



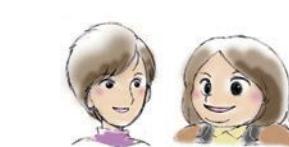
私の勤めるアイヌ民族博物館でもサケをメイクしたチエヲハウ(魚汁)が食べられますよ。味付けは塩と油ですが、絶妙な塩加減と油の甘みがコクとまろやかさを出し、それぞれの素材の味が引き立つて、とてもケラアーン(美味しい)。

暦の上では春を迎えたが、北海道はまだまだ寒い日が多いですね。やっぱり寒い時は、身から温まる熱々の料理、食べたりますよね。

熱々なアイヌ料理といえばやっぱりハウ。魚や肉、山菜、野菜、海藻などを煮込んだ具材たっぷりのスープ。旬の食材でつくるオハウも最高ですが、北海道の長い冬には、保存をしておいた食材が多く使われるよね。寒干ししたサケやタラ、シカなどの干し肉、前春に採つて乾燥させた山菜、キノコに昆布などいろいろ。

暦の上では春を迎えたが、北海道はまだまだ寒い日が多いですね。やっぱり寒い時は、身から温まる熱々の料理、食べたりますよね。

## オハウ(汁もの)



Vol.36

## ゆうことみゆきのふくふくトーク ソンコ de ソンコ

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、  
その魅力をソンコ(=お便り)形式で語り合います。

イラスト／安田千夏

な塩加減と油の甘みがコクとまろやかさを出し、それぞれの素材の味が引き立つて、とてもケラアーン(美味しい)。

も好きな時につくることができるんだけど、やっぱり寒い夜、熱々のオハウをフーザーしながらいたくのが一番だよね。

食べた方々からの評判も良く、「このオハウのレシピありますか?」と、レシピのリクエストも多いの。レシピで困るのが調味料の分量。塩適量、油適量という書き方になっちゃうんだよね。材料も何を入れても良いとか、好きなもので大丈夫とか。これじゃあレシピっていえないよね。でも、塩サケを使うと、サケの塩あんばいで入れる塩の量も変わるもの。家庭の味もあるので、つくり手によつて味の濃い、薄いなど違つていてあたり前だし。強いていえば、サケの頭や骨などの粗も一緒に煮るのと、つくる量が多いほど美味しいオハウができるかな?あと、灰汁とりはまめに!

優子さんオハウ好きですか?



もちろん!特にユクオ



ハウ(シカ肉の汁もの)



オハウに欠かせない山菜の一つが、白い可憐な花を咲かせるニリンソウ。地方によつては、そのものずばり、オハウキナ(オハウの草)と呼んでます。たくさん摘み取つて、かつては吊して乾燥保存。現在はさつと茹でて冷凍保存することが多いみたい。もう一つ、忘れちゃいけないのがギョウジヤニニク。今はもっぱら焼いたり炒めたりすることが多いけど、かつては必ずといつていいほどオハウに入れたとの

こと。栄養価たっぷりで「コクと香りが際立つの…ううん、クイベルスイ(お腹空いた)!」



J

■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、アイヌ語講師を務める。

■村木美幸(むらきみゆき):白老町生まれ。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文化継承活動に努める。

■安田千夏(やすだちか):神戸市生まれ。元アイヌ民族博物館学芸員。現在は同館でアイヌ若手育成事業の自然講座講師を務める。