

六月燈の頃

梅雨明け！

太陽の光がキラキラと照りつけ、
島に本格的な夏がやってくる。

長雨のあと暑さや日照りが続くこの時期、
島人は、集落の氏神様に水難事故や
流行病が出ないように祈ります。

通称：ハワイ海岸

～坂嶺集落の六月燈より～

※六月燈は旧暦の六月中に行われる氏神祭り。各集落で実施日が違う。

喜界島の
魚貝料理
ブタミス



神社の広場に集まり、
子どもたちは手作りの
燈籠を奉納。皆で八月踊
りを踊って、にぎわう。
持参料理を食べ、男性陣
は焼酎を酌み交わす。



祭りの最後は、燈籠を燃やし、
子どもに病気やケガがないよ
う悪霊よけを祈願する。

夕日が沈み、
辺りが暗くなると献灯。
全ての燈籠にロウソク
の火がともり、
とってもきれい！








喜界島の魚貝料理

喜界島では、年中、魚貝料理を味わえますが、夏場、子どもたちと海水浴を楽しみながら、獲った魚貝類をその場で調理というのも良いものです。

集落によっては男性陣の追い込み漁も始まり、食卓には海の幸が多く上がります。

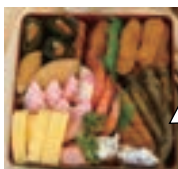
魚をさばく時のポイント	貝をさばく時のポイント
<p>◇体にツノやトゲを持った魚は、手に刺さらないよう注意。刺さるとすごく痛い。</p> <p>★アイゴやテングハギなど、 魚貝図鑑 76 ~ 79 ページを参照。</p> <p>◇ウロコを取るときは、魚の目を親指で押さえると、安定して扱いやすい。</p> 	<p>◇ゆでたタカラガイ（シルスビー・クルスビー）の身を取り出す時は、マイナスドライバーを割れ目に差し込み、ひねって貝を割る。</p>  <p>※割らずに貝殻だけが欲しい時は、生の貝を土の中に埋める。数ヶ月程して掘り出すと、中身が腐れて無くなり貝殻だけが残る。</p> <p>◇夜光貝は、フタの部分を熱湯にくぐらせると取れやすくなる。箸などを刺して引っ張り出すとよい。</p> 

島魚の揚げ物



シマハギ（エーミー）
の揚げ物

- ◇薄塩をして、素揚げにすると、ほどよい塩気で磯の香がおいしい！
- ◇南蛮漬けもよい。
- ◇天ぷらにするとき、くさみがある魚はショウガやニンニクで下処理をして使う。



六月燈のお弁当に詰めた島魚の揚げ物。
前日に獲った魚貝を調理し、集いの座で皆にふるまう姿などもみられる。



クサヤムロ（ムルー）の刺身

刺身

- ◇オオヒメ・ヒメダイ（方言の総称：マツヌユ）やサワラは、刺身にする魚の代表。
- ◇においが強い魚は不向き。
- ◇ブダイ（イラブチー）は特有のにおいが少しあるので、酢みそで食べるのがおすすめ。すりゴマを入れてもおいしい。皮付きの刺身を作る時は、三枚におろしたものを湯引きして氷で締め、そぎ切りにする。



ブダイ（イラブチー）の皮付き刺身



みそ汁



- ◇特にくさみが強い魚以外は、だしに使える。
- ◇10月頃が旬のリュウキュウハタンポ（ウフミ）は、脂がのっておいしい。

※小さい貝が沢山とれたら、ゆで汁をすまし汁のだしに使う。

煮付け



- ◇ショウガやニンニクを入れて煮付けたり、揚げた魚を煮付けたりすることが多い。

魚みそ



- ◇代表的なものに、クサヤモロ（ムルー）を使ったものがある。（ムルーミス）

★粒みそ料理 31 ページ参照。



ヒザラガイ（クンマー）の料理

ヒザラガイは軟らかくゆで（圧力鍋が便利）、殻や雑物を取り除き、きれいに洗って使う。

- ◇刺身や天ぷらに。
- ◇酢のもの：酢みそや三杯酢で。
- ◇みそ漬け：水気をふいて乾かし、少し焼いてみそに漬け込む。
- ◇炒め物：好みの野菜と炒め、粒みそ・島ザラメで味付けする。

伝統料理

ブタミス (豚みそ)

日常に

ふるさとの味の一つで、保存食やスタミナ食として重宝します。材料と作り方は簡単ですが、各家庭で少しずつ違い、それぞれの家の味があります。

(1人分 263kcal・塩分 1.8g)

材料 分量(10人分)

- ◇豚バラ肉ブロック…… 400g
- ◇油…………… 大さじ3
- ◇焼酎…………… 大さじ2
- ◇島ザラメ…………… 大さじ1
- ◇粒みそ…………… 300g

※分量・作り方は、各家庭の味に調整する

◇肉の部位は、ばら肉や赤身など、好みで使う。薄切り肉でもよい。

作り方



①豚肉を食べやすい大きさに切る。
(肉の脂・アク・臭みが気になる場合は、熱湯でサッとゆでる)



②フライパンを熱して、油を入れ、豚肉を強火で炒める。余分な油はキッチンペーパーなどで拭く。



③肉の色が変わったら、焼酎を入れ、豚肉に火が通るように炒める。

〔肉を柔らかくしたいときは、水を100ccほど入れて、アクを取りながら水分が無くなるまで煮る方法もある。〕



④火を弱め，砂糖・粒みそを入れて混ぜる。
みそに軽く火が通れば出来上がり。

ポイント

- ◇冷凍保存をする場合は，小分けにしておく便利です。
- ◇ショウガ・ニンニクや，好みの野菜と炒めてもおいしいです。


ミニ豆知識

～粒みそ料理について～

奄美群島の食文化を支えてきた食材の一つにみそがあります。特にソテツ※の実（ナリ）から作ったナリみそは，苦しい時代の食生活を支えてきました。喜界島ではナリみそは，もう作られていませんが，奄美大島では現在も作られています。

また奄美には，材料の形を残した“粒みそ”があります。低塩の粒みそは，ご飯の友に・お茶請けにと，日常的に使われています。三つの料理法を紹介します。

1. 生の粒みそを食べる

① ^{ふし} 節みそ	②魚みそ	③たまごみそ
		
<p>粒みそ・削り節・すりゴマを混ぜ合わせる。(好みに島ザラメを少し入れる)</p>	<p>揚げたり焼いたりした魚の身をほぐし，①と混ぜ合わせる。</p>	<p>ゆで卵を粗く切り，①と混ぜ合わせる。</p>

2. 他の食材を粒みそと炒める。

豚みそ・ピーナツみそ・ニガウリみそなど。
その他，野菜や豚肉やイカなどをみそと炒める。

3. 粒みそに食材を漬け込む。

豚レバーのみそ漬け・イカのみそ漬け・魚のみそ漬けなど。

※ソテツの実と幹には，有毒成分があるため，水によくさらすなど十分に毒抜きをして使った。

島

をもっと

楽

しむ!

六月燈のとうろう燈籠について

“六月燈”の名は、手作りのとうろう燈籠を奉納し献灯する慣わしからついたそうです。

今ではめずらしい風景になりましたが、坂嶺集落では毎年、子どもたちが手作りのとうろう燈籠を奉納していますので紹介します。

坂嶺集落の子ども楽しみ！ 六月燈の奉納とうろう燈籠作り

六月燈に向けて、数日前から各家でとうろう燈籠作りが始まります。木材や竹ひご・段ボールなどを使ってとうろう燈籠の骨組みを作り、その上に障子紙などを貼ります。文字を書いたり飾り付けをしたりして、完成～。

当日の夕刻、とうろう燈籠を持って神社の広場に出発！



神社の広場には、子どもたちが作った奉納とうろう燈籠が並びます。
楽しい色々なアイデアがいっぱい！



ミニ豆知識

～ とうろう 燈籠と ちょうちん 提灯 ～

燈籠：文字通り、「燈＝あかり，籠＝かご」で，あかりを入れる籠を意味する。
石・竹・木・金属などの枠に，紙などを張ったものの中にあかりを入れたもの。
神社仏閣の灯明・庭園の明かりとり・お盆などの灯明などに用いられる。
提灯：燈籠から分化して，伸縮自在な構造で折りたたみ式になり，携帯可能になったものをいう。