

「作って食べよう！夏のアイヌ料理講座」を開催しました

イシオロレ（十勝地方のアイヌ語方言で「ご挨拶申し上げます」という挨拶の言葉）！

夏本番を控える令和8年6月19日（金）、百年記念ホール調理実習室にて

マクンベツアイヌ文化伝承保存会の廣川和子さん、宗原さと子さんをお招きし、

アイヌ文化体験講座「作って食べよう！夏のアイヌ料理講座」を開催しました！

毎年開催している大人気の料理講座ですが、今回もたくさんのお申込みをいただきました。

今回作るアイヌ料理は、ポネオハウ・ムニニシト・コンブシトの3品です。

講座開始時に、教育委員会職員と廣川先生から今回作る3品について説明をしました。

①ポネオハウとは、ポネは骨のこと、オハウは汁物のことをいいます。

オハウは、アイヌの人々にとって基本食のひとつで

魚や肉を煮てだしをとり山菜や野菜等を加え、塩やあぶら等で味付けをしたものです。

豚骨を煮込んで作るポネオハウは、十勝地方で広く親しまれてきました。

②ムニニシトは、ムニニモシトといたり、

他地域ではポツチェイモやペネイモといたりもします。

「ムニニ（モ）」がしばれ芋、「シト」がお団子のことです。

しばれ芋とは、ジャガイモを冬の間屋外に放置しておき、

イモの内部が柔らかくなる春頃に拾い、つぶして何度か水出しをしてから

団子状に固めて乾かして作ります。

食べる時には割って水に戻して団子状に形を整えて、焼いて食べます。

③コンブシトの「コンブ（昆布）」という言葉は複数の説がありますが、

古い時代にアイヌ語の「コンプ」が日本語に入ったという説があります。

ゆでたお団子に昆布で作ったたれをまぶした料理です。

お団子には、伝統的にはアワやヒエ、米などの穀物を臼でつき、

粉にしたもので作っていましたが、

現在は上新粉や白玉粉を使うことが多くなっています。

昆布は油で揚げたり、かつては炉の火やストーブであぶって焼いたりしたものを

粉々に砕き、それを鍋で煮詰めて味を調えて作ります。

説明はこれで以上、いよいよ調理開始です！



講座開始前から、ポネオハウで一番大事な豚骨を煮て出汁をとっていました。

先生によると、豚骨は最低でも３時間は煮た方がいいとのことです📖



参加者の皆さんでじゃがいも、ねぎ、ごぼう、大根、にんじんを切ります。

また、今回のポネオハウはうどん入り！なので、うどんもゆでます。





切った野菜を投入します。定期的にあくをとるのも忘れずに。



先生が味見をしながら、塩と白だしで味の調整をします。



ゆでうどんを混ぜ合わせたら、できあがりです✧

2品目はムニシトです。



廣川先生が作った乾燥させたしばれ芋です。

ジャガイモの皮がきれいに剥いてあるので白っぽい見た目です。



手でくださいます。力をこめると、意外と簡単に崩れました。



水を入れてつぶしていきます。これがやや根気のいる作業です。

水を含むと、白っぽい見た目が灰色に変わりました。



たくさんつくと、だいぶまとまってきました。



フライパンに油を入れ、円盤状にまとめた生地をやきます。

油は多めにしたほうが、ふっくらとした焼き上がりになるようです！



両面に焼き目がつくまで焼いたらできあがり！

そのまま食べても美味しいですし、

つけあわせとしてバターや塩辛、めふん（サケの内臓の塩辛）と一緒に食べても美味しいです！

3品目はコンブシトです。

お団子は白玉粉で作ります。



水と混ぜ合わせてこねて丸め、お湯でゆでます。

浮き上がってきたお団子をすくいあげます。



昆布のタレを作ります。

昆布を油で揚げると、とても香ばしいにおいがしました。



ぱりぱりに揚がった昆布は新聞紙にくるんで砕いて細かくします。

ざくざくっといった音が聞こえました。





こまかくなった昆布に水を入れ、しょうゆと砂糖で味付けをしながら煮ます。



味を調えたら、お団子と混ぜ合わせてできあがりです！



できあがった3品を皆さんで実食しました。

味の感想を共有しながら美味しくいただきました！

ご参加いただき、誠にありがとうございました。

次の料理講座は、新設の幕別町アイヌ文化交流センターで開催予定です！

お楽しみに♪

(幕別町教育委員会生涯学習課アイヌ文化振興係)