

アイヌ民族の伝統料理



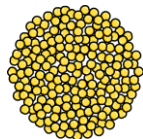
「チポエプ（南瓜の混ぜ煮）」

チポエプとは「混ぜ煮」のことです。
今日は南瓜、とうもろこし、金時豆を混ぜ合わせながら煮ました。南瓜やとうもろこしの甘味がおいしさのヒミツです。



「いなきびごはん」

いなきびは黄色い色をした小さな丸い粒で、モチモチした食感が楽しめます。
儀礼・行事のときに作られる特別なごはんです。



「ユクカツ（鹿肉のカツ）」

鹿はアイヌ民族にとって大切な獲物の一つです。約9000人分の鹿肉をまかなうための鹿を獲ってくださった方にインタビューしてきました！



「オハウ」

オハウは皮つきと皮なしの鮭を使っています。鮭の皮にはお肌にうるおいを与えるコラーゲンなど栄養がたっぷり含まれています。

だしをとった後の昆布も捨てずに刻んで使います。食べ物を大切にしていることがわかりますね。



鹿肉の生産者にインタビュー

2ヵ月かけて約9000人分の鹿肉をまかなうための鹿を狩り、味付き鹿肉に加工してくださった湯峯 和幸（ゆみね かずゆき）さんにお話をうかがいました。

「私は、野生動物が増え過ぎないように環境を守るために鹿を獲っています。野生の鹿は私たちの食料となるために生きていたわけではありません。その命を無駄にしないよう、おいしく食べてもらえるよう食用の肉に加工しています。感謝の気持ちをもって大切に食べてもらえたらうれしいです。」

