

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^{とうろう}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。

夕日が沈み、
辺りが暗くなると献灯。
全ての^{とうろう}燈籠に
ロウソクの火がとまり、
とってもきれい！



祭りの最後は、^{とうろう}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。



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
◇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。 ★アイゴやテングハギなど、 魚貝図鑑 76 ～ 79 ページを参照。 ◇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。	◇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。
	  ※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。 ◇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。 

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、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



ブダイ（イラブチー）の皮付き刺身

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。



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、クサヤムロ（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：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、好んで使う。
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。

〔肉を軟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
		
粒みそ・削り節・すりゴマを混ぜ合わせる。(好みで島ザラメを少し入れる)	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。	ゆで卵を粗く切り、①と混ぜ合わせる。

2. 他の食材を粒みそと炒める。

豚みそ・ピーナッツみそ・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。

坂嶺集落の子どもの楽しみ！ 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。