

7/16(火)~19(金) 限定
イペアン ロク!

~ アイヌ語石狩方言で「ごはん食べよ!」 ~

オハウは「汁物」を意味します。温かいオハウは人々の体を温めてきた伝統的な料理です。食材は様々で、鹿や熊の肉や魚などと、野草や野菜と一緒に煮込んだものです。

主な食材 ・ユッカム(鹿肉)
・山菜、コロコニ(フキ)

198円税込

ユッカムのオハウ



アイヌ
料理フェア

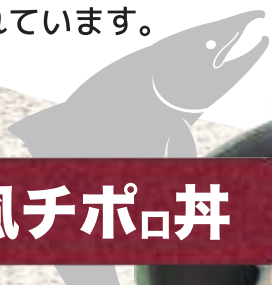
「イペアンロク!」フェアにはアイヌ文化が学内の日常になってほしいとの願いが込められています。

600円税込

チタタプ風チポロ丼

チタタプは「我々が叩いたもの」を意味し、肉や魚の身、軟骨などを薬味とともに細かく刻んでミンチ状にする料理です。生食のほか、汁の実にすることもあります。

主な食材 ・トラウトサーモンミンチ ・チポロ(いくら)



88円税込

ラタシケプ

ラタシケプは「和えたもの、混ぜたもの」を意味し、豆類・野菜を煮て塩で味付けした料理で、儀式・祭事に欠かせない料理です。

主な食材 ・カンボチャ(かぼちゃ)ペースト
・キミ(コーン)
・レッドキドニービーンズ



中 121円税込

⑧ 88円
⑨ 154円

イナキビご飯

シプシケプ(イナキビ) やアワなどの自ら栽培する穀類や、交易で得るコメは、酒や団子を作る、山菜などと一緒に炊くなどの調理法で利用されてきました。

主な食材 ・シヤマム(白米) ・シプシケプ(イナキビ)



生協食堂にて開催

7/16^{Tue}~19^{Fri}

Ipean Rok!

"Let's eat!" in the Ishikarai Ainu Dialect

Ohaw means "soup." Ohaw is a traditional dish that has warmed bodies and souls for generations. The ingredients vary, including boiled deer and bear meat, fish, wild plants, and vegetables.

Main ingredients: Yukkam(deer meat), wild vegetables, korkoni (butterbur)

Ainu Food Fair

198 Yen tax inc.

Yukkam Ohaw



"Ipean Rok!"
Fostering appreciation and understanding of Ainu culture on campus

600 Yen tax inc.

Citatap-style Cipor Bowl

Citatap means "something we have finely chopped" in the Ainu language. It is a dish featuring minced meat, fish, and/or cartilage with seasonings. It can be eaten raw or used in soups.

Main ingredients: minced trout salmon, cipor (salmon roe)



88 Yen tax inc.

Rataskep

Rataskep means "mixed or combined" in the Ainu language. The dish is made of boiled beans and vegetables seasoned with salt. It is essential for ceremonies and festivals.

Main ingredients: kampoca (pumpkin paste), kimi (corn), red kidney beans



M 121 Yen tax inc.

88 Yen tax inc.

154 Yen tax inc.

Inakibi Rice

The Ainu have been using wild cultivars like sipuskep (barnyard millet) and foxtail millet as well as rice obtained through trade to make sake and dumplings or cooked together with wild vegetables.

Main ingredients: siamam (white rice), sipuskep (Italian millet)



Available at
Co-op Cafeterias