

島遊びの頃

夜風が涼しくなる頃は、
“島遊び”の季節。
元来、新米の取り入れを無事に
終えた喜びと、来年の豊作を祈願
して行われていた“豊年祭”。
今は、島人の交流の場として受け継
がれ、子どもから大人までが参加する、
集落の秋の楽しみとなっています。

満月とクリハーの木

ムシタマグ
ムチグミテンプラ



旧暦の8月9月中に行われる“島遊び”は、
各集落で実施日が違う。

島遊びの前には、集落の有志が参列して、氏神の前で
神事が行われる。集落民は料理などを持参し、遊び
場所（集落の神社の境内か由緒ある広場）に集まる。

島遊びの“遊び”とは、
集い・喜び・祝うこと。
八月踊りや奉納相撲などが
行われ、にぎわう。
持参の料理を広げて食べ、
交流のひととき。男性陣は
焼酎を酌み交わす。



最後は六調踊りをして
お開きとなる。



行事料理

ムシタマゴ (蒸したまご)

各種行事に

卵そのものの風味を生かした、しっかりとした食感の蒸し物です。

島遊びや正月などには、盛り合わせ料理の一品として欠かせません。吸物の具にも使います。

(1/24 切 48kcal・塩分 0.3g)

材料

分量 (24 切分)

- ◇卵 M 15 個
- ◇塩..... 4 g
- ◇白糖..... 4 g
- ◇みりん..... 少々
- ◇流し缶
- ◇ラップ
- ◇網 (みそこしなどの粗い網)

※分量・作り方は、各家庭の味に調整する



15cm × 13.5 × 高さ 4.5

◇流し缶にラップを丁寧に敷く。

◇専用の流し缶がなくても、他の缶や陶器などで代用する。

 初心者は少なめの分量で挑戦してみましょう。

作り方



①ボウルに卵・塩・砂糖・みりんを入れ、泡立てないように、切るようにしてよく混ぜる。

 卵は殻が入ることがあるので、お椀などに 1 個ずつ割ったあとボウルに移すとよい。



②ラップを敷いた流し缶を受けにして、溶いた卵液を網でこす。

最後は網にどろどろした部分が残るが、無理にこさなくてよい。



③蒸し器に流し缶を置く。表面に泡があったら、ペーパー等で取り除く。



- ④蒸気の上だ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。
はじめは強火で2分ほど。
その後、弱火で30～40分ほど蒸す。
真ん中を押してみても、弾力があれば出来上がり。



- ⑤熱いうちに切り分けて、冷ましておく。
冷めてから切ると、卵の色が悪くなるので、熱いうちに切る。

ポイント

材料と作り方は簡単ですが、味加減・蒸し加減が難しい料理です。特に、火加減と時間の微妙な変化が、蒸し上がりに影響するので、自分なりのコツをつかみましょう。



失敗作

ミニ豆知識

昔の道具紹介：^{さじゅう}提げ重

島遊びや野外祝宴に料理などを入れて持参した。



- ・収納本体
- ・4段重ねの重箱
- ・本体フタの裏は、箸入れ
- ・取り皿
- ・スズカラー（すず製の酒器）

島遊びには、料理を重箱に詰めて、集落の遊び場（広場や神社など）に出かけます。八月踊りを踊ったり、相撲見物をしたりしながら食べる料理の味は格別です。料理と同じく欠かせないのが男性陣の焼酎。一重一瓶※で参加しました。

※一重一瓶：料理を重箱に詰め、焼酎を2合瓶などに入れて持参すること。



行事料理

ムチグミテンプラ (もち米天ぷら)

各種行事に

蒸したサツマイモ・砂糖・もち米粉を混ぜ、丸めて揚げたもので、もちもちとした食感です。

島遊びや正月などには、盛り合わせ料理の一品として欠かせません。

(1/16 個 73kcal・塩分 0.2g)

材料

分量 (16 個分)

- ◇サツマイモ 正味量で 250g
 ◇もち米粉…………… 125g
 ◇島ザラメ…………… 40g
 ◇塩…………… 3g
 ◇水…………… 80cc
 ◇油…………… 適量

※分量・作り方は、各家庭の味に調整する

◇イモ・砂糖の種類は、家庭にあるものでよい。
 かぼちゃも使える。

◇すり鉢を使うが、ボウルでもよい。

作り方



①サツマイモは、皮ごと柔らかくなるまで煮る、または蒸す。熱いうちに皮をむき、250g を計量し、すり鉢でつぶす。



②①のサツマイモに、Aを入れて混ぜ、もち米粉を入れて更に混ぜる。
 水を加えながら、耳たぶくらいの軟らかさに調整する。
 生地を、約 30g の俵型に丸める。



📌 丸める前の生地を冷凍しておくと、必要なときに自然解凍して揚げることが出来る。



③油を熱し、②を入れる。
 箸で転がしながら弱火でじっくり揚げ、こんがり仕上げます。





アレンジメニュー

マッシュポテトの ムチグミテンプラ

マッシュポテトを使うと生地準備が簡単にできます。

(1/12個 74kcal・塩分0.2g)

材料

分量-(1-2個分)

- ◇マッシュポテト(市販)..... 50g
- ◇お湯..... 200cc
- ◇もち米粉..... 100g
- A { ◇白糖..... 40g
- ◇塩..... 3g
- ◇油..... 適量

※分量・作り方は、各家庭の味に調整する



作り方



①ボウルにマッシュポテト50gを入れ、
200ccのお湯を注ぎ入れながら混ぜ合わせる。
ラップ等でフタをして、2～3分むらす。

②Aを入れて混ぜ、もち米粉を入れて更に混ぜる。
耳たぶくらいの軟らかさに調整する。
生地を、約30gの俵型に丸める。

③油を熱し、②を入れる。
箸で転がしながら弱火でじっくり揚げ、
こんがり仕上げ上げる。



ミニ豆知識

～アリモドキゾウムシ～

「アリモドキゾウムシ」は、サツマイモの害虫です。

喜界島では発生が確認された為、根絶に向けて防除の取り組みが行われています。

- ・アフリカ生まれで、奄美群島から南の地域に生息する。
サツマイモ畑に住み、ノアサガオやグンバイヒルガオも大好き。
- ・加害されたサツマイモは悪臭を発し、食べると苦く、
食用はもちろんのこと原料用・加工用・家畜の餌としても利用できなくなり、
農業振興上の大きな障害となる。
- ・このアリモドキゾウムシが発生すると、法律(植物防疫法)により、
サツマイモなどの移動が規制される。



成虫の体長は約7ミ



食害を受けた
サツマイモ

島

をもっと

楽

しむ！

八月踊り ～踊ってみようよ！～

島遊びに欠かせないのが八月踊り。
子どもから大人まで土俵を囲んで円陣を作り、
“トントン” 太鼓の合図で、歌者が最初の一節を口に出すと、
続いて一斉に歌い踊ります。
歌も踊りも、幾世を経て洗練された形となり伝承されてきました。

スウヌ フクラサヤ イツユリムマサリ ハレ イツム スウヌグトゥニ アラチタボレ
今日の 誇ら（豊か）さは いつの日より勝り （かけ声） いつの日も 今日の如く あらしめてください

これは、どこの集落でも歌われる一節ですが、八月踊りは各集落によって違います。

「歌詞」

恋の歌・願い歌・世相歌・
自然賛歌・皮肉を込めた歌・
哀歌など、いろいろ。



「旋律」

独特の節回しがあり、歌者（ウタサー）が中心となって歌う。
太鼓を打つ人（テイコーウチャー）が、太鼓の音でリズムを取る。



「踊り」

それぞれの歌にそれぞれの踊り方がある。踊りの方向や姿勢など動作一つ一つが、歌の節に見事に合っている。



- ◆八月踊りに歌者は欠かせない存在でしたが、最近では以前に録音したテープなどを流して踊ることが多くなっています。歌者と踊り手の高齢化・担い手の不在などにより、八月踊りの存続が危ぶまれている現状の中、平成19・20年度の八月踊り伝承事業により、希望する集落の八月踊りDVD収録が行われ、保存・伝承に向けての取り組みが推進されています。

- ・八月踊りのことを、「いっそう」と言う。一緒にそうて（つれて）踊ろうということらしい。
- ・どこの集落でも同じだが、昔の時代に記述された八月踊りの〔書〕は見当たらない。島の民俗文化を支えてきた八月踊りが、村人と共に存続してきたことは不思議でもあるが、食糧と同じで日常生活の糧であったからと言えよう。
- ・八月踊りの発生時代は確定されていないようだが、平家が持ってきたとの伝説を言う人もおり、ノ口神※おどりから始まったとする人もいる。
- ・喜界島の集落ごとの歌の記帳を読みに、題目は似ているようだが、それぞれ独自の歌詞をもっているようである。そして意味が通じないのも多いのである。集落はそれぞれ独立した口承文化をもっていたことがわかるのである。

「八月おどりの解釈について」／英 啓太郎 著 より一部抜粋

※ノ口神：古く琉球王府が制度化した、沖縄・奄美で祭祀を司った神女のこと。