

盆の頃

夏の一大行事，“盆”。
家に帰ったウヤフジ（祖霊）の
もとに，子孫や親類縁者が集い，
今ある自分，そして命の繋がりを
かえりみる大切な日。
島人は，祭壇にウヤフジをまつり，
料理やお供え物で歓待して，
祖霊供養に努めます。

フクリカン
ミンダン
型菓子
グマッカシ
小野津の油うどん



迎え盆。
墓場に祖霊を迎えに行く
“ウヤフジムケーイ”
「今日から家で盆祭りを
しますので行きましょう。
家までお供します」

送り盆。
祖霊を墓場まで送る
“ウクンジャク”
「また来年お越し
ください」

※墓場まで送らない
集落もある



ウヤフジをまつる臨時の祭壇。
祖霊が驚くので，お盆中は大きな声
を出してはいけないと言われている。



行事菓子

フクリカン (ふくれ菓子)

盆, 法事, 日常に

お盆や法事に作られていたお菓子です。
現在は、日常的に作られ、材料は牛乳やハチミツなどが
入り、いろいろなアレンジで作られています。
ここでは、昔ながらの作り方を紹介します。

(1/10切 160kcal)

材料 分量 (10切分)

- ◇粉黒糖..... 200g
- ◇水..... 200cc
- ◇小麦粉..... 200g
- ◇卵..... 2個
- ◇重曹..... 5g
- ◇酢..... 5cc

※分量・作り方は、各家庭の味に調整する

◇缶箱は、パウンドケーキ型・他の缶・ステンレスのボウルなどを利用する。

◇クッキングシートは、丁寧に折って型に敷く。
(切り目は入れない)



◇クマタケランの葉 (★ハサー図鑑 72 ページ参照)
をシート替わりに使うのもおすすめ。
葉の芳香がつく。



<準備> 小麦粉と重曹を混ぜ合わせ、ふるいにかける。

作り方



①鍋に、粉黒糖・水を入れて混ぜ、中火にかける。
アクが出てきたら取る。黒糖が溶けたら、酢を入れて
火を止め、冷ます。

〔黒糖のかけらなどを使う時は、このように
煮溶かしておく、後で均一に混ぜやすい〕



②冷めたら、溶き卵を加えよく混ぜる。



③ボウルに、ふるってある粉を入れ、①の黒糖液
1/3量を入れ、ダマにならないように混ぜる。



④残りの黒糖液を2回に分けて入れ、混ぜる。
(生地は少し寝かせると、しっとりと仕上がる)



⑤型に、生地を流す。



⑥蒸気の上上がった蒸し器にセットする。
フタに布巾をかけ、ぴったりと閉める。
強火で40分ほど蒸す。竹串を刺して、
何もついてこなかったら、蒸し上がり。



行事料理

ミンダン (穀物粉の砂糖粥)

盆, 33年忌に

穀物粉(生麦粉やもち米粉など)と砂糖類(黒糖やザラメ)に水を加え、かき混ぜながらもったりするまで粥のように軟らかく炊く。夏は冷やすとおいしい。

ミニ豆知識

～カンムッチー～

もち米粉・黒糖・小豆あん・水などを混ぜ合わせ、布を敷いた缶箱に流し入れ、薪で長時間かけて蒸す。時間をかけて蒸すほどつやが出ておいしくなる。翌日に釣り糸で切り分ける。

蒸す作業の手間などもあり、家庭で作ることは少なくなった。



～「喜界島 見てある記」より～

フクリカンとカンムッチーは、お盆や回忌の時のイヘームッチー(位牌餅)として、位牌の形に切ってお供えする。33回忌には、この両方をお供えして供養した。フクリカンはフク(肺臓)をあらわし、カンムッチーはキム(肝臓)をあらわしたものと伝えられている。



行事菓子

型菓子

盆, 日常に

そら豆や麦などの煎り粉と、黒糖の粉を混ぜ、しっとりとするまでもみ合わせてから、花形などの木型に押しつけて形をとったお菓子です。

家庭で作ることは少なくなりましたが、市販品があります。

(1/6個 124kcal)

材料 分量 (6個分)

- ◇煎り粉…………… 100g
- ◇粉黒糖…………… 100g
- ◇水…………… 少々
- ◇型…………… ★ポイント参照
- ◇めん棒

※分量・作り方は、各家庭の味に調整する

手に入りやすい煎り粉

◇大 麦 : 市販のはったい粉を使う。

◇在来そら豆 : 自家栽培が多い。

農産物加工センターの皮むき機・製粉機などを有料利用できる。

★在来作物図鑑 74 ページを参照。



<準備>

固形の黒糖を使うときは、めん棒で押しつぶし、粉にしておく。(粉黒糖が便利)

作り方



①粉黒糖と煎り粉を混ぜ合わせ、両手で中央に寄せ集める。



②力を入れて、手の平ですり合わせるようにもみ込む。サラサラしてまとまりにくい時は、水を少し加える。
⑤ 水は小さじ1~2を入れ、均一になるようにもみ込んで様子を見る。



③目安として、握ると固まるようになったら、おにぎりのようにひとかたまりにして、型に押し込む。



④めん棒で平らにし、更に親指で押しつける。



⑤型をひっくり返し、めん棒にポンと叩いて落とす。

⑥ザルなどに広げ、一晚乾かす。

ポイント



昔は、どの家庭にも型菓子用の木型がありましたが、今では貴重な道具です。木型の代用に、製氷皿やおにぎり型などでお試ください。
(小さくて浅い物が向く。おにぎり型は厚みを調整できるものがよい)



ミニ豆知識

昔の道具紹介：ソース <石の粉ひき臼>

昔は何でも自家製粉。そら豆・大豆・麦・米などの穀物は、石臼を使って粉にしました。

平たいザル（方言名：サンバラ）の上に石臼を置き、真ん中の穴に、乾燥した穀物の粒を入れて取っ手を回すと、粉がザルの上に落ちてきます。





(1/10個 145kcal)

伝統菓子

グマツカシ (ゴマ菓子)

お土産、各種行事、日常に

白ゴマと黒糖を炊き合わせて作るゴマ菓子は、香り・味ともに絶品で、まさに喜界島の名菓です。

材料

分量

- ◇煎りゴマ (白) 150g
 - ◇粉黒糖..... 150g
 - ◇水飴..... 小さじ1
 - ◇水..... 大さじ1
- (黒糖が溶けるのに必要な量でよい)

【注意】 初心者や鍋が小さい場合は、少なめの分量で挑戦してみましょう。

※分量・作り方は、各家庭の味に調整する

- ◇鍋は、雪平鍋などが使いやすい。
(高温使用ができ、厚みがあり、深さがあるもの)
- ◇鍋が高温になるので、火傷に注意する。
軍手をするのもおすすめ。
- ◇木のまな板、めん棒を準備する。
高温なのでプラスチック素材は不向き。
クッキングペーパーを使うと付きにくい。
(「作り方④」参照)



<準備> 生ゴマは煎る。(ゴマが軽くなるので煎ったあとに計量する)
煎るときは、中火で絶えずかき混ぜ、熱がゴマに平均にあたるようにする。全体に少し色づいて、よい香りがしてきたらOK。
加熱され過ぎないように、すぐ別容器に移す。

作り方



①鍋に粉黒糖・水飴・水を入れて中火にかけ、粉黒糖を煮溶かす。



②粉黒糖が溶けたら、煎りゴマを2～3回に分けて入れ、箸でよくかき混ぜ、黒糖液とゴマをからめる。



③中火のままでかき混ぜ続ける。ひとまとまりになってツヤが出てきたら、火を止める。

☞ 煙が少し出るが慌てない。もし高温になりすぎたら、鍋を火から下ろしたりするが、かき混ぜるのを止めないこと。



④まな板に取り出し、手早く箸で大きく広げる。めん棒で、最初は優しく延ばしてから、力を入れて5mm～1cm厚さに整える。

☞ 使い慣れないまな板やめん棒は引っ付くので、クッキングペーパーで上下包むようにするとよい。この時、ぬれぶきを硬く絞り、下に広げて敷くとズレにくい。



⑤熱いうちに、包丁で食べやすい大きさに切る。すぐに袋に入れて封をする。

☞ ゴマ菓子は、熱いうちに封をすることが湿気防止になる。



ポイント

- ◇喜界島には色々な種類の黒糖があります。黒糖によって特徴があるので、楽しみましょう。
- ◇ゴマ菓子の細かいかけらは、^み節みそ（★31ページ参照）に入れるとおいしいです。

ミニ豆知識

～ゴマ～

喜界島は、白ゴマの生産量日本一。喜界島のゴマの特徴は、粒が小さく香りが強いことです。島では以前から、家庭用に在来白ゴマを自家栽培していました。5月頃に種まきをして3ヶ月程で刈り取って天日干しに。収穫されたゴマの実は、きれいに洗って天日で乾燥させたあと冷暗所で保管します。小出しにして煎ると香りが豊かです。すりゴマにして和え物などに使います。



ゴマの花



刈り取って天日干し



たたいて実を出す



選ったゴマの実を洗い、天日に干したあと保管。



行事料理

小野津の油うどん

冠婚葬祭、日常に

うどんやそうめん料理は、盆・来客時・集まりごとなどに、よく作られています。集落で料理法が異なりますが、ここでは小野津の油うどんを紹介します。

(1人分 242kcal・塩分 1.7g)

材料 分量 (6個分)

- ◇乾めん(うどん) …………… 400g
- ◇煮干し…………… 10g
- ◇だし昆布…………… 3cm角
- ◇水…………… 300cc

- ◇濃口しょうゆ(混合) ……… 50cc
- ◇白だし…………… 40cc

- ◇油…………… 大さじ2
- ◇青ネギ…………… 適量

※分量・作り方は、各家庭の味に調整する

◇乾めん(そうめん・ひやむぎなど)なら、何でも応用できる。



作り方



油の準備

フライパンに油を適量入れて中火にかける。加熱されると油はサラサラしてくる。さい箸をつけて、ジュッと音がしたら火を止める。しっかりと冷ます。

(「あわせる①」で、大さじ2を使う。)

 油臭さをとるために、油を焼く。



つゆの準備

①鍋に水を入れ、あらかじめ煮干し・だし昆布を浸しておく。中火にかけ、アクを取りながら煮出して、こす。



②鍋に、①のだし汁200cc・しょうゆ・白だしを入れて火にかける。ひと煮立ちし、つゆの味がととのったら火を止める。しっかりと冷ます。



めんの準備

①乾めんをゆでる。芯がないくらいが目安。
(商品説明参照)



②手早くザルにあげ、すぐに水洗いをする。
3回ほど水を取り替えながら、もむように洗ってぬめりを取る。



③後でほぐれやすいように、一握りずつすくい上げ、ザルに取って水気を切る。

 ザルを斜めに傾けた方が、水切れがよい。



あわせる

①鍋またはボウルに、水切りしためん・冷ました油大さじ2を入れ、全体にからめる。



②冷めたつゆを適量入れ、全体にからめる。
様子をみながらつゆを追加して味をととのえる。
盛り付け時に、青ねぎの小口切りを散らす。

ポイント

◇小野津の油うどんは、焼いた油・つゆ・ゆでためんを、それぞれしっかり冷ましてから混ぜ合わせます。

◇余ったつゆは

- ・小分けして冷凍できます。
- ・砂糖を加えて、どんぶりのつゆに使ってもおいしいです。

島

をもっと

楽

しむ!

お盆 ～お帰りなさい、ご先祖様～

喜界島のお盆は旧暦7月13～15日。
この3日間は、家で祖霊供養をします。
お盆の準備は、旧暦の七夕から始まりま
す。



旧暦7月

7日 たなぼた ～棚機祭り～（現在は七夕祭りとも書く）

◇七夕飾りを作り、前庭に掲げる。

※一連の盆行事の始まりで、「七夕飾りは、祖霊が家に帰るための目印」とい
う言い伝えが残っている集落もある。

10日頃から ～盆の準備～

◇家や位牌棚・神具類を掃除する。

◇墓場や墓場への通り道は草刈りをして、祖霊が通る道をきれいにす
る。

13日 ～迎え盆～

◇十三日は七夕下ろしの日。昔は竹ごと海に流していた。

◇墓参りをして、祖霊を迎える。

◇家では、床の間の座敷に臨時の祭壇を設けて位牌を移し、燈籠や提灯
を灯して、戸障子で囲むか屏風を立てる。これを「盆座敷」と言う。

◇お盆の3日間は、三度の食事に合わせて料理を供え、10時と3時には
お茶とお菓子、夕刻には焼酎を供えて、祖霊供養に努める。

※昔は、祖霊の膳には必ず「精霊箸」を添えた。自生のメドハギという植物の茎から作
ったもので、祖霊の手から箸がすべり落ちないように、ザラザラしている素材が使われたと
の伝えがある。

14日 ～盆の中日～

◇3時のお茶には、ミンダンを作って供える。



15日 ～送り盆～

◇夕刻になると、早めに料理などをお供えする。

◇祖霊へのお土産として、「手持餅：ティムチムッチー（もち米粉などで
作った白い団子）」を供える。

◇祖霊を送る時刻は各家によって違う。
墓場まで送るが、送らない家もある。

※海で亡くなった祖霊は、16日の夕方に海へ送る。そのため、
旧暦7月16日は悪日とされ、海で泳いだり釣りをしたりを避けた。

～あるお宅の盆風景～

※家によって違う。



戸障子で囲んだ盆座敷。
屏風を立てる家もある。



3日間、料理や菓子などを
お供えする。主婦は大忙し。



祖霊が帰るためのお土産を
膳などにのせ、表の縁側に出す。

ちょうちんを門口の軒先に
吊るして、祖霊を送る。
「マタ ヤニ ウモーリヨー」
（また来年お越し下さい）

