ料理？」なんて場合も…。やっぱり、その食文化のオリジナリティの真髄をつかめるかどうかだよな。

で、個人的には、数あるアイヌ料理の中でも、ラタシケブがとても重要な位置を占めると思ってます。ただ、どう説明したらいいかな…混ぜ煮と訳されることが多いけど、筑前煮みたいなものとは全然違うし…。たとえばジャガイモとエンドウ豆のラタシケブは、塩味をつけて茹でた後に、^{さま}茨ごことさつと潰すでしょ。

この潰すというところがポイントだと私は思っているの。

また、ラタシケブの一種のコサヨも私の好物。豆を多めの汁で煮て、そこにイナキビを挽いた粉を少しずつ入れ、焦げないようにひたすらかき回しながらねっとりとした食感に仕上げます。ここでは、ねっとりポイント。

香辛料となるキハダの実も、無くてはならない食材だよな。ミカン科の樹木で内皮は広く漢方薬(黄蘗)として使われるけど、実を食べるのはアイヌ独特なんですって。コサヨは、独特の苦みがあるものの、美味しくて健康的なとびつきりの薬膳。イチ押しアイヌ料理です。

白老には、ポツポツがあるよね？



そう、カポチャのラタシケブ

を、ポツポツって呼ぶんだよな。カポチャに豆やトウキビ、キハダの実を一緒に炊いて、塩と油で味付け。白老ではタラなどの肝臓からとる魚油が良く使われ、甘味調味料の役割をしていたとか。油のまろやか



キハダの実
採るのは新い
ふりていら

アイヌ語の
シケレベ

白老の
ラタシケブ
「ポツポツ」

さが甘く感じるのかな。今は砂糖が使われていて私たちの口にも合うようにつくられるけど、肝油って聞いただけで体にいいって思うよね。実際、タラの油はオリブオイルと比べてもカロリーが低く、ビタミンAやEがたくさん含まれているんだって。

我が博物館でも、ラタシケブをよくつくるけど、キハダの実が苦手って人多いんだよな。実の割に大きすぎてたくさん入っている種を噛んだ時の食感がまた何ともいえないのと、その苦味。おばあちゃんたちでも「シケレベ(キハダの実)は苦いけど薬だと思って食べた」っていう位。でも、千歳ではこのキハダの実を潰して、豆や米の団子が入ったラタシケブがつくられるんだよな。千歳のキハダの実は甘いつて聞いたことあるけど評判は本当なんだね。

先日、生の筋子が手に入ったので、チポロラタシケブをつくったの。美味しかった。バラにした筋子を弱火にかけ、粘り気がでたら軽く潰して塩で味を調べて、茹でておいたジャガイモに混ぜれば出来上がり。料理教室等で筋子を火にかけると「もったいない！」って声を必ず聞くけど、「もったいない」は筋子を火にかけるなんて邪道だと思ってるからかな？でも、アイヌ料理では正道だよな。

■本田優子(ほんだゆうこ):金沢市生まれ。札幌大学副学長。北大卒業後11年間平取町二風谷に住み、アイヌの子供達へのアイヌ語教育に携わる。

■村木美幸(むらきみゆき):白老町生まれ。(財)アイヌ民族博物館 専務理事。先住民族アイヌの一員として、アイヌ文化伝承と普及啓発活動に努める。