アイヌの生活における植物

植物はアイヌにとって、栄養および薬の重要な源でした。彼らは野草を採集し、アワやヒエなどの硬い穀物も栽培しました。

スープや煮物の味付けには、「プクサ」（ギョウジャニンニク）、フキ、ザゼンソウの葉を集め、さまざまな種類の落花生「アハ」を掘り出して茹でて穀物と混ぜて食べていました。「トマ」（ケシの一種）のイモに似た塊茎は、皮をむいて乾燥させて後で食べたり、胃痛や頭痛の治療にも使用されていました。

オオウバユリ（トゥレプ）の球根は、冬の間の重要なでんぷんと繊維の供給源でした。球根は夏に収穫され、潰されて水に浸されることででんぷんが抽出されました。このでんぷんは乾燥させてお粥のような料理に使用されていました。また、このでんぷんは胃痛の治療にも使われていました。残った繊維は発酵させて円盤状に乾燥させ、スープや煮込み料理に加えられていました。

晩夏から秋にかけて、アイヌは野生のブドウ、イチゴ、ハスカップ、クルミなどの果実や木の実を採取しました。「ハッ」（ヤマブドウ）の実は、生で食べたり、その蔓はロープとして、また編むた

めに使用されました。「シケレペ」（キハダ）のろう質の実は、生で食べたり乾燥させたり、スープに入れたり、クマやシカの肉に爽やかな柑橘系の風味を加えるために組み合わせて使用されました。乾燥させた実は胃痛や風邪の症状を和らげるために使用されました。