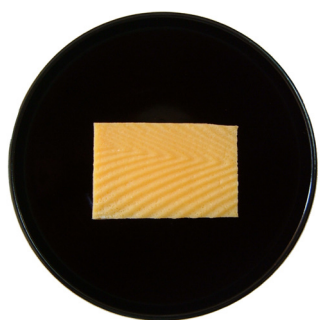


伝えよう、つなげよう
“島じゅうり”

おいしい たのしい 喜界島

喜界島が楽しめる一冊！
年中行事にも使える！
わかりやすいレシピ！



鹿児島県大島郡喜界町

第二版発行にあたって

「おいしい たのしい 喜界島」の初版は、平成23年2月に「あまみ長寿子宝プロジェクト・めぐるいのちのキョラジマ創造事業」を活用して発行されました。発行以来、島内外を問わず多くの皆さまにご愛読いただき、この度第二版を発行する運びとなりました。

本書に収められた郷土料理は、喜界島の豊かな自然が育んだ食材・島の風土・人と自然が共生する歴史・先人の知恵によって生まれ、今なお色あせることなく、多くの人々に親しまれています。各レシピには、家庭での調理をより簡単に、楽しく行えるような工夫が満載で、実際の調理を通じて喜界島の文化を感じられるよう、その背景や歴史的な意味も併せて紹介されております。

第二版では、一部修正を施したものの、初版の内容を大切に継承し、基本的な構成やデータはほぼそのままとしております。

時代が変わっても、本書が家庭で料理を楽しむきっかけとなり、“島じゅうり”の魅力を後世に伝え、人と歴史をつなぐ一助になることを願っています。

令和8年4月



喜界町公式キャラクター
『よろこびと』だよ！

この本の中にも時々現れるから探してみてね♪

おいしい たのしい 喜界島

伝えよう、つなげよう “島じゅうり”



古くから受け継がれてきた郷土の味“島じゅうり”。その味は、島の季節を感じさせ、様々な慣わしと共に島の暮らしを彩ってきました。

旬の素材と先人の知恵を生かした料理の中には、喜界島の色々なおもしろさを発見することができます。

人々の心にいつまでも残る郷土の味、あなたも一緒に挑戦しませんか？

発刊にあたって

奄美群島の長寿・子宝という特性の要因は、鹿児島県が実施した「あまみ長寿・子宝調査」により、自然環境の豊かさ・個性的な地域文化・固有の食・ゆったりとした生活リズム・情緒ある人間関係などが背景にあると示唆されました。

その中の“固有の食”である「郷土料理」。それは、豊かな自然が育んだ食材・島の風土・人と自然が共生する歴史・そして先人の知恵によって生まれ、伝承されてきました。

しかし、少子高齢化・核家族化などにより世代間の伝承が難しくなり、また、時代の変化・食生活の多様化などにより郷土料理を作ることも少なくなりつつあるようです。

そこで、喜界島の年中行事にかかわる行事食や伝統食は、若い世代でも作れるようになり残せるようにしたいとの思いで、この度、鹿児島県の「あまみ長寿子宝プロジェクト・巡るいのちのキョラジマ創造事業」を活用し、本レシピ集の作成・発刊の運びとなりました。

作成にあたりましてご尽力を賜りました「島じゅうり伝承委員」の皆様をはじめ、関係各位に厚くお礼を申し上げます。

地域の個性を将来に渡って伝承していくことは、地域の発展にもつながります。その個性の1つである「郷土料理」が、本レシピ集の普及・活用により異世代間の伝承意識を高め、受け継がれていくと共に、次世代を担う子どもたちに、郷土“喜界島”への誇りをもたらすものと期待しております。

平成21年2月

喜界町長 加藤 啓雄

目 次

1. 喜界島の年中行事と関連料理の一覧表	P5
2. 喜界島の年中行事と料理について	P6
3. 行事料理と伝統料理	
正月の頃	P7 ~ 18
春節句の頃	P19 ~ 26
六月燈の頃	P27 ~ 32
盆の頃	P33 ~ 42
島遊びの頃	P43 ~ 48
秋から冬の頃	P49 ~ 58
年の瀬の頃	P59 ~ 64
4. 喜界島の自然	
自然と作物の季節のカレンダー	P66・67
食用野草図鑑・有毒植物一覧	P68 ~ 71
ハサー図鑑	P72
島ミカン図鑑	P73
在来作物図鑑	P74・75
魚貝図鑑	P76 ~ 80
5. これからの島じゅうり	
地域での伝承活動紹介	P82・83
小学生家庭アンケート	P84 ~ 86
これからの伝承について	P87
6. 資料編／あまみ長寿食材分析結果.....	P88 ~
7. 編集後記.....	P103

喜界島の年中行事と関連料理の一覧表

	日にち	行事名	関連料理	料理掲載頁
正月の頃	1/1	正月	サングン（三献）	8～16頁
	1/2	成人祝い	シームン（吸物）・他	10～13頁
	実施月日は集落で違う	敬老祝い		
	1月	年祝い（還暦など）		
	1/7	餅下げ	ナンカドゥーシー（七日雑炊）	17頁
	旧暦 1/1	旧正月	シームン（吸物）・他	
春節句の頃	3/3・旧暦 3/3	女兒の節句	ウムムッチー（田イモ餅） フツムッチー（ヨモギ餅）	20頁 24頁
	4月	入学祝い（小学1年生）		10～13頁
	5/5・旧暦 5/5	男児の節句	ヤチムッチー ハサームッチー	22頁 54頁
	季節の料理		ウムデンガク（田イモの田楽）	21頁
六月燈の頃	旧暦 6月 実施日は集落で違う	六月燈	料理を重箱などに詰めて持参。 ムシタマグ（蒸し卵） ムチグミテンプラ （もち米天ぷら）	44頁 46頁
	季節の料理		魚貝料理 ブタミス（豚みそ）	28頁 30頁
盆の頃	7/7・旧暦 7/7	七夕祭り		
	旧暦 7/13	七夕下ろし 迎え盆	料理や菓子などをお供えする。 フクリカン・ミンダン 型菓子・ゴマ菓子 うどんやそうめん料理	34頁・35頁 36頁・38頁 40頁
	旧暦 7/14	盆の中日		
	旧暦 7/15	送り盆		
島遊びの頃	旧暦 8～10月 実施日は集落で違う	島遊び	料理を重箱などに詰めて持参。 ムシタマグ（蒸し卵） ムチグミテンプラ （もち米天ぷら）	44頁 46頁
秋から冬の頃	旧暦 8月最初の 「ひのと」の日	シチウンミ（節折目） シチャミ（節浴）		
	「シチウンミ」の日 から数えて5日目	シバサシ（柴挿・柴指）		
	旧暦 9月以降の最初の 「みずのえいぬ」の日	ウヤンコー （高祖祭・考祖祭）		
	ウヤンコーの日から数えて 9日目の「かのえうま」の日	フユンミ（冬折目）	ハサームッチー	54頁
	季節の料理		マンソー（パパイア）の漬物 ハンスーシミシー （サツマイモの煮物）	56頁 58頁
年の瀬の頃	12/31	年の晩（大晦日）	ヒルイッチャーシー ブタンフニーとナーのニイムン （豚骨と高菜の煮物）	60頁 62頁

喜界島の年中行事と料理について

私たちの祖先は、自然と共に生きる中、年中行事と郷土料理を伝統として受け継ぎ、後世に伝えてきました。

喜界島の年中行事には、「祭り・祝い・節句・遊び」の形があり、祖先は以下の願いを果たすために行事を行ってきました。

- ・ 家族の幸せと繁栄，親族との親交を大事にするもの。
- ・ 豊年満作を祈願するもの。
- ・ 「結い※」の気持ちを大事にし，地域の親交や発展を願うもの。
- ・ 悪霊よけを祈願するもの。

一年を通して、ほとんど毎月何かの行事があり，“普段は粗食で，行事はご馳走”という食生活が定着しており，行事と料理は切り離せないものでした。郷土料理は，喜界島の自然の恵みからの食材を使い，自給自足の生活の中から生み出された“生活の知恵”の足跡です。

しかし，時代の移り変わりとともに，年中行事の中には行われなくなったものも数多くあり，郷土料理も食生活の多様化などにより作ることが少なくなっています。

今一度，祖先から受け継いだものを見直し，年中行事と共に喜界島の味をいつまでも伝えていきたいものです。

この本では，年中行事にかかわる料理に，時期の食材を使った伝統料理を加え，正月から順に紹介していきます。

◆行事や料理は，現存のものからの一部です。

◆行事の実施や料理の内容については，各集落や家庭で多少の違いがあります。

◆行事によっては，現在は実施されていないものもあります。

※結い：方言で，地域共助（地域の助け合い・支え合い・励まし合いなど）の意味。



ご存知ですか？ 喜界町の花「竜舌蘭」
(ヒガンバナ科)

竜舌蘭は，長い歳月を日照りや雨風・波浪など自然の試練に耐えて生き抜き，見事な花を咲かせる強さがあります。この竜舌蘭にあやかり，町民もどんな苦しみにも打ち克つ根性を培い，島興しに反映させようと，町花に定められました。