

アイヌの高床式倉庫の模型。床下の柱には、ネズミ返しがついている。10月6日より開催する特別展に出品 K0002280



さいとう 玲子
齋藤 玲子
民博 民族文化研究部

アイヌの保存食

来るべき冬に備えて
実りの秋——それは、北国に住む人びとにとって、来るべき冬に備えて保存食をつくる季節でもある。アイヌ民族が住んできた北海道・樺太・千島で秋に大量に獲れるものといえば、サケである。産卵のために川に遡上するところを捕獲し、頭や内臓をとり、干して保存した。冬を越すためには、一家族あたり数日尾が貯蔵されたと考えられ、最盛期には村じゅう家族総出の仕事だっただろう。干サケを食べるときは、水に戻して汁などにした。サケ以外の小魚も焼き干しなどで保存し、やはり汁のだしなどに使われた。

秋には草木も多くの実をつける。キハダ、クルミ、カシワやミスナラのどんぐり、ヒシ、ヤブマメなどがそのまま、あるいは茹でるなどの下処理をして天日乾燥された。さらに、アイヌの人びとは、雑穀などの栽培もおこない、山野の美りとともに、ヒエ、アワ、キビや豆などの収穫にも追われた。これらは年間をとおして消費された。

四季の恵みを蓄える

冬は狩猟の季節である。秋までに栄養を蓄え、冬毛に生えかわったシカは、もっとも重要な獲物だった。また、海岸沿いでは、アザラシやトドといった海獣も捕獲した。獣肉は茹でてから炉棚の上などで干し肉にした。

長い冬が終わる春になると、山菜の季節である。ヨモギ、ニリンソウ、ギョウジャニンニク、フキ、オオハナウドなどの葉茎は、大きいものは刻み、そのままであるいは湯がいてから天日乾燥した。青ものが一年中食べられるよう、女性たちは採集と加工に精を出した。

夏になると、十分に育った根茎が採れる。ユリ科やラン科の鱗茎は食用になるものが多く、特にオオウバユリは重要な食材だった。加工法には地域差があるが、おもに澱粉とその残りがすを円盤状にしたものを干して、保存食をつくった。最初に採れる番粉は上質で、薬用とされることが多く、日常はほとんど口に入らなかったという。一番粉は粥に入れたり団子をつくるときに加えたりした。澱粉かすは細かくして水に戻し、やはり粥などに入れて食べた。

このほかにも、多くの植物が香辛料や茶、薬などに用いるため、乾燥保存された。

保存食という生きる知恵

狩猟採集民は必要以上にとらない、というイメージがあるようだが、その日に食べるものだけをとってくるということではない。季節によって、食べることの多い、多量に入手しやすいとき、保存に適切な状態のときにとるのである。アイヌの家々では、母屋の近くに高床式の倉が造られ、常に食料が保存されていた。越冬用のみならず、不漁・不猟や不作にそなえ、また、儀式の供物や旅人をもてなすためにも食料の確保は怠らなかつたという。

明治以降、アイヌの生活は急激に変化し、昭和初期には儀式のほかは、和人と変わらない食生活になっていった。しかし、戦時中の食糧難のとき、かつての食に関する知恵が人びとを助け、それは今も受け継がれている。

冷蔵庫の普及により、ふだんの食生活における生鮮食料品の割合は高くなった。しかし、電気が使えなくなることもある。わたしたちは災害時の非常食の大切さも痛感したばかりだ。保存食の価値を見直すよい機会ではないだろうか。



特集

保存食

冬季や乾季などの食料不足にそなえるため、生みだされた保存食。乾燥、燻煙、発酵、塩蔵など古くからの製法もあれば、びん詰や缶詰から真空パックまで、さまざまな食品が思い浮かぶ。こうした加工技術には、腐敗を防ぐためばかりでなく、風味や栄養価を高め、毒や渋を抜く効果などもあった。また、これらの食品は、長期保存と持ち運びやすさから、携行食や交易品としても利用された。保存食をとおして、各地の風土にねざした食の知恵を見てゆこう。



保存性等を考慮したパッケージに封入した JAXA 宇宙日本食(白飯)
© JAXA



ルカンカ・ソーセイの貯蔵



オオウバユリの花。7月ごろに緑がかつた白い大きな花をつける。花のついた株は、鱗茎がやせている



オオウバユリの鱗茎。大きいものはテニスボールほどもあり、成長するのに数年かかる。採取するのは、花の咲く前年くらいのものがよい



阿寒湖畔のアイヌ料理店「ボロン」の一品。サケ汁に、イナキピと山菜を炊き込んだご飯のセット

干しサケはパン、そしてアザラシ油

渡部 裕 北海道立北方民族博物館学芸員

あてになる。食料

北太平洋沿岸の諸民族にとって、サケはきまづた季節にやって来る。あてになる。食料である。北太平洋産サケ科魚種中、資源的に重要な種はカラフトマス、シロザケ、ベニザケ、ギンザケ、マスノスケの五種である。日本列島やアムール川流域の主要湖上種はカラフトマス、シロザケで、カムチャツカやアラスカ、カナダ北西沿岸には五種すべてが溯上する。

北方地域で塩を入手できるようになった歴史は比較的新しく、北太平洋沿岸民の伝統的なサケの保存方法は天日乾燥である。気温の高い時期には火のそばで焼き干しとするか燻煙もおこなわれた。十分な干しサケを確保できるかどうかは秋季の天候にかかっていた。やや強めの風と晴天がその条件である。条件がよければ頭と中骨を除いた両側の身が尾でつながったサケは三〜四日で干せる。その後、雨よけの下に移して時間をかけて乾燥する必要がある。

日本でサケといえば塩鮭がすぐ念頭に浮かぶが、じつは江戸前期の本州向け蝦夷地産物に塩引（塩蔵サケ）とともに干鮭があった。他の北方諸民族と同様、干しサケはアイヌにとっても重要な保存食であった。

干しサケとアザラシ油

カムチャツカは、かつて三万人を超える日本人が毎年、サケ漁業をおこなった歴史があり、先史

期から人もクマもサケの恵みを受けてきた。一八世紀前半のペーリング遠征隊の二員であったクラシェニンニコフはその大著『カムチャツカ誌』で、カム

チャツカの住民の主食はサケのユコラ（干し魚）であると述べている。サケはロシア人にとってのパンのようなものだ。ところが、北方諸民族はパンすなわち干しサケだけでは生きられない。寒冷な気候のなかで生きるには、もうひとつの重要な栄養素・脂質を必要とする。多くの場合、脂質はアザラシなど海獣類の脂肪から摂取してきた。つまり、北太平洋沿岸民の基本的な食事は干しサケと少量のアザラシ油ということになる。

この干しサケは翌春まで人とイヌの食料となるため、よく乾燥していること、時間の経過とともに酸化が進む脂質をできるだけ含まないことが重要である。干しサケはアザラシ油に浸して食されたが、アザラシ油は酸化を防ぐよう配慮されていた。脂肪から抽出されたアザラシ油は海獣類の胃袋、膀胱など密閉可能な容器に容れて保存した。できる限り酸素に触れないようにするためであった。

さて、現代のカムチャツカの先住民の主食はパンとなったが、サケが好物であることは今も変わらない。とはいえ、かつてのように天日干しされただけのものではなく現代は塩味がつけられ、さらに燻煙された干しサケが好まれる。同様に、天日干しされ食されたサケの卵巣にかわり、塩漬けされたイクラ、すなわち「赤いキャビア」が食卓を彩っている。

微生物を活かす

稲作文化圏における食品保存の得意技は、何といても微生物を使った発酵食品である。年間降雨量が二〇〇〇ミリを越すアジアモンスーン圏では稲作が生まれ、「米と魚」を柱とした食文化が形成されてきた。微生物いっばいの風土を活かして、米、魚、大豆、野菜を発酵させて、酒、酢、魚醤、塩辛、ナレズシ、納豆、味噌、醤油、野菜の漬け物など多彩な食品を生み出してきた。生ものがすぐ腐ってしまう暑い気候だからこそ、逆に微生物を働かせて長期間保蔵できるものにしてしまう技術が発達したのだ。

発酵のカキは御飯

東北タイのワボン・ラチャターニで酸っぱい発酵ソーセイジを製造する現場を見学したことがある。そこでは空調もない暑いなかで、豚肉ミンチに塩、香辛料、米飯を加えて発酵させていた。滋賀の琵琶湖周辺でナレズシ文化が発展したのも、足の早い湖魚を米飯と一緒にして一気に発酵させ、一年以上も保蔵できるものにしてきた。フナだけでなく、コイ、ハス、ウグイ、オイカワ、アユ、モロコ、マス、ナマズ、ドジョウまでナレズシになる。湖魚の保存のためにナレズシ手法が不可欠であったことがわかる。

安土ではオイカワズシを七月から八月にかけて漬ける。このオイカワズシはメズシともいわれ、発酵期間が短く、二週間程度で仕上がるので、生ナレズシの部類に入る。日本の寿司のルーツは、発酵ナレズシにあるといわれているが、この生ナレズシこそ、今風の寿司と、発酵期間が長い本ナレズシとの中間型にあたるもので、漬

けた飯も魚と一緒に食べるところに特徴がある。

滋賀県のナレズシは、タイなどでみられるパソムとよく似ているが、使用するお米の量が違う。熱帯モンスーンでは飯量が少ななくても順調に発酵するが、寿司には進化しなかった。一方、温帯の日本では御飯を相当量使わないとナレズシ発酵が進行しない。一〇キロの魚に四升もの御飯を使う。飯量を多く必要とする日本のナレズシだからこそ、江戸前寿司や今風の寿司に進化していったと考えている。

地域の味、季節の味

近江八幡市、野洲市では、お盆の敷入りの日に、家族そろってお墓にお参りして、メズシを食べる風習がある。湖畔にある淡水魚加工店から塩切オイカワを購入入することができ、各家庭で御飯と合わせて漬けこむ。塩切オイカワは背開きして内臓を除去し、二カ月以上塩押ししたものである。御飯には塩を加えずに魚を交互に水平に挟んでいき、重石で押して発酵させる。漬け上がったらオイカワに発酵飯を抱かせて、青紫蘇の葉の上置き、山椒の葉をのせる。この地域ではこのメズシを食べないとお盆を迎えた気がしないという。

お盆の敷入りで食べるメズシ



塩漬けたオイカワを洗う

お盆のメズシ —「ナレズシ」から「寿司」へ—

堀越 昌子 滋賀大学教授



【上左より】屋根の下の干しサケ（カムチャツカ北東部カラガ村）／干し魚（オシヨロコマ）とアザラシの脂肪（カムチャツカ西部チギリ村）／現代のスモーク・サーモン、左の皿はサケのハンバーグ（マルキ村）／乾燥されたサケの卵巣。アザラシの送り儀礼・ホロコ祭の料理トルクッシャに使われる（カムチャツカ北東部テムラット村）
【下左より】サケをさばくコリヤークの男性。両側の身は尾でつながっている（カムチャツカ北東部カラガ村）／燻煙されるサケカムチャツカ北東部カラガ村）／現代の食卓を彩るパンと「赤いキャビア」

「人生の愛」に たとえられるチュニーニヨ

山本 紀夫 （よまもと のりお）
民博 名誉教授



ジャガイモの上で踊る

ペルーからボリビアにかけての中央アンデスには、富士山よりも高い海拔四〇〇〇メートル前後の高地でも多数の人びとが暮らしている。そこは大部分が高原地帯となっていて、先住民の人たちも農業や牧畜を営んでいるのである。

この中央アンデスの高原を六月ごろに歩くと、しばしば面白い光景を目にする。ことのできる。野天に広げたジャガイモの上で踊っているように見える先住民の人たちの姿だ。

これこそが、アンデス独特の保存食品であるチュニーニヨをつくっているところである。チュニーニヨは、簡単にいえば凍結乾燥ジャガイモのこと。その名のとおり、チュニーニヨはジャガイモを凍結乾燥してつくるが、その方法は中央アンデスの気候をうまく利用したものだ。中央アンデスの六月は乾季の真っ最中で、雨がほとんど降らず、湿度も低く、日中の気温と夜間の気温変化も激しい。日中の気温は摂氏二〇度くらいまであがるが、夜間は氷点下までさがる。

このような条件のもとで野天に広げられたジャガイモは、夜間は凍結し、日中は気温の上昇とともに解凍する。これを数日もくりかえすと、ジャガイモは指で押しただけで、水分が吹き出るほど柔らかく、ふくらんだ状態になる。そこで、このジャガイモを集めて小山状に積み上げ、これを足で踏み洗うのである。ちょうど洗濯物を足で踏み洗う要領で踏む。この姿が、まるでジャガイモの上で踊っているように見えるのである。

愛され続ける土地の味

踏みつけられたジャガイモからは、「ザクツ、サクツ」という音とともに水分が吹き出てゆく。このあと、さらに数日間ほどジャガイモを野天に広げておくとチュニーニヨは完成する。乾季の低い湿度で残っていた水分もほとんどなくなり、乾燥ジャガイモができたのである。完成したチュニーニヨは、ちょっと見たところ犬の糞のようにも見えるし、足で踏んでつくるので、旅行者などは食べるのに抵抗を感じる人が少なくない。が、「チュニーニヨのほいっていいスープは愛のない人生のようなもの」という諺があるほど、この加工食品は古くから先住民の人たちに愛されてきた。

また、チュニーニヨは状態さえよければ何年でも貯蔵しておける。さらに大きさも重量も元のイモの三分の一ほどになっており、軽くて輸送にも便利なので、交易の品としても重要である。そのため、市場でもチュニーニヨは人気物のひとつになっているほどである。

ジャガイモを踏み洗う人々（ペルー・プノ県）

スイカを干す

池谷 和信 （いけや かずのぶ）
民博 民族社会学研究室



スイカの貯蔵場所。木から木へ棒をわたし、スイカを干す

スイカを貯蔵する

わたしが、アフリカ南部のカラハリ砂漠の村に滞在していたある日、高さメートル五〇センチ近いドラム缶のなかから植物らしきものを老婆がとり出した。これから、調理するのだという。薄黄色の皮の干しスイカの一片であった。収穫後薄切りにして天日干しにしたものだ。スイカは、わが国では夏の暑いときに皆で食べる果物で、収穫後に月日がたつと腐ってしまうので、食べ残しは冷蔵庫に入れるのが普通だ。そもそも冷蔵庫のない時代にも、スイカを貯蔵する方法は生まれなかった。では、カラハリ砂漠ではどうしてスイカを干して貯蔵するような文化が生まれたのだろうか。

カラハリ砂漠は、年間の降水量が五〇〇ミリメートル以内で、そのほとんどが二〜三月の雨季に集中する。この八カ月は乾季で、地表水をほとんど与えることができない。その際に、彼らが、水分や食料補給の手段として依存するのが、野性スイカや栽培スイカということになる。両者とも、年によっても異なるが雨季の終わった四〜五月ぐらいが採りごろで、乾季のなかでもっとも寒くなる六月にはつるが腐ってしまうのが普通である。人びとは、その時期に原野や畑に点在するスイカを集めて、ロバなどを使って運搬し家の近くの貯蔵庫に入れる。その後、この貯蔵されたスイカは果肉が厚いためなのか、一年ぐらいいは腐ることはないという。

スイカがあれば人は生きていける

彼らは、日本の食べ方と同様に、畑で収穫したスイカを半月状に薄切りにして食べる。このほかにも、焚き火の火の上に置き「焼きスイカ」、鍋で煮込む「スイカ鍋」などがある。水気を保ったスイカが枯渇すると、冒頭で述べたような干しスイカが鍋に入れられることも多くなる。ここでのスイカの利用の歴史はかなり古く、現在でも在来種が数多く栽培されており、なかにはヤギやロバ専用のえさとして貴重な水源になっている品種もある。これらのためか、人びとは、「スイカがあれば人は生きていける」という。

カラハリ砂漠に暮らす人びとにとって、スイカとはいったい何だろうか。人びとは、スイカを収穫した直後に食べ、また、時期をずらして貯蔵庫のスイカをも食べることができると。さらに、貯蔵したスイカが枯渇しても、野外で干したスイカを食用にすることになるのだ。確かに、カラハリの栽培スイカの糖度（糖度二）は、日本のスイカの糖度（一二〜一三）に比べてみるとかなり低い。しかし、ナトリウムやカリウムはカラハリのスイカの方が高い。スイカは年の一時期に楽しむ甘い果物であるというよりは、一年にわたって生活に欠かせない飲み物や食べ物になっているのだ。



大きさや形のさまざまなカラハリのスイカ

スイカを半月状に薄切りにする

焼きスイカ

スイカ鍋

肉の塩漬け保存

ブルガリア風

マリリア・ヨトヴァ 総合研究大学院大学博士後期課程

ブルガリア食はヨーグルトだけにあらず

「ヨーグルト? 毎日食べるよ」。ブルガリア出身の大関琴歐洲のコメントを、ご覧になった方は多いと思う。確かに、日本ではブルガリア人といえば、ヨーグルトを大量に食べることで知られているが、ブルガリア人が食べてきたのは、もちろんヨーグルトだけではない。主食はあくまでもパンであり、おかずとして野菜のほか、乳製品や肉類も食べてきたのだ。一九八九年社会主義の崩壊以降、牧畜は減退したが、地方ではいまだに羊、牛、鶏、豚などを飼い、食料を自給する家庭が多い。そうした家庭では、ミルクはチーズやヨーグルトなどの乳製品へと加工し、他方肉類はおもに塩漬けにして保存がなされる。日常的な作業として乳製品を作るのは女性の仕事である。一方、家畜を殺し、血を見ながらの力仕事となる肉類の加工は、男性が主役の仕事となる。

おもな塩漬け保存方法

肉の塩漬け保存にはふたつの基本的な方法がある。ひとつは、塩漬け肉を燻製する方法、もうひとつは肉をひき肉にして塩や香辛料とこねて腸につめる方法である。

ひとつ目は、欧州各地にみられるハムやベーコンにあたるが、なかでもブルガリアでは、バルカン山脈エレナ地域で作られる「フィレ・エレナ」という豚肉の

ソーセージを使ったキュウエチ料理



スジック・ソーセージ

燻製や、「バスタルマ」という牛肉の燻製が有名である。いずれも味に定評があり、やや贅沢品という印象をもたれている。おつまみに最適で、来訪客のもてなしや家族の記念日などの食卓に登場することが多い。

ふたつ目の方法で作られるソーセージは、ハムやベーコンを作ったあとの屑肉の処理法のひとつで、脂や内臓、穀物、野菜など混ぜ物が多いため、経済的で庶民の味として親しまれている。ザワークラウト（キャベツの酢漬け）や豆類との相性が抜群であり、料理に使われることが多い。また、ソーセージは形や大きさ、原料や味つけ、加工の方法にさまざまな工夫が施されており、地域によって種類も豊富である。

例えば、ブルガリアには牛と豚のひき肉の腸詰め燻製ソーセージ（ルカンカ、ナデニツァ、スジック）や豚の血を入れたブラッドソーセージ（カルヴァヴィツァ）や、肝臓入りのレバーソーセージなどがある。味つけには胡椒、パプリカパウダー、ニンニク、玉ネギ、セイボリー、クミンなどがよく使用される。ソーセージの貯蔵方法として、地方では軒下の風通しの良い場所に吊るされ、都会では地方から送りされたソーセージがマンシヨンのバルコニーに洗濯物と並んでロープに吊りかけられたりしている。

肉の保存にヨーグルト!?

一八七〇年に出版されたブルガリア初の料理本では、先述した方法以外に驚くべき保存方法が記載されている。それによると脂肪分を抜いたヨーグルトに生肉を入れ、その血をヨーグルトに吸収させることで、肉が柔らかくなり、味はそのまま保存できるといふ。最初の日はヨーグルトを二回換え、あとは一日二回で十分とか。こんなところにもヨーグルト! ブルガリアならではの肉の保存方法があったのだ。

宇宙でのお楽しみ

堂山 浩太郎 宇宙航空研究開発機構

国際宇宙ステーション（ISS）における日本人宇宙飛行士の活躍が、ニュースを飾ることも珍しくなくなった。その活躍を支える楽しみのひとつに食事がある。コマンダーによっては、この時間を非常に大切なものとして、どんなに忙しくてもクルー全員で食卓を囲む時間を確保するくらいである。地上からおよそ四〇〇キロメートルの高度を周回しているISSにおいて、新鮮なものが食べられるのは、年数回の補給船到着直後に限られるため、通常は長期保存可能なものを食べることになる。現在、JAXAの宇宙日本食は二九種類あり、おもに使われているのは、レトルトパウチ、缶詰、フリーズドライや乾燥食品といった地上でもおなじみのものである。

一例としてアルファ米がある。お湯を注ぐだけでおいしく食べられ、登山用や災害用非常食として市販されている。しかし、宇宙ではこの「お湯を注ぐだけ」が意外にくせものである。地上では、包装を開けてスプーンや脱酸素剤を取り除いて……というなんでもない作業も、重力が殆どないISSのなかでは、粘性の無い細かな米粒を船内に散乱させないように袋を開け、脱



半地下の貯蔵庫に保存されるブルーベリーやリンゴ、キュウリのびん詰

夏から秋にかけてエストニアの農家をおとずれると必ず一度は出くわすのが、果物や野菜のびん詰作業である。翌年の春まで、食物を腐敗やカビ、虫害から守るための保存が目的だが、単なる趣味を超えて自家消費をカバーするため、量としい、作業の手際の上さといふ中途半端でない。保存対象は、リンゴやアンズなどの果物やキュウリ、ズッキーニなど家庭菜園の野菜から、近隣の森でとれるキノコ類やベリー類にいたるまで幅広い。地産地消を絵に描いたような自給生活がその基盤にある。保存法は、コケモモのようになにも添加せずそのまま漬すだけのものもあれば、砂糖を加えながら温め濃縮ジュースやジャムにするリンゴやブルーベリー、またゆでたあと塩漬けにして発酵させるキュウリやキャベツ、キノコ類のほか、砂糖や香辛料をくわえて酢漬けにするミックス野菜など千差万別である。

大量の野菜を洗い切ったあと、このような保存処理をして煮沸した大口ビンに入れ、よけいな空気や雑菌の入れぬよう丁寧なふたをする工程は、ときによっては家族総出の作業となる。酢漬けピクルスの作業などは、家じゅうむせ返るほどの酢の匂いと湯気が充満するが、冬支度には欠かせない生活のひとつまである。びん詰された食品は、農家では地下室や半地下の貯蔵庫の暗い棚に何十本と並べられ、やがて食卓で供される順番を待つことになる。かつてびん詰はフィンランドなど北欧諸国でもみられたが、近年ではやや少なくなっているようだ。エストニアでは、採集からびん詰まで自給経済はまだまだ健在だ。



トマトを浮かべる野口宇宙飛行士。ISSでは新鮮な食品は補給船到着直後にしか食べられない © NASA/JAXA

酸素剤等を取り出し、お湯を入れることが非常に困難となる。このため、宇宙食の包装内には脱酸素剤等を封入せず、代わりに空気や光を通さない包装により保存性を維持し、注射針のような道具でお湯を注入するだけで食べられるような工夫をしている。こうした細かな工夫の積み重ねが宇宙飛行士を支えている。