

がつ か すい  
2月2日 (水)

# ふるさと給食の日



※ふるさと給食とは…白老産の食材やアイヌ料理を用いた給食



アイヌ料理を取り入れた特別な給食を提供します。

アイヌ民族の知恵を活かした栄養満点の給食を

食べて、アイヌの食文化にふれましょう！！



## たらザンギ



白老では、昔から多くの「まだら」や「すけそうだら」がとれたので、イオマンテの料理として「たららの塩煮」が欠かせないほど、身近な食材のひとつでした。また、身だけでなく、肝を煮詰めて取り出した脂は、調味料として使われていました。

## 本日の献立

- ◎いなきびごはん
- ◎キナオハウ
- ◎たらザンギ
- ◎ふきの炒め煮
- ◎牛乳

## ふきの炒め煮

雪どけと共に出てくるふきは、ふきのとうと茎は食べ、根は煎じて薬にし、葉は狩小屋の屋根などに利用していました。春に収穫したふきは、茹でて皮をむいてから干して、1年中食べていたそうです。

## いなきびごはん

昔は、アイヌ民族にとってお米などの穀物は貴重なものでした。米をふんだんに使うのはイオマンテなど儀式のときの特別なごちそうでした。

## ふきの炒め煮

## 牛乳

## たらザンギ

## いなきびごはん

## キナオハウ

## キナオハウ

「キナ」は野菜という意味です。キナオハウには、ニンソウや行者ニンニク、きのこなど多くの山菜が使われていました。今日の給食のキナオハウは、笹竹の子・ふき・干しいたけ・大根・人参・じゃが芋・長ねぎを使っています。「たらザンギ」で説明した脂は、オハウには欠かせない調味料でしたが、給食では代わりに米油を使用しています。



# アイヌ料理 (アイヌ民族の伝統料理) << 豆知識 >>



## アイヌ民族はどのようにして食料を手に入れていたの？

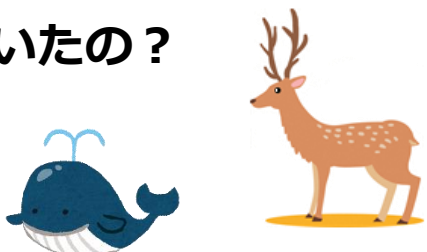
安定した食料確保のため、狩猟・漁撈(動物や魚を獲る)・山菜採取・畑を耕すなど、食べ物を手に入れる方法をいくつにも分散していました。動物の習性を利用して捕獲したり、季節にあわせた狩りや採取をしたり、食料の多くを自然の恵みに頼っていましたが、塩や儀式に必要なお米など、自分たちで作っていないものは、交易により手に入れていました。

## どのような食材を食べていたの？

### 【陸の獣】

大型の獣：ヒグマやエゾシカなど

小動物：エゾテンやエゾウサギなど



### 【海の獣】

クジラ、イルカ、アザラシ、アシカ、トドなど

### 【魚】

サケ、マス、ワカサギ、コマイ、

マダラ、スケソウダラ、カレイ、シシャモ、ニシン、イワシ、ホッケ、カジキ、

カジカ、マンボウ、サメ、貝類、ウニ、タコ、イカ、ナマコなど



### 【山菜】

ニリンソウ、フキ、ギョウジャニンニクなど

### 【農耕】

ジャガイモ、ヒエ・アワ・キビなど



食料はそのまま食べるだけではなく、保存食料として蓄えられたり、獣や魚の肝臓から抽出する脂は調味油に、穀物は醸造酒を作るための材料として利用されたりもしました。また、生活用品として、脂は灯火用にも利用され、毛皮は衣服などに加工して活かされる他、山菜は薬用にも用いられました。これらは交易品に使われることもあり、食料を手に入れることは、同時に生活用品などを手に入れることでもあり、食と生活には密接な関係がありました。

