



1月26日(火)は「ふるさと給食」の日



ウポボイPRキャラクター
【トゥレツポん】

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！！

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。

本日の献立

- いなきびごはん
- たらオハウ
- フンペフライ（くじらカツ）
- ふきの炒め煮
- 牛乳

フンペフライ（くじらカツ）

座礁した鯨は寄り鯨と呼ばれ、大変な恵みとされてきました。

鯨の肉が赤黒いのは、鉄が多く含まれているからです。鉄は貧血予防になる他、血液中の酸素を全身に運ぶ働きをしています。

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の儀式のときの特別なごちそうでした。

ふきの炒め煮

牛乳

フンペフライ（くじらカツ）

いなきびごはん

たらオハウ

たらオハウ

白老町は沖にスケトウダラの漁場に恵まれ、多くのスケトウダラが水揚げされてきました。現在でも、虎杖浜のたらこは白老自慢の特産品の一つです。

鱈は、低脂肪・高たんぱくでヘルシーな魚です。脂肪が少ないわりにはアミノ酸を多く含み、旨みを感じることができます。

アイヌ民族とクジラ

クジラはアイヌ語で“フムペ”と言います。（“フンペ”は読みやすいように表現されたものです。）

クジラは、海岸線に住むアイヌ民族であれば、地域に関係なく重要な存在でした。

白老のように目の前の海が全て砂浜という地域では、大変な力を持っているクジラを、危険を冒して積極的に獲ることはなく、寄りクジラ（たまた、浜に寄り揚がるクジラ）はコタンの人々の食を満たす貴重なものでした。

白老には神に寄りクジラを揚げてもらうことを願う「フムペリムセ＝クジラの踊り」という踊りも伝承されていて、寄りクジラが大切な食料であったことがわかるね♪

フムペ＝クジラにまつわる地名は、北海道の各地に残されていて、白老周辺にもあるので、一部を紹介するよ！



【オソロコツ】

その昔、物語に出てくる英雄のオキクルミが沖で大きなクジラを獲り、浜辺で串に刺して焼いていたところ、クジラがあまりにも大きくてなかなか焼けず、つい居眠りをしてしまいました。その内にクジラはすっかり焼け、串までもが焼けて折れてしまい、クジラはどさっと地面に落ちました。その音に驚いたオキクルミは後ろに飛び退き、尻餅をつきました。

そのときにできた尻餅の跡が、今の“オソロコツ＝オソロ・コツ＝尻・跡”です。



しいもち あと 尻餅の跡!?



【イマニツ】

オソロコツと対になっている地名です。クジラを焼いた“イマニツ＝焼き串”のことです。かつてはアヨロの目の前の海にありました。焼き串といっても海から顔を出している大きな岩で、数十年前ではそれらしく見えていたのですが、現在は波により浸食され、折れた焼き串には見えなくなってしまいました。



<参考>『白老アイヌ語地名マップ』(2010: 白老観光協会)、『ふるさと再発見シリーズ4「アヨロの大地」』(2020: 仙台藩白老元陣屋資料館)