

伝えよう、つなげよう
“島じゅうり”

おいしい たのしい 喜界島

喜界島が楽しめる一冊！
年中行事にも使える！
わかりやすいレシピ！



第二版発行にあたって

「おいしい たのしい 喜界島」の初版は、平成23年2月に「あまみ長寿子宝プロジェクト・めぐるいのちのキョラジマ創造事業」を活用して発行されました。発行以来、島内外を問わず多くの皆さまにご愛読いただき、この度第二版を発行する運びとなりました。

本書に収められた郷土料理は、喜界島の豊かな自然が育んだ食材・島の風土・人と自然が共生する歴史・先人の知恵によって生まれ、今なお色あせることなく、多くの人々に親しまれています。各レシピには、家庭での調理をより簡単に、楽しく行えるような工夫が満載で、実際の調理を通じて喜界島の文化を感じられるよう、その背景や歴史的な意味も併せて紹介されております。

第二版では、一部修正を施したものの、初版の内容を大切に継承し、基本的な構成やデータはほぼそのままとしております。

時代が変わっても、本書が家庭で料理を楽しむきっかけとなり、“島じゅうり”の魅力を後世に伝え、人と歴史をつなぐ一助になることを願っています。

令和8年4月



喜界町公式キャラクター
『よろこびと』だよ！

この本の中にも時々現れるから探してみてね♪

おいしい たのしい 喜界島

伝えよう、つなげよう “島じゅうり”



古くから受け継がれてきた郷土の味“島じゅうり”。その味は、島の季節を感じさせ、様々な慣わしと共に島の暮らしを彩ってきました。

旬の素材と先人の知恵を生かした料理の中には、喜界島の色々なおもしろさを発見することができます。

人々の心にいつまでも残る郷土の味、あなたも一緒に挑戦しませんか？

発刊にあたって

奄美群島の長寿・子宝という特性の要因は、鹿児島県が実施した「あまみ長寿・子宝調査」により、自然環境の豊かさ・個性的な地域文化・固有の食・ゆったりとした生活リズム・情緒ある人間関係などが背景にあると示唆されました。

その中の“固有の食”である「郷土料理」。それは、豊かな自然が育んだ食材・島の風土・人と自然が共生する歴史・そして先人の知恵によって生まれ、伝承されてきました。

しかし、少子高齢化・核家族化などにより世代間の伝承が難しくなり、また、時代の変化・食生活の多様化などにより郷土料理を作ることも少なくなりつつあるようです。

そこで、喜界島の年中行事にかかわる行事食や伝統食は、若い世代でも作れるようになり残せるようにしたいとの思いで、この度、鹿児島県の「あまみ長寿子宝プロジェクト・巡るいのちのキョラジマ創造事業」を活用し、本レシピ集の作成・発刊の運びとなりました。

作成にあたりましてご尽力を賜りました「島じゅうり伝承委員」の皆様をはじめ、関係各位に厚くお礼を申し上げます。

地域の個性を将来に渡って伝承していくことは、地域の発展にもつながります。その個性の1つである「郷土料理」が、本レシピ集の普及・活用により異世代間の伝承意識を高め、受け継がれていくと共に、次世代を担う子どもたちに、郷土“喜界島”への誇りをもたらしものと期待しております。

平成21年2月

喜界町長 加藤 啓雄

目 次

1. 喜界島の年中行事と関連料理の一覧表	P5
2. 喜界島の年中行事と料理について	P6
3. 行事料理と伝統料理	
正月の頃	P7 ~ 18
春節句の頃	P19 ~ 26
六月燈の頃	P27 ~ 32
盆の頃	P33 ~ 42
島遊びの頃	P43 ~ 48
秋から冬の頃	P49 ~ 58
年の瀬の頃	P59 ~ 64
4. 喜界島の自然	
自然と作物の季節のカレンダー	P66・67
食用野草図鑑・有毒植物一覧	P68 ~ 71
ハサー図鑑	P72
島ミカン図鑑	P73
在来作物図鑑	P74・75
魚貝図鑑	P76 ~ 80
5. これからの島じゅうり	
地域での伝承活動紹介	P82・83
小学生家庭アンケート	P84 ~ 86
これからの伝承について	P87
6. 資料編／あまみ長寿食材分析結果.....	P88 ~
7. 編集後記.....	P103

喜界島の年中行事と関連料理の一覧表

	日にち	行事名	関連料理	料理掲載頁
正月の頃	1/1	正月	サングン（三献）	8～16頁
	1/2	成人祝い	シームン（吸物）・他	10～13頁
	実施月日は集落で違う	敬老祝い		
	1月	年祝い（還暦など）		
	1/7	餅下げ	ナンカドゥーシー（七日雑炊）	17頁
	旧暦 1/1	旧正月	シームン（吸物）・他	
春節句の頃	3/3・旧暦 3/3	女兒の節句	ウムムッチー（田イモ餅） フツムッチー（ヨモギ餅）	20頁 24頁
	4月	入学祝い（小学1年生）		10～13頁
	5/5・旧暦 5/5	男児の節句	ヤチムッチー ハサームッチー	22頁 54頁
	季節の料理			ウムデンガク（田イモの田楽）
六月燈の頃	旧暦 6月 実施日は集落で違う	六月燈	料理を重箱などに詰めて持参。 ムシタマグ（蒸し卵） ムチグミテンプラ （もち米天ぷら）	44頁 46頁
	季節の料理			魚貝料理 ブタミス（豚みそ）
盆の頃	7/7・旧暦 7/7	七夕祭り		
	旧暦 7/13	七夕下ろし 迎え盆	料理や菓子などをお供えする。 フクリカン・ミンダン 型菓子・ゴマ菓子 うどんやそうめん料理	34頁・35頁 36頁・38頁 40頁
	旧暦 7/14	盆の中日		
	旧暦 7/15	送り盆		
島遊びの頃	旧暦 8～10月 実施日は集落で違う	島遊び	料理を重箱などに詰めて持参。 ムシタマグ（蒸し卵） ムチグミテンプラ （もち米天ぷら）	44頁 46頁
秋から冬の頃	旧暦 8月最初の 「ひのと」の日	シチウンミ（節折目） シチャミ（節浴）		
	「シチウンミ」の日 から数えて5日目	シバサシ（柴挿・柴指）		
	旧暦 9月以降の最初の 「みずのえいぬ」の日	ウヤンコー （高祖祭・考祖祭）		
	ウヤンコーの日から数えて 9日目の「かのえうま」の日	フユンミ（冬折目）	ハサームッチー	54頁
	季節の料理			マンソー（パパイア）の漬物 ハンスーシミシー （サツマイモの煮物）
年の瀬の頃	12/31	年の晩（大晦日）	ヒルイッチャーシー ブタンフニーとナーのニイムン （豚骨と高菜の煮物）	60頁 62頁

喜界島の年中行事と料理について

私たちの祖先は、自然と共に生きる中、年中行事と郷土料理を伝統として受け継ぎ、後世に伝えてきました。

喜界島の年中行事には、「祭り・祝い・節句・遊び」の形があり、祖先は以下の願いを果たすために行事を行ってきました。

- ・家族の幸せと繁栄，親族との親交を大事にするもの。
- ・豊年満作を祈願するもの。
- ・「結い※」の気持ちを大事にし，地域の親交や発展を願うもの。
- ・悪霊よけを祈願するもの。

一年を通して、ほとんど毎月何かの行事があり，“普段は粗食で，行事はご馳走”という食生活が定着しており，行事と料理は切り離せないものでした。郷土料理は，喜界島の自然の恵みからの食材を使い，自給自足の生活の中から生み出された“生活の知恵”の足跡です。

しかし，時代の移り変わりとともに，年中行事の中には行われなくなったものも数多くあり，郷土料理も食生活の多様化などにより作ることが少なくなっています。

今一度，祖先から受け継いだものを見直し，年中行事と共に喜界島の味をいつまでも伝えていきたいものです。

この本では，年中行事にかかわる料理に，時期の食材を使った伝統料理を加え，正月から順に紹介していきます。

◆行事や料理は，現存のものからの一部です。

◆行事の実施や料理の内容については，各集落や家庭で多少の違いがあります。

◆行事によっては，現在は実施されていないものもあります。

※結い：方言で，地域共助（地域の助け合い・支え合い・励まし合いなど）の意味。



ご存知ですか？ 喜界町の花「竜舌蘭」
(ヒガンバナ科)

竜舌蘭は，長い歳月を日照りや雨風・波浪など自然の試練に耐えて生き抜き，見事な花を咲かせる強さがあります。この竜舌蘭にあやかり，町民もどんな苦しみにも打ち克つ根性を培い，島興しに反映させようと，町花に定められました。

正月の頃

一年の始まり正月。
床の間に花を飾り、家の門口には
門松を立て、注連縄を張る。
庭には白い砂を撒き、身も心も
清らかに。
今年一年の幸せと健康を祈って
島人は新しい年を祝います。

湾港の夜明け



「長寿」の松、
「難を転じる」南天、
「高潔の花」菊 …。
正月の床の間、
今年はどんな風に
生けようか。

昔は、鏡餅の上
に九年母のミカ
ンを飾った。



サングン

イユシームン
春雨シームン
スディブタ
ハサンザカナとお神酒
サンペーツキ

ナンカドゥーシー



門の両側に砂を盛り、竹と松の枝を立て、
縄で縛って取り付ける。竹の上部に注連縄
(方言名 オーバイ) を張り、真ん中に木炭
と柑橘を吊るす。

元旦のお祝い

サングンユューエー (三献祝い)



喜界島の元旦料理は，“サングン（三献）”と呼ばれ，それを先祖棚にお供えし，家族で食べて祝うことを“サングンユューエー（三献祝い）”と呼んでいました。

今では元旦料理は簡素化され，祝い方も家によって様々ですが，ここでは昔ながらのサングンユューエーを一例として紹介します。

サングンの献立は，下記のようなものがあります。

サングン（三献）の一例	一献	①ハサンザカナ：挟ん肴 ②お神酒（焼酎）	
	二献	③一番シームン（吸物） ④刺身	
	三献	⑤二番シームン（吸物） ⑥スティブタ （喜界島のおせち料理） ⑦サンペーツキ（酢の物） ⑧ワカミシ：若飯 年初めに炊いたご飯のこと	

お祝いの流れ（一例として）



まず、先祖棚に拝礼をします。家族で食卓を囲み、家長が床の間に飾ってある一献を振る舞い、それから二献・三献と順に料理を食べます。

来客時も同様にします。

◇先祖棚にサングンをお供えします。

◇スディブタとサンペーツキは大きな器に盛り、一献と共に、床の間の前に飾ります。（左写真）



<一人分の配膳例>

スディブタとサンペーツキは、床の間の器から小皿に取り分けます。

一番シームンと二番シームン

シームンには、イユシームンと春雨シームンがあり、二つ揃えてお出しすると、より格式高いおもてなしになります。

集落によってシームンの中身や椀の色が違うため、自分から見た位置で、右椀を一番シームン・左椀を二番シームンと呼びます。正月のイユシームンは雑煮のようなもので、必ず餅を入れます。

★冠婚葬祭などのシームンの慣わしをもっと知りたい人は、18ページの「シームンをもっと知ろう！」へ





行事料理

イユシームン (魚の吸物)

各種行事に

具材がメインの吸物で、祝いや法事で具材の数を変えます。春雨シームンよりも格式高い吸物です。

(1人分 349kcal・塩分 1.3g)

< 具材について >

各家庭で違うが、一般的に、魚・厚揚げ・卵は欠かせない具材。

材料	分量-(4人分)	
◇だし昆布 10 × 20cm	} 一番だし	
◇カツオ節…… 30 g		
◇水……… 1000cc		
A [◇一番だし…… 500cc ◇薄口しょうゆ 小さじ2 ◇塩……… 少々]	} シームン下地	
◇魚の切り身…… 4切	} 具材	
◇野菜昆布……… 適量		
◇厚揚げ……… 4切		
B [◇一番だし……… 適量 ◇しょうゆ……… 少々 ◇みりん……… 少々 ◇卵……… 2個 ◇餅……… 4個]		
◇塩……… 少々		
◇油……… 適量		
※分量・作り方は、各家庭の味に調整する		

魚	◇骨の少ない白身魚がよい。 マツ、サワラ、スズキ、 ナイルパーチ等。 ◇切り身に薄塩をして素揚げする。 揚げ魚の市販品がある。 ◇昔は、地炉の火であぶって干し上げた魚(クグシ・コグシ)を使い、それからだしが出た。
厚揚げ	◇四角。 ◇市販品を使うか、島の木綿豆腐を揚げて使う。下味をつける。
かまぼこ	◇法事には赤かまぼこは使わない。
干し椎茸	◇戻して軸を取り、下味をつける。
餅	◇正月は必ず餅を入れる。
その他	ゆで卵、昆布、海老、 ウム(田イモ：1～3月)、 春菊なども使われる。

作り方



一番だしを作る

- ①だし昆布は軽く汚れをふく。鍋に水を入れ、あらかじめ、だし昆布を浸しておく。
- ②中火にかけ、沸騰前にだし昆布を取り出す。沸騰したら少量のさし水をして温度を下げる。カツオ節を入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、アクを取る。カツオ節が沈み始めたら、こす。(カツオ節の種類や削り方によっても、だしの取り方が異なるので、商品説明を参照する)

シームン下地を作る

- ③鍋にAを入れ、味をととのえる。



具材の準備

- ④魚は軽く塩をふって全体にまぶし、30分ほど置く。水気を拭き、中温の油でじっくり揚げる。

塩をすると、生臭みがとれ、下味がつく。身が締まり揚げた時も崩れにくい。



- ⑤野菜昆布は、水で軽く戻し、結び昆布を人数分作る。厚揚げは、湯通しをして油抜きをする。結び昆布と厚揚げは、Bで煮て下味をつける。下味をつけることでおいしくなる。



- ⑥卵は、ゆで卵を作って半分に切る。(写真は飾り切りの一例)



- ⑦餅は軟らかく煮る。又はレンジで温める。

盛り付け

- ⑧お椀に五つの具材を盛り、温めた③を注ぐ。(餅の下に昆布を敷くと、餅がお椀に付きにくい)



行事料理

春雨シームン (春雨の吸物)

各種行事に

ちょっとしたお祝いやおもてなしなど、日常で手軽に作られています。子どもから高齢者まで喜ばれます。


(1人分 113kcal・塩分 1.8g)

材料

分量(4人分)

- | | | |
|-----|-----------------|----------|
| | ◇鶏ガラ…………… 500 g | } 鶏だし |
| [| ◇鶏ササミ (兼具材) 1本 | |
| | ◇塩…………… 少々 | |
| | ◇ショウガ (写真参照) 適量 | |
| | ◇水…………… 2000cc | |
| | ◇鶏だし…………… 800cc | } シームン下地 |
| A [| ◇塩…………… 5g | |
| | ◇薄口しょうゆ 20cc | |
| | ◇濃口しょうゆ………… 少々 | |
| | ◇椎茸の戻し汁………… 少々 | |
| | ◇ショウガ 薄切り 2枚 | |
| | ◇干し椎茸………… 2~3枚 | } 具材 |
| B [| ◇だし汁…………… 適量 | |
| | ◇しょうゆ…………… 少々 | |
| | ◇みりん…………… 少々 | |
| [| ◇卵…………… 1個 | |
| | ◇塩…………… 少々 | |
| | ◇青ネギ…………… 適量 | |
| | ◇春雨…………… 75 g | |

◇鶏ガラは、水で洗う。

◇鶏ササミは、筋を取り、軽く塩をまぶす。
 鶏もも肉や骨付き肉を使い、だし取りと具材を兼ねてもよい。

◇ショウガは、皮をおき薄切りにして、3~5枚を爪楊枝に刺す。



◇干し椎茸は戻す。戻し汁も使う。

◇Bのだし汁は、一番だしやカツオだしなどで。

※分量・作り方は、各家庭の味に調整する

作り方



鶏だしを作る

- ①鍋に、鶏ガラ・ショウガ・水を入れて火にかける。
 アクを取り、沸騰したら中火で1時間ほど煮る。(鍋のフタはしない)



②火を止める5分ほど前に、軽く塩をまぶしておいた鶏ササミを入れ、煮えた頃に火を止める。鶏ササミは取り出して⑥で使う。

③鍋はしばらく置いて、こす。



シームン下地を作る

④鍋にAを入れ、味を調える。

☞春雨が入ると味が薄まるので、味付けは濃い目にする。

☞シームン下地を多めに作っておくと、他の料理にも使える。ミニ豆知識参照。



具材の準備

⑤戻した椎茸は、Bで煮て下味をつけ、細く切る。

☞下味をつけることでおいしくなる。

⑥②のササミは、繊維にそって手で裂く。

⑦卵は、溶いて塩味をつけ、錦糸卵を作る。

⑧青ネギは、小口切りにする。



⑨春雨は、ゆでて水洗いをし（商品説明参照）、ザルに取って水気を切る。

☞お椀に盛りやすいように、1人分ずつ分けてザルに取る。



盛り付け

⑩お椀に春雨・鶏ササミ・卵・椎茸・青ネギを彩りよく盛る。シームン下地をたっぷり注ぐ。

☞春雨が延びないうちに熱々をいただく。



ミニ豆知識

<春雨シームンの下地の用途>

- ◇下地そのものは、「トウイジルー（鶏汁）」という汁物になります。
- ◇溶き卵と合わせて味を調え、具材を入れて、茶碗蒸しに。
- ◇春雨をご飯に替えると、奄美大島の郷土料理「けいはん鶏飯」になります。追加具材に、パパイヤの漬物の細切りをどうぞ。ケラジミカンやロクガツミカンの皮の細切りを入れると、喜界島オリジナルの鶏飯が出来ます。



けいはん
「鶏飯」



行事料理

スティブタ (喜界島のおせち料理)

正月に

スティブタとは、すずりばこ硯箱の形をした長方形の漆器のことで、その中に盛り合わせた料理も含めてスティブタといいます。盛り合わせるのは、魚・豚肉・卵・大根・人参・昆布・豆腐など。豚レバー・豚の耳・イカ・里イモや田イモ・天ぷらなども使われます。

一例として



ミニ豆知識

昔の道具：スティブタ

現在は、スティブタという容器はなく、スティブタという言葉も使いませんが、料理はアレンジされ、盛り合わせ料理として作られています。



仕切りや飾り細工をほどこしたスティブタの一種

	<p>①豚肉の煮付け ブロック肉は熱湯でゆでてから適当な大きさに切る。鍋に油を熱しショウガ・肉を入れて炒め、しょうゆ・砂糖・みりんなどで味付けする。</p>
	<p>②豚レバーの味噌漬け 新鮮なレバーはかたまりのままゆでてから、適当な大きさに切る。水気を拭き（両面を軽く焼いてもよい）、味噌漬けにする。 ※豚レバーの炒め物（ブタンチムーイッチャーシー）は、好みで味付けをし、ニラや葉ニンニクなどの青みを入れる。</p>
	<p>③もち米天ぷら（ムチグミテンプラ） 作り方は46～47ページへ</p>
	<p>④田イモ（ウム） 軟らかくゆでて適当な大きさに切る。</p>
	<p>⑤蒸し卵（ムシタマグ） 作り方は44～45ページへ</p>
	<p>⑥煮物 大根・結び昆布・揚げ豆腐・人参などの煮物。 喜界島では煮干しだしを使うことが多い。</p>
	<p>⑦魚の煮付け 切り身（薄塩をする）を素揚げして、しょうゆ・砂糖・みりんなどで味付けする。</p>
	<p>⑧イカの煮付け ゆでて皮をおき、適当な大きさに切る。油で炒め、葉ニンニクを入れ、しょうゆ・砂糖・みりんなどで味付けする。</p>



行事料理

ハサンザカナとお神酒^{みき}

正月に

◇ハサンザカナ（挟ん肴）

スルメ・小魚・昆布のいずれかを用いる。

富士山形の盛塩を添えて飾る家もあり、人参の薄い輪切りを刺して初日の出に見立てたりする。

◇お神酒

カラ（島の酒器）に焼酎を入れ、盃をつける。



行事料理

サンペーツキ（三杯酢漬け）

正月、日常に

正月になくてもならない酢の物です。大きい器に盛って床の間の前に飾り、小皿に取り分けて出します。

昔は、大根・人参を梅の形や輪切りに厚く切り、塩水に漬けてから、魚の臓物の塩辛をだしにした三杯酢に3日ほど漬けて作りしました。

（1/10量 46kcal・塩分 0.9g）

材料

分量

- ◇大根…………… 500g
 - ◇人参…………… 90g
 - ◇塩…………… 少々
 - ◇数の子…………… 適量
- A
- | | |
|---------------|----|
| ◇酢…………… 大さじ5 | 甘酢 |
| ◇塩…………… 小さじ1 | |
| ◇砂糖…………… 大さじ3 | |

※分量・作り方は、各家庭の味に調整する

作り方

- ①大根と人参はそれぞれ千切りにして、別々に塩もみをする。
- ②Aを混ぜて甘酢を作る。
- ③大根と人参の水気を絞り、甘酢で和える。
- ④数の子も適当な大きさに切り、甘酢で和え、③と合わせる。

ミニ豆知識

昔の道具：高膳（家紋入り）

正月の床の間に飾る、ハサンザカナ・サンペーツキ・スディブタをのせたり、一人用の食膳として使われたりしました。





(1人分 286kcal・塩分 1.0g)

行事料理

ナンカドゥーシー (七日雑炊)

1月7日に

七草粥のことを、喜界島では「ナンカドゥーシー (七日雑炊)」といい、餅入りの雑炊を作ります。餅は、正月に床の間や先祖棚にお供えしたものを使います。「1月7日は餅下げの日」です。雑炊に入れる野菜の種類・数はこだわりません。

材料 分量(5人分)

- ◇米…………… 1合
- ◇だし汁…… 1000cc
- ◇野菜………… 適量
- ◇干し椎茸…… 適量
- ◇餅…………… 適量

- ◇塩…………… 少々
- ◇しょうゆ…… 少々

※分量・作り方は、各家庭の味に調整する

◇米は洗っておく。

◇だし汁は、煮干しだしや一番だしなどお好みで。

◇野菜は、適当な大きさに切る。
(家庭にあるものでよい)

◇干し椎茸は、戻して細切りにする。

◇餅は、食べやすい大きさに切る。

作り方



①鍋に、洗った米・だし汁を入れ、火にかける。かき混ぜながら、粥を作る。

②椎茸を入れ、硬い野菜から順に入れる。様子を見ながら、餅も入れる。

※餅は煮すぎると溶けるので、入れるタイミングをみる。

③塩・しょうゆで味を調える。

ミニ豆知識

◇湾集落では、1月7日に、数え年で7歳の子どもが、親戚や隣近所など7軒の家を回り、七日雑炊をもらって歩きました。現在は、もらう七日雑炊はお菓子などに変わり、少し形を変えて行われています。

◇喜界島では、鏡餅のことを、方言で「トゥクウムッチー (床餅)」と言います。

島

をもっと

楽

しむ!

シームンをもっと知ろう!

シームンは、喜界島の生活の中で、通年・人生の節目において欠かせない料理です。

正月・節句・盆・出産・入学・卒業・成人・結納・結婚・年祝い・敬老祝い・法事・そして日常のお祝いと、様々な場面で作られます。

冠婚葬祭・祝いに

※① 集う行事でのシームンの数は、「喜界町生活改善実践要項」に基づきます。

行事 ※①	祝 い		祭 り・法 事	
	結婚式・出産祝い・ 年祝い・新築祝い・小学校入学祝い	初七日祭 他の年忌	33年忌	
シームン 内容 の一例	シームンは2つ ※① 		シームンは1つ ※① 	
	春雨シームン ●黒椀	イユシームン ●赤椀 ●具材数は奇数。 5・7など家庭で違う	イユシームン ●黒椀 ●具材数は偶数。 4・6など家庭で 違う	祝いと 同じ対応
配膳 の 一例	祝い膳の二つ揃ったシームンは、自分から見て、 ●右椀は一番シームン，左椀は二番シームン ●右椀から先に食べる。 ※② 集落でシームンの中身や椀の色が違う。			
	●赤膳 ●箸元を膳の右に かけて配膳する		●黒膳 ●箸元を落 として配 膳する	

※② 祝い膳で“春雨が一番シームン”の集落は、イユシームンは持ち帰りが多いので、延びないうちに春雨を先に召し上がって頂く理由などからだそうです。

日常に

日常のお祝いなどでは、各家庭で単品のシームンが作られます。特に春雨シームンは子どもが大好きです。家族の誕生日・頑張ったお祝い・色々な記念日・来客時など、シームンを作って先祖棚にお供えし、家族で食べたり、おもてなしをしたりが出来るようにあります。

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出す頃、
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
の物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。



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。

(1/8個 119kcal)

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ウムは皮をおき、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)
- ◇粉黒糖……………100g
- A { ◇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ウムは皮をおき、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。

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。（方言でカッパームッチーとも呼ばれています）



(1/4枚 200kcal)

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焼い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)

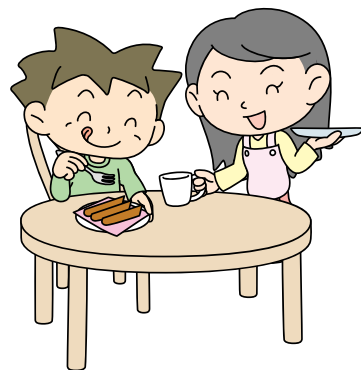
材料 分量 (6枚分)

- ◇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 インニュミムッチー

“インニュミー”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(15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気が残るように絞って計量し、他の材料と合わせる。慣れるまでは難しいため、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

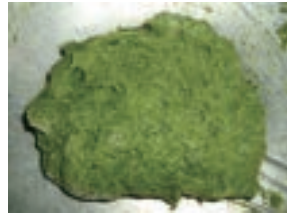


①ボウルに、Aとほぐしたヨモギを入れて混ぜる。最初はポンポンしてなじみが悪いが、だんだんしっとりとしてくる。



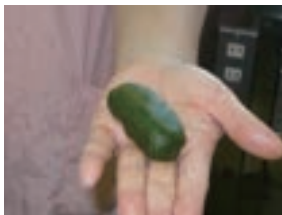
②少しまとまってきたら、生地が手について重たくなり、こねにくいので、大きめのビニール袋に移す。手の平を使って30分ほどこねる。

👉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よい。

👉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。

👉蒸気が通るように、すき間をあける。



⑥蒸気の上上が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、ピクニック気分で子どもと一緒に出かけませんか？

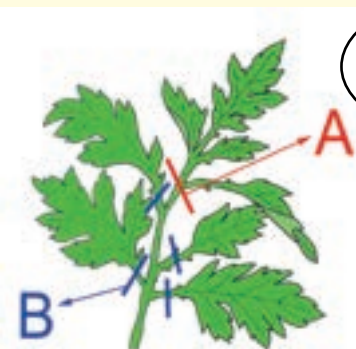
摘む



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り、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。

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
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。



祭りの最後は、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。

夕日が沈み、
辺りが暗くなると献灯。
全ての燈籠にロウソク
の火がともり、
とってもきれい！








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

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。
- ◇天ぷらにするとき、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

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。



ブダイ（イラブチー）の皮付き刺身



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、クサヤモロ（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。
- ◇みそ漬け：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、好みで使う。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。

〔肉を柔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，小分けにしておくと便利です。
- ◇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
		
<p>粒みそ・削り節・すりゴマを混ぜ合わせる。(好みに島ザラメを少し入れる)</p>	<p>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。</p>	<p>ゆで卵を粗く切り，①と混ぜ合わせる。</p>

2. 他の食材を粒みそと炒める。

豚みそ・ピーナツみそ・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・魚のみそ漬けなど。

※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。

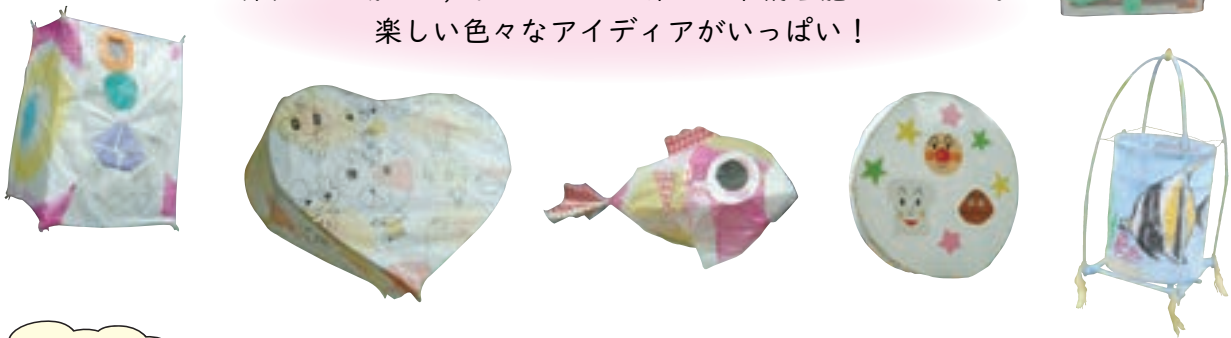
坂嶺集落の子ども楽しみ！ 六月燈の奉納とうろう燈籠作り

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。

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
いく“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。



(1/10切 160kcal)

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。

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。

☺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してください。(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：ソースく石の粉ひき臼>

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。





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。

(1/10個 145kcal)



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)

👉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、^{ふし}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



よ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。集落で料理法が違いますが，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・ひやおぎなど)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・だし昆布を浸けておく。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。
様子を見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，それぞれしっかりと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 ~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。



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)



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。

ムシタマグ
ムチグミテンプラ

満月とクリハーの木



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、交流のひとつとき。
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

ムシタマグ (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..... 4g
- ◇白糖..... 4g
- ◇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 × 13.5cm
×高さ 4.5cm

- ◇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。
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、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：提げ重さじゅう

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

ムチグミテン普拉 (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
- A [◇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。熱いうちに皮をおき、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、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。



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分お
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
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生し、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ミリ



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 スウヌグトウニ 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，ノロ神※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

※ノロ神：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。

秋から冬の頃

節折目く冬折目まで

日に日に涼しさが増していく
秋から冬までの間は、
子どもの成長を願う行事や
先祖供養の行事などが続く。
島人は、いつの時も命の繋がりを
大切にし、ささやかな幸せを願って
祖霊や祖神に手を合わせるのです。

秋の夕暮れ



秋に入る日
“シチウンミ（節折目）”
の行事，シチャミ。
子どもの健やかな
成長と幸せを願う。


ハサームッチー
マンソーの漬物
ハンスーシミシー

墓前で祖霊供養をする
墓祭りの行事，
シバサシ（柴挿）と
ウヤンコー（高祖祭）。



冬に入る日“フユンミ（冬折目）”に食べる餅，ハサームッチーは子供の大好物。

秋に入る日の行事



行事名	シチウンミ（節折目）	
いつ？	旧暦8月最初の「ひのと」の日。	
何の日？	古くは、季節を大きく分けると春と秋の2節になり、その折目なので、喜界島ではシチウンミは秋の始まりの日であった。	
内容	<p>◇昔は、新米の収穫でご飯が美味しい時期なので、朝食に新米を炊いて先祖棚にお供えした。 また、その頃に自生していたヒガンバナを、お墓や先祖棚・床の間に生けたという。</p>	 <p>黄色いヒガンバナの“ショウキズイセン”</p>

行事名	シチャミ（節浴）	
いつ？	シチウンミ（節折目）の日の朝に行く。	
何の日？	<p>子どもの健やかな成長と幸せを願って、家庭で儀式を行う。 ※喜界島には、本土の七五三のような習慣はなかった。 現在、シチャミを行う家庭は少なくなった。 ★小学生家庭アンケート85ページを参照。</p>	
内容 ※各集落で違う	年齢	◇シチャミを受ける子どもの年齢は集落で違う。例：誕生～10歳。9歳を除く。
	場所	◇井戸端・表座敷・泉など。
	準備	◇シチャミ水として、朝くみたての井戸水や、泉の水を準備。
		◇聖なる手草であるシチャミ草として、シチャミデンカー（笹の一種）またはススキを準備。
方法	<p>◇ご飯（おにぎりや赤飯など）と、お神酒（焼酎）を準備。</p> <p>◇祖母か母が、唱え言葉をかけながら、シチャミ水に濡らしたシチャミ草の先で頭を3回なでて、水をふりかける。（子どもの頭にご飯粒を乗せる事もある） ※『節の折目の初水を浴びることにより、成長期の子どもたちは、蚕や蛇などが脱皮によって成長するように、古い殻を出てたくましく健やかに伸びていくのである。』 ～「喜界島の民俗」・竹内譲 著～</p>	
唱え言葉	<p>◇男の子「ウフツチュナーリ ユカツチュナリヨー」 大きくなーれ（元気に育つように）、偉い人になるように</p> <p>◇女の子「ウフツチュナーリ ユカトウジナリヨー」 大きくなーれ（元気に育つように）、よいお嫁さんになるように</p>	<p>◇その他、色々な願いを込めた唱え言葉がかけられた。シチャミは、子を思う親の慈愛が込められた行事である。</p>



墓祭りの行事


『墓祭りは、墓前で祖霊を祭る行事。他集落に住む血縁者にも参加の機会を与える意味で、柴さしと高祖祭とに日を分けた。』
～「喜界島の民俗」・竹内譲 著～

行事名	シバサシ（柴挿・柴指）
いつ？	シチウンミ（節折目）の日から数えて5日目の日。
何の日？	柴（ススキ）を挿して、墓祭り（墓前で祖霊を祭る行事）を行う。 ※この日に墓祭りをを行う集落は、坂嶺小校区・島中・伊実久・小野津・志戸桶・佐手久・塩道・早町・白水など。朝柴・夕柴といって午前と午後に分かれて行われ、集落でも違いがある。あとの集落はウヤンコーの日に行う。
内容 ※各集落で違う	<p>◇家など全ての家屋の軒四隅と、門・井戸・墓場などに、朝早く柴（ススキ）を挿す。柴の後始末は家々によって違う。 ※「柴が挿されている地域では、大切な行事（墓祭り）が行われているので、悪神邪霊の進入を禁ずる」という意味で柴（ススキ）を挿すという。ススキは方言でグシチャーだが、この日に限ってはシバと呼ぶ。</p>  <p>◇墓祭りは、お供え物を持参して墓前に供え、線香をたき、お神酒（焼酎）を捧げて拝礼し、祖霊供養をする。親類縁者の墓参りもする。</p> <p>※以前は、墓場所で、親戚一同や墓の近い人達が集まって祝宴を開いたが、現在は一部で残るのみ。</p> 

秋
か
の
ら
頃
冬

行事名	ウヤンコー（高祖祭・考祖祭）
いつ？	旧暦9月以降の最初の「みずのえいぬ」の日。
何の日？	シバサシに墓祭りを行わなかった集落が墓祭りをを行う。
内容 ※各集落で違う	<p>◇墓祭りは、お供え物を持参して墓前に供え、線香をたき、お神酒（焼酎）を捧げて拝礼し、祖霊供養をする。親類縁者の墓参りもする。</p>  <p>にぎわう墓場の様子</p>

冬に入る日の行事

行事名	フユンミ（冬折目）	
いつ？	ウヤンコーの日から数えて九日目の「かのえうま」の日。	
何の日？	ハサームッチーを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する。昔は、「餅もらい」の行事があった。	
内容	<p>「餅もらい」は、フユンミの晩に、青年男女が「餅もらい歌」を歌って集落の家々を回り、餅をもらって歩いたという。青年男女は農神の使いとされ、餅もらいの歌には、来年の豊作を約束する意味があった。現在は、一部の集落で少し形を変えて行われている。※志戸桶集落や佐手久集落では、月日が違うが、「ヒグルームライ（冷ご飯もらい）」という「餅もらい」のような行事が行われている。</p>	 <p>中里集落の餅もらいの様子</p>

ハサームッチー

- ◇「ハサー」と呼ばれる植物の葉で包んで蒸した餅の総称で、喜界島で「ハサー」として使われているのは下記の通り。★ハサー図鑑 72 ページを参照。
- ◇材料は、もち米粉・麦の粉・サツマイモ・黒糖などで、これにヨモギ（方言名：フツ）を入れた餅をフツムッチーという。色枠の餅は現在も作られている。

名称	ハサームッチー	ムニムッチ (麦)	シルムッチー (白)	フツムッチー
	 <p>作り方 54 ~ 55 ページ</p>			 <p>作り方 24 ~ 25 ページ</p>
材料	<ul style="list-style-type: none"> ・もち米粉 ・サツマイモ ・黒糖など 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦の粉 ・サツマイモ ・黒糖など 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦の粉またはもち米粉 ・サツマイモ <p>など</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・もち米粉 ・ヨモギ ・黒糖など <p>※サツマイモを入れる家庭もある。</p>
関連行事	<ul style="list-style-type: none"> ・旧暦5月5日 ・冬折目（フユンミ） 	昔、もち米粉は貴重な材料だったので、麦の粉が使われた。黒糖を入れないシルムッチーは、ご飯の代用にもなった。		<ul style="list-style-type: none"> ・旧暦3月3日
包む葉 (ハサー)		オオバキの葉 クマタケランの葉 など		クマタケランの葉 サツマサンキライの葉 など

～黒糖について～

黒糖は、サトウキビのしぼり汁をそのまま煮詰めて作ったもので、糖分以外に微量のミネラルが含まれています。そのためか、喜界島では、黒糖をつまんでホッと一息、心身の疲れを癒す習慣が根付いています。そして、何と云っても喜界島の黒糖はおいしい！要因として「平坦な島なので太陽の恵みがたっぷり当たる・隆起珊瑚礁の島なのでアルカリ土壌がよい」などが挙げられるそうです。

黒糖の旬は12月～4月頃で、刈り取ったサトウキビから作りたての新糖が出回ります。喜界島には黒糖を作る製糖場が10ヶ所ほどあり、それぞれが特徴ある黒糖を作っているのです。形は四角・丸・岩石型などで、粉末の粉黒糖もあります。喜界島では、お茶請けとしてはもちろんのこと、菓子や餅の材料としてよく使われます。搾りたてのサトウキビジュースもおすすめてです。

<黒糖ができるまで>



サトウキビ畑



12～4月頃に刈り取り



刈りたての新鮮なうちに絞る



黒糖



絞り汁を煮詰めながら、石灰を加えて仕上げる。シンプルな作り方ゆえに、職人のカンが光る。

ちなみに、島では年間を通して、黒糖を使った色々な種類のもち（ムッチー）が作られています。

- ◇ウムムッチー……………田イモと黒糖★20 ページ参照
- ◇ヤチムッチー……………小麦粉等と黒糖★22～23 ページ参照
- ◇インニュムッチー…はったい粉と黒糖★23 ページ参照
- ◇カンムッチー……………もち米粉等と黒糖★35 ページ参照
- ◇ハサームッチー……………★52 ページ参照
- ◇マミムッチー……………そら豆と黒糖★74 ページ参照



(1/15個 157kcal)

行事菓子

ハサームッチー

旧暦5月5日の節句，フユンミに

旧暦5月5日の節句や，フユンミ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。

材料

分量(15個分)

- ◇サツマイモ 正味量で 300g
 - ◇もち米粉…………… 300g
 - ◇粉黒糖…………… 240g
 - ◇水…………… 100～150cc
 - ◇オオバギの葉…………… 適量
- (方言名：マルハサー・マヤガサー)

★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

◇オオバギの葉は，表裏を丁寧に洗って水気を切る。



◇たくさん作るときは，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作ることが出来る。

作り方



①サツマイモは，皮ごと軟らかくなるまで煮るか，蒸す。熱いうちに皮をおき，300gを計量し，ボウルに入れてつぶす。



②①のサツマイモに，もち米粉・粉黒糖を入れて混ぜる。



③最初は粉っぽくポソポソしているが、水を少しずつ加えながらこねていくと、しっとりとしてひとまとまりになる。よくこねる。
👉耳たぶほどの軟らかさが目安。



④生地を、約60gの俵型に丸める。
オオバギの葉に包む。
👉包み方のポイント参照



⑤蒸し器に④を並べる。
👉蒸気が通るように、すき間を開ける。



⑥蒸気の上上が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。

ポイント

<オオバギの葉を使った包み方の一例>



真ん中に置き



手前をかぶせ



右を折り



左を折り



向こう側へ巻いていく



出来上がり



はみ出したら切る

👉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。

伝統料理

マンソーの漬物 (パパイヤの漬物)

日常に

コリコリとした食感で、食卓に欠かせない、なじみの深い漬物です。

ここでは、手軽に出来るスライス漬けを紹介します。



(50g 量 44kcal・0.4g)

材料

分量

- ◇青パパイヤ… 1kg (正味量)
- ◇塩…………… 50g (パパイヤの5%)
- ◇水…………… 500cc

漬け汁

- ◇島ザラメ… 300g
- ◇薄口しょうゆ150g
- ◇みりん…………… 50cc
- ◇酢…………… 50cc
- ◇鷹の爪…… 1本分 (種は取り除く)

※分量・作り方は、各家庭の味に調整する



◇青パパイヤは年中あるが、9～12月頃のもののが軟らかい。

◇手袋を準備。パパイヤの白い汁が手につくと、かぶれたりかゆくなったりするので注意する。

◇漬け汁の甘さ・酸味は好みで加減する。

◇漬け汁に、好みでニンニクなどを入れてもよい。(使うときは「作り方④」の最後に)

作り方



①パパイヤは縦4～6つ割りにする。スプーンなどで種をこそげ落とし、ピーラーで皮をむく。(皮は所々残してもよい)



②1～2mmほどの厚さにスライスして1kgを計量する。水洗いをし、ザルに取って水気をきる。



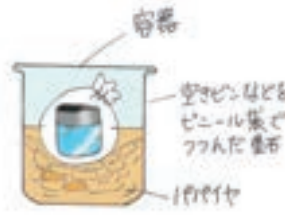
③ボウルに塩と水を入れて溶かす。②のパパイヤを入れて重石をする。3時間ほどしたら水洗いを2～3回する。ザルに取って水気をきる。
🔗重石は適当に工夫する。



④鍋に、ザラメ・しょうゆ・みりんを入れて火にかけ、沸騰直前に酢を入れる。ザラメが溶け、煮立ったら火を止める。粗熱がとれたら鷹の爪を入れる。



⑤パパイヤの水気を絞り、漬け汁の中に入れる。全体を混ぜ合わせる。



⑥容器に移し替える。パパイヤが漬け汁から出ると腐りやすくなるため、重石の工夫をする。1～2日で食べられる。

👉気候に応じて冷蔵庫に入れる。

ポイント

<大量に作った時の保存のコツ>

冷凍保存：漬け汁ごと冷凍し、必要な時は自然解凍をする。小分けしておく则便利。

二度漬け：3日ほど経つとパパイヤから水分が出てくるので、漬け汁を煮返すと日持ちする。

※漬け汁だけを鍋に入れ、好みの調味料（味噌を入れると別の味わいが楽しめる）を加えて煮立たせる。冷めたらパパイヤを再び漬ける。二度漬けの後には、冷蔵庫で一ヶ月ぐらゐ保存できる。

秋
か
の
ら
頃
冬

ミニ豆知識

～自生植物“パパイヤ”～

◇熟した黄色いパパイヤは果物。夏場のものがおいしい。

◇青パパイヤは野菜として使う。

皮をむいて種を取り、好みの大きさに切る。

水にさらしてアク抜きをし、塩もみをしたあと更に水をとりにかえながら洗って使う。



刺身のつまに



酢の物に



炒め物に

※青パパイヤの白い液には、肉を軟らかくしたり脂肪を分解したりする“たんぱく質分解酵素パパイン”が含まれる。



伝統料理

ハンスーシミシー (サツマイモの煮物)

サツマイモの時期に

秋，サツマイモの収穫の頃に作られる，煮干しのだしが利いた煮物です。

(1人分 145kcal・塩分 0.6g)

材料

分量 (5人分)

- ◇水…………… 500cc
- ◇煮干し…………… 15g
- ◇だし昆布…………… 5 × 5cm
- ◇サツマイモ… 500g (正味量)

※分量・作り方は，各家庭の味に調整する

調味料

- A
- ◇島ザラメ…………… 15 g
 - ◇白だし…………… 15cc
 - ◇濃口しょうゆ…………… 10cc
 - ◇みりん…………… 15cc

作り方



①鍋に水を入れ，あらかじめ煮干し・だし昆布を浸けておく。



②サツマイモは皮をおき，大きめの乱切りにする。水にさらしたあと，ザルに取って水気を切る。

🔥火の通りが均一になるよう大きさを揃える。面取りをすると煮くずれしにくい。



③①に，サツマイモを入れ，フタをして火にかける。アクを取り，沸騰したらAを入れる。フタをして弱火で煮る。



④竹串が刺さるほどに煮えたら火を止める。ザルにあけて，煮汁はこぼす。

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
ナーのニムン
カラジュウリ



正月準備に注連縄（方言名 オーバイ）を
作る。最近では、材料のむらの入手が難しい
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。

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。





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..... 600g
- ◇水..... 1500cc
- ◇高菜..... 1kg
- ◇焼酎..... 30cc
- A { ◇濃口しょうゆ..... 30cc
- ◇薄口しょうゆ..... 30cc
- ◇みそ..... 50g

※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し行う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えるべきものであろう。」

～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。

喜界島の自然

喜界島は、奄美諸島の東経130度線上に浮かぶ小さい平坦な島です。亜熱帯海洋性の気候で、隆起サンゴ礁からなるアルカリ土壌の大地からは、おいしいサトウキビや香り豊かなゴマなどが収穫されます。

青い空・エメラルドグリーン的大海・緑の野山に包まれる中、鳥がさえずり、蝶が飛び交い、夜にはこぼれんばかりの星たちに出会えます。毒蛇ハブがないため、これらの自然と十分にふれあうことが出来るのも魅力の一つです。

島の生活では、自然の恵みが常にあり、パイナップルや島バナナなど亜熱帯性の自生植物、魚貝や海藻などが食卓をにぎわします。また在来柑橘が多いことも特徴で、素朴な味のおいしい島ミカンが数種あり、“柑橘類のガラパゴス”とも形容されています。その中から、島人に恵みを与えてくれる海や野山の幸の一部を紹介します。

自然と作物と季節のカレンダー
食用野草図鑑・有毒植物一覧
ハサー図鑑
島ミカン図鑑
在来作物図鑑
魚貝図鑑

自然と作物と季節のカレンダー (一部紹介)

新暦

※【 】は方言呼び

<p>1月</p>	<p>◇正月が終わるとすぐにサトウキビ農家は伐採を再開。 ◇田イモ【ウム】が旬の時期。 ◇自生のハマカブラ【スンカー】の花(菜の花の一種)が畑を覆う。 ◇2月頃にかけては北風【ニシカジ】が吹いて寒い。 一番寒い頃に干し大根を作ると出来上がりがよい。 ◇ヒカンザクラ(別名:カンヒザクラ)が満開。</p>			
		<p>ハマカブラ【スンカー】の花</p>	<p>ヒカンザクラ</p>	
<p>2月</p>	<p>◇タンカンの収穫が始まる。 ◇海の岩場に海苔【ヌウイ】が生えてくる。 ◇ロクガツミカン【フスー】が美味しくなる。 ◇【シークー・ムニハー】が美味しくなる。</p>			
		<p>タンカン</p>	<p>ロクガツミカン【フスー】【シークー・ムニハー】</p>	
<p>3月</p>	<p>◇スイバ(別名スカンボ)が見られる。 ◇サトウキビの春植えの時期。 ◇海の岩場にアオサ【アーサー】が生えてくる。 ◇4月にかけて、在来そら豆【トーマミー】が収穫の時期。</p>			
		<p>アオサ【アーサー】摘み</p>		
<p>4月</p>	<p>◇サトウキビの伐採・収穫が終わる。 ◇カブチー・カーブチー【クリハー】の花が咲く。 ◇海辺などにテッポウユリ【島ユリ】が咲く。 ◇野原にグラジオラス【イチレツバナ】の花が咲く。 ◇海開き。 ◇シマアザミの薄紫の花が咲く。 ◇野山にヤマグワ【カーギー】の実が熟れる。 台風の後にも実がつく(8~9月頃)。</p>			
		<p>テッポウユリ【島ユリ】</p>	<p>グラジオラス カブチー【クリハー】の花 ヤマグワ【カーギー】【イチレツバナ】</p>	
<p>5月</p>	<p>◇野山に野イチゴが熟れる。 ◇桃太郎トマトが市場に出回る。 ◇連休の頃、平家森にイジュの花が咲く。 ◇連休が終わると、そろそろ梅雨【ナガシ】。 ◇ゴマの種まきの時期。 ◇野原にヨモギの若葉が芽吹く。 ◇デイゴの赤い花が咲く。</p>			
		<p>ホウロクイチゴ</p>	<p>ナワシロイチゴ</p>	<p>デイゴ</p>
<p>6月</p>	<p>◇初夏~秋、テンニンギク【特攻花】が咲く。 ◇梅雨の一番うっとうしい時期。 ◇オオゴマダラの黄金のサナギや羽化が見られる。</p>			
		<p>テンニンギク【特攻花】オオゴマダラの黄金のサナギ オオゴマダラ</p>		

気象状況や自然環境の変化などにより、昔の時節と違うかも知れませんが、今の様子です。

新暦



※【 】は方言呼び

7月	<p>◇田イモの茎【フワイ】が旬の時期。 ◇梅雨が上がり、入道雲【タカタロウ】が立つ。 ◇マンゴーやパッションフルーツが市場に出回る。 ◇大潮の月夜、海辺ではオカヤドカリの放仔<small>ほうし</small>（お産）がある。</p>				<p>田イモの茎【フワイ】 マンゴー オカヤドカリ</p>
8月	<p>◇サトウキビ畑では散水装置スプリンクラーが稼動中。 ◇7・8・9月は台風の季節。 ◇サフランモドキ（別名ゼフィランサス）が咲く。 ◇9月にかけてゴマの収穫期。刈り入れが始まる。</p>				<p>スプリンクラーの散水 ゴマの花 刈り取ったゴマの天日干し</p>
9月	<p>◇8・9・10月はサトウキビの夏植えの時期。 ◇島バナナは夏場がおいしい時期。 ◇バンジロウ（別名グアバ）の実が熟れる。 ◇ソテツの実が朱赤に色づく。運動会で、玉入れの玉に使う。 ◇在来にんにく【ヒルの種】の種まきの時期。 ◇在来そら豆【トーマミー】の種まきの時期。 ◇彼岸花（別名マンジュシャゲ）が咲く。 ◇フヨウ（芙蓉）の花が咲く。</p>			<p>島バナナ ソテツの実</p>	
10月	<p>◇夜の磯では、釣り人達が、秋の味覚リュウキュウハタンポ【ウフミ】釣りに出かける。 ◇畑やあぜ道に、ハマカブラ【スンカー】の若葉が自生する。9～1月頃まで食用に利用できる。 ◇野山に、エビズル【ヤマブドウ】の実が熟れる。 ◇カブチー・カーブチー【クリハー】が美味しくなる。</p>				<p>ハマカブラの若葉【スンカー】 エビズル【ヤマブドウ】 カブチー・カーブチー【クリハー】</p>
11月	<p>◇ケラジミカンが美味しくなる。 ◇せみ【アササー】がまだ鳴いている。 ◇野山ではススキ【グシチャー】の穂が出揃う。 ◇サトウキビが穂を出し始める。 ◇野山にツワブキの黄色い花が咲く。</p>				<p>ケラジミカン ススキ【グシチャー】 ツワブキの花</p>
12月	<p>◇サトウキビの伐採・収穫が始まる。 ◇メロンが市場に出回る。 ◇九年母<small>くねんぼ</small>【トーカー】が美味しくなる。 ◇在来にんにくの葉【ヒル】が旬の時期。 ◇黒砂糖の新糖【ミーザター】が市場に出回る。 ◇リュウキュウアサギマダラが越冬のために多く飛来する。</p>				<p>伐採されたサトウキビ 九年母<small>くねんぼ</small>【トーカー】 リュウキュウアサギマダラ</p>

食用野草図鑑 (一部紹介)

	和名	ツルナ (ハマミズナ科)
	旬の時期	冬～春 (通年自生)
	自生場所	海辺など
	特徴	日差しが強い時期は夏枯れするか、葉が硬くなる。 若葉と柔らかい茎先を摘む。
	和名	ボタンボウフウ (セリ科) 【方言名：サクナー】
	旬の時期	冬～春 (通年自生)
	自生場所	海辺など。
	特徴	独特の苦味が美味。
	和名	ホソバワダン (キク科) 【方言名：ニガナ・アマナ】
	旬の時期	冬～春 (通年自生)
	自生場所	海辺など。
	特徴	日差しが強い時期は夏枯れするか、葉が硬くなる。 葉をちぎると白い汁が出る。少し苦味がある。
	和名	シマアザミ (キク科)
	旬の時期	冬～春
	自生場所	海辺など
	特徴	トゲがあり、春先に薄紫の花が咲く。
用途	大きい葉は、トゲの葉部を切り落とし、中心の葉脈を使う。 塩漬け保存。使う時は塩抜きをして、佃煮や炒め物などに。 根はキンピラやしょうゆ漬けに。	
用途	ゆでて水にとって使う。(人によっては喉がイガイガする) 和え物・炒め物・汁の実など色々と使える。	
用途	 <p>白和え 卵とじ ピザの具</p>	
用途	<p>新芽を摘んで、天ぷら・酢みそ和えに。 開いた葉は、細く切って塩もみをし、 サッと水洗いすると、色々な料理に 使いやすい。</p>  <p>天ぷら</p>	
用途	<p>柔らかい葉を千切りにし、 塩でもんで水洗いをして使う。</p>  <p>白和え</p>	

	名前	ツワブキ (キク科) 【方言名：フチィ】
	旬の時期	春 (通年自生)
	自生場所	どこにでもある。
	特徴	木陰のものが、茎が柔らかい。
	用途	<p>茎は、ゆでて外皮をおき、一晩ほど水にさらしてあく抜きをしてから使う。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p style="text-align: center;">佃煮 煮物 炒め物</p>
	名前	ミツバ (セリ科) 【方言名：ミツチュパー】
	旬の時期	春 (通年自生)
	自生場所	湿り気がある日陰
	特徴	市販のものより葉が大きく硬い。 生育環境 (日陰・湿・土など) が減り、少なくなっている
	用途	天ぶら・薬味
	名前	ノビル (ユリ科) 【方言名：ニビラー】
	旬の時期	春
	自生場所	どこにでもある。
	特徴	球根から葉まで使える。ツーンと鼻をつく香りがあり、美味。
	用途	塩でもんで水洗いをして、和え物や炒め物などに使う。
 	呼び名	ハマカブラ (アブラナ科) 【方言名：スカー】
	旬の時期	9～1月頃
	自生場所	畑やあぜ道 (除草剤が散布されていることがあるので注意)。
	特徴	この時期にしかない貴重な野菜。
	用途	<p>塩でもむ、またはゆでる。 和え物・炒め物などに。</p> <div style="text-align: right;">  <p>和え物</p> </div>

 	和名	ミツバハマゴウ（クマツヅラ科）【方言名：ポー】
	旬の時期	年中（通年自生）
	自生場所	集落から山にかけて
	特徴	野生のハーブで高さが2～5m。花は薄い青紫色で6～9月頃開花。昔は、小枝でほうきを作った。 [海辺に自生するハマゴウは匂いが強いので、昔は、燃やして蚊除けにしたという。]
用途	葉をちぎってお湯を注ぐと、簡単ハーブティーに。実と葉は、肉料理のスパイスとして利用できる。	

その他、食用にできる野生植物より一部紹介

和名	科名	食用部位
ハマダイコン	アブラナ科	葉
オオバコ	オオバコ科	葉
ムラサキカタバミ	カタバミ科	シュウ酸が多いので過食注意。
オニタビラコ	キク科	若葉
コシロノセンダングサ（別名：シロバナセンダングサ）		葉
ノゲシ（別名：ハルノノゲシ）		葉
ヨモギ		葉
クサギ	クマツヅラ科	新芽・若葉
ヤマグワ	クワ科	果実・葉
台湾ソクズ	スイカズラ科	果実・新芽
スベリヒユ	スベリヒユ科	新芽・若葉
スマレ	スマレ科	花・若葉
マツバゼリ	セリ科	葉
スイバ（別名：スカンポ）	タデ科	シュウ酸が多いので過食注意。
ナワシロイチゴ	バラ科	果実
ハウロクイチゴ		果実
イヌビユ	ヒユ科	若葉
バンジロウ	フトモモ科	果実
エビズル	ブドウ科	果実
ノカンゾウ	ユリ科	花卉・若葉

有毒植物一覧 (一部紹介)

●喜界島には食用になる野草が多くありますが、有毒なものもあるので気をつけましょう。

- ・よくわからない植物は絶対に採らない、食べない。
- ・野草を採る時は、食べられるものの中に、有毒植物が混ざらないように注意する。
- ・除草剤散布場所や疑わしい場所では絶対に採らない。

和名	科名	
ハゼノキ (別名:ハゼ)	ウルシ科	
キョウチクトウ ①	キョウチクトウ科	
キバナキョウチクトウ ②		
ミフクラギ (別名:オキナワキョウチクトウ)		
アリアケカズラ		
ヒメアリアケカズラ		
ニチニチソウ		
プルメリア		
ホウライカガミ		
センニンソウ	キンポウゲ科	
オオムラサキシキブ	クマツヅラ科	
キケマン	ケシ科	
クワズイモ	サトイモ科	
ムサシアブミ		
サンゴジュ	スイカズラ科	
センダン	センダン科	
ソテツ	ソテツ科	
イジュ ③	ツバキ科	
ツツジ各種	ツツジ科	
トウダイグサ	トウダイグサ科	
ショウジョウボク (別名:ポインセチア)		
ショウゾウソウ		
トウゴマ (別名:ヒマ)	ナス科	
タバコ		
キダチチョウセンアサガオ	ヒガンバナ科	
ノウゼンカズラ		
ハマオモト (別名:ハマユウ)		
タマスダレ		
ヒガンバナ (別名:マンジュシャゲ)	ヒガンバナ科	
ショウキズイセン ④		
サフランモドキ (別名:ゼフィランサス)		
ルコウソウ	ヒルガオ科	
ギンゴウカン (別名:ギンネム)	マメ科	

ハサー図鑑 (一部紹介)

※ハサー：方言で食べ物を包む葉のこと。通年で自生している。

 	和名	クマタケラン (ショウガ科)
	葉の方言名	ナガハサー・ムッチーハサー
	自生場所	山よりも集落に多い。家の敷地内にあるのが喜界島の特徴。
	採取の注意	ゲットウと混同されがち。特徴を参照。
	特徴	<p>◇葉は軟らかく丈夫で、爽やかな芳香がある。</p> <p>◇花枝は、元の方から半ばまでは直立し、先端付近は下垂している。花は5月頃に咲く。</p> <p>◇実は球形だが結実しにくい。</p>
葉の用途	<p>◇喜界島では餅を包む葉として使う。</p> <p>フツムッチー (★24～25ページ参照)</p> <p>◇お菓子を巻いたり料理の下に敷いたりと盛り付けに使う。</p>	
 	和名	ゲットウ (ショウガ科)
	葉の方言名	ヤマハサー・サネン
	自生場所	集落よりも山に多い。
	特徴	<p>◇葉は質厚く光沢があり、匂いはクマタケランより強い。</p> <p>◇花枝は元の方から下垂している。花は5月頃に咲く。</p> <p>◇実は紡錘状楕円形。</p> <p>◇沖縄方面では、ゲットウの葉で餅を包む。</p>
	葉の用途	<p>◇ハサームッチーに (★54～55ページ参照)</p> <p>◇料理やお菓子の下に敷く。</p> <p>◇昔は、食べ物を包むのに使った。</p>
 ①  ②	和名	オオバギ (トウダイグサ科)
	葉の方言名	マルハサー・マヤガサー・トーフンギー
	自生場所	山にあるものは、巨木で、樹形は傘型。写真① 集落にあるものは、それ程大きくならず、葉が大きい。写真②
	採取の注意	<p>◇餅などを包むときは、大きい葉を選ぶ。写真②</p> <p>◇緑が濃すぎる葉は苦味が強いため採らない。</p>
	特徴	<p>◇クマタケランより防腐効果があるといわれている。</p> <p>◇餅を包んで蒸すと薄茶の色が付き独特の芳香が移る。</p> <p>◇乾燥すると、葉が餅についてはがしにくい。</p>
葉の用途	<p>◇ハサームッチーに (★54～55ページ参照)</p> <p>◇料理やお菓子の下に敷く。</p> <p>◇昔は、食べ物を包むのに使った。</p>	
	和名	サツマサンキライ (ユリ科)
	葉の方言名	サンキラー・サンキランパー・カカランパー
	自生場所	山
	採取の注意	茎にまばらにトゲがあるので気をつける。
	特徴	利用頻度は少ない。
	葉の用途	フツムッチーに

島ミカン図鑑 (一部紹介)

	果樹名	カブチー・カーブチー
	方言名	クリハー・シマミカン
	時 期	10～11月頃
	特 徴	島ミカンの代表格。柑橘本来の素朴な味が魅力。運動会や島遊びには持ち寄って食べる。クリハーの時期、島人は、食べ出したら止まらない。
	果樹名	ケラジミカン
	方言名	ケラジミカン
	時 期	10～2月頃
	特 徴	喜界島の「花良治(けらじ)集落」が原産で、種が殆どなく、青い果皮の爽やかな香りが特徴。この時期(10月頃)の黒糖焼酎は、青い果皮ごとスライスしたケラジを入れて香りを味わいながら飲む。2月頃まで樹上におくと果皮は黄色くなり、また違う果実の美味しさが味わえる。
	果樹名	クネンボ(九年母)
	方言名	トークー・トンニハー
	時 期	12～2月頃
	特 徴	幻のミカンといわれる。昔は、鏡餅の上に九年母が置かれた。
	果樹名	ロクガツミカン(六月蜜柑)
	方言名	フスー
	時 期	2～3月頃
	特 徴	島ミカンの中でも、独特の香り・甘味・酸味があり人気がある。マーマレード・ゼリー・ドレッシング・ポン酢など柚子のような利用ができる。へたの緑は星型で、果実下はおへそ(方言でフス)のよう。
	果樹名	(果樹の専門書にも記載がない)
	方言名	シークー・ムンニハー・マンニハー・マンニクー
	時 期	2～3月頃
	特 徴	同時期のフスーにおされ、食べられず樹上に残ることが多いが、香りが良くおいしい。独特な香りは、アロマ・エッセンシャルオイルで有名なイタリアのベルガモットオレンジと香りが似ている。






◇喜界島には在来柑橘が多く、庭先や畑で植栽され大切に管理されています。どの果実も原種に近いので、小玉の割に種が大きくて多いですが(ケラジミカンは種が殆どない)、爽やかな甘さ・独特の香りが特徴です。最近では、病虫害の広がりにより、在来柑橘の消失が危惧され、町条例で全柑橘類の木・苗・枝の持ち出しや持ち込みを禁止するなど、保存への取り組みが推進されています。

※カンキツグリーンング病などの病虫害が発生すると、法律(植物防疫法)により、柑橘類の苗木・穂木の移動が規制される。

◇カブチー(クリハー)とケラジミカンの青い果皮には、「ポリメトキシフラボノイド」が多く含まれていることがわかりました。これは、有名になった沖縄県の「シクワシャー」に含まれる成分と同じで、抗ガン・抗アレルギー・抗動脈硬化作用などがあるそうです。果皮を含めた活用が期待されます。

在来作物図鑑 (一部紹介)

<p>「トーマミー」</p>	<p>方言で、在来のそら豆をトーマミーという。 自家栽培されており、収穫は4月頃で、旬の時期に市販されている。</p>
	<p><料理用途> ◇おつまみやお茶請けに。 ◇つぶして黒糖と混ぜ合わせる。(マミムッチー・マミワイー) ◇そら豆スープ ◇コロッケ ◇かき揚げ ◇サラダ ◇そら豆あんを作って和菓子に ◇豆ご飯 ◇実の薄皮は、乾燥させ煎ってお茶として使う。</p> <p>※若葉は、和え物・炒め物・汁の実などに利用できる。</p>
	<p><種の確保と保存> ◇種にする分はサヤが黒くなるまでおいて収穫。 サヤから取り出し、天日で乾燥後に保管する。9月頃に種まきをする。 ◇乾燥した豆で、フライビーンズやりんかけ豆などが作られる。</p> <p>※収穫後、畑に残った茎などは、耕すときに土と一緒にすき込むと肥やしになる。トーマミーは無駄がない。</p>

<p>「島ガッコウ」</p>	<p>方言で、ラッキョウのことをガッコウという。 収穫は5月頃。島ラッキョウは、市販のものより小さく、辛味が強い。</p>
	<p><料理用途> 掘りおこしたラッキョウは、保存用の漬物にする。 また旬の野菜として、炒め物・和え物・天ぷらなどにも使う。</p>     <p>炒め物 和え物 かき揚げ</p>

「ウム」と「フワリ」

方言で、田んぼで作る在来イモを「ウム（ターウムー）」、その茎を「フワリ」という。水の豊かな集落（川嶺・浦原・花良治・大朝戸・西目など）で栽培されており、ウムの田んぼを方言でウンダーという。ウムは冬、フワリは夏の食材で、旬の時期に市販されている。

ウ
ム

水洗い



フタをして軟らかく煮る



煮上がり(★20～21ページ参照)



※生イモを扱うときは、手がかぶれたりかゆくなったりするので、手袋をする。

栽
培
の
様
子



1～3月はウムの収穫期
(上下は切り落とす)



切り落とした上部を植える



土の中にある茎の根元が次々と株分かちして（分けつ）大きくなり、ウムが育つ



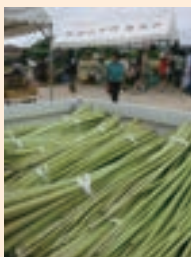
6～9月はフワリの収穫期。
茎を刈り取る。



フ
ワ
リ

皮をおき、長いので適当に折る。食べやすい長さに切り、塩を少々入れてゆでる。酢みそ和え・炒め物・天ぷら・みそ汁・お粥の具などに使う。

※皮をむく時は、手がかぶれたりかゆくなったり、アクが飛び散るので、手袋・エプロンをする。



ゆでたものを色々な料理に使う





















フワリそうめん

※どの魚も、揚げ物や煮付け等に出来ます。

魚貝図鑑① (一部紹介)

 <p>和名：キホシスズメダイ 方言名：クルピラー 大きさ：10cm 前後 食べ方：揚げ物・他 特徴：骨までカラッと揚げて酢漬けにするとおいしい。</p>	 <p>和名：リュウキュウハタンポ 方言名：ウフミ 大きさ：15cm 前後 食べ方：みそ汁・揚げ物・煮付け 特徴：秋の味覚の代名詞。10月頃が旬（夜釣り）。</p>	 <p>和名：シマハギ 方言名：エーミー 大きさ：25cm 前後 食べ方：揚げ物・他 特徴：脂が少なく淡白。</p>
 <p>和名：カンモンハタ 方言名：ニバンガー 大きさ：20cm 前後 食べ方：魚汁・煮付け・揚げ物・他 特徴：</p>	 <p>和名：クサヤモロ 方言名：ムルー 大きさ：30cm 前後 食べ方：刺身・煮付け・魚みそ・他 特徴：</p>	 <p>和名：クマザサハナムロ 方言名：アカウルミ 大きさ：25cm 前後 食べ方：揚げ物・魚みそ・他 特徴：</p>
 <p>和名：オキナメジナ 方言名：クンユ・クンジュ 大きさ：40cm 前後 食べ方：煮付け・他 特徴：釣り魚の中でおいしい魚。</p>	 <p>和名：ヒメダイ 方言名：マツヌユ 大きさ：50cm 前後 食べ方：刺身・揚げ物・他 特徴：マツヌユ（オオヒメ・ヒメダイ）は島の高級魚。</p>	 <p>和名：(アイゴ類) 方言名：マテー 大きさ：25cm 前後 食べ方： 特徴：ヒレに毒トゲがあるので注意。</p>
 <p>和名：テングハギ 方言名：ツヌー・トゥヌー 大きさ：60～70cm ほど 食べ方：揚げ物・他 特徴：尾の根本にトゲが2つあるので注意。</p>	 <p>和名：ニセカンランハギ 方言名：ハバサー 大きさ：30cm 前後 食べ方：揚げ物・他 特徴：尾の根元にトゲが1つあるので注意。臭みがある。</p>	 <p>和名：(ダツ類) 方言名：ナガノー 大きさ： 食べ方：揚げ物・他 特徴：夜間、光に向かって突進する性質があるので注意。</p>

 <p>和名：ニジハギ 方言名： 大きさ：25cm 前後</p>	 <p>和名：ヒレナガハギ 方言名： 大きさ：25cm 前後</p>	 <p>和名：サザナミハギ 方言名：フッカー・フスクー 大きさ：25cm 前後</p>
 <p>和名：オヤビッチャ 方言名：ヒチ・ヒキー 大きさ：15cm 前後</p>	 <p>和名：イソゴンベ 方言名：ツッシー・トウッシー 大きさ：15cm 前後</p>	 <p>和名：ヨスジフエダイ 方言名： 大きさ：25cm 前後</p>
 <p>和名：タカサゴ 方言名：ウルミ 大きさ：30cm 前後</p>	 <p>和名：ニセタカサゴ 方言名：ウルミ 大きさ：30cm 前後</p>	 <p>和名：ササムロ 方言名：オオウルミ 大きさ：30cm 前後</p>
 <p>和名：ウメイロモドキ 方言名：ウルミ 大きさ：35cm 前後</p>	 <p>和名：ミナミイスズミ 方言名： 大きさ：30～50cm ほど</p>	 <p>和名：テンジクイサキ 方言名： 大きさ：30～50cm ほど</p>
 <p>和名：オジサン 方言名：ハタースー 大きさ：30cm 前後</p>	 <p>和名：アオダイ 方言名：ホタ 大きさ：40～50cm ほど</p>	 <p>和名：ヒメフエダイ 方言名： 大きさ：50cm 前後</p>
 <p>和名：ナンヨウカイワリ 方言名： 大きさ：50cm 前後</p>	 <p>和名：ロウニンアジ 方言名： 大きさ：50cm 前後</p>	 <p>和名：アオノメハタ 方言名：ニバリ・ニバイ 大きさ：40cm 前後</p>

※どの魚も、揚げ物や煮付け等に出来ます。

魚貝図鑑② (一部紹介)

 <p>和名：マダラハタ 方言名：ニバリ・ニバイ 大きさ：30～50cmほど</p>	 <p>和名：ヤイトハタ 方言名：ニバリ・ニバイ 大きさ：1mほど</p>	 <p>和名：マハタ 方言名：ニバリ・ニバイ 大きさ：90cm前後</p>
 <p>和名：スジハタ (スジアラ) 方言名：ハージン 大きさ：50～100cmほど</p>	 <p>和名：バラハタ (※シガテラ中毒) 方言名： 大きさ：50～70cm</p>	 <p>和名：キツネブダイ 方言名：イラブチー 大きさ：60cm前後</p>
 <p>和名：ナンヨウブダイ 方言名：イラブチー</p>	 <p>和名：イロブダイ (オス) 方言名：イラブチー</p>	 <p>和名：イロブダイ (メス) 方言名：イラブチー</p>
 <p>和名：イチモンジブダイ 方言名：イラブチー</p>	 <p>和名：ハゲブダイ 方言名：イラブチー</p>	 <p>和名：(ブダイ類) 方言名：イラブチー</p>
 <p>和名：コブシメ 方言名：ヒブシミ</p>	 <p>和名：アオリイカ 方言名：ミズイカ</p>	 <p>和名：アカイカ 方言名：バカイカ</p>
 <p>和名：シマイセエビ ★エビ類は5/1～8/20は禁漁期間</p>	 <p>和名：ゴシキエビ ★エビ類は5/1～8/20は禁漁期間</p>	

※シガテラ中毒：サンゴ礁にすむ魚類によって起こる食中毒の総称。シガテラ毒素の起因となるものが食物連鎖によって移行・蓄積する中で毒化する場合があると考えられている。毒性は、個体差・地域差・季節差が大きい。

 <p>和名：ハナビラダカラ 方言名：シルスビー 大きさ：殻長2～3cmほど 食べ方：貝汁・かき揚げ・他 特徴：実の取り出し方は、28頁を参照。</p>	 <p>和名：ハナマルユキ 方言名：クルスビー 大きさ：殻長3～4cmほど 食べ方：貝汁・かき揚げ・他 特徴：実の取り出し方は、28頁を参照。</p>	 <p>和名：ハチジョウダカラ 方言名： 大きさ：殻長7cmほど 食べ方：刺身・他 特徴：大型のタカラガイ。</p>
 <p>和名：イボアナゴ 方言名：インニューミーガヤー 大きさ：殻長8cmほどまで 食べ方：刺身・他 特徴：</p>	 <p>和名：ヒズラガイ 方言名：クンマー 大きさ：体長10cmほどまで 食べ方：29頁参照 特徴：</p>	 <p>和名：イソアワモチ 方言名：ホーミー・ポーミー 大きさ：体長8cmほどまで 食べ方：酢みそ和え・炒め物・他 特徴：</p>
 <p>和名：ヤコウガイ 方言名：ヤクゲー 大きさ：殻高15cmほど 食べ方：刺身・他 特徴：殻は装飾品として利用。</p>	 <p>和名：チョウセンサザエ 方言名： 大きさ：殻高4cmほど 食べ方：刺身・他 特徴：</p>	 <p>和名：(シャコガイ類) 方言名：シャコガイ 大きさ： 食べ方：刺身・酢の物・他 特徴：</p>

●サンゴ礁のきれいな海には、危険な生き物もいます。

- ・ツノやトゲが突き出ている魚。
- ・噛んだり刺したりする魚貝。
- ・毒トゲを持つ魚，ウニ，ヒトデ。
- ・食中毒を起こす魚貝やカニ。
- ・触手にある刺胞に毒を持つ，クラゲやイソギンチャクなど。



危険なものや有毒生物の特徴・生態なども知識として持ち、十分に気をつけながら、釣りをしたり魚をさばいたり、潮干狩りや海水浴を楽しみましょう。

島

をもっと

楽

しむ!

りゅう き さん ざ しょう

隆起珊瑚礁の島

喜界島は、現在でも年間平均2mm隆起しており、その隆起速度は日本一といわれています。

亜熱帯特有の色とりどりの魚と珊瑚礁，地上とは違う別世界が広がる海中の一部を紹介します。

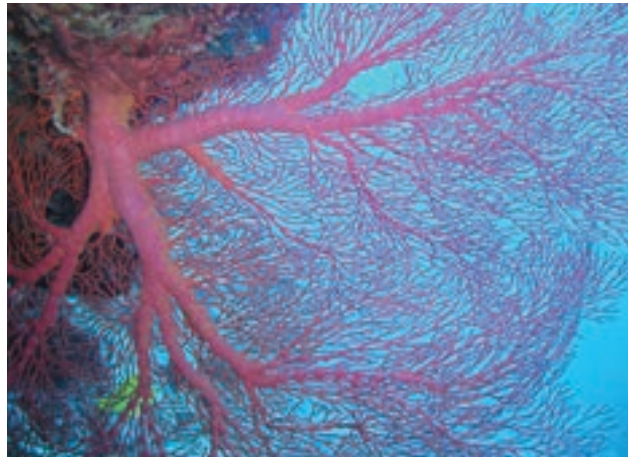


Photo by ヨネモリダイビングサービス

Photo by 植村 満

これからの 島じゅうり



地域での伝承活動紹介
小学生家庭アンケート
これからの伝承について

今、喜界島で行われている様々な伝承活動の中から、食に関する取り組みの一部を紹介します。

また、郷土料理や年中行事について“小学生家庭アンケート”を実施しましたので、その集計結果を掲載します。

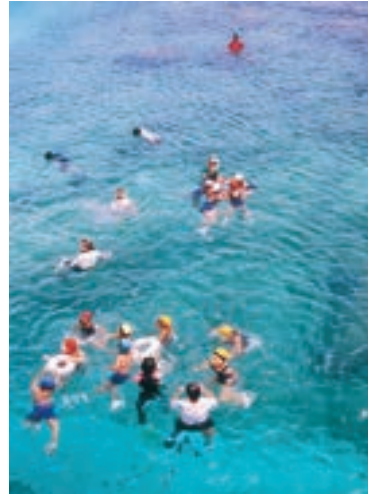
これからの島じゅうりについて考えてみましょう。



昔ながらのおやつ作りに挑戦！
ハサーの使い方も教えてもらったよ。

小野津集落 “シーマスターズと子ども追い込み漁”

小野津の追い込み漁ボランティア集団：シーマスターズは、夏場の農閑期に活動し、伝統漁法である「仲間が協力して魚を追い込む昔ながらの追い込み漁」を、集落の子どもたちに伝承しています。
 ※令和8年4月現在は実施していません。



シーマスターズの指導のもと、子どもたちも一緒に追い込む。



色々な種類の魚が捕れた！



子どもたちも大人と一緒に魚をさばく。



刺身に、揚げ物に



いただきます～す！



小野津集落では、地域・学校・保護者の協力により、子どもたちは追い込み漁を通して、魚のさばき方や料理の仕方、そして海との安全なかかわりを学んでいます。

喜界町食生活改善推進員連絡協議会

食生活改善の知識や方法を普及するため、料理教室などを実施して、地域の食材を使った健康メニューなどを教えています。



奄美長寿食材の“ハンドマ”という野菜は、カルシウム・鉄分などが豊富な健康野菜。お米と一緒に炊いて、他の材料と混ぜご飯にしたら、彩りも良く栄養満点！ナガハサー（クマタケランの葉）で包むと、ほら素敵でしょ。



フライパンのふちに手が触れないよう気をつけてね。あわてないで、ゆっくり裏返そうね。

喜界町生活研究グループ連絡協議会

親子を対象に“食の伝承講座”を実施し、郷土の味の大切さと昔の技（餅を包む葉の使い方など）を伝え、地場産食材を活用した料理などを教えています。



ふくれ菓子の生地は、アルミカップに入れて蒸すけれど、ナガハサーに包んでもいいのよ。蒸すと膨らむから、ゆるめに包んでね。



マルハサー（オオバギの葉）の特徴は、葉が大きくて防腐効果があること。だから昔は食べ物を包むのに使われていたの。こうやって、はったい粉餅を包んで、ナガハサーの葉脈をヒモにして結ぶのよ。

子育て支援センター ひまわり

子育て支援の拠点として親子（乳幼児）が集うふれあいの場，“子育て支援センター”では、ふれあい活動の一つに昔ながらのおやつ作りを取り入れています。

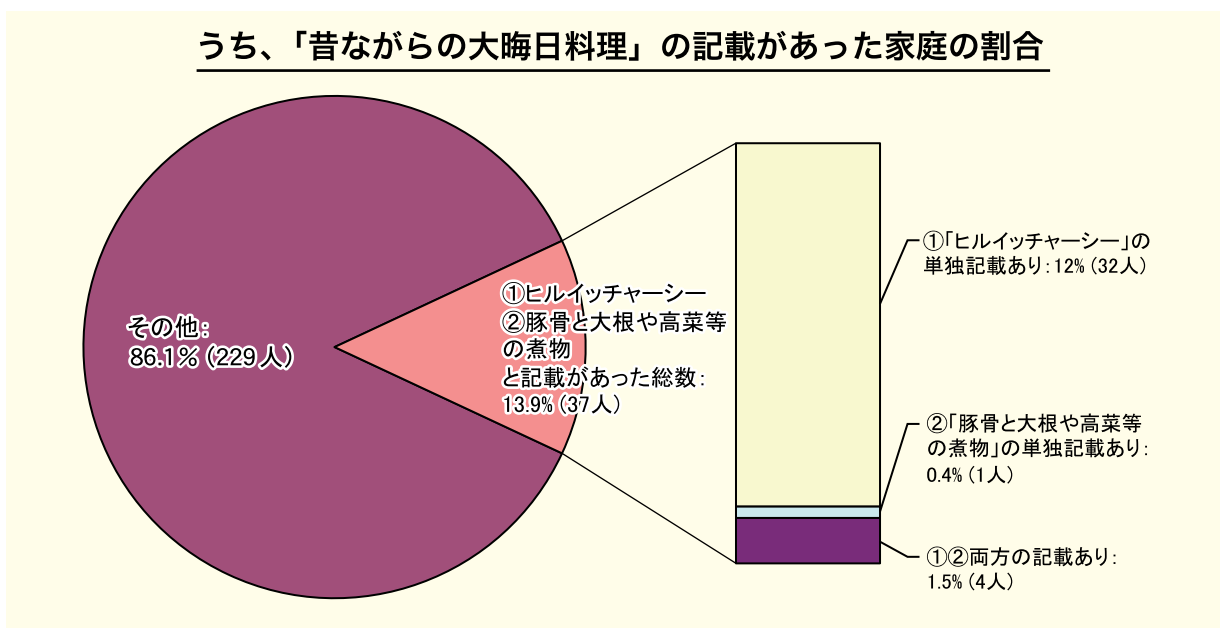
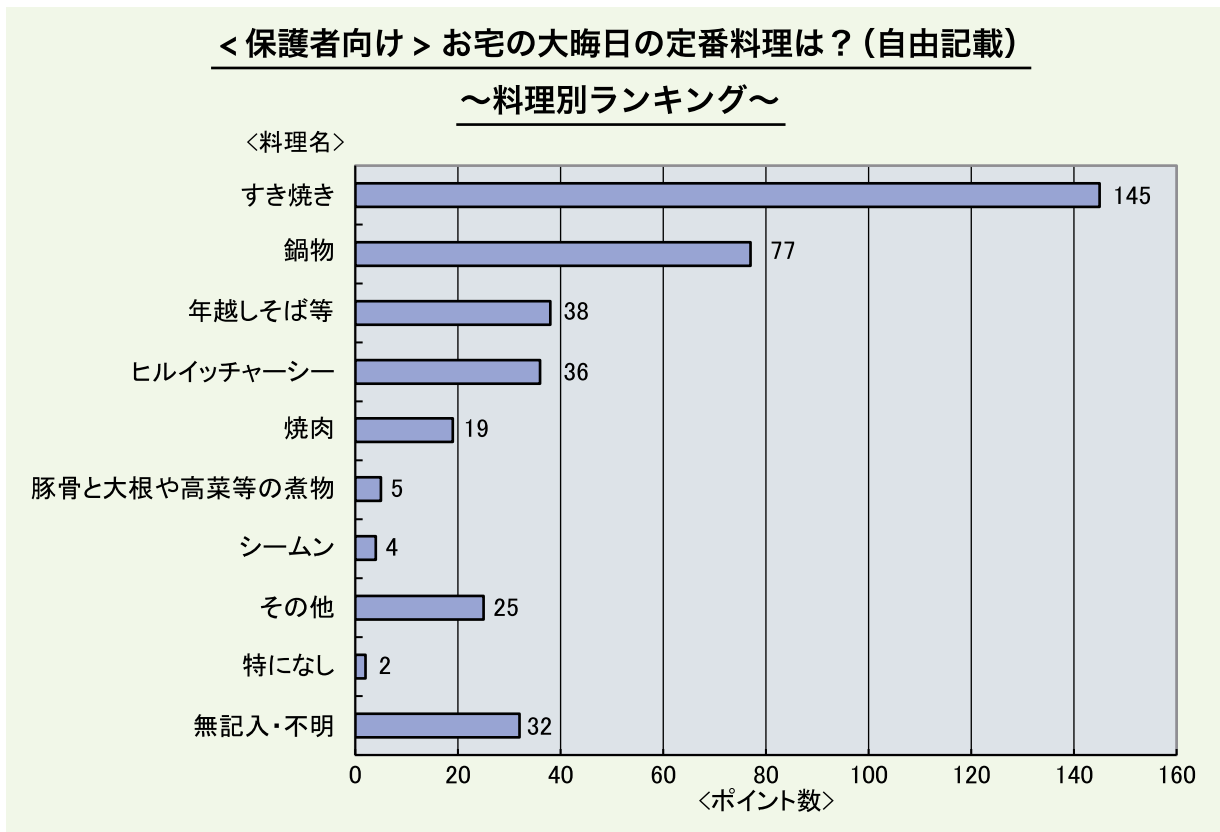


お母さんやお友達と一緒にインニユームツチーを作ったよ。おいしいね！

島じゅうり伝承事業 小学生家庭アンケートより（平成19年度実施）

対象者：町内の全小学生家庭 397 戸。保護者と小学生長子が記入対象。（小学校を通じて配布回収）
回収率：67%（266 枚／397 枚）

目的：次世代への伝承を目的とした行事食・伝統食の料理冊子作成にあたり，子ども目線から島の食に関する意識を聞くと共に，保護者へも行事と食について聞く。
アンケート結果は，平成19年度現在の様子として料理冊子に掲載する。

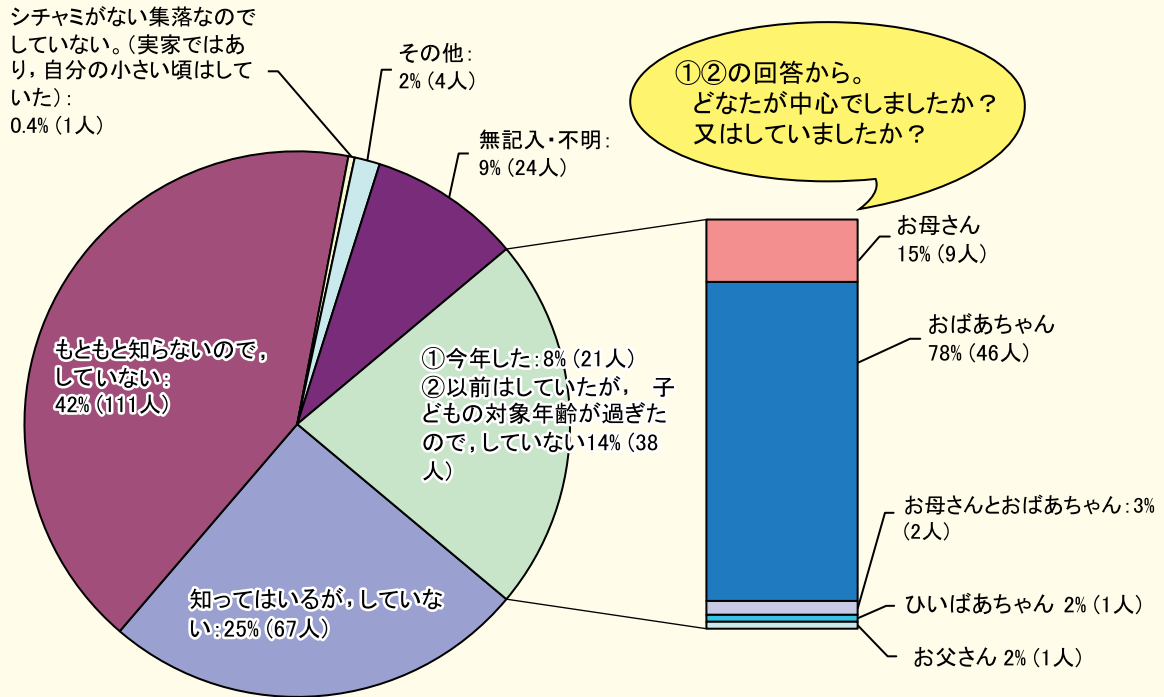


大晦日の定番料理については，圧倒的に，すき焼き・鍋物だった。

昔ながらの大晦日料理「ヒルイッチャーシー」「豚骨や高菜などの煮物」が一つでも書かれていた割合は，約14%。両方の料理が書かれていたのは，1.5%だった。

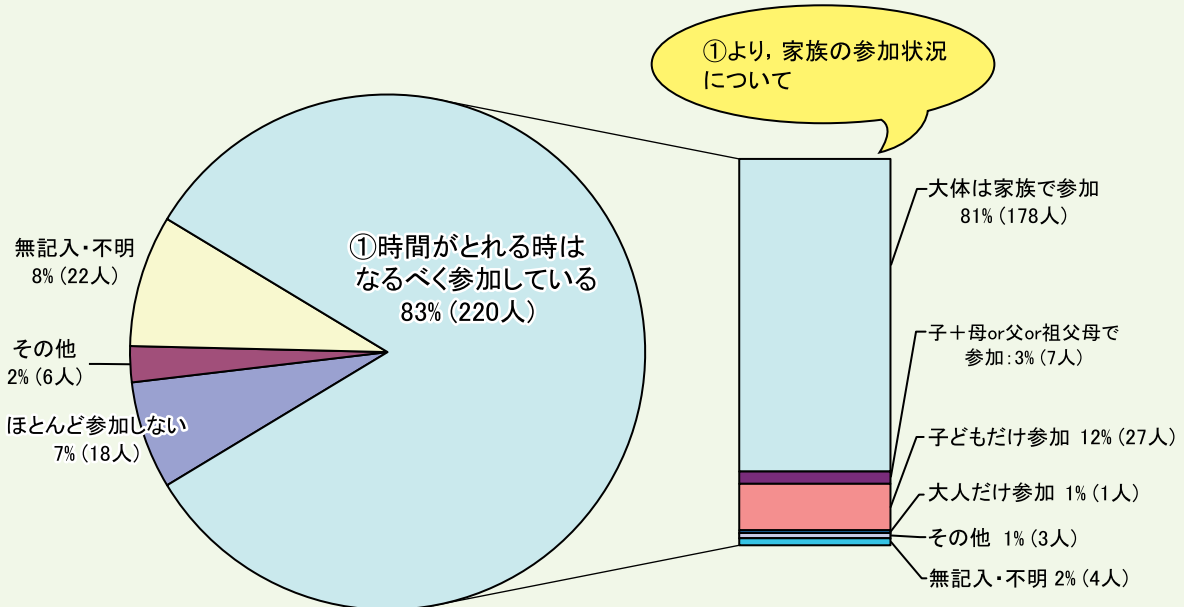
< 保護者向け > シチャミってしましたか？ 平成19年は9/20でした。

～シチャミ（節浴）の実施と、家庭での実施主体者について～



H19年9月20日にシチャミを実施したという家庭は、8%。
以前はしていたが子どもの対象年齢が過ぎたのでしていないという家庭が14%。
合計22%のうち、シチャミの実施主体者については、おばあちゃんという答えが約8割だった。

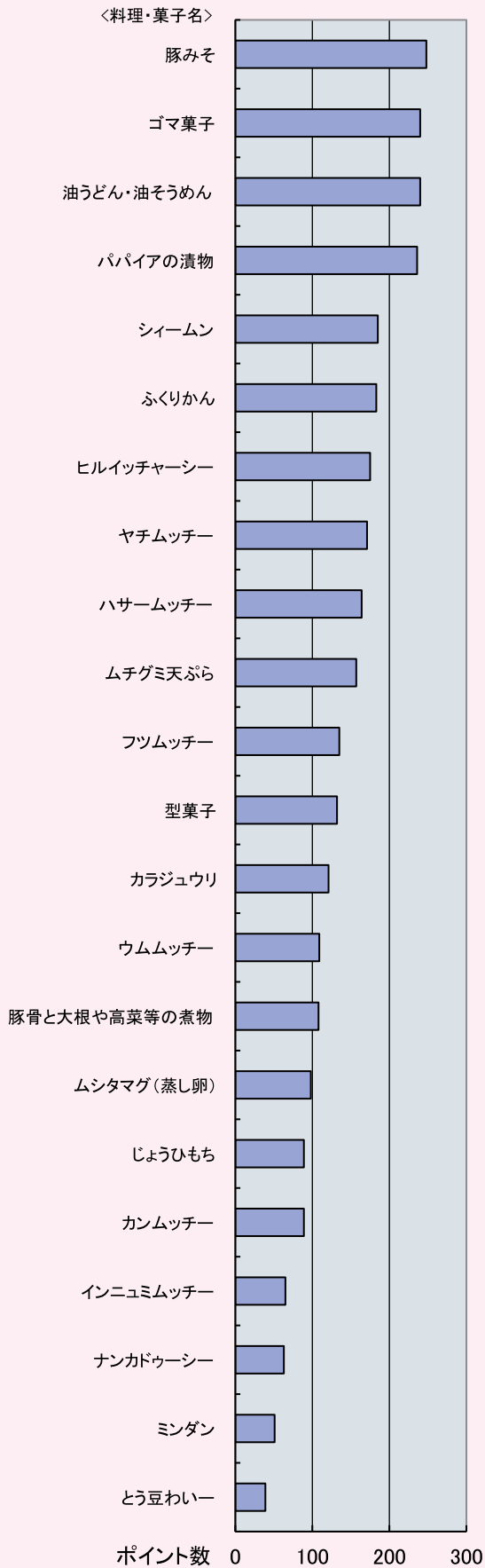
< 保護者向け > シマ遊び（豊年祭）の参加について



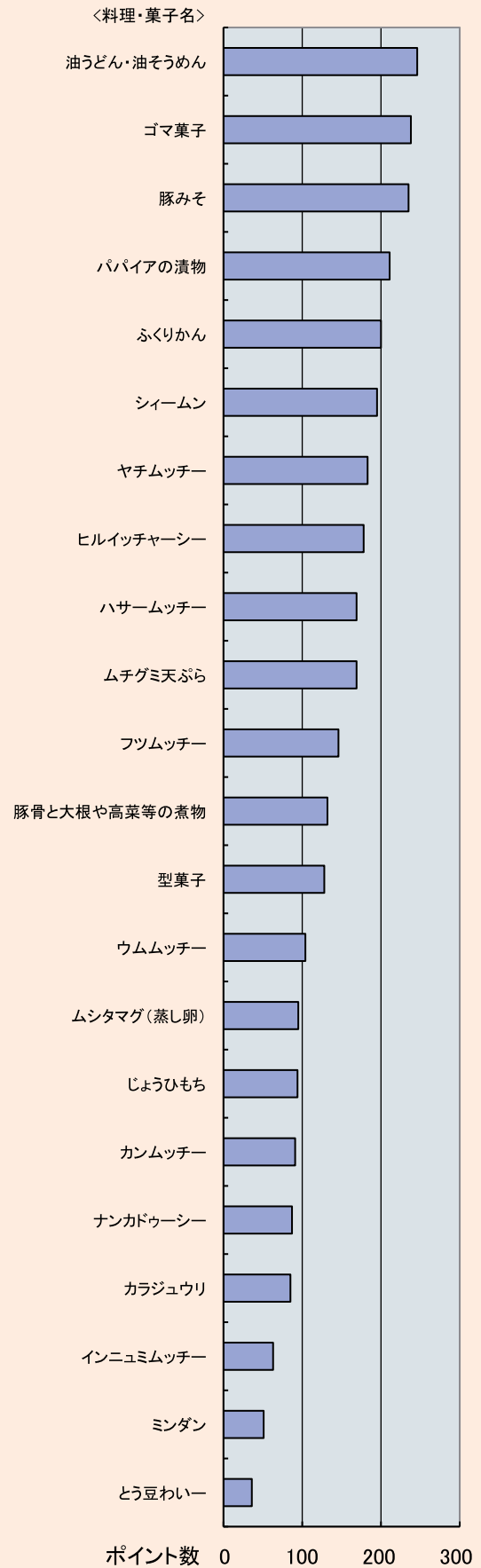
島遊びは、時間がとれる時はなるべく参加しているという答えが8割。
うち8割は、大体は家族で参加しているとの答えだった。小学生家庭での、島遊びの参加率はよい。

小学生向けアンケート

聞いたことがある島料理ランキング



食べたことがある島料理ランキング



島
これ
じゅ
からの
うり

これからの伝承について

食は命の源、そして生活の基本。島の自然の恵みの食材が食卓に上がるまでには、様々な知恵や段取りがあり、それらは自給自足の生活の中から、家庭を中心に伝承されてきました。それが“郷土の味”です。

時代は変わり、便利で豊かになった今、成長する過程で自然と身に付いていた“郷土の味”は、知識として学習したり体験したりする場を通して学ぶことも多くなりつつあります。

小学生家庭アンケート結果からは、大晦日料理や子どもの成長祈願をする行事など、昔ながらの様子が少なくなっていることがわかりました。

どんなに時代が変わっても、喜界島らしさは次世代へ残していきたいものです。

食生活の多様化などにより、影が薄くなってきた“郷土の味”ですが、大切なのは、小さい頃から『家庭』で島の味にふれ続けさせること。

それによって、“我が家の味・郷土の味”として子どもたちに残っていきます。そして、島の季節を感じ、島の行事を意識し、命の繋がりに感謝をして生活することにより、喜界島らしさが子どもたちに受け継がれていくのではないのでしょうか……。



◎ あまみ長寿食材分析結果（抜粋）

野菜 葉にんにく

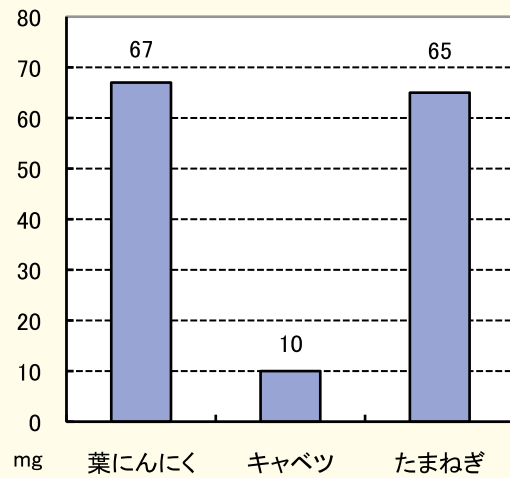
《特徴》

ある研究論文で、抗酸化作用があると報告されています（ただし、人での有用性・安全性の実証は不十分）。ポリフェノールが多く含まれています。

今回活用されているメニュー

◆ヒルイッチャーシー【P60～61】

ポリフェノール(食品100g中)



◎100g中のポリフェノール量が、キャベツの6倍、たまねぎとほぼ同量。

果物 パパイア

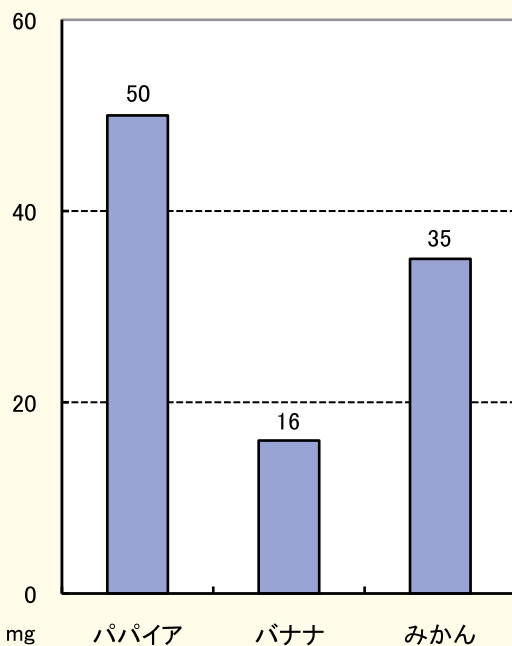
《特徴》

抗酸化作用を持つビタミンC、赤血球の形成を助ける葉酸が多く含まれています。

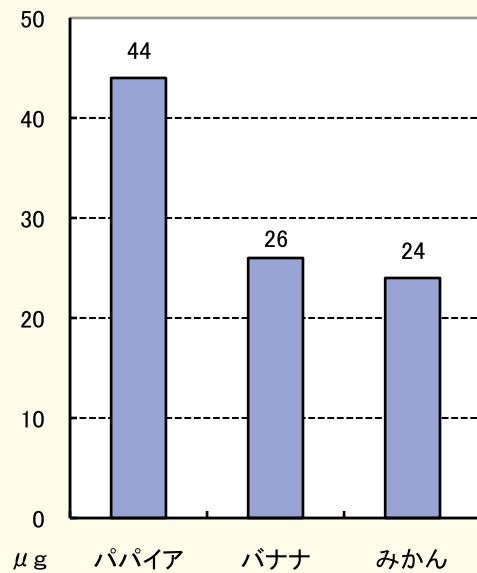
今回活用されているメニュー

◆マンソアの漬物【P56～57】

ビタミンC(食品100g中)



葉酸(食品100g中)



◎100g中の葉酸量が、バナナの1.7倍、みかんの1.8倍。

◎100g中のビタミンC量が、バナナの3.1倍、みかんの1.4倍。

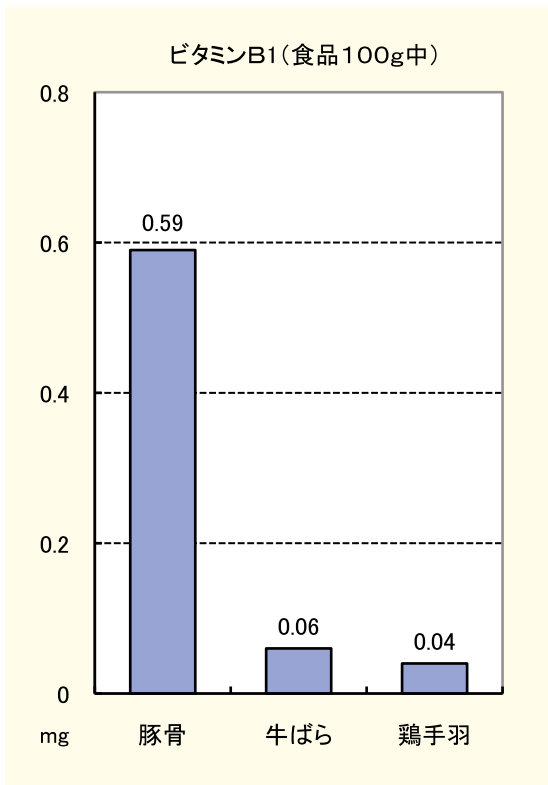
肉類 豚骨

《特徴》

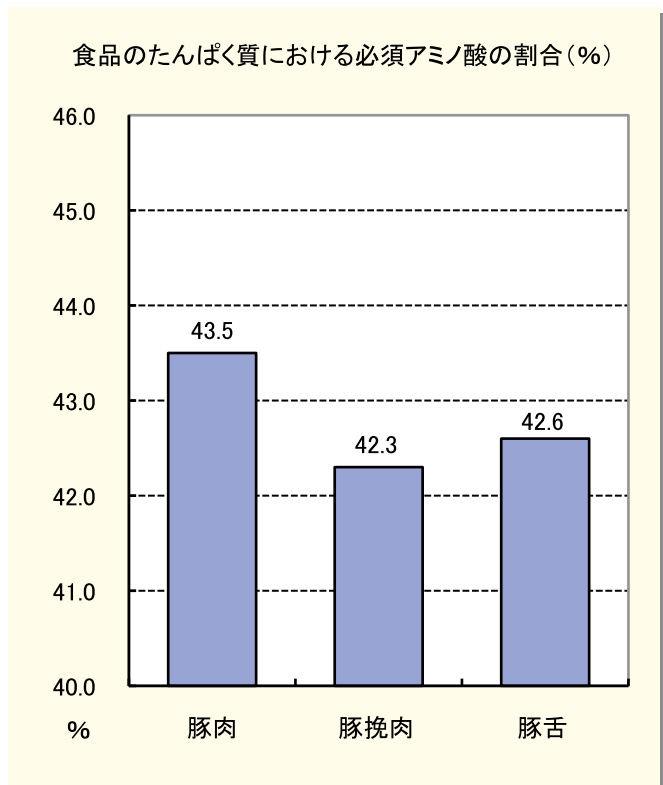
- ・エネルギー代謝を助け、皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンB1、味覚を正常に保つのに必要な亜鉛が多く含まれています。
- ・100g中のたんぱく質含量における必須アミノ酸（体内で合成できないため、食事から摂取しなければならないアミノ酸のこと）の割合が他の豚肉の部位に比べて高いという特徴があります。

今回活用されているメニュー

◆ブタンフニーとナーのニイムン 【P62～63】



◎100g中のビタミン B1 量が、牛ばらの9.8倍、鶏手羽の14.8倍。



◎食品のたんぱく質における必須アミノ酸の割合が、他の豚肉の部位に比べて高い。

※あまみ長寿子宝プロジェクト あまみ長寿食材活用レシピ集より引用しました。

※表中の数値は平成23年当時のものです。

◎ あまみ長寿食材分析結果（抜粋）

魚介類 いらぶち

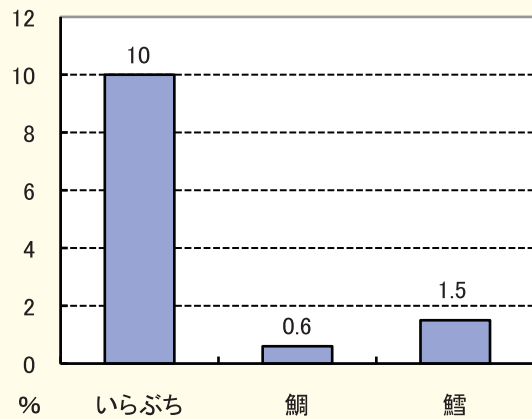
《特徴》

ある研究論文で、血管内皮細胞を活性化させる効果があると報告されています（ただし、人での有用性・安全性の実証は不十分）。アラキドン酸量が鯛や鱈に比べて高いという特徴があります。

今回活用されているメニュー

◆ブダイ（イラブチー）の刺身 【P29】

食品の脂肪に対するアラキドン酸の割合（%）



◎脂肪におけるアラキドン酸の割合が、鯛や鱈に比べて高い。

その他 豚味噌

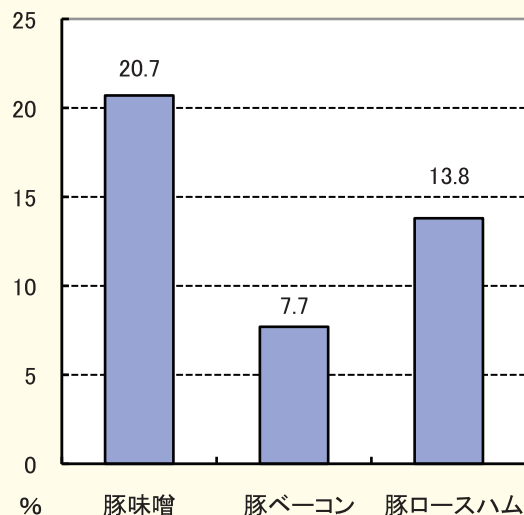
《特徴》

脂質におけるリノール酸の割合が、豚ベーコン、ロースハムに比べてやや高いという特徴があります。

今回活用されているメニュー

◆ブタミス（豚みそ）【P30～31】

食品の脂肪におけるリノール酸の割合（%）



◎食品の脂肪におけるリノール酸の割合が、豚ベーコン、ロースハムに比べて高い。

その他 黒砂糖

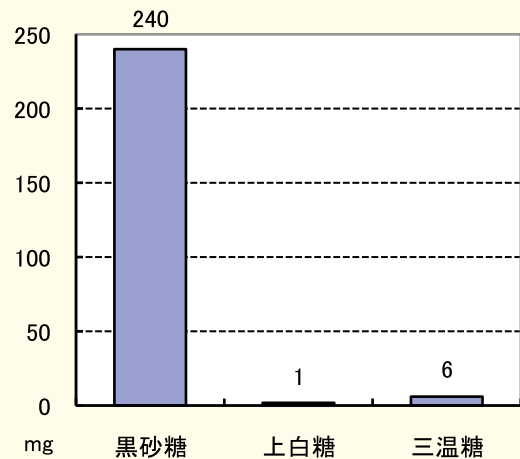
《特徴》

骨や歯の形成に必要なカルシウム，赤血球を作るのに必要な鉄，皮膚や粘膜の健康維持を助けるビタミンB6が多く含まれています。

今回活用されているメニュー

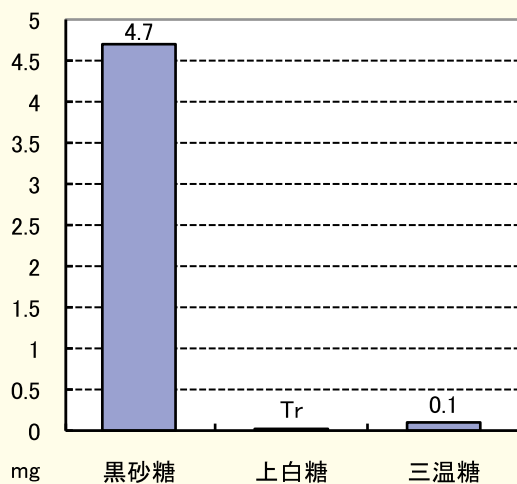
- ◆ウムムッチー 【P20】
- ◆ウムデンガク 【P21】
- ◆ヤチムッチー 【P22～23】
- ◆フツムッチー 【P24～25】
- ◆フクリカン・ミンダン 【P34～35】
- ◆型菓子 【P36～37】
- ◆グマッカシ 【P38～39】
- ◆ハサームッチー 【P54～55】

カルシウム(食品100g中)



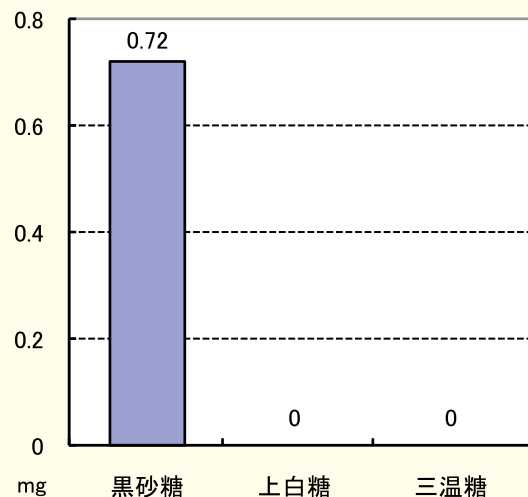
◎100g中のカルシウム量が，上白糖の240倍，三温糖の40倍。

鉄(食品100g中)



◎100g中の鉄量が，上白糖，三温糖の47倍。

ビタミンB6(食品100g中)



◎100g中のビタミンB6量が，多い。
(上白糖，三温糖には含まれない)

※あまみ長寿子宝プロジェクト あまみ長寿食材活用レシピ集より引用しました。

※表中の数値は平成23年当時のものです。

◎ あまみ長寿食材分析結果一覧表

1. あまみ長寿食材のうち、五訂日本食品成分表に掲載されている食品100g中の分析値

食材名		分析条件	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)
魚	かつお (秋獲り, 戻りがつお)	頭, 鱗, 内臓, 骨, ひれを除く	165	25.0*	6.2	0.2	(0)	38	0.1	380	8	260
	ぶり	切り身	257	21.4*	17.6	0.3	(0)	32	0.1	380	5	130
肉	豚肉 (もも, 脂身つき, 大型種)		183	20.5*	10.2	0.2	(0)	47	0.1	350	4	200
海草	昆布 (干し真こんぶ)		145	8.2	1.2	61.5	27.1*	2800	7.1	6100	710*	200
	もずく (塩蔵, 塩抜き)		4*	0.2	0.1*	1.4	1.4	90	0.2	2	22	2
	あおさ (素干し)		130	22.1*	0.6	41.7	29.1*	3900	9.9	3200	490*	160
野菜	にら	株元除く	21	1.7	0.3*	4.0	2.7	1*	0	510	48	31
	大根葉	葉柄基部除く	25	2.2	0.1*	5.3	4.0	48	0.1	400	260*	52
	とうがん	果皮, わた, へた を除く	16	0.5	0.1*	3.8	1.3	1*	0	200	19	18
	大根	根端, 葉柄基部, 皮を除く	18	0.4	0.1*	4.1	1.3	17	0	230	23	17
果物	パパイヤ	果皮, 種子を除く	38	0.5	0.2*	9.5	2.2	6	0	210	20	11
	パッションフルーツ	果汁のみ	64	0.8	0.4*	16.2	0	5*	0	280	4	21
	マンゴー	果皮, 種子を除く	64	0.6	0.1*	16.9	1.3	1*	0	170	15	12
	スモモ	核を除く	44	0.6	1.0	9.4	1.6	1*	0	150	5	14
	びわ	果皮, 種子を除く	40	0.3	0.1*	10.6	1.6	1*	0	160	13	9
きのこ	生しいたけ	柄全体を除く	18	3.0	0.4*	4.9	3.5	2*	0	280	3	73
その他	黒砂糖		354	1.7	Tr*	89.7	(0)	27	0.1	1100	240*	31

- ◆ 「(0)」: 食品成分表の最小記載量の1/10未満, または検出されなかったことを示す。
- ◆ 「Tr (トレンス)」: 成分が含まれてはいたが, 最小記載量に達していなかったことを示す。
- ◆ 「(0)」: 文献等により含まれていないと推定され, 測定をしていないが, 何らかの数値を示して欲しいとの要望が強いもの。
- ◆ ビタミンA, ビタミンEは, 平成17年1月24日に科学技術庁から発表された「五訂増補日本標準食品成分表」の値を記載している。なお, ビタミンEの α -トコフェロール当量は, α , β , γ , δ -トコフェロールから換算し, 掲載している。
- ◆ 食塩相当量: ナトリウム量に2.54を乗じて算出した。

鉄 (mg)	マグネシウム (mg)	亜鉛 (mg)	銅 (mg)	ヨウ素 (mg)	セレン(μg)	ビタミンA (レチノール当量) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ナイアシン (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンE				
											α-トコフェロール当量	α-トコフェロール	β-トコフェロール	γ-トコフェロール	δ-トコフェロール
1.9	38	0.9	0.10	0.20	130	20	0.10	0.16	18.0*	Tr	0.1	0.1	0	0	0
1.3	26	0.7	0.08	0.19	データなし	50	0.23	0.36*	9.5*	2	2.0	2.0	0	0	0
0.7	24	2.0	0.08	0.02	データなし	4	0.90*	0.21	6.2*	1	0.4	0.4	0	Tr	0
3.9*	510*	0.8	0.13	131	15	95	0.48*	0.37*	1.4	25	0.9	0.9	0	0	0
0.7	12	0.3	0.01	データなし	データなし	15	Tr	0.01	Tr	0	0.1	0.1	0	0	0
5.3*	3200*	1.2	0.80*		データなし	220*	0.07	0.48*	10.0*	10	1.1	1.1	0	0	0
0.7	18	0.3	0.07	データなし	0	290*	0.06	0.13	0.6	19	2.6	2.5	0	0.5	0
3.1	22	0.3	0.04	データなし	5	190*	0.09	0.16	0.5	53*	3.8*	3.8	0	0.1	0
0.2	7	0.1	0.02	データなし	データなし	(0)	0.01	0.01	0.4	39*	0.1	0.1	0	0	0
0.2	10	0.1	0.02	0	1	(0)	0.02	0.01	0.2	11	0	0	0	0	0
0.2	26	0.1	0.05	データなし	0	40	0.02	0.04	0.3	50*	0.3	0.3	Tr	0.3	0
0.6	15	0.4	0.08	データなし	データなし	89	0.01	0.09	1.9	16	0.2	0.2	0	0	0
0.2	12	0.1	0.08	データなし	1	51	0.04	0.06	0.7	20	1.8	1.8	Tr	0.1	0
0.2	5	0.1	0.03	データなし	データなし	13	0.02	0.02	0.3	4	0.6	0.6	0	0	0
0.1	14	0.2	0.04	データなし	2	68	0.02	0.03	0.2	5	0.1	0.1	0.1	0	0
0.3	14	0.4	0.05	0.02	0	0	0.10	0.19	3.8	10	0	0	0	0	0
4.7*	31	0.5	0.24	データなし	7	(0)	0.05	0.07	0.8	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)

栄養表示基準制度において設定されている「高い」、「含む」、「強化された」旨を表示する際の基準値以上含まれているもの（そのうち、「*」は、「高い」の基準値以上含まれているもの）

栄養表示基準制度において設定されている、「含まない」、「低い」旨を表示する際の基準値以下であるもの（そのうち、「*」は、「含まない」の基準値以下であるもの）

その成分を多く含む食品の成分値と比較して、同等あるいはそれ以上含まれているもの

※あまみ長寿子宝プロジェクト あまみ長寿食材活用レシピ集より引用しました。

※表中の数値は平成23年当時のものです。

◎ あまみ長寿食材分析結果一覧表

1. あまみ長寿食材のうち、五訂日本食品成分表に掲載されている食品 100 g 中の分析値 (続き)

食材名	ビタミン E	脂肪酸組成 %			脂肪酸 g					
	コレステロール mg	飽和	一価不飽和	多価不飽和	EPA	DHA	リノレン酸	リノール酸	アラキドン酸	
魚	かつお (秋獲り, 戻りがつお)	58	32.1	28.5	39.4	0.40	0.97	0.05	0.09	0.08
	ぶり	72	34.8	34.2	29.3	0.94	1.70	0.10	0.19	0.16
肉	豚肉 (もも, 脂身つき, 大型種)	67	39.6	46.7	13.7	0	0	0.05	1.10	0.06
海藻	昆布 (干し真こんぶ)	0*	36.0	31.4	32.6	0.05	0	0.03	0.07	0.09
	もずく (塩蔵, 塩抜き)	0*	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし
	あおさ (素干し)	1*	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし
野菜	にら	Tr*	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし
	大根葉	(0)*	25.0	0	75.0	0	0	0.02	0	0
	とうがん	(0)*	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし
	大根	0*	25.0	0	50.0	0	0	0.02	0.01	0
果物	パパイヤ	(0)*	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし
	パッションフルーツ	(0)*	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし
	マンゴー	(0)*	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし
	スモモ	0*	0	0	0	0	0	0	0	0
	びわ	(0)*	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし
きのこ	生しいたけ	0*	21.1	5.2	73.7	0	0	0	0.14	0
その他	黒砂糖	(0)*	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし

- ◆ 「0」: 食品成分表の最小記載量の 1/10 未満, または検出されなかったことを示す。
- ◆ 「Tr (トレンス)」: 成分が含まれてはいたが, 最小記載量に達していなかったことを示す。
- ◆ 「(0)」: 文献等により含まれていないと推定され, 測定をしていないが, 何らかの数値を示して欲しいとの要望が強いもの。
- ◆ アミノ酸スコアは, 1985 年 FAO / WHO / UNU パタンから算出した。
第一制限アミノ酸は, アミノ酸スコアが 100 未満の最低値を示した必須アミノ酸。

必須アミノ酸 mg		必須アミノ酸 mg									
イソロイシン	ロイシン	リジン	含硫アミノ酸 (メチオニン+シスチン)	芳香族アミノ酸 (フェニルアラニン+チロシン)	スレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	アミノ酸スコア	第1制限アミノ酸	
1100	1900	2100	1100	1700	1000	330	1300	2300	100	なし	
1000	1700	2000	900	1600	960	250	1100	1700	100	なし	
データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	
280	520	360	320	480	350	94	390	140	78	リジン	
データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	
データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	
76	130	99	56	140	76	35	92	37	83	リジン	
65	110	93	42	120	68	27	87	36	81	リジン, 含硫アミノ酸	
データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	
10	15	17	8	13	13	3	18	7	28	芳香族アミノ酸	
データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	
データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	
データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	
13	17	17	7	16	13	2	15	8	31	トリプトファン	
データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	
64	100	94	57	99	74	22	76	38	78	ロイシン	
データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	データなし	

栄養表示基準制度において設定されている、「含まない」、「低い」旨を表示する際の基準値以下であるもの（そのうち、「*」は、「含まない」の基準値以下であるもの）

その成分を多く含む食品の成分値と比較して、同等あるいはそれ以上含まれているもの

必須アミノ酸の割合が理想的であるもの（アミノ酸スコアが100）

※あまみ長寿子宝プロジェクト あまみ長寿食材活用レシピ集より引用しました。

※表中の数値は平成23年当時のものです。

◎ あまみ長寿食材分析結果一覧表

2. あまみ長寿食材のうち、県が独自に分析を行った食品の100g中の分析値

食材名	購入先	分析条件	食品成分表に掲載されている成分							
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)	
魚	いらぶち	奄美市, 喜界町	頭, 鱗, 内臓, 骨, ひれを除く	81	19.0*	0.6	Tr	-	87	0.2
	赤うるめ	奄美市	頭, 鱗, 内臓, 骨, ひれを除く	113	22.7*	2.5	0	-	100	0.3
肉	塩豚	与論町	骨を除く	170	20.1*	9.9	0	-	4500	11.4
	豚骨	宇検村, 喜界町, 与論町	骨を除く	320	16.2*	28.3	0	-	77	0.2
	豚味噌	喜界町, 与論町		288	16.2*	10.4	31.6	-	1300	33.2
	ハブ肉	奄美市	骨, 頭, 内臓, 皮を除く	75	17.6*	0.2*	0.6	-	130	0.3
海藻	昆布	宇検村, 喜界町, 与論町		★	★	★	★	★	★	★
	もずく	与論町	塩抜き (与論町にて水で洗った)	★	★	★	★	★	★	★
	あおさ	与論町		★	★	★	★	★	★	★
	スーナ	宇検村		19	1.0	0	3.9	3.9	270	0.7
野菜	葉にんにく	宇検村, 喜界町	ひげ根を除く	30	3.0	0.3*	2.3	3.5	23	0.1
	はんだま	宇検村, 与論町	葉柄部除く	19	2.0	0.3*	0.9	2.4	40	0.1
	島うり	与論町	皮1mm程度, 両端(へた), わたを除く	8	1.0	0.1*	0.7	0.9	19	0.0
	いもづる (ゆがいたもの)	奄美本島	皮をむき, 湯がいて冷凍	14	1.0	0.1*	0.8	3.6	9	0.0
果物	島みかん	喜界町, 与論町	果皮, じょうのう膜, 種子を除く	37	1.0	0.3*	7.6	0.3	29	0.1
	たんかん	宇検村, 喜界町, 与論町	果皮, じょうのう膜, 種子を除く	48	1.0	0.1*	10.6	0.4	19	0.0
きのこ	生しいたけ	宇検村, 喜界町, 与論町	柄全体を除く	★	★	★	★	★	★	★
菓子	黒糖ドーナツ	喜界町, 与論町		456	6.0	25	52.7	0.3	180	0.5
その他	きび酢	宇検村, 喜界町		28	0	0*	3.5	-	13	0.0
	黒糖焼酎	宇検村, 喜界町, 与論町		116	0	0*	0*	-	3*	0.0
	黒砂糖	宇検村, 喜界町, 与論町		★	★	★	★	★	★	★
	ブッシュカン漬け	知名町	精製水で洗い, ざるで1分放置し水切り	177	4.0	0.1*	39.2	2.4	2100	5.3
	パパイヤ漬け	奄美市, 与論町	ざるで1分放置し, 漬け汁を除く	133	2.0	1	28.4	1.1	2100	5.3
	みき	奄美市		102	1.0	0.5*	23.3	0	2*	0.0
	オリーブの葉	与論町	室内で1週間乾燥	299	12.5*	7	23.7	44.9*	190	0.5
	オリーブの葉の浸出液	与論町	室内で1週間乾燥した葉を5mm角に刻み, 沸騰水(精製水)	0	0	0	0.1	-	2*	0.0
	あだんの実	瀬戸内町	外側の実の芯を除き, 中の実と混合	38	0	0.4*	6.8	2.9	53	0.1

- ◆「0」: 食品成分表の最小記載量の1/10未満, または検出されなかったことを示す。
- ◆「Tr (トレンス)」: 成分が含まれてはいたが, 最小記載量に達していなかったことを示す。
- ◆ ビタミンA, ビタミンEは, 平成17年1月24日に科学技術庁から発表された「五訂増補日本標準食品成分表」の値を記載している。なお, ビタミンEの α -トコフェロール当量は, α , β , γ , δ -トコフェロールから換算し, 掲載している。
- ◆「検出せず」: 検出限界量未満であったことを示す。
- ◆ 食塩相当量: ナトリウム量に2.54を乗じて算出した。
- ◆「★」: 「第3成分値発表済み食材の特徴に掲載している。
- ◆「-」: 今回分析を委託しなかったことを示す。

食品成分表に掲載されている成分

カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	マグネシウム (mg)	亜鉛 (mg)	銅 (mg)	ヨウ素 (mg)	セレン (μg)	ビタミンA (レチノール当量)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ナイアシン (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンE(mg)	
														α-トコフェロール当量	α-トコフェロール
420	37	230	0.4	32	1	Tr	-	-	Tr	0.02	0.03	1.3	Tr	Tr	Tr
490	33	250	0.6	42	1	0	-	-	Tr	0.05	0.05	3.5	Tr	Tr	Tr
270	7	170	0.7	20	2	0	-	-	Tr	0.75*	0.03	Tr	Tr	Tr	Tr
210	14	130	1.3	17	2	0	-	-	Tr	0.59*	0.18	1.0	2	0.4	0.4
220	41	120	1.4	34	2	0	-	-	Tr	0.23	0.18	0.3	Tr	Tr	Tr
180	790*	480	2.6	25	4.2*	0	-	-	Tr	0.02	0.02	0.7	Tr	Tr	Tr
★	★	★	★	★	★	★	133.0	★	★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★	★	検出せず	★	★	★	★	★	★	★
★	★	★	★	★	★	★	0.5	検出せず	★	★	★	★	★	★	★
2000	46	7	0.4	29	Tr	0	5.5	検出せず	20	0.02	0.06	Tr	2	Tr	Tr
510	95	56	1.1	21	0	0	-	-	45	0.10	0.10	Tr	32*	1.5	1.5
350	190	28	2.1	56	0	0	-	-	82	0.05	0.14	0.3	8	0.6	0.6
110	17	27	0.2	9	Tr	0	-	-	Tr	0.01	0.01	0.1	9	Tr	Tr
390	150	17	0.3	20	Tr	0	-	-	31	0.02	Tr	Tr	2	Tr	Tr
140	44	16	0.9	13	Tr	0	-	-	Tr	0.07	0.02	Tr	26	Tr	Tr
130	13	18	0.3	13	Tr	0	-	-	1	0.07	0.04	Tr	38*	0.4	0.4
★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
160	36	70	1.4	13	0	0	-	-	21	0.06	0.06	Tr	Tr	3.1*	2.4
110	29	12	1.0	16	0	0	-	-	Tr	Tr	0.02	Tr	33*	-	-
Tr	3	Tr	Tr	-	-	-	-	-	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	-	-
★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
160	88	86	0.9	33	1	0	-	-	Tr	0.02	0.03	Tr	Tr	Tr	Tr
130	30	36	0.7	19	0	0	-	-	Tr	0.14	0.02	Tr	7	Tr	Tr
9	3	8	0.2	2	0	0	-	-	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
1200	840*	260	9.2*	130	3.3*	1	-	-	1800*	0.29	0.72*	Tr	50*	15.6*	15.6
Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	-	-	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr	-	-
300	23	13	0.5	19	0	0	-	-	110	0.04	0.02	Tr	11	0.1	-

栄養表示基準制度において設定されている「高い」、「含む」、「強化された」旨を表示する際の基準値以上含まれているもの（そのうち、「*」は、「高い」の基準値以上含まれているもの）

栄養表示基準制度において設定されている「含まない」、「低い」旨を表示する際の基準値以下であるもの（そのうち、「*」は、「含まない」の基準値以下であるもの）

その成分を多く含む食品の成分値と比較して、同等あるいはそれ以上含まれているもの

◎ あまみ長寿食材分析結果一覧表

2. あまみ長寿食材のうち、県が独自に分析を行った食品の100g中の分析値(続き)

食材名		食品成分表に掲載されている成分											
		ビタミンE (mg)			コレステロール (mg)	脂肪酸組成 %			脂肪酸 g				
		β-トコフェロール	γ-トコフェロール	δ-トコフェロール		飽和	一価不飽和	多価不飽和	EPA	DHA	リノレン酸	リノール酸	アラキドン酸
魚	いらぶち	Tr	Tr	Tr	-	26.2	14.6	59.3	0.02	0.02	Tr	Tr	0.06
	赤うるめ	Tr	Tr	Tr	-	37.9	17.4	39.7	0.08	0.41	0.01	0.02	0.03
肉	塩豚	Tr	Tr	Tr	69	41.2	46.9	11.6	-	-	0.10	2.51	0.06
	豚骨	Tr	Tr	Tr	91	42.5	46.7	10.4	-	-	0.14	2.41	0.09
	豚味噌	Tr	0.3	0.3	62	33.0	40.6	25.9	-	-	0.25	2.15	0.05
	ハブ肉	Tr	Tr	Tr	100	32.3	23.4	42.6	-	0.03	0.02	0.11	0.06
海藻	昆布	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	もずく	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	あおさ	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
	スーナ	Tr	Tr	Tr	-	-	-	-	-	-	-	-	-
野菜	葉にんにく	Tr	Tr	0.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	はんだま	Tr	Tr	Tr	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	島うり	Tr	Tr	Tr	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	いもづる(ゆがいたもの)	Tr	Tr	Tr	-	-	-	-	-	-	-	-	-
果物	島みかん	Tr	Tr	Tr	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	たんかん	Tr	Tr	Tr	-	-	-	-	-	-	-	-	-
きのこ	生しいたけ	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	
菓子	黒糖ドーナツ	0.1	7.4	2.4	-	-	-	-	-	-	-	-	
その他	きび酢	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	黒糖焼酎	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	黒砂糖	★	★	★	★	-	-	-	-	-	-	-	-
	ブッシュカン漬	Tr	Tr	Tr	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	パパイヤ漬	Tr	Tr	Tr	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	みき	Tr	Tr	Tr	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	オリーブの葉	Tr	0.7	6.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	オリーブの葉の浸出液	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
あだんの実	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

- ◆「0」: 食品成分表の最小記載量の1/10未満, または検出されなかったことを示す。
- ◆「Tr (トレンス)」: 成分が含まれてはいたが, 最小記載量に達していなかったことを示す。
- ◆ ビタミンA, ビタミンEは, 平成17年1月24日に科学技術庁から発表された「五訂増補日本標準食品成分表」の値を記載している。なお, ビタミンEのα-トコフェロール当量は, α, β, γ, δ-トコフェロールから換算し, 掲載している。
- ◆「検出せず」: 検出限界量未満であったことを示す。
- ◆ アミノ酸スコアは, 1985年FAO/WHO/UNUパタンから算出した。
第一制限アミノ酸は, アミノ酸スコアが100未満の最低値を示した必須アミノ酸。
- ◆「★」: 「第3成分値発表済み食材の特徴」に掲載している。
- ◆「-」: 今回分析を委託しなかったことを示す。

食品成分表に掲載されている成分										食品成分表に掲載されていない成分及び機能性成分						
必須アミノ酸 mg										アミノ酸スコア	第1制限アミノ酸	タウリン (g)	ポリフェノール (mg)	ヘスペリジン (mg)	ケルセチン (mg)	オリゴ糖
イソロイシン	ロイシン	リジン	含硫アミノ酸 (メチオニン+システイン)	芳香族アミノ酸 (フェニルアラニン+チロシン)	スレオニン	トリプトファン	バリン	ヒスチジン	1-ケーストース (g)							
412	1116	980	446	999	613	-	450	510	-	-	0	-	-	-	-	
1018	1964	2206	927	1708	1043	117	1157	719	47	Trp 47	0	-	-	-	-	
914	1820	1864	1111	1580	957	130	1080	822	59	Trp 47	-	28.9	-	-	-	
663	1289	1301	596	1109	682	70	750	584	38	Trp 38	-	-	-	-	-	
688	1388	1127	556	1314	670	65	838	530	36	Trp 36	-	150.0	-	-	-	
779	1507	1542	818	1343	782	67	852	556	34	Trp 34	-	-	-	-	-	
★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	-	-	-	-	-	
★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	-	-	-	-	-	
★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	-	-	-	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	67.0	-	検出せず	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	108.0	-	検出せず	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.9	-	検出せず	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	(参考値) 7.74	-	検出せず	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	95.9	38	検出せず	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100.2	86	検出せず	-	
★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	-	-	-	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	68.9	-	-	検出せず	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	検出せず	-	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	検出せず	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	486.0	8	検出せず	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	95.8	検出せず	検出せず	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.6	-	-	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2877.5	-	13	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	-	検出せず	-	
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	51.3	-	-	-	

その成分を多く含む食品の成分値と比較して、同等あるいはそれ以上含まれているもの
 脂肪酸組成のバランスが理想的であるもの
 (飽和：一価不飽和：多価不飽和：多価不飽和 = 3：4：3)

※あまみ長寿子宝プロジェクト あまみ長寿食材活用レシピ集より引用しました。
 ※表中の数値は平成 23 年当時のものです。

◎ あまみ長寿食材分析結果一覧表

2. あまみ長寿食材のうち、県が独自に分析を行った食品の100g中の分析値(続き)

食材名	食品成分表に掲載されていない成分及び機能性成分													
	オリゴ糖				クエン酸 (mg)	クリプトキサンチン (μg)	アルギン酸 (g)	β-グルカン (g)	コラーゲン			エリゴステロール (mg)	エリタデニン (mg)	
	麦芽等 (g)	マルトトリオース (g)	ラフィノース (g)	スタキオース (g)					ヒドロキシプロリン (g)	ヒドロキシリジン (g)	コラーゲン含量 (g)			
魚	いらぶち	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4.05	-	-
	赤うるめ	-	-	-	-	-	-	-	-	0.11	検出せず	0.80	-	-
肉	塩豚	-	-	-	-	6.87	-	-	-	0.33	検出せず	2.39	-	-
	豚骨	-	-	-	-	-	-	-	-	0.18	検出せず	1.31	-	-
	豚味噌	-	-	検出せず	0.11	110	-	-	-	0.14	検出せず	1.02	-	-
	ハブ肉	-	-	-	-	-	-	-	-	0.15	検出せず	1.09	-	-
海草	昆布	-	-	-	-	-	-	31.5(%)	-	-	-	-	-	-
	もずく	-	-	-	-	-	-	1.2(%)	-	-	-	-	-	-
	あおさ	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-
	スーナ	-	-	-	-	-	-	0.08(%)	-	-	-	-	-	-
野菜	葉にんにく	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	はんだま	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	島うり	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	いもづる (ゆがいたもの)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
果物	島みかん	-	-	-	-	2390	11	-	-	-	-	-	-	-
	たんかん	-	-	-	-	620	389	-	-	-	-	-	-	-
きのこ	生しいたけ	-	-	-	-	-	-	-	2.3	-	-	-	75.8	23.0
菓子	黒糖ドーナツ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
その他	きび酢	-	-	-	-	9.53	-	-	-	-	-	-	-	-
	黒糖焼酎	-	-	-	-	検出せず	-	-	-	-	-	-	-	-
	黒砂糖	-	-	検出せず	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ブッシュukan漬	-	-	-	-	-	検出せず	-	-	-	-	-	-	-
	パパイヤ漬	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-
	みき	4.53	検出せず	-	-	2.54	-	-	-	-	-	-	-	-
	オリーブの葉	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	オリーブの葉の 浸出液	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
あだんの実	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

- ◆「検出せず」：検出限界量未満であったことを示す。
- ◆「-」：今回分析を委託しなかったことを示す。

※あまみ長寿子宝プロジェクト あまみ長寿食材活用レシピ集より引用しました。

※表中の数値は平成23年当時のものです。

あまみ長寿食材の分析について

鹿児島県では、奄美地域の長寿の要因を調べるために、平成15年度に「あまみ長寿・子宝調査」を実施しました。

その調査において、「食生活」にスポットをあてて見てみると、90歳以上の元気長寿者の方が多く食べておられる食材（長寿食材）等が明らかになりました。

そこで、県では、こうした元気な長寿者が多く食べておられる食材や、今後の活用が期待される食材の栄養学的な分析・評価・検証を行いました。

◎分析対象となった「あまみ長寿食材」

区分	「あまみ長寿・子宝調査」の結果、90歳以上の元気長寿者がよく食べているもの	「あまみ長寿・子宝調査」の結果、高長寿地域（与論町・宇検村・喜界町・伊仙町・笠利町・大和村・天城町）において多く摂取されている傾向が強いもの	機能性成分の分析が必要と思われるもの及び今後の有効活用が期待されるもの等
魚	いらぶち、かつお、赤うるめ、ぶり	(いらぶち)	—
肉	豚肉	豚骨、塩豚、豚味噌	ハブ肉
海草	昆布	(昆布)、もずく	(昆布)、(もずく)、あおさ、スーナ
野菜	いもづる、はんだま	にら、大根葉、大根、(いもづる)、とうがん、葉にんにく、(はんだま)	島うり
果物	スモモ、びわ	島みかん、たんかん、パパイヤ、マンゴー、パッションフルーツ	—
きのこ	—	—	生しいたけ
菓子	—	黒糖ドーナッツ	—
その他	みき、きび酢、パパイヤ漬	黒砂糖、黒糖焼酎、(パパイヤ漬)	(黒砂糖)、オリーブの葉、ブッシュカン漬、オリーブの葉の抽出液

※鹿児島県 あまみ長寿食材分析結果より引用しました。

ご協力をいただいた方々（敬称略）

料理指導

- ◇池田 礼子 ◇梅田 明子 ◇奥 智恵子
- ◇徳 光子 ◇原口 律子 ◇廣司 靖子
- ◇前岡 和子 ◇藤岡 伸子 ◇賀村 ユキエ

写真提供

- ◇吉行 秀和 ◇繁原 正一郎 ◇藤岡 明日香 ◇植村 満
- ◇ヨネモリダイビングサービス ◇喜界町企画課（広報きかい）

取材協力

- ◇小野津シーマスタースと小野津集落の皆様
- ◇喜界町食生活改善推進員連絡協議会 ◇喜界町生活研究グループ連絡協議会

引用文献および参考文献

- ◇「喜界町誌」喜界町発行
- ◇「広報きかい」喜界町企画課発行
- ◇「喜界島見てある記」喜界町教育委員会発行
- ◇「喜界島風土記」拵 嘉一郎著・1990・平凡社
- ◇「喜界島の民俗」竹内譲 著・昭和44年・三元社
- ◇「小野津の年中行事」台司三代二編集・昭和62年
- ◇「坂嶺集落誌」坂嶺集落発行
- ◇「八月おどりの解釈について」英 啓太郎 著・平成17年
- ◇「喜界島郷土研究会定例会講座資料」高坂嘉孝 著・2007
- ◇喜界町中央公民館講座 郷土料理教室資料
- ◇「奄美群島生物資源 Web データベース」
- ◇「原色沖縄海中動物生態図鑑改訂版」白井祥平 著・1983・沖縄教育出版
- ◇「方言でしらべる沖縄の魚図鑑」横井譲典・1989・沖縄出版
- ◇「おきなわ魚おもしろハンドブック」泉見亨 著・1993・EPOCH
- ◇「沖縄の危険生物」諸喜田茂充 編著・1990・沖縄出版
- ◇「改訂版海洋動物の毒—フグからイソギンチャクまで—」
塩見一雄・長島裕二 共著・2006・成山堂書店
- ◇「知っておきたいアウトドア危険・有毒生物安全マニュアル」
篠永哲 監修・1997・学習研究社
- ◇「沖縄植物野外活用図鑑 第5巻低地の植物 第6巻山地の植物」
多和田真淳監修・池原直樹著・新星図書出版
- ◇「野生植物食用図鑑 南九州—琉球の草木」橋本郁三 著・2006・南方新社
- ◇「奄美の四季と植物考」大野隼夫著・1982・道の島社
- ◇「あまみ長寿食材活用レシピ集」
鹿児島県保健福祉部健康増進課編集・社団法人鹿児島県栄養士会発行・2006

※掲載は順不同

編集後記

「島じゅうり伝承委員を募集します！一緒に料理冊子を作ってみませんか？」

この募集で13名が集まり、町より「伝承を目的とした行事食・伝統食のレシピ集作成と普及活動」の委嘱を受け、2年間の島じゅうり伝承事業はスタートしました。

住民講師との調理実習・取材・アンケート等の活動を通して、私たちは、幅広い年代の方と出会い、ふれあいながら、島料理や行事等の知識を深めていきました。体験伝承されてきたことを、文字にしてまとめることの難しさを痛感しながらも、試行錯誤を繰り返し幾度も検討を重ね、「若い世代でも島料理に取り組めるような、わかりやすいレシピ」に、様々な情報を盛り込み、この度、発刊の運びとなりました。

集落や家庭によって多少の違いがありますが、このレシピ集が活用され、喜界島を楽しみ、島料理を作る参考にして頂けたら嬉しく思います。そして、年中行事や島の慣わしと共に、喜界島らしさが子どもたちへ伝承されていくことを願います。

このレシピ集作成にあたり、調理実習をして料理を教えて頂いた方々、資料収集や普及活動でお世話になった方々、ご指導を頂いた県保健福祉部ご担当様をはじめ、本事業にご協力を賜りました多くの皆様に、厚く御礼を申し上げます。

そして、島じゅうり伝承委員の皆さん、喜界島の食に興味を持って主体的に取り組んで頂き、心より感謝申し上げます。それぞれが自分の持ち味を出し、みんなで共有して、より良いものへと進んだ活動でした。

最後に、島じゅうり伝承委員13名の一言コメントを掲載して、編集後記と致します。

平成20年12月 喜界町保健福祉課 島じゅうり伝承事業担当

島じゅうり伝承委員活動で調理実習をしてみて、幼い頃の味の記憶がよみがえり、別の場所でそれを生かすことができた。

もらうことが多かった島料理だが、自分で作ることによって子どもたちが島料理を好きになり、よく食べるようになった。

島料理を作ることの大変さ・楽しさ・美味しさを教えてもらった。これからは少しずつでも、子どもたちに伝えていきたい。

島じゅうり伝承委員の若いメンバーと活動し交流することにより、脳が活性化した。

今まで、なんとなく見ていた食材に、もっと関心を持つようになった。

島を離れても、子どもたちの心に島料理が残って行ってほしい。

島じゅうり伝承委員活動を通じて、島の生活の楽しみ方を知ったような気がする。家族で作る、食べていきたい。

昔からの様々な知恵を知り生かすことで、何気ない暮らしの中にも楽しさを感じるようになった。

島じゅうりが大好きな我が家の娘たち。娘たちの笑顔の為にも色々な島じゅうりに挑戦したいと思った。

買うものと思っていたゴマ菓子を、自分で作れるようになったのが嬉しい。

郷土の味に、歴史と知恵を知った。たくさんの人に食べていただきたい。

大事な一冊になった。皆さんも大事に使ってくれたら嬉しい。

今までは買って食べていたが、自分で作れるようになった。

島じゅうり伝承委員

(活動期間：H19. 4. 1～H21. 3. 31)

井澤紀美子・岡本真紀子・嘉島さとみ・幸得 久恵
澄田 裕子・竹内 志保・水流さおり・當原絵理香
久田 友美・都 愛理・森 千春・吉行 仁美
鷲見 千春・行政担当：盛山由香





おいしい たのしい 喜界島 ～伝えよう、つなげよう“島じゅうり”～

■発行日 平成 23 年 2 月（初版）
令和 8 年 4 月（第 2 版）

■発 行 喜界町保健福祉課
〒 891-6292 鹿児島県大島郡喜界町湾 1746 番地
TEL 0997-65-3522 FAX 0997-65-3523

■印 刷 ラクスル株式会社

Delicious
Happy
Kikai-Island

