

正月の頃

一年の始まり正月。
床の間に花を飾り、家の門口には
門松を立て、注連縄を張る。
庭には白い砂を撒き、身も心も
清らかに。
今年一年の幸せと健康を祈って
島人は新しい年を祝います。

湾港の夜明け



「長寿」の松、
「難を転じる」南天、
「高潔の花」菊 …。
正月の床の間、
今年はどんな風に
生けようか。

昔は、鏡餅の上
に九年母のミカ
ンを飾った。



サングン

イユシームン
春雨シームン
スディブタ
ハサンザカナとお神酒
サンペーツキ

ナンカドゥーシー



門の両側に砂を盛り、竹と松の枝を立て、
縄で縛って取り付ける。竹の上部に注連縄
(方言名 オーバイ) を張り、真ん中に木炭
と柑橘を吊るす。

元旦のお祝い

サングンユューエー (三献祝い)



喜界島の元旦料理は，“サングン（三献）”と呼ばれ，それを先祖棚にお供えし，家族で食べて祝うことを“サングンユューエー（三献祝い）”と呼んでいました。

今では元旦料理は簡素化され，祝い方も家によって様々ですが，ここでは昔ながらのサングンユューエーを一例として紹介します。

サングンの献立は，下記のようなものがあります。

サングン（三献）の一例	一献	①ハサンザカナ：挟ん肴 ②お神酒（焼酎）	
	二献	③一番シームン（吸物） ④刺身	
	三献	⑤二番シームン（吸物） ⑥スティブタ （喜界島のおせち料理） ⑦サンペーツキ（酢の物） ⑧ワカミシ：若飯 年初めに炊いたご飯のこと	

お祝いの流れ（一例として）



まず、先祖棚に拝礼をします。家族で食卓を囲み、家長が床の間に飾ってある一献を振る舞い、それから二献・三献と順に料理を食べます。

来客時も同様にします。

◇先祖棚にサングンをお供えします。

◇スディブタとサンペーツキは大きな器に盛り、一献と共に、床の間の前に飾ります。（左写真）



<一人分の配膳例>

スディブタとサンペーツキは、床の間の器から小皿に取り分けます。

一番シームンと二番シームン

シームンには、イユシームンと春雨シームンがあり、二つ揃えてお出しすると、より格式高いおもてなしになります。

集落によってシームンの中身や椀の色が違うため、自分から見た位置で、右椀を一番シームン・左椀を二番シームンと呼びます。正月のイユシームンは雑煮のようなもので、必ず餅を入れます。

★冠婚葬祭などのシームンの慣わしをもっと
知りたい人は、18ページの「シームンをもっと知ろう！」へ





行事料理

イユシームン (魚の吸物)

各種行事に

具材がメインの吸物で、祝いや法事で具材の数を変えます。春雨シームンよりも格式高い吸物です。

(1人分 349kcal・塩分 1.3g)

< 具材について >

各家庭で違うが、一般的に、魚・厚揚げ・卵は欠かせない具材。

材料	分量-(4人分)
◇だし昆布 10 × 20cm	} 一番だし
◇カツオ節…… 30 g	
◇水……… 1000cc	
A [◇一番だし…… 500cc	} シームン下地
◇薄口しょうゆ 小さじ2	
◇塩……… 少々	
◇魚の切り身…… 4切	} 具材
◇野菜昆布……… 適量	
◇厚揚げ……… 4切	
B [◇一番だし……… 適量	
◇しょうゆ……… 少々	
◇みりん……… 少々	
◇卵……… 2個	
◇餅……… 4個	
◇塩……… 少々	
◇油……… 適量	
※分量・作り方は、各家庭の味に調整する	

魚	◇骨の少ない白身魚がよい。 マツ、サワラ、スズキ、 ナイルパーチ等。 ◇切り身に薄塩をして素揚げする。 揚げ魚の市販品がある。 ◇昔は、地炉の火であぶって干し上げた魚(クグシ・コグシ)を使い、それからだしが出た。
厚揚げ	◇四角。 ◇市販品を使うか、島の木綿豆腐を揚げて使う。下味をつける。
かまぼこ	◇法事には赤かまぼこは使わない。
干し椎茸	◇戻して軸を取り、下味をつける。
餅	◇正月は必ず餅を入れる。
その他	ゆで卵、昆布、海老、 ウム(田イモ：1～3月)、 春菊なども使われる。

作り方



一番だしを作る

- ①だし昆布は軽く汚れをふく。鍋に水を入れ、あらかじめ、だし昆布を浸しておく。
- ②中火にかけ、沸騰前にだし昆布を取り出す。沸騰したら少量のさし水をして温度を下げる。カツオ節を入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、アクを取る。カツオ節が沈み始めたら、こす。(カツオ節の種類や削り方によっても、だしの取り方が異なるので、商品説明を参照する)

シームン下地を作る

- ③鍋にAを入れ、味をととのえる。



具材の準備

- ④魚は軽く塩をふって全体にまぶし、30分ほど置く。水気を拭き、中温の油でじっくり揚げる。

塩をすると、生臭みがとれ、下味がつく。
身が締まり揚げた時も崩れにくい。



- ⑤野菜昆布は、水で軽く戻し、結び昆布を人数分作る。厚揚げは、湯通しをして油抜きをする。結び昆布と厚揚げは、Bで煮て下味をつける。
下味をつけることでおいしくなる。



- ⑥卵は、ゆで卵を作って半分に切る。(写真は飾り切りの一例)



- ⑦餅は軟らかく煮る。又はレンジで温める。

盛り付け

- ⑧お椀に五つの具材を盛り、温めた③を注ぐ。(餅の下に昆布を敷くと、餅がお椀に付きにくい)



行事料理

春雨シームン (春雨の吸物)

各種行事に

ちょっとしたお祝いやおもてなしなど、日常で手軽に作られています。子どもから高齢者まで喜ばれます。


(1人分 113kcal・塩分 1.8g)

材料

分量(4人分)

- | | | |
|-----|-----------------|----------|
| | ◇鶏ガラ…………… 500 g | } 鶏だし |
| [| ◇鶏ササミ (兼具材) 1本 | |
| | ◇塩…………… 少々 | |
| | ◇ショウガ (写真参照) 適量 | |
| | ◇水…………… 2000cc | |
| | ◇鶏だし…………… 800cc | } シームン下地 |
| A [| ◇塩…………… 5g | |
| | ◇薄口しょうゆ 20cc | |
| | ◇濃口しょうゆ………… 少々 | |
| | ◇椎茸の戻し汁………… 少々 | |
| | ◇ショウガ 薄切り 2枚 | |
| | ◇干し椎茸………… 2~3枚 | } 具材 |
| B [| ◇だし汁…………… 適量 | |
| | ◇しょうゆ…………… 少々 | |
| | ◇みりん…………… 少々 | |
| [| ◇卵…………… 1個 | |
| | ◇塩…………… 少々 | |
| | ◇青ネギ…………… 適量 | |
| | ◇春雨…………… 75 g | |

◇鶏ガラは、水で洗う。

◇鶏ササミは、筋を取り、軽く塩をまぶす。
 鶏もも肉や骨付き肉を使い、だし取りと具材を兼ねてもよい。

◇ショウガは、皮をおき薄切りにして、3~5枚を爪楊枝に刺す。



◇干し椎茸は戻す。戻し汁も使う。

◇Bのだし汁は、一番だしやカツオだしなどで。

※分量・作り方は、各家庭の味に調整する

作り方



鶏だしを作る

- ①鍋に、鶏ガラ・ショウガ・水を入れて火にかける。
 アクを取り、沸騰したら中火で1時間ほど煮る。(鍋のフタはしない)



②火を止める5分ほど前に、軽く塩をまぶしておいた鶏ササミを入れ、煮えた頃に火を止める。鶏ササミは取り出して⑥で使う。

③鍋はしばらく置いて、こす。



シームン下地を作る

④鍋にAを入れ、味を調える。

☞春雨が入ると味が薄まるので、味付けは濃い目にする。

☞シームン下地を多めに作っておくと、他の料理にも使える。ミニ豆知識参照。



具材の準備

⑤戻した椎茸は、Bで煮て下味をつけ、細く切る。

☞下味をつけることでおいしくなる。

⑥②のササミは、繊維にそって手で裂く。

⑦卵は、溶いて塩味をつけ、錦糸卵を作る。

⑧青ネギは、小口切りにする。



⑨春雨は、ゆでて水洗いをし（商品説明参照）、ザルに取って水気を切る。

☞お椀に盛りやすいように、1人分ずつ分けてザルに取る。



盛り付け

⑩お椀に春雨・鶏ササミ・卵・椎茸・青ネギを彩りよく盛る。シームン下地をたっぷり注ぐ。

☞春雨が延びないうちに熱々をいただく。



ミニ豆知識

<春雨シームンの下地の用途>

- ◇下地そのものは、「トウイジルー（鶏汁）」という汁物になります。
- ◇溶き卵と合わせて味を調え、具材を入れて、茶碗蒸しに。
- ◇春雨をご飯に替えると、奄美大島の郷土料理「けいはん鶏飯」になります。追加具材に、パパイヤの漬物の細切りをどうぞ。ケラジミカンやロクガツミカンの皮の細切りを入れると、喜界島オリジナルの鶏飯が出来ます。



けいはん
「鶏飯」



行事料理

スティブタ (喜界島のおせち料理)

正月に

スティブタとは、^{すずりばこ}硯箱の形をした長方形の漆器のことで、その中に盛り合わせた料理も含めてスティブタといいます。盛り合わせるのは、魚・豚肉・卵・大根・人参・昆布・豆腐など。豚レバー・豚の耳・イカ・里イモや田イモ・天ぷらなども使われます。

一例として



ミニ豆知識

昔の道具：スティブタ

現在は、スティブタという容器はなく、スティブタという言葉も使いませんが、料理はアレンジされ、盛り合わせ料理として作られています。



仕切りや飾り細工をほどこしたスティブタの一種

	<p>①豚肉の煮付け ブロック肉は熱湯でゆでてから適当な大きさに切る。鍋に油を熱しショウガ・肉を入れて炒め、しょうゆ・砂糖・みりんなどで味付けする。</p>
	<p>②豚レバーの味噌漬け 新鮮なレバーはかたまりのままゆでてから、適当な大きさに切る。水気を拭き（両面を軽く焼いてもよい）、味噌漬けにする。 ※豚レバーの炒め物（ブタンチムーイッチャーシー）は、好みで味付けをし、ニラや葉ニンニクなどの青みを入れる。</p>
	<p>③もち米天ぷら（ムチグミテンプラ） 作り方は46～47ページへ</p>
	<p>④田イモ（ウム） 軟らかくゆでて適当な大きさに切る。</p>
	<p>⑤蒸し卵（ムシタマグ） 作り方は44～45ページへ</p>
	<p>⑥煮物 大根・結び昆布・揚げ豆腐・人参などの煮物。 喜界島では煮干しだしを使うことが多い。</p>
	<p>⑦魚の煮付け 切り身（薄塩をする）を素揚げして、しょうゆ・砂糖・みりんなどで味付けする。</p>
	<p>⑧イカの煮付け ゆでて皮をおき、適当な大きさに切る。油で炒め、葉ニンニクを入れ、しょうゆ・砂糖・みりんなどで味付けする。</p>



行事料理

ハサンザカナとお神酒^{みき}

正月に

◇ハサンザカナ（挟ん肴）

スルメ・小魚・昆布のいずれかを用いる。

富士山形の盛塩を添えて飾る家もあり、人参の薄い輪切りを刺して初日の出に見立てたりする。

◇お神酒

カラ（島の酒器）に焼酎を入れ、盃をつける。



行事料理

サンペーツキ（三杯酢漬け）

正月、日常に

正月になくてもならない酢の物です。大きい器に盛って床の間の前に飾り、小皿に取り分けて出します。

昔は、大根・人参を梅の形や輪切りに厚く切り、塩水に漬けてから、魚の臓物の塩辛をだしにした三杯酢に3日ほど漬けて作りました。

（1/10量 46kcal・塩分 0.9g）

材料

分量

- ◇大根…………… 500g
 - ◇人参…………… 90g
 - ◇塩…………… 少々
 - ◇数の子…………… 適量
- A
- | | |
|---------------|----|
| ◇酢…………… 大さじ5 | 甘酢 |
| ◇塩…………… 小さじ1 | |
| ◇砂糖…………… 大さじ3 | |

※分量・作り方は、各家庭の味に調整する

作り方

- ①大根と人参はそれぞれ千切りにして、別々に塩もみをする。
- ②Aを混ぜて甘酢を作る。
- ③大根と人参の水気を絞り、甘酢で和える。
- ④数の子も適当な大きさに切り、甘酢で和え、③と合わせる。

ミニ豆知識

昔の道具：高膳（家紋入り）

正月の床の間に飾る、ハサンザカナ・サンペーツキ・スディブタをのせたり、一人用の食膳として使われたりしました。





(1人分 286kcal・塩分 1.0g)

行事料理

ナンカドゥーシー (七日雑炊)

1月7日に

七草粥のことを、喜界島では「ナンカドゥーシー (七日雑炊)」といい、餅入りの雑炊を作ります。餅は、正月に床の間や先祖棚にお供えしたものを使います。「1月7日は餅下げの日」です。雑炊に入れる野菜の種類・数はこだわりません。

材料 分量(5人分)

- ◇米…………… 1合
- ◇だし汁…… 1000cc
- ◇野菜…………… 適量
- ◇干し椎茸…………… 適量
- ◇餅…………… 適量

- ◇塩…………… 少々
- ◇しょうゆ…………… 少々

※分量・作り方は、各家庭の味に調整する

◇米は洗っておく。

◇だし汁は、煮干しだしや一番だしなどお好みで。

◇野菜は、適当な大きさに切る。
(家庭にあるものでよい)

◇干し椎茸は、戻して細切りにする。

◇餅は、食べやすい大きさに切る。

作り方



①鍋に、洗った米・だし汁を入れ、火にかける。かき混ぜながら、粥を作る。

②椎茸を入れ、硬い野菜から順に入れる。様子を見ながら、餅も入れる。

👉餅は煮すぎると溶けるので、入れるタイミングをみる。

③塩・しょうゆで味を調える。

ミニ豆知識

◇湾集落では、1月7日に、数え年で7歳の子どもが、親戚や隣近所など7軒の家を回り、七日雑炊をもらって歩きました。現在は、もらう七日雑炊はお菓子などに変わり、少し形を変えて行われています。

◇喜界島では、鏡餅のことを、方言で「トゥクウムッチー (床餅)」と言います。

島

をもっと

楽

しむ!

シームンをもっと知ろう!

シームンは、喜界島の生活の中で、通年・人生の節目において欠かせない料理です。

正月・節句・盆・出産・入学・卒業・成人・結納・結婚・年祝い・敬老祝い・法事・そして日常のお祝いと、様々な場面で作られます。

冠婚葬祭・祝いに

※① 集う行事でのシームンの数は、「喜界町生活改善実践要項」に基づきます。

行事 ※①	祝 い		祭 り・法 事	
	結婚式・出産祝い・ 年祝い・新築祝い・小学校入学祝い	初七日祭 他の年忌	33年忌	
シームン 内容 の一例	シームンは2つ ※① 		シームンは1つ ※① 	
	春雨シームン ●黒椀	イユシームン ●赤椀 ●具材数は奇数。 5・7など家庭で違う	イユシームン ●黒椀 ●具材数は偶数。 4・6など家庭で 違う	祝いと 同じ対応
配膳 の 一例	●赤膳 ●箸元を膳の右に かけて配膳する 	●黒膳 ●箸元を落 として配 膳する 		

※② 祝い膳で“春雨が一番シームン”の集落は、イユシームンは持ち帰りが多いので、延びないうちに春雨を先に召し上がって頂く理由などからだそうです。

日常に

日常のお祝いなどでは、各家庭で単品のシームンが作られます。特に春雨シームンは子どもが大好きです。家族の誕生日・頑張ったお祝い・色々な記念日・来客時など、シームンを作って先祖棚にお供えし、家族で食べたり、おもてなしをしたりが出来るようにあります。