

# 縄文人の心と文化

～ 自然との  
共生を探る ～



教育委員会 学芸員 角田隆志

**縄文**時代の人たちは、土器や石器など狩猟や漁撈に使われる日常的な道具のほか、信仰など心の内面に関わる道具もつくりました。その代表的なものが「土偶」です。土偶は縄文時代早期からみられ、縄文時代の終わりまでつくられました。

形は体が十字形のものや顔の形が山形のもの、ハートの形のもの、顔がミミズクに似ているもの、亀ヶ岡遺跡に代表される遮光器土偶などなど。時代や地域によって、いろいろな土偶がつくられたことがわかります。八ヶ岳山麓の棚畑遺跡では完全な形で土偶が発見されました。

これは縄文のヴィーナスと呼ばれる、国宝に指定されています。

しかし、土偶は壊れている例が多く、完全な状態で見つかることはほとんどありません。

北海道では、国宝に指定された著保内野遺跡出土の土偶など、縄文時代の後半に作られたものが数多く見つかっています。

写真の土偶は、高砂貝塚から出土したもので、縄文時代晚期（約2、500年前）につくられました。顔の表現があるものとなしものがあります。意図的に壊されたのでしょうか、腕が

なかったり、体の部分がなかったりしています。写真の上段右の土偶は顔が描かれていて頭に

は飾りのようなものをつけています。ヒトのようにみえますがはつきりとしません。

このように土偶が抽象的な表現になるのは、ヒトを形作ったものではなく縄文時代の人たちが思い描く精霊を表現したものであるからと考えられています。

高砂貝塚ではベンガラを満した土器と一緒に見つかった例がありました（写真上段左）。病気や事故から身を守るため、あるいは死者に対して再生を願って祈りをささげたのでしょうか。



↑写真↓  
高砂貝塚から出土した土偶  
縄文時代晚期  
(約2、500年前)

## ◆消費者連絡会だより◆

ヤーコンの美味しい調理の仕方

**ヤーコン**は、澱粉をほとんど含まず、クラフトオリゴ糖

食物繊維、ポリフェノールを多く含み、便秘の解消やコレステロールの増加を防ぐとともにカロリーも低い（サツマイモの2分の1以下）根野菜です。形はサツマイモに似ていますが、シヤキシヤキした梨のような食感で、サラダや揚げ物、炒め物、漬け物など調理の用途が広い食材です。また、ヤーコンの葉には、緑茶と同じくらいの抗酸化成分やミネラルも含まれています。アク抜きは、刻んだ後水で10分から15分さらしたり、酢水につけてり、サツと湯通しをしてアク抜きをします。

『ヤーコンの酢漬け』  
ヤーコン(200g)の皮を剥き、細めの短冊切りにして、10〜15分水にさらす。

みりん2分の1カップ、酢2分の1カップ、砂糖大さじ4杯塩少々を甘酢に漬けて出来上がりです。

『ヤーコンのキンピラ』  
キンピラゴボウと同じように千切りにして、酢水につけてアク抜きをする。

人参やピーマンなどを入れ、醤油、砂糖、みりんを味付けして出来上がりです。  
\*ゴマを振り掛けると更に美味しくいただけます。

『ヤーコンの味噌漬け』  
ヤーコンは、皮を剥き、酢水に漬ける（または1〜2分茹で冷まします）。  
味噌1kg、砂糖70g、みりん50ccを混ぜ味噌漬け床とする。  
できたヤーコンに漬け床を塗付ける。  
いくつかのポリ袋に、を分け入れ、空気を追い出して輪ゴムなどで閉める。  
ヤーコンの入ったポリ袋を重しをして熟成させ、約2週間すれば食べ。

