



20年前から北海道の縄文PRに力を注ぐ、縄文沼の女神様



北海道食材をこよなく愛す料理人 エゾシカや山菜を使った縄文メニューの開発も



北海道エリアのグッとくる遺物に興味津々！かわいいグッズにできそうな遺物を常に探している



知れば知るほど沼にハマリ縄文人の精神性が大好き！地域の活動にも縄文を取り入れている文具店店長

縄文女子の妄想トーク

縄文人と「食」

今回のテーマは、ずっとやりたかった縄文人の「食」について話していきますよ！
縄文人は、かなりグルメだったよね。

季節の旬を描いた「縄文カレンダー」(JOBON vol.01 参照)をみると、思った以上に食材がたくさんあってテンションあがるわ！マグロやサケ、アワビにウニ…今の時代の高級食材がいっぱい！いろいろなごちそうがつくれそう♪

今回の表紙になっている、千歳空港から出土した「ビビちゃん」も食べていたのかな？



ビビちゃんは水鳥とかアザラシとかいろんな説があるけれど、どちらにしても、結構大切な食材だったかもー。

調理方法は？
土器が生まれる前は、食材は生か、焼いて食べるくらいだったんでしょ？

土器のおかげで、木の実や山菜のアク抜きもできるし、柔らかく煮込むことで消化も良くなって、お年寄りや子供も食べやすくなる。料理のバリエーションも増えるし、健康増進にも一役買ったんじゃない？



煮込むと食材からだしが出るから、少し調味料を加えるだけで深い味になる。塩があれば完璧よね！

さすが料理人！本州では塩をつくるための土器も見つかっているのよね。北海道の海の幸や昆布はすでに塩味がついていて、調味料としても上手に利用していたのかも。

縄文時代にはすでにお酒をつくっていたという説もあるけれど、その辺はどう思う？

ヤマブドウを土器に入れて貯蔵しておいたら、いつのまにか発酵して偶然にできちゃった…ってことはありそう。縄文ワインね！

それはぜひ飲んでみたいな〜。



酒器のような注ぎ口がついた土器が出土しているから、特別な飲み物として祭祀に使われたかもね。

毎日の食事作りはどんなふうに行っていたと思う？集落ごとにまとめて作っていたという説もあるみたいだけど。

どうなんだろう？煮炊きに使用していたといわれる土器は結構大きいもんね。いつものごはんはともかく、特別な獲物が捕れた時は、みんなでごちそうパーティやってたんじゃないかしら。

特別な獲物？私、料理担当やりたい！

それならそのパーティ絶対参加したい！

私も！私も！！

私は子供の頃、嫌いなもの多くて給食の時間がつらかった思い出があるんだけど、縄文人にも食べ物の好き嫌いってあったのかしら？

そもそも「これ嫌い！」とか言える雰囲気じゃなさそうよね…。

みんな命がけて獲物をとってくるんだし、その時あるものを大切にいただいてたんじゃないかなあ。

今はスーパーで魚の切り身を買ってくるから、いただいている命の本来の姿を忘れがちだけど、縄文人はいきものを仕留めて命を絶つということを日々体験していたのよね。

だからこそ「ありがとう」の気持ち強いのかも。貝塚はゴミ捨て場ではなくて、全てのものへの感謝と送りの場だということもわかる気がするわ。

そういえば、北海道遠軽町白滝地区の黒曜石が国宝になるって話題になっているけど、黒曜石のナイフって調理道具としても優秀よね。

エゾシカは仕留めたときにどれだけ手早く処理できるかでお肉の味が全然違うし、新鮮なお魚もよく切れる黒曜石ナイフでシュッとさばいてお刺身したらすごおいしそう！

確かに…(ゴクリ)

シカの角で作られた釣り針も精巧でよく考えられていたよね。道具への強いこだわりが感じられるわ。

それも命をいただく感謝の気持ちの表れなのかもね。無駄にせず、最高の状態でいただく。

ただの食いしん坊じゃないのね。

最近は、縄文グルメや縄文スイーツもたくさん誕生しているみたいね♪

以前、私のお店で鹿肉と山菜をいれた「縄文スープ」を提供したことがあるの。サンショウやシソを混ぜたオリジナルソルトで味変も楽しめるように工夫して、なかなか好評だったわ。

あれは本当においしかった…(ヨダレ)

いいなあ…(ヨダレ)

いろんなお店で、クルミやサンショウを入れたクッキーとか、土偶の形のお饅頭やパン、ピザなんかも販売してるみたいね。

この間、コンビニやスーパーでいろんなお菓子を買ってきて、縄文スイーツを作ってみたの(p3-4)。地層みたいにスポンジやクリームを積み重ねた「縄文パフェ」は、手軽にできるし、何より楽しいからおすすめ！チョコは小石や貝殻、コーヒーゼリーは黒曜石のつもり、とかいろいろ考えたりして。

それは子供も喜びそうね〜！

やっぱり北海道は縄文時代から食の大地だったのかな？おいしい食材を求めて、遠くから丸木舟で遊びに来たり、移住して来てたらなんか嬉しい。

おいしいものは人をしあわせにしてくれるから、強く求める気持ちもわかる！

食についてはまだまだ知りたいことがたくさんあるね。おいしい料理を囲んで、どんな会話や笑顔があったのかな。

なんだか、縄文人の気持ちになって料理を作りたくなってきちゃった！

ヤマブドウワインも飲みたい！

じゃあ今度、みんなで縄文パーティやりましょ！

(次回につづく)

★【縄文女子の妄想トーク】は、縄文をこよなく愛する縄文女子たちの個人の主観に基づく妄想トークがメインになっています。学術的に正しいかどうかは置いておいて、素人目線の「こうだったのかな」「こうだったらいいな」という妄想ワールドを、どうか生暖かい目で楽しんでいただけたら嬉しいです。