

# サケを使った料理

環境

第1章 十勝の平野や川がでるまで

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



サケを使ったアイヌ料理。上左チェフオハウ、上右チタタ。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<sup>たんぱくげん</sup>でした。

なんととっても秋になれば、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「カムイチェブ(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(チェブケリ)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ではなく、干したりこおらせたりして保存食<sup>ぼんじょく</sup>としたり、卵<sup>たまご</sup>(いわゆるイクラ：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がい、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につり下げ、炉の火のけむりでくんせい<sup>くんせい</sup>にしました。干し魚のことをアイヌ語で「サッチェブ(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：一つずつにされたサケやマスの卵。もとはロシア語( )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。

ものをおろすのに使う。( p130 写真)  
3 炉(ろ): 床のまん中につくられた火をたくところ。料理や暖ほう用。( 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 ... 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。  
ムックル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。

全体に塩をまぶしてぬめりをとる

頭をとる(捨てない)

腹に包丁を入れ、内臓をとる(捨てない)

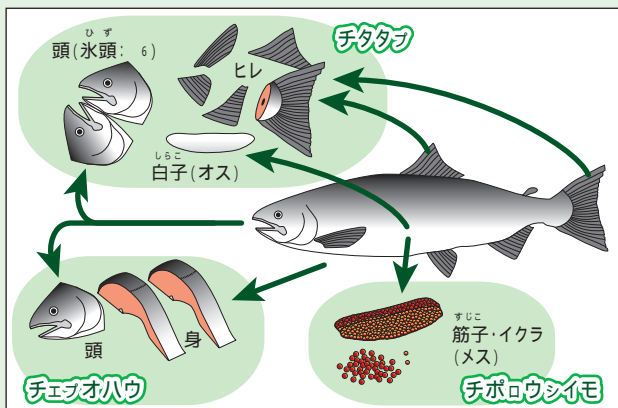
ヒレを落とす(捨てない)

三枚におろして、しばらくの間水分をきる

筋子は塩をふり、一晩冷蔵庫でねかせる

ねかせた筋子をほぐして、イクラにする

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:ファイペ)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「ルイペ」は、こおらせたサケ(カムイチェブ)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。

ルイペということばは、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、といます。

また、ルイペはサケだけでなく、シシャモ(スサム)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、雪の中にもうめておくことでルイペにしたといます。

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。これをつぶす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。



## サケ料理 ... チェブ・オハウ

「チェブ・オハウ（魚・汁）」は、サケのなべ物で、いわば三平汁のようなものです。

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

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

頭などアラをいっしょに煮たり、季節の山菜をためしたりしてもいいでしょう。



チェブオハウの  
できあがり。

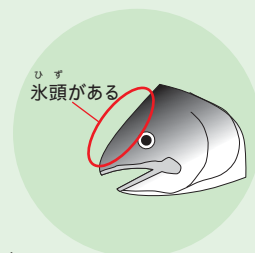
## サケ料理 ... チタタフ

「チタタフ（私たち・細切れにたたく・もの）」は、新鮮なサケを使った、秋を代表する料理です。

材料：サケの背ビレ、尾ビレ、腹ビレ、氷頭、白子、長ネギ、塩  
 （氷頭とは、サケの頭〔鼻の上〕の軟骨のこと。半透明でコリコリしている）

背ビレ、尾ビレ、腹ビレ、氷頭のぬめりを塩でとる。  
 それらを包丁で、細くなるまできざむ  
 長ネギをきざむ  
 にと白子と塩を少量混ぜるようにして、さらにきざむ

昔は長ネギではなく、ギョウジャニンニク（ブクサ）を使いました。



チタタフの  
できあがり。

第1章 十勝の平野や川がでるまで

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

1 三平汁（さんぺいじゅう）：北海道の郷土色豊かな名物料理。昆布でだしをとり、塩サケなどの魚、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 ... チポロウシイモ

「チポロウシイモ（イクラ・たくさん<sup>ま</sup>混ぜた・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

ジャガイモを塩ゆでする  
ゆであがったジャガイモをつぶして冷ます  
の中にイクラを入れ、ジャガイモごとすり  
こぎ棒<sup>ぼう</sup>などでつぶす  
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<sup>しんせん</sup>なイクラをうまく処理<sup>しゅり</sup>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「チェブケリ」... 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（チェブケリ=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<sup>び</sup>ぶんの皮を、つまり、  
1足作るのに4尾<sup>び</sup>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<sup>せ</sup>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<sup>こう</sup>にあたる部分として、別の皮を当てま  
す。2枚の皮を、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<sup>じつ</sup>  
際にはサケの皮はかなり厚く、雪の上ではく分には充<sup>あつ</sup>  
分な強さがありました。

はく時には、まず、中にかわいた草（ポツケキナ =  
スゲの仲間）をしきまします。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<sup>せ</sup>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<sup>ゆ</sup>  
断<sup>だん</sup>すると、犬に食べられてしまうことがあり、それだ  
けは困<sup>こま</sup>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）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「チェブケリ」。(上士幌町・東泉園)