



Vol.36

### 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

## オハウ(汁もの)



暦の上では春を迎えましたが、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、食べたくなりますよね。

熱々なアイヌ料理といえばやっぱりオハウ。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、前春に採って乾燥させた山菜、キノコに昆布などいろいろ。

私の勤めるアイヌ民族博物館でもサケをメイン素材としたチエフオハウ(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って、とてもケララン(美味しい)。

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いないよね。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し。家庭の味もあるので、つくり手によつて味の濃い、薄いなど違っててあたり前だし。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)

が好き!二風谷で暮らしていた頃、猟銃免許を持つてるアイヌのおじさんのお宅でよくご馳走になったの。だから、シカ猟が解禁となる冬が楽しみでした。もちろん現代では、冷凍庫にストックされてるシカ肉を使って、いつで

も好きな時につくることができただけ、やっぱり寒い夜、熱々のオハウをフーフーしながらいただくのが一番だね。

ユクオハウをはじめとするカムオハウ(肉の汁もの)は、骨付き肉も入れてじっくり煮込むので、骨髄の脂が溶け出してカロリーも栄養もたっぷり。実はアイヌの食事の主食はオハウだったの。もちろんアイヌ社会でも、ヒエ、アワ、キビなどの穀物を栽培し、食材として使ってたんだけど、食事の時にはお粥にすることが多かったみたい。脂っぽいオハウで口の中がどうしてもギトギトになるので、口直しとしてお粥を食べたんだって。



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ンソウ。地方によっては、そのものずばり、オハウキナ(オハウの草)と呼んできます。たくさん摘み取って、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ャニンニク。今はもっぱら焼いたり炒めたりすることが多いけど、かつては必ずといっ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……うん、クイベルスイ(お腹空いた!)

■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。