② サケを使った料理

サケを使ったアイヌ料理。上左チェプオハウ、上右チタタプ。下左チポロウシイモ、下右チポロシト。つくり方は次のページから。

川をのぼってくるサケは、伝統的なアイヌ文化の中で、大切なタンパク源でした。

なんといっても秋になれば、必ず群れをなして川をさかのぼってくるのです。自然のめぐみ、川のめぐみとしてとても大切な生きものでした。アイヌ語では「カムイチェプ（神の魚）」と呼ばれます。（→ カムイ p134）

伝統的なアイヌ文化では、魚肉だけでなく、内臓やヒレを食べ、あるいは皮を使って雪ぐつ（チェプケリ）を作るなど、そのほとんどすべてを役に立てていました。

また、とってすぐ食べるだけはなく、干したりこおらせたりして保存食としたり、卵（いわゆるイクラ※1：アイヌ語でチポロ）を調味料のように使ったりするなど一年を通して食べられていて、とくに冬をこすためには、なくてはならない食料でした。

（上）サケの学習会で、イパキクニを体験する子ども。（写真：(財)十勝エコロジーパーク財団）

（右）イナウ。祈りをカムイ（神）に届ける。

敬意をこめて「送る」

サケは網やマレクなどでとったあと、30cmくらいの「イパキクニ」と呼ばれる木の棒で頭をたたいて殺します。

これは、サケを傷めず殺せる便利な道具なのですが、それだけではありません。イパキクニは、カムイ（神）への敬意をこめる「イナウ」という祈りの道具と同じだと考えられています。

つまり、自分たちの命や生活を支えてくれるサケを殺すのは、ただ殺すのではなく、感謝の気持ちを持っていねいにあつかい、その霊をカムイの国（カムイモシリ）へ「送る」のだということなのです。　（→ カムイ p134）

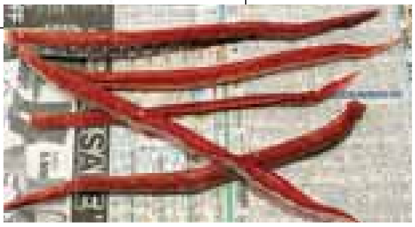
とったサケは…

とったサケは、すぐ料理して食べもしましたが、ほとんどは冬の間（やその先）のためにとっておきます。

内臓をとり、背割りにして二枚におろし、日の光で干したあと家の中の炉だな※2につり下げ、炉※3の火のけむりでくんせい※4にしました。干し魚のことをアイヌ語で「サッチェプ（かわく・魚）」といいます。

今でいえば、「トバ」や「スモークサーモン」のようなものです。

そのほか、冬の寒さを利用することで、「ルイペ」という料理もつくられました（123 ページ）。



おろしたサケを干すイメージ。右は、今売られている「トバ」。

※1　イクラ:一つぶずつにされたサケやマスの卵。もとはロシア語（икра）で「魚の卵」の意味。
※2　炉だな（ろだな・炉棚）:炉（ろ:※3）の上に天井からつるされた、すきまのあるたな。ものをかわかすのに使う。(→p130 写真)
※3　炉（ろ）:床のまん中につくられた火をたくところ。料理や暖ぼう用。(→p130 写真)
※4　くんせい（燻製）:肉や魚などをけむりでいぶすことで、長もちさせること。風味づ

サケ料理 ① … サケの身をおろす

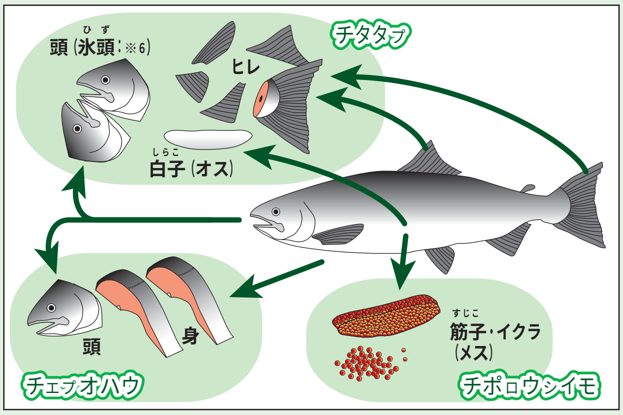
ここでは、伝統的なサケのアイヌ料理を紹介します。ムックㇽの演奏者としても有名で、平成 16 年（2004）、おしくも亡くなられた幕別町の安東ウメ子さんが、生前紹介されていた料理です。（参考：『ポン カンピソシ３』）

サケの身はもちろん、白子やヒレを使う料理もあります。スーパーなどで手に入る材料で作ることのできるものもあります。

まずは、まるのままのサケをおろす時の手順です。

① 全体に塩をまぶしてぬめりをとる
② 頭をとる（捨てない）
③ 腹に包丁を入れ、内臓をとる（捨てない）
④ ヒレを落とす（捨てない）
⑤ 三枚におろして、しばらくの間水分をきる
⑥ 筋子※5は塩をふり、一晩冷蔵庫でねかせる
⑦ ねかせた筋子をほぐして、イクラ※1にする

この本では紹介していませんが、背骨にそってついている血合い（背わた・腎臓：フイペ）も利用されます。いわゆる「メフン」です。



おろしたサケの部分ごとの料理法。（『ポン カンピソシ3』より、改変）

サケをおろす。（写真：(財)十勝エコロジーパーク財団）

「ルイペ（ルイベ）」のあれこれ … こおらす食べもの、とかす食べもの

今、料理店などで出される「ルイベ」は、こおらせたサケ（カムイチェㇷ゚）の刺身料理です。冷たくこおったサケの身を口に入れ、食感と冷たさを楽しむうち、少しずつとけて味わいが広がります。

サケの身にはアニサキスという寄生虫がいるため、こおらすことで、これを殺すという意味もあります。

ルイベということばは、アイヌ語の「ルイペ」から来ています。しかし、「ル」が「とける」、「イペ」が「食べもの」で、「とけた食べもの」という意味です。「こおった食べもの」ではないのです。こおらすだけでなく、とかすところにポイントがあったようです。

ただ、同じ「ルイペ」でも、地方や人によって異なった食べものを指す場合があります。

サケを寒い時期にまるごと軒下にぶら下げるなどしてこおらせ、その切り身を炉の火であぶり、焼けたところから食べていくのがルイペだ、という人がいる一方、あるところでは、晩秋にとったサケを干して水分をぬき、その後さらに、こおったりとけたりをくり返させながら干していったものだ、といいます。

また、ルイペはサケだけでなく、シシャモ（スサㇺ）などほかの魚でもつくられました。釧路川では、のぼってきたシシャモを河口でつかまえて、雪の中にうめておくことでルイペにしたといいます。

いずれにしても、ルイペは寒さがきびしい北海道ならではの、そして魚と深くかかわったアイヌ文化ならではの保存法・料理法であったのでしょう。

釧路川河口（釧路市）で、シシャモのルイペづくりをしているところ。
（西川北洋『アイヌ風俗図巻』より 函館市中央図書館蔵）

第1章 十勝の平野や川ができるまで
第2章 先史時代と川
第3章 アイヌ文化と川
第4章 十勝開拓と川
第5章 発展、今、そして未来へ
用語
さくいん

けにもおこなわれる。
※5 筋子（すじこ）：スジのような膜（まく）で、サケやマスの卵がたくさんつながったままのもの。腹の中から取りだしたままの形。これを一つぶずつバラしたものがイクラ。
※6 氷頭（ひず）：サケの頭（鼻の上）にある軟骨（なんこつ）。半透明（はんとうめい）で、かたくなく、やわらかくもなくコリコリしている。

第1章 十勝の平野や川ができるまで
第2章 先史時代と川
第3章 アイヌ文化と川
第4章 十勝開拓と川
第5章 発展、今、そして未来へ
用語
さくいん

サケ料理 ② … チェプ・オハウ

「チェプ・オハウ（魚・汁（しる））」は、サケのなべ物で、いわば三平汁（さんぺいじる）※1のようなものです。

材料：サケの身、ジャガイモ、ニンジン、
　　　タマネギ、長ネギ、大根、塩

① サケの身を適当（てきとう）な大きさに切る（切り身）
② 野菜類（昔は山菜（さんさい））を適当（てきとう）な大きさに切ってナベに入れる
③ 野菜類が少し煮（に）えたところで、サケの切り身を入れる
④ 具が煮（に）えたら塩で味を整える（昔はかなりうすい味でした）
⑤ 仕上げに長ネギを入れる

頭などアラをいっしょに煮（に）たり、季節の山菜（さんさい）をためしたりしてもいいでしょう。

チェプオハウのできあがり。

サケ料理 ③ … チタタプ

「チタタプ（私たち・細切（こまぎ）れにたたく・もの）」は、新鮮（しんせん）なサケを使った、秋を代表する料理です。

材料：サケの背（せ）ビレ、尾（お）ビレ、腹（はら）ビレ、氷頭（ひず）、
　　　白子（しらこ）、長ネギ、塩
　　（氷頭（ひず）とは、サケの頭〔鼻の上〕の軟骨（なんこつ）のこと。半透明（はんとうめい）でコリコリしている）

① 背（せ）ビレ、尾（お）ビレ、腹（はら）ビレ、氷頭（ひず）のぬめりを塩でとる。
② それらを包丁（ほうちょう）で、細かくなるまできざむ
③ 長ネギをきざむ
④ ②に③と白子（しらこ）と塩を少量混（ま）ぜるようにして、さらにきざむ

昔は長ネギではなく、ギョウジャニンニク（プクサ）を使いました。

チタタプのできあがり。

※1　三平汁（さんぺいじる）：北海道の郷土色豊かな名物料理。昆布でだしをとり、塩ザケなどの魚、だいこん、ニンジン、玉ねぎ他を入れて、しっかりあくをとって煮こむ。味つけには、塩の他、酒かす、みそなどを使うこともある。

サケ料理 ④ … チポロウシイモ

「チポロウシイモ（イクラ・たくさん混(ま)ざった・ジャガイモ）」は、イクラ（チポロ）を使ったジャガイモ料理です。

材料：イクラ、ジャガイモ、塩

① ジャガイモを塩ゆでする
② ゆであがったジャガイモをつぶして冷ます
③ ②の中にイクラを入れ、ジャガイモごとすりこぎ棒(ぼう)などでつぶす
④ イクラがつぶれて、ジャガイモにきれいな色がついたらできあがり

新鮮(しんせん)なイクラをうまく処理(しょり)しないと、生ぐさくなることもあります。

焼いたジャガイモだんごに、つぶしたイクラをまぶして作る「チポロシト」もあります。

ジャガイモだんごに、つぶしたイクラをまぶす「チポロシト」

チポロウシイモのできあがり。

サケ皮のくつ「チェプケリ」… 食べもの以外の利用法

サケは食べるほかに、皮を使って冬用のくつ（チェプケリ＝魚のくつ）を作るためにも利用されました。

片方のくつを作るのにサケ２尾(び)ぶんの皮を、つまり、１足作るのに４尾(び)ぶんの皮を使います。

まず、くつの底になる部分を作ります。サケの皮を、背(せ)ビレが真下になるように置いて、その上に足を乗せます。そして、周りを折り曲げ、立ち上げてくつの形を作っていきます。

次に、足の甲(こう)にあたる部分として、別の皮を当てます。２枚(まい)の皮を、くつの形になるようにぬい合わせることでできあがりです。

魚の皮、ということで弱いような気もしますが、実際(じっさい)にはサケの皮はかなり厚(あつ)く、雪の上ではく分には充分(じゅうぶん)な強さがありました。

はく時には、まず、中にかわいた草（ポッケキナ＝スゲの仲間）をしきます。そして、くつしたをはいて足を入れ、すきまに草をつめこみます。

こうしてはけば、雪の上を歩いても冷たくなく、しかも軽いので歩きやすいということです。くつのウラの背(せ)ビレは、すべり止めになったともいいます。

かつて、このくつを使っていた人の話によると、油断(ゆだん)すると、犬に食べられてしまうことがあり、それだけは困(こま)ったそうです。

地方によっては、サケの皮で服なども作られていました。ただ、今でも残っているサケ皮の服は北海道のものでなく、サハリン（樺太(からふと)）のアイヌ民族などが作ったものです。

サケの皮で作られたくつ「チェプケリ」。（上士幌町(かみしほろちょう)・東泉園(とうせんえん)）

第1章 十勝の平野や川ができるまで
第2章 先史時代と川
第3章 アイヌ文化と川
第4章 十勝開拓と川
第5章 発展、今、そして未来へ
用語
さくいん