

11月給食たより

令和7年度

千歳市学校給食センター

(TEL 23-3591・FAX 23-3599)

11月7日(金)は立冬(りっとう)です。立冬とは「冬のはじまり」を意味します。日に日に寒さが増してくると、おでんやシチューなど体の温まる料理が恋しくなりますね。季節の変わり目は体調をくずしやすいので、好き嫌いせずに食べて寒さに負けない体を作りましょう。

今月は昨年9月に引き続き、アイヌ料理給食を実施します。今年は新たな料理を加え11日(火)は中学校、19日(水)は小学校で提供します。自然の恵みをいかして作られるアイヌ料理を味わいましょう。どうぞお楽しみに！！

アイヌ民族の食文化に親しもう！



イランカラッター！（アイヌ語で「あなたの心にそっと触れさせていただきます」という意味の挨拶）
今年のアイヌ料理給食は、ユク（鹿肉）を使った汁物「ユクオハウ」を中心に、千歳川のインディアン水車で獲れた鮭を使った「インディアン水車鮭フライ」「いなきびごはん」「チポエブ（かぼちゃの混ぜ煮）」を提供します。

豊かな北海道の自然の恵みを活かした伝統料理を千歳のアイヌ民族は今も大切にし、カムイノミなどの儀礼・行事の際などに作っています。この給食をとおしてアイヌ民族の食文化を感じてもらえたらうれしいです。

献立作成にあたっては、千歳アイヌ協会の上野 亜由美さんに御助言をいただきました。今年も親身になりアドバイスをしてくださいました。この場をお借りして御礼申し上げます。
上野さん、イヤイライケレー（アイヌ語で「ありがとうございます」）。

千歳アイヌ協会
上野 亜由美さん



昨年に続き、アイヌ民族の伝統料理を全ての小中学生の皆さんが味わう機会があるなんて、なんと嬉しいことでしょう！ずっと昔から北海道の自然に育まれてきた食文化を、どうぞ今年も楽しんでくださいね。

特に、今年のサケはこの千歳川にのぼって来たものです。現代になって海で大きな船と網で獲ってスーパーで売られるサケではなく、大昔から人々が大切にいただいて来たサケですね。そのことにも深く感動します！

献立紹介

【チポエブ（かぼちゃの混ぜ煮）】

チポエブとは、豆、いも、かぼちゃ、山菜などを形がなくなるまで煮て混ぜあわせた料理です。行事食には欠かせないものです。

かぼちゃ、とうもろこし、金時豆を使い、かぼちゃの甘味を生かすため三温糖を少量と甘さを引き立てるために塩をほんの少し加えています。



【インディアン水車鮭フライ】

鮭はアイヌ語で「カムイチエブ（カムイが川を上らせて下さる魚）」「シエペ（本当の食べ物）」と呼ばれ、アイヌ民族にとって特別な食べ物です。

私たちが普段スーパーなどで見かける鮭は海で獲れたものです。今年は産卵のため千歳川を遡上（そじょう）し、インディアン水車で獲れた鮭を使います。

その鮭は、ふ化場で採卵・受精の後、身は千歳・札幌の業者さんが加工し、給食センターで油で揚げて「インディアン水車鮭フライ」の出来上がりです。



【いなきびごはん】

いなきび（もちきびとして売られています）は黄色い色をした小さな丸い粒で、ご飯と一緒に炊いたり「シト（お団子）」にして食べます。いなきびごはんはカムイノミなどの儀礼・行事のときに作られます。

いなきびの収穫は「ピパ」と呼ばれるカワシンジュ貝の貝がらで作った道具を使って行われていました。いなきびの穂から小さな粒を効率よくはすすることができ、自然にあるものを上手に活用する暮らし方は環境にやさしいですね。

【ユクオハウ】

オハウはさまざまな山菜、野菜、鳥獣肉、魚肉などを煮て、魚脂や塩で味付けした汁物のことです。

今回は鹿肉、じゃが芋、ごぼう、人参、大根、白菜、長ねぎを煮て、味噌で味付けしています。鮭のオハウを作る時は、昆布でだしをとりますが、鹿肉のうま味がよい「だし」となるため、だし汁は使わず味噌のみで調味します。

家庭で作る時には、鹿の骨を加え、こまめにアク取りをしながら煮るとよい「だし」がでてとても美味しいオハウができるそうです。オハウというと塩味のイメージですが、千歳のアイヌ民族は塩味だけではなく味噌味のオハウも作っています。どちらもとても美味しいです。

