

春節句の頃

冬の間、隠れていた日の光が
大地を暖かく照らしだす頃、
島ではユリの花が咲き乱れ
野山は新緑に包まれる。
すべての新しい命とともに、
島人は、季節の草花や食べ物で
子どもたちのすこやかな成長を
祝います。

佐手久海岸に群生する島ユリ（テッポウユリ）



旧暦3月3日は、喜界島では
「桃の節句」ならぬ「ユリの節句」。
先祖棚・床の間・お墓などに、
島ユリの花を生けた。

※現在、自生のテッポウユリは、
喜界町自然保護植物に指定され、
採掘・採取が禁止されている。

ウムムッチー
ウムデンガク
ヤチムッチー
フツムッチー

旧暦5月5日には、
ショウブ
菖蒲やヨモギを悪魔
よけとして家や小屋
の軒四隅に挿し先祖
棚やお墓に生けた。



旧暦3月3日・5月5日には、昔から、「海のことを
食べないと耳が聞こえなくなる」という迷信があり、
潮干狩りや釣りを楽しむ姿がみられる。



(1/8個 119kcal)

行事菓子

ウムムッチー (田イモもち)

旧暦3月3日の節句に、田イモの時期に(1～3月)

田イモは、分けつ(茎の根元が株分かれすること)して、子を数多く抱くことから、将来、子どもが沢山できるようにとの願いを込めて、女兒の節句に作ります。

材料

分量 (8個分)

◇煮たウム…………… 400g (正味量)

◇粉黒糖…………… 100g

◇打ち粉用の粉…………… 適量
(はったい粉やきな粉)

※分量・作り方は、各家庭の味に調整する



◇ウムは、旬の時期に煮た状態で市販されている。

★ウムをもっと知りたい人は、
在来作物図鑑 75 ページへ。

◇すり鉢を使うが、ボウルでもよい。

作り方



①ウムは皮をむき、一つずつ丁寧に、すり鉢でつぶす。

👉 冷めたものはつぶしにくいので、温め直す。



②粉黒糖を入れ、ねばりが出るまでつく。



③全体に混ぜたら、打ち粉を広げた上にとり、打ち粉をまぶしながら、形を整える。

👉 粉が付きすぎると口当たりが悪いので、余分な粉は、軽くはたいて落とす。

伝統料理

ウムデンガク (田イモの田楽)

田イモの時期に (1 ~ 3 月)

田イモの多かった時代には、日常の食事やちょっとした集まりにも、よく作られていました。里芋でも代用できます。



(1 人分 265kcal ・ 塩分 1.3kg)

材料

分量 (4 人分)

- ◇煮たウム…………… 500g (正味量)
- A { ◇粉黒糖…………… 100g
- ◇みそ…………… 50g
- ◇白ゴマ…………… 大さじ1
- ◇青ネギ…………… 適量

※分量・作り方は、各家庭の味に調整する



作り方

①ウムは皮をむき、大きいものは食べやすい大きさに切る。



②鍋にAを入れ、よく混ぜる。中火にかけ、砂糖が溶けて全体がなじんだら、火を止める。
ウム・白ゴマ・青ネギを入れ、混ぜる。

ミニ豆知識

◇煮たウムは、冷凍保存が出来るので、小分けしておくとう便利です。
使う時は、自然解凍ではなく、すぐ蒸すか、電子レンジで温めます。

◇喜界島では、黒糖を片手に煮たウムを食べます。

◇ウム料理には、相性の良い黒糖がおすすめ。
黒糖・しょうゆに水を足し、ウムを煮てもおいしいです。

◇みそ汁やシームン (★10 ~ 11 ページ参照) の具材にも使えます。



(1/4枚 200kcal)

行事菓子

ヤチムッチー

旧暦五月五日の節句，日常に

旧暦五月五日の節句に作って先祖棚にお供えし，家族で食べたり，近親者に分けたりします。

小麦粉・黒糖・水を混ぜ合わせた生地を，油を引いた鍋で焼きます。(方言でカップムッチーとも呼ばれています)

材料

分量 (4枚分)

- ◇小麦粉…………… 100g
- ◇粉黒糖…………… 80g
- ◇卵…………… 1個
- ◇水…………… 150cc
- ◇油…………… 適量

※分量・作り方は，各家庭の味に調整する

◇現在は，卵・牛乳・もち米粉・はったい粉・ベーキングパウダーや重曹などが入り，いろいろなアレンジで作られている。

作り方



- ①ボウルに卵を溶き，粉黒糖を入れて混ぜ，更に水を50ccほど入れて混ぜる。
これを小麦粉の入ったボウルに移し，ダマにならないように混ぜ合わせる。
残りの水は生地の様子をみながら加え，サラッとしたトロミにする。



- ②フライパンを熱して油を引く。お玉一杯分の生地を真ん中から流すと，自然に広がる。フタをして中火で焼き，プツプツと小さな泡が出てきたら，裏返して10秒ほど焼く。

👉表面に焼き色がつくようにするため，弱火にしないこと。



- ③焼けたらキッチンペーパーの上に取り，手前からくるくると巻く。巻き終わりを下にして少し置き，食べやすい大きさに包丁で切る。



アレンジメニュー

もちもちヤチムッチー

もち粉を多く使って、もちもち感を出しました。
はったい粉も入り、香ばしさがあります。
(はったい粉は大麦を煎って挽いた粉。別名：麦焦がし)

(1/6枚 201kcal)

材料

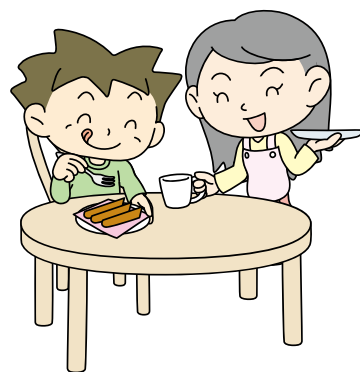
分量(6枚分)

- ◇もち米粉…………… 100g
- ◇はったい粉…………… 20g
- ◇小麦粉…………… 30g
- ◇粉黒糖…………… 130g
- ◇卵…………… 1個
- ◇水…………… 250cc
- ◇油…………… 適量

※分量・作り方は、各家庭の味に調整する

作り方

ヤチムッチーと同じ。



ミニ豆知識

簡単おやつ インニューミムッチー

“インニューミー”とは、はったい粉に砂糖を混ぜたもののこと。
これを炊いて作る“インニューミムッチー”は、はったい粉の香ばしさと黒糖の甘味がおいしい昔ながらのおやつです。ヤチムッチーと同様、子どもと一緒に作ってみませんか？

作り方

- A [◇はったい粉 山盛り大さじ3
◇粉黒糖…………… 大さじ1
◇お湯やお茶…………… 適量

※甘さや軟らかさは好みで調整する

- ①マグカップにAを入れ、お湯を注いで混ぜる。
 - ②スプーンで食べるか、お団子に丸めて食べる。
- 👉 すりゴマを少し加えると、更に香ばしい。
👉 鍋で炊く方法もあり、もち米粉を入れてもちもち感を出すこともある。

マグカップを使うと、自分でコネコネできるからうれしいなー



※スプーンがない時代は、木の葉やイボアナゴの貝殻(方言名：インニューミーガヤー)ですくって食べたそうです。



(1/15個 139kcal)

行事菓子

フツムッチー

旧暦3月3日の節句に

旧暦3月3日の節句に作って先祖棚にお供えし、家族で食べたり、近親者に分けたりします。

たくさん入ったヨモギと黒糖の甘さ・クマタケランの爽やかな香りが相まった、島の代表的なお餅です。

材料

分量 (1-5個分)

◇軟らかくゆでて絞ったヨモギ 300g

★ヨモギの準備は26ページ参照

- A {
- ◇もち米粉……………300g
 - ◇粉黒糖……………180g
 - ◇島ザラメ……………60g
 - ◇大きめのビニール袋……………1枚
 - ◇クマタケランの葉……………適量
- (方言名：ナガハサー・ムッチーハサー)

★ハサー図鑑72ページ参照

※分量・作り方は、各家庭の味に調整する

◇クマタケランの葉は、表裏を丁寧に洗って水気を切る。

👉採り立ての葉は折れて包みにくいので、前日に準備するとよい。

👉ビニール袋に入れて冷凍が出来る。



◇たくさん作る時は、杵と臼でつくか餅つき機を使うが、少ない分量は手ごねでも出来る。

始める前に知っておこう！ 生地作りのポイント

おいしさの決め手は、分量の配合と軟らかさ加減の生地作りで、ゆでたヨモギの絞り方がポイント。先輩主婦は、熟練のカンで、絞り過ぎずゆるすぎず、ヨモギにちょうどよい汁が残るように絞って計量し、他の材料と合わせる。新米主婦では難しいため、下記を参考に、自分なりのコツをつかもう！

◇生のヨモギ300gをゆでる。水気を絞りながら300gになるように量り直す。

◇ヨモギの絞り汁は少し取り置き、「作り方②」で生地が硬いときの調整に使う。生地が軟らかいときは、もち米粉を足す。



仕分けた生のヨモギ 300g



軟らかくゆでて絞って 300g

作り方



①ボウルに、Aとほぐしたヨモギを入れて混ぜる。最初はボソボソしてなじみが悪いが、だんだんしっとりとしてくる。



②少しまとまってきたら、生地が手について重たくなり、こねにくいので、大きめのビニール袋に移す。手の平を使って30分ほどこねる。

👉 耳たぶほどの軟らかさが目安。



③再度ボウルに移し、仕上げのこねをする。生地をつまんで、ヨモギの繊維がちぎれてよくなじんでいたらい。

👉 生地は、ビニール袋に入れ平らにして、冷凍保存ができる。使うときは自然解凍する。



④生地を、約60gの俵型に丸める。

クマタケランの葉に包む。

👉 包み方のポイント参照

👉 包んだ状態でも冷凍できる。



⑤蒸し器に④を並べる。

👉 蒸気を通るように、すき間をあける。



⑥蒸気の上った蒸し器にセットし、強火で1時間ほど蒸す。真ん中を切って蒸し上がりを確認する。

👉 圧力鍋を使って蒸すと15分程で出来る。

👉 蒸したムッチーも冷凍できる。

👉 食べるときは蒸すこと。

ポイント

＜クマタケランの葉を使った包み方の一例＞



真ん中に置き



上下をかぶせ



葉先側を折り



葉元側を折る



余分を切って出来上がり



※細い葉は2枚重ねて包む



※採り立ての葉は軽く蒸すと包みやすい

👉 ゆるく包むと生地が広がって蒸し上がるので、きっちり包む。

島

をもっと

楽

しむ！

フツムッチーに使う

ヨモギを摘みに行こう！



ヨモギは年中自生していますが、春先の軟らかな葉がおすすめ。春の陽気に包まれて、ピクニック気分子どもと一緒に出かけませんか？

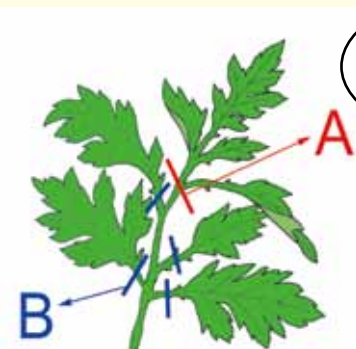
摘む



また摘めるように、根ごと抜かないようにする。

畑やあぜ道などでは、除草剤が散布されていることがあるので、安全な場所を確認して摘む。

仕分ける



おかあさん
どこを摘むの？

おしゃべり
しながら
のんびりやろうね



A：上葉は軟らかいので、まとまりごと摘む。
B：下葉は軟らかいものを選んで摘み、硬い葉と茎は捨てる。
虫・卵・コブ状のもの・枯れ葉がないかなど、気をつけて見ながら仕分けする。

ゆでる



①

2～3回水をかえてヨモギを洗い、ザルにとる。



②

大きい鍋に七分目ほどの湯を沸かす。重曹・ヨモギを入れ、強火でゆでる。

(水1ℓに重曹5gほどが目安)

重曹が入るので、常に吹きこぼれに注意。重曹は繊維を軟らかくし、アクを出しやすくさせる。



③

30～60分ほどゆでて、ヨモギの茎が、爪で切れるぐらいに十分軟らかくなったら火を止め、ザルに取る。

ヨモギの軟らかさでゆで時間が違う。ゆで方が不十分だと繊維が残ри、口当たりが悪くなる。



④

水を流しながら丁寧に洗い、ザルに取る。これをフツムッチーに使う。

軽く絞り、袋等に入れて冷凍保存が出来る。使うときは、自然解凍をして軽く洗ってから使う。