

れ い わ    ね ん    が つ    に ち    す い  
令和7年2月5日 (水)

# ふるさと給食の日



がっこうきゅうしょく    きゅうしょく    しらおいさん    しょくざい  
学校給食では、「ふるさと給食」として、白老産の食材やアイヌ  
でんとうりょうり    もち    きゅうしょく    ていきょう  
伝統料理を用いた給食を提供します。

みんぞく    ち え    い    えいようまんてん    きゅうしょく    た  
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！



## 虎杖浜昆布と道産大豆の煮物

しらおいさん    こじょうはまこんぶ    とくちょう    じょうひん    あまみ  
白老産の虎杖浜昆布の特徴は、上品な甘味があり、  
す    だし    とくちょう    だし    みず    ゆ    に  
澄んだ出汁が特徴です。出汁は、水や湯で煮だしてと  
りますが、なぜ海の中で出汁が出ないのでしょうか？

生きている昆布の中にある旨味のグルタミン酸は  
さいぼう    かべ    まも    いら    いて    の    で    そと    と    け    だ    す    こ    と    は    あ  
細胞の壁に守られているので、外に溶け出すことはあ  
りません。採取した昆布を乾燥させることで細胞の壁  
が壊れ、グルタミン酸が溶け出やすくなります。

また、虎杖浜昆布は肉厚なため煮物にしてもとても  
おいしいです。



## いなきびごはん

いなきびは、「もちきび」とも呼ばれ、冷めても、  
もちもちとした食感が続き、甘味を感じられる雑穀  
です。ほんの少し塩を入れて炊いているので、よく  
か    噛    ん    で    味    わ    う    と    塩    の    効    果    で    も    と    と    甘    味    が    感    じ    る    こ    と    が    で    き    ま    す    。  
噛んで味わうと塩の効果で、もっと甘味が感

## 本日の献立

いなきびごはん

ホタテオハウ

さんま竜田揚げ

虎杖浜昆布と道産大豆の煮物

牛乳

虎杖浜昆布  
と道産大豆  
の煮物

さんま  
竜田揚げ

牛乳

いなきび  
ごはん

ホタテオハウ

## さんま竜田揚げ



さんまは、アイヌ語でシリカプチェッポといい  
ます。小さなメカジキという意味です。

竜田揚げは、醤油やみりんに漬け込み、片栗粉  
をまぶして揚げた唐揚げです。揚げたときに、醤油  
の色が赤くなり、所々に片栗粉が白く浮かんで  
いるのを、紅葉したもみじが白波を立てて流れる  
奈良県の竜田川に見立てて、竜田揚げと呼ばれる  
ようになったという説があります。風流ですね！

## ホタテオハウ



今日のオハウは、ベビーホタテが入っています。  
ベビーホタテはホタテの稚貝です。甘味と柔らかさ  
が特徴で、甘味を強く感じるのは、「グリシン」とい  
うアミノ酸を多く含んでいるからです。

ホタテは古くからアイヌの人々に食べられていた  
食材の一つで、貝殻も道具として利用されていました。

# イランカラッテ！<sup>こんかい</sup>今回は、アイヌ民族<sup>みんぞく</sup>の冬<sup>ふゆ</sup>にまつわる道具<sup>どうぐ</sup>についてご紹介<sup>しょうかい</sup>します！

(白老町政策推進課アイヌ政策推進室 作成)

かつて、アイヌ民族<sup>みんぞく</sup>は冬<sup>ふゆ</sup>にユッケリ<sup>かわ</sup>（シカの皮<sup>かわ</sup>でできた靴<sup>くつ</sup>）やチェブケリ<sup>かわ</sup>（サケの皮<sup>かわ</sup>でできた靴<sup>くつ</sup>）を履<sup>は</sup>いて歩<sup>ある</sup>きましたが、そのままでは雪<sup>ゆき</sup>に足<sup>あし</sup>が埋<sup>う</sup>まってしまいます。そこで欠かせなかったのがテシマやチンル<sup>つか</sup>と呼ばれるかんじきで、雪<sup>ゆき</sup>の硬<sup>かた</sup>さによって使い分<sup>わか</sup>けていました。



ユッケリ



チェブケリ

## テシマ

だ円型<sup>えんがた</sup>のかんじき。寒<sup>さむ</sup>さが厳<sup>きび</sup>しい時期<sup>じき</sup>、やわらかい雪<sup>ゆき</sup>の上<sup>うへ</sup>を歩<sup>ある</sup>くのに使<sup>つか</sup>ったといいます。ちなみにテシ・マとはアイヌ語<sup>こ</sup>で「滑<sup>すべ</sup>る・泳<sup>およ</sup>ぐ」という意味<sup>いみ</sup>ですから、アイヌ民族<sup>みんぞく</sup>にとってテシマを履<sup>は</sup>いて雪<sup>ゆき</sup>の上<sup>うへ</sup>を歩<sup>ある</sup>くことは滑<sup>すべ</sup>りながら泳<sup>およ</sup>ぐこと<sup>かんが</sup>と考<sup>かんが</sup>えていたようです。

テシマの材<sup>ざいりよう</sup>料<sup>りよう</sup>にはアイヌ語<sup>こ</sup>でトゥレブニやテシマニ（かんじきにする木<sup>き</sup>）などと呼ば<sup>よ</sup>ばれるヤマグワの木<sup>き</sup>が使<sup>つか</sup>われます。



## チンル

ひょうたん型<sup>がた</sup>のかんじき。2月<sup>がつ</sup>末<sup>まつ</sup>から3月<sup>がつ</sup>にかけて、雪<sup>ゆき</sup>の表<sup>ひょうめん</sup>面<sup>めん</sup>が凍<sup>こお</sup>って硬<sup>かた</sup>くなり、滑<sup>すべ</sup>りやすくなる時期<sup>じき</sup>に使<sup>つか</sup>ったといいます。ひょうたん型<sup>がた</sup>にすることで斜<sup>しゃめん</sup>面<sup>めん</sup>を歩<sup>ある</sup>く時<sup>とき</sup>、前<sup>ぜん</sup>後<sup>ご</sup>に滑<sup>すべ</sup>りにくくなるほか、底<sup>そこ</sup>の部分<sup>ぶぶん</sup>に角<sup>かど</sup>をつけて、横<sup>よこ</sup>に滑<sup>すべ</sup>りにくくしてあります。

チンルの材<sup>ざいりよう</sup>料<sup>りよう</sup>にはアイヌ語<sup>こ</sup>でクツチブンカルと呼ば<sup>よ</sup>ばれるサルナシ（コクワ）のつる<sup>ぶぶん</sup>の部分<sup>つか</sup>を使<sup>つか</sup>います。（テシマにもサルナシのつる<sup>つか</sup>を使<sup>つか</sup>うことがありま

