

年の瀬の頃

一年のしめくり年の瀬。
サトウキビが大きく育ち、
穂を出すこの季節、
自家菜園には大晦日料理に使う
葉ニンニクが育つ。
これまでの日々を振り返りつつ
島人は正月を迎える準備に
追われます。

収穫を待つサトウキビ



サトウキビ農家は
伐採・収穫が始まり、
年越し準備と
相まって大忙し。

※近年は機械化が
進んでいる。

ヒルイッチャーシー
ブタンフニーと
ナアーのニムン
カラジュウリ

各家庭で餅をつくこ
とは少なくなった。
子ども育成会などで
取り組む光景も見ら
れる。



正月準備に注連縄（方言名 オーバイ）を作る。
最近では、材料の藁の入手が難しいため、
“サトウキビの葉を使った注連縄作り”を、
高齢者が親子に手ほどきする取り組みもある。



行事料理

ヒルイッチャーシー

(葉ニンニクと豚肉の炒め物)

大晦日(年の晩), ヒルの時期(12～2月)に

喜界島では大晦日のことを“年の晩”といいます。
大晦日に必ず作る料理で、島を離れて年越しそばを食べる度に懐かしく思い出すというくらい「ふるさとの味」です。
(集落によっては、ニンジンイッチャーシーとも呼ばれています)

(1人分 307kcal・塩分 1.8g)

材料

分量(4人分)

- ◇豚バラ肉ブロック…………… 150g
- ◇人参…………… 2本
- ◇島の木綿豆腐…………… 300g
- ◇ヒル…………… 150g
- ◇油…………… 大さじ1

- ◇塩…………… 少々
- ◇焼酎…………… 15cc
- A { ◇島ザラメ…………… 少々
- ◇濃口しょうゆ…………… 15cc
- ◇薄口しょうゆ…………… 15cc
- ◇みりん…………… 15cc

※分量・作り方は、各家庭の味に調整する



- ◇ヒルは、自家栽培が多い。
旬の時期に市販されている。
- ◇肉は薄切り肉でもよい。
- ◇豆腐は揚げ豆腐でもよい。

作り方



- ①豚肉は、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ヒルは4cmほどの長さに切り、葉と白い茎に分ける。人参は、短冊切りまたは拍子切りにする。



③フライパンを熱して油を入れ，強火で豚肉を炒める。
肉の色が変わったら，塩を少々ふり，人参を入れて更に炒める。



④人参に火が通ったら、ヒルの白い茎を入れて炒める。焼酎を入れ，アルコール分を飛ばしながら炒める。



⑤島豆腐を手でちぎりながら入れる。
弱火にしてAを入れる。



⑥ヒルの葉を入れ，強火でサッと炒め，全体に混ぜ合わせたら火を止める。

 緑の鮮やかさを残したいので，炒めすぎない。

ミニ豆知識

～ヒル～

方言で，在来ニンニクの葉を，ヒルといいます。
喜界島では，冬場に欠かせない野菜で，炒め物などに使います。
葉ニンニクならではの，香ばしさが特徴です。



12 ～ 2 月が旬



種の確保と保存・初秋に種植え



★ヒルイッチャーシーなど大晦日料理については，
小学生家庭アンケート84～86ページを参照。



行事料理

ブタンフニーとナー のニムン (豚骨と高菜の煮物)

大晦日 (年の晩), 高菜の時期に (12 ~ 2 月)

ヒルイッチャーシーと並ぶ, 大晦日に欠かせない料理です。昔は, 大きい鍋に作り 2 ~ 3 日かけて食べました。温め直すごとに味が増しておいしくなります。

(1 人分 447kcal ・ 塩分 2.0g)

材料

分量 (5 人分)

◇豚骨.....	6 0 0 g
◇水.....	1 5 0 0 cc
◇高菜.....	1 kg
◇焼酎.....	3 0 cc
◇濃口しょうゆ.....	3 0 cc
◇薄口しょうゆ.....	3 0 cc
◇みそ.....	5 0 g

A

※分量・作り方は, 各家庭の味に調整する

◇高菜は自家栽培が多く, 外葉からとって使うと, 新葉が出て長く収穫できる。旬の時期に市販されている。



◇材料は, 豚骨と高菜・大根・昆布など, 味付けは, しょうゆ味・みそ味などで, 各家庭で違う。

作り方



- ①豚骨は, 脂・アク・臭みを抜くために熱湯でサッとゆでる。
鍋に, 豚骨と水を入れ火にかける。
アクを取り, 沸騰したら弱火で 1 時間ほど煮る。



- ②高菜は, 葉と白い茎を手でちぎって分ける。



- ③鍋に湯を沸かし, 白い茎のほうを先にゆでる。茎が手でちぎれるくらいに柔らかくなったら, 水にとってさらす。葉も同様にする。



- ④食べやすい大きさに切り, 軽く水気を絞る。



⑤①の鍋がグツグツしているところに、④を入れフタをして煮る。



⑥煮立ったら、Aを入れる。煮汁の状態もあるので、一度に入れずに様子を見ながら味をととのえる。

👉煮込む料理なので、最初から濃い味付けにしないこと。



⑦フタをして弱火で煮込む。高菜がとろけて味がなじんできたら出来上がり。

ミニ豆知識

～豚肉～

昔は、毎年12月に、飼育されている豚を年越し用として漬すのが、恒例として根付いており、豚から作られる塩豚とラードは、向こう一年間の大切な動物性たんぱく源と調味だしになりました。

「その当時の喜界島の豚は、いわゆる黒豚で、肉は上質で非常に美味であった。どの家でも、豚は家畜の一つとして飼われていた。

この豚肉は1尺（約30センチ）の短冊型に切られ、塩漬けしたのち、これを幾日も天日に干して乾かしたあと、風通しのよい場所に吊るしておくという作業を繰り返す行することで塩漬けのベーコンができあがる。このベーコンは長期間の貯蔵に耐えるので、甕（かめ）などに貯えておき、年間を通じて平素の粗食を補う栄養源となったり、また年中行事やその他の行事には、この豚肉料理が主となっていた。ベーコンで料理を拵（こしら）える時は、軽く茹でて塩抜きをしてから野菜と一緒に煮たり炒めたり、それぞれの用途に合わせて使われていた。この島の風土に適合したベーコン作りは、他に貯蔵法を知らない島の人達が長年の経験で培ってきた生活の知恵ともいべきものであろう。」

～喜界島風土記 / 拵 嘉一郎 著～

～カラジュウリ～

1841年（天保12年）、唐（今の中国）人の乗った船が難破し、小野津に漂着。地元の人達に親切にされたお礼として教えてくれたのが始まりであるといわれています。



<作り方>

豚肉又は山羊肉と、ゆがいて洗った臓物に味付けし、豚や山羊の新鮮な血液を入れて作ります。

「喜界島 見てある記」より

島

をもっと

楽

しむ！

食べてみよう！“ヤギ料理”

ヤギ料理は、喜界島の郷土料理の一つです。
独特のにおいがありますが、くせになるおいしさです。

ヤギのカラジュウリ

作り方は豚肉同様。63 頁を参照。



ヤギの刺身

薬味には、ショウガやニンニクの
すりおろしを使います。

ヤギ汁

骨付き肉をじっくりと煮込んだ薄塩
味のスープです。食べるときに自分
で塩を入れて味加減を決めます。



昔は、ヤギは家畜としてどの家でも飼われてい
ました。独特のにおいがあるので行事食には向き
ませんが、年に数回、動物性たんぱく質の栄養補
給源や滋養強壮食として食べられていました。

今は、歓迎のおもてなし料理や滋養強壮食など
として食べられています。