

日々暮らしの中で大切に継承されている年中行事。  
先祖や神を尊ぶ時間には、島の食材を使ったお料理やお供え物は欠かせません。  
年中行事には神行事を含む願いをする行事が様々ありますが、本章では年中行事と行事食の視点から各島々で作られている料理の一部分を紹介します。

## 暮らしに息づく年中行事

年中行事の中で作られている行事食の一覧です。

★印がついている行事食はレシピとしてまとめています。

☆印のものはコラムとして紹介します。

旧暦	年中行事	内容
1月1日	旧正月	年の始めを祝う。今年一年の家族の健康を祈願
1月16日	十六日祭	あの世の正月。墓に一族同門が集い先祖を偲ぶ ★重詰料理/波照間…p.16-17
2～3月吉日	世願い	山海の幸を取り揃えたブンヌスを供え、病虫害に侵されないように祈願 ★ブンヌス(スーマーシ)/干立…p.18-19
3月3日	浜下り	女の子の節供。浜に下り身を清める よもぎ餅、菱形のよもぎもち
5月4日	海神祭	海の神に感謝して豊漁を祈願
6月吉日	豊年祭	その年の豊作に感謝し、来年世の豊穰祈願 ★アソノ葉餅/小浜…p.20-21 ★硯蓋(シジリブタ)/干立…p.22-23 ★青豆ぜんざい/黒島…p.24-25 ★スネブン(マンズ)/波照間…p.26-27 ★シネー/小浜…p.28-29
7月 13-15日	盆	家庭に祖霊を迎え3日間もてなし祀る
	盆の入り	★コージュシー/竹富…p.32-33
8月15日	十五夜 首尾願い	月を拝む祭り。小豆をまがした餅を供える 首尾願いでは子孫繁栄と植栽物の豊作よ 海の豊漁の感謝の念を捧げる ☆十五夜の供え物/波照間…p.46

8～9 月吉日	結願祭	五穀豊穰、子孫繁栄、無病息災など諸々の祈願を総まとめした願解きの儀礼 多彩な芸能が行われる祭事 ★あいず/黒島…p.30-31 ★牛汁/黒島…p.34-35
8～9 月吉日	節祭	農民のお正月。一年の農事が始るため身の回りを清め、作物の豊作を祈願
9 月 9 日	9 月願い	家族の健を祈願 ★まがれ/黒島…p.36-37
9 月 9 日	芋祭	芋の収穫の感謝 ★んーぬだーぎ/竹富…p.38-39
9～10月吉日	種子取祭	祓い清めた土地に種(粟)をまき、農作物の豊穰を祈願 ★イヤチ/竹富…p.40-41
10 月吉日	十月願い	シマフサラ:疫病払いと健康長寿の祈願
その他	きび刈	きび刈時など大勢の人を雇った時の昼食 ★呉汁/小浜…p.42-43
	法事料理	★イラキムヌ/小浜…p.44-45

※旧暦で行われる行事は、年によって時期が変わります。

## 重詰料理



### 十六日祭 / 旧暦 1月 16日

あの世の正月と言われ、親族が墓に集まりごちそうを供えて祈願し、共食します。

また、自分たちの墓だけではなく親族の墓を訪ねて、持参した供物や線香を供えて祈願を行います。この十六日祭は、毎年行われる重要な祖先祭祀であり、供え物は酒、果物、餅、重箱に詰められたごちそうです。

故人が好きだった物や、その家で代々供えられているおかず、子どもたちが好きなものなど用意され、墓で祖先と一緒にごちそうを食べます。

<重詰料理の内容(波照間)>



写真:左(お菓子の詰め合わせ/餅、光餅(クンペン)、花饅頭)  
右(重詰料理 以下詳細)

①ゴーヤ天ぷら	②揚げ豆腐 紅白かまぼこ	③ヨーモチ
④エビ天ぷら	⑤飾りピーナッツ	⑥ ゆで卵 (赤く染める)
⑦ 昆布巻き (肉・魚・ごぼうどちら でも)	⑧ 魚天ぷら 人参天ぷら 芋天ぷら インゲン豆の天ぷら	⑨ ごぼう煮物
		⑩アーサの型焼き

### ヨーモチ

芋、黒糖、タピオカ粉、月桃の葉で作る芋餅。  
カーサムーチ(鬼餅)の波照間版ともいえる  
芋餅です。ピーナッツを飾ったヨーモチもあ  
ります。  
波照間島では十六日祭などで作られる一品  
です。



世願い:ブンヌス(スーマーシ)／西表(干立)

## ブンヌス(スーマーシ)



世願い (ユーンガイ) / 旧暦 2～3 月頃

田植えが終わり、植え付けた稲が根付いて伸び始め、分けつ期が始まる頃に行われる行事。病害虫に侵されないよう祈願する。

また西表祖納では、赤ちゃんの名付け祝いの時にスーマーシの貝類を除いたものを作ります。

<材料> 1 玉分 (3 玉分を一組として供える)

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| ・ツノマタ(乾)…1g        | ・長命草(生を刻む)…4g    |
| ・ミチナ(ゆでて絞ったもの)…20g | ・ニンニク(生を刻む)…0.6g |
| ・パンス(ゆでて絞ったもの)…14g | ・白味噌…14g         |
| ・カテイ(ゆでたもの)…4g     | ・赤味噌…2g          |
| ・ヤマンガ(ゆでたもの)…6g    |                  |
| ・テイチパヤ(ゆでたもの)…2g   |                  |

<作り方>

- ① 貝は圧力鍋に木炭を入れ 30 分煮る。  
汚れをこすり落としきれいになるまで洗い、カテイ、ヤマンギは細かく刻む。テイチパヤは飾り用に別にしておく。
- ② ミチナはやわらかくきれいな部分をちぎり取り、30 分ゆで水を何度も取替え、アク抜きをする。
- ③ パンスは根元の白っぽい部分を切り、さらに縦割りにして中のゴミを除き、ゆでて絞っておく。
- ④ 長命草は細かく刻み、ニンニクはみじん切りにする。
- ⑤ ツノマタは水で戻してさっと熱湯を通し水洗いする。
- ⑥ ツノマタ、ミチナ、パンス、カテイ、ヤマンギをボウルに入れ、白味噌、赤味噌を混ぜ、長命草、ニンニクをさらに混ぜ込み丸いおにぎりを作り、テイチパヤを上から飾る。

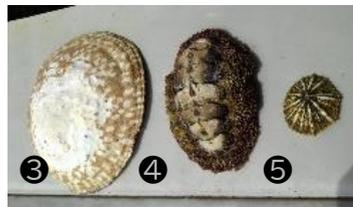
<食材説明>

【野草】

- ①ミチナ(ミルスベリヒコ)
- ②パンス(ノカンゾウ)

【貝類】

- ③カテイ/オオベッコウガサ
- ④ヤマンギ/ヒザラ貝
- ⑤テイチパヤ/ウノアシ



## アソノ葉餅



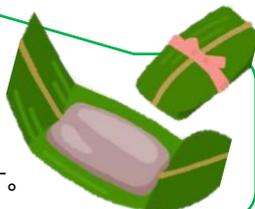
豊年祭 / 旧暦6月吉日

豊年祭はその年の豊作に感謝し、来年世の豊穡を祈願する祭り。村全体で行われます。お供え物に各家庭で作ったカームツ(皮餅:アサノ葉餅)とウサイを神前に供えます。浜下りでも食べられます。(小浜)

<材料>13～15 個分

- ・もち粉…550g(5 カップ)
- ・水…500 ml(2・1/2 カップ)
- ・アソノ葉(芭蕉の葉)…26～30枚  
(1 個につき 2 枚の葉を使用)

月桃の葉やクバの葉で包むムーチも基本的な材料と作り方は一緒。  
好みで砂糖や黒砂糖で甘味をつけたりします。



<作り方>

- ① アソノ葉は一枚一枚きれいに洗っておく。
- ② ボウルにもち粉を入れ、水を徐々に加えながら耳たぶくらいの固さになるまでよくこねる。
- ③ こねたもち米を1個当たり80gずつに分けて、長さ12~13cm、幅約4~4.5cmの楕円形に整えて1枚目の葉で包み、さらに、それを2枚目の葉で包む。(もちに接する内側の面には葉の裏側があたるように包む)
- ④ 包んだもちをワラやひもで結び、湯気の立った中火の蒸し器で20~30分くらい蒸す。

【1人分】137kcal / たんぱく質 2.3g 脂質 0.4g 炭水化物 29.6g

カームツ(カサヌパームチ)~皮餅(葉っぱ包みの餅)のいろいろ



カサヌパーとは包み葉という総称で、包む葉によって名称が変わります。包む葉は月桃の葉や芭蕉の葉、くばの葉などがあります。カサヌパームチは主に豊年祭のときに作るものですが、他にも離島からのお土産として持参するなど、今では日常のおやつとしても親しまれています。

豊年祭: 硯蓋 / 西表(干立)

## 硯蓋(シジリブタ)



豊年祭 / 旧暦 6 月吉日

豊年祭はその年の豊作に感謝し、来年世の豊穰を祈願する祭です。

干立の硯蓋(シジリブタ)

重箱に 9 品詰めた重詰料理。

西表干立の祭の当日は、公民館で 花米(クンゴ米)、チーヤ、茶菓子(チヨッキ)、硯蓋(シジリブタ)、魚(クパン:魚の骨を素揚げにしたもの)、御酒(ミサグ)を御嶽の神に供え祝賀会が行われます。

豊年祭(プリヨイ)以外に世願い(ユーニンガイ)、節祭(シチ)でも供えられます。

< 硯蓋(シジリブタ)の内容 >



①花結び昆布	②魚天ぷら	③ヒカゲヘゴ(バラピ)
④揚げソーセイジ	⑤白かまぼこ	⑥竹の子
⑦豚の角煮	⑧赤かまぼこ	⑨揚げ豆腐

< 食材説明 >

**バラピ(方言名)**

**ヒカゲヘゴ【和名】**

奄美か台湾、フィリピンに分布する木性シダ植物。

日本最大のシダ植物とされています。

ヒカゲヘゴは高さが10m前後に成長し、葉の付け根と新芽が茶色い毛に覆われているのが特徴です。

新芽は食べることができ、クセが少ないのでアク抜きなしでもおひたしや天ぷらにして食べることができます。味は淡泊でぬめりがあり、サクサクした食感が特徴です。



豊年祭:青豆ぜんざい／黒島

## 青豆ぜんざい



豊年祭 / 旧暦 6 月吉日

黒島の豊年祭には、冷たく冷やした青豆ぜんざいが振舞われます。  
また、旧盆のおやつとして必ず仏壇に供えられます。

<材料>15 人分

- ・青豆…350g
- ・押麦…50g
- ・白玉粉…200g
- ・白砂糖…100g
- ・黒糖…200g
- ・塩…適量



<作り方>

- ① 青豆・押麦を水で洗い、それぞれをざるに上げておく。  
※青豆は味が染みやすいので浸水の必要はない  
押麦はふやけてしまうので鍋に入れる直前に洗う。
- ② 白玉粉に徐々に水を入れながら耳たぶくらいの固さにまでこね、一口大に丸め中央をくぼませる。  
沸騰したお湯に入れて浮かび上がってくるまでゆで、冷水にさらす。
- ③ 4ℓの水を沸騰させ、青豆、押麦を入れ、豆がふっくらして潰れるくらい柔らかくなるまでゆでる。(20～30分程度)
- ④ 白砂糖、黒糖の順で入れ、好みの甘さに調整し、最後に少量の塩を加えて味を整える。
- ⑤ ②の白玉をいれる。

【1人分】 255kcal / たんぱく質 4.1g 脂質 0.7g 炭水化物 61.3g

<食材説明>

**クマミ(方言名)**

**青豆【和名】**

青豆は豆類の中でも大豆に次ぐ需要の多い貴重な作物でした。

青豆を発芽させてもやしにし、膾(ナマス)、和え物いため、炒め物、汁物にして行事用や日常のおかずになくてはならないものですが今では、ほとんど作らないようになっています。



神行事(豊年祭):スネブン(マンズ)／波照間

## スネブン(マンズ)



神行事のそなえもの(豊年祭) / 神行事(旧暦 6 月吉日)

祭祀御礼と結びついた供え物。豊年祭に供える一品です。

長命草などの食材を味噌とニンニク、ゴマで和えたもので、同じ分類の料理に小浜島のシネーや黒島のあいずがあります。どの島でも統一の食材と、異なる食材があり、料理の名称もそれぞれ。島々で供えられている 3 品を本ページから続けて紹介します。

<材料> 2 人分

- ・長命草…70g
- ・パイヤ(アダンの実)…110g
- ・もやし…50g
- ・ニンニク…15g
- ・すりごま…5g
- ・味噌…15g
- ・重曹…ひとつまみ(ゆでる用)



<作り方>

- ① 長命草は茎を取り除き、細かく千切りにする。パパイヤは皮をむき、種を取り除き、シリシリする。
- ② 鍋に重曹を入れ、長命草を柔らかくなるまでゆで、固く絞る。  
パパイヤ、もやしもそれぞれ好みの固さにゆで、固く絞る。
- ③ ボールに②を入れ、みそ・すりおろしたニンニク、すりゴマを加えて混ぜ合わせる。

※お好みで市販のふりかけ(かつおみりん味)やだしの素を入れても良い。

【1人分】 76kcal / たんぱく質 5.2g 脂質 2.4g 炭水化物 11.9g

※長命草の栄養価はほうれん草で代用

<八重山諸島のスー>

八重山諸島の村々では、村落の御嶽を中心に年中行事が行われ、中でも豊年祭や結願祭は盛大に行われます。その祭祀において村落単位で調理し供えられるのがスーです。スーは、薬草や海藻をゆでで絞り、味噌・砂糖・ニンニクで味付けされたもので椀や皿に盛り付け、膳の上の決められた位置に置き、御嶽の神に供えます。

字名	料理名	食材	調味料
竹富	シュナイ (ブン)	長命草、アキノゲシ、パパイヤ、もやし、カーナ	味噌、ニンニク、砂糖
小浜	シネー	長命草、からし菜、もやし、イーミンツナ、パパイヤ	味噌、ニンニク、とうがらし
黒島	アイズ	長命草	ニンニク、すりごま、砂糖
古見		カーナ	味噌
波照間	マンズ	長命草、アダンの実、もやし	味噌、ニンニク、すりごま

## シネー



豊年祭 / 旧暦 6 月吉日

豊年祭で供えるほか、健康願いに使用する厄払いの祈願の料理です。

また害虫払いの「ムネー」の願いの際にも作られます。

同じ料理に波照間のスネブン(マンズ)や黒島のあいずがあります。

<材料>4 人分

・イーミンツナ(ミルスベリヒユ)…200g

・もやし…150g

・からし菜…100g

・長命草…20g

・ニンニク…3 片

・とうがらし…2 本

(パパイヤを加えるシネーもあります)

～調味料～

\*米味噌…200g

\*ピーナツバター…150g

\*砂糖…27g(大さじ3)

\*すりごま…適量

<作り方>

- ① イーミンツナは熱湯でゆでて、流水で水がきれいになるまで洗う。
- ② もやし、からし菜はゆでて絞って水気をとる。
- ③ 長命草は細かく千切りにする。
- ④ ニンニクはすりおろし、とうがらしは細かく刻んでおく。
- ⑤ 調味料と④を混ぜ合わせ味を整えて、①、②、③の野菜を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 盛り付けたらすりごまをふりかける。

【1人分】 106kcal / たんぱく質 5.1g 脂質 5.9g 炭水化物 8.2g

※ミルスベリヒユの栄養価はつるなで代用

長命草の栄養価はほうれん草で代用

<食材説明>

イーミンツナ  
ミルスベリヒユ【和名】

浜辺に自生するもので干ばつ、台風などに強く常緑の植物であることから「清め塩」と同じ考えで使われ、神事にふさわしい食材とされています。葉は多肉質でぬめりがあり、酸っぱい味がします。薬効として生葉の汁にはかゆみや炎症を抑える働きがあるそう。



## あいず



結願祭 / 旧暦 8～9 月

結願祭や豊年祭、願い時に作られる特別な供え物です。

島の中でも集落により味付けが違い、味噌味の集落もあります。

同じ料理に波照間のスネブン(マンズ)や小浜のシネーがあります。

<材料> 4 人分

- ・長命草 (新しい柔らかい葉の部分) …200g
- ・ニンニク…好みの量
- ・すりごま…好みの量
- ・砂糖…適量
- ・顆粒だし…適量
- ・重曹…ひとつまみ(ゆでる用)



<作り方>

- ① 長命草を水洗いし、2～3 mmの細い千切りにする。
- ② たっぷりの沸騰したお湯に少量の重曹を入れ、柔らかくなるまでゆでる。



- ③ ゆであがったら流水で洗い、布巾などで固く絞ってほぐす。



- ④ 砂糖、顆粒だしで味付けし、お好みでニンニク(みじん切り)、すりごまを入れる。

【1人分】 42kcal / たんぱく質 3.2g 脂質 1.4g 炭水化物 6.0g

※長命草の栄養価はほうれん草で代用

<食材説明>

**長命草**

**ポタンボウフウ【和名】**

長命草は「長寿につながる縁起の良い葉草」と言われています。

抗酸化作用が強く、ポリフェノールを豊富に含んでいます。

葉は紙質で硬いので細く千切りにして生魚と和えたり、肉汁に入れたり、ピーナッツと合わせて食べるなど栄養を上手に摂れるように、工夫して昔から食されてきました。



旧盆:コージューシー／竹富

## コージューシー



旧盆 / 旧暦7月13～15日

旧盆は子孫が祖先をこの世に招待し、もてなす行事です。

ウンケージューシー(迎えジューシー)は13日の夕食に必ず供えられます。

一緒にそうめん汁も供えて祖先をお迎えます。

<材料>作りやすい分量(約8人分)

- ・白米…450g(3合)
- ・人参…80g(1/2本)
- ・豚肉バラ肉(ブロック)…250g
- ・干し椎茸…2枚
- ・醤油…18g(大さじ1)
- ・だしの素…15g
- ・ピーヤシ、油…適量

西表祖納・干立は盆の迎え以外にも、田植えジューシーや春のピンガン(春の彼岸)に作ります。また、ジューシーではないですが秋のピンガン(秋の彼岸)には赤飯(赤米を入れたもの)を作ります。

<作り方>

- ① 干し椎茸は水で戻しておく。  
(戻し汁は炊く時に加えるので取っておく)  
白米は軽く洗い、ざるに上げておく。
- ② 豚肉は塊りのまま鍋で下ゆでする。  
戻した椎茸と人参、下茹でした豚肉をみじん切りにする。
- ③ 炊飯釜に洗った白米を入れ、椎茸の戻し汁と水で3合分の分量になるように調整する。
- ④ ③に②の具材と醤油、だしの素を入れ炊く。
- ⑤ 炊きあがりにみじん切りにしたピーヤシを入れる。  
(ピーヤシは若葉のほうがより香りが良い)
- ⑥ 仕上げに油を回し入れる。

【1人分】 164kcal / たんぱく質 5.1g 脂質 14.7g 炭水化物 4.4g

<食材説明>

ピーヤシ、ピパーチなど(方言名)

ヒハツモドキ【和名】

古くから暮らしの中で使われている食材です。

ピーヤシの葉は、炊き込みご飯や天ぷらに。

蒸した果実は乾燥させ、島コショウとして使うほか、

枝葉は煮込み料理にと、さまざまな活用法があります。



結願祭(牛祭):牛汁／黒島

## 牛汁



結願祭 / 旧暦 8~9 月

牛の島として有名な黒島では、牛汁は結願祭や祝い事で振舞われます。  
島味噌(麦味噌)が使われ、野菜たっぷりのさっぱりとした汁物です。

<材料>4人分

- |            |                       |
|------------|-----------------------|
| ・牛肉…400g   | ・島味噌…100g<br>(又は宮古味噌) |
| ・大根…240g   | ・だし汁…600ml<br>(かつおだし) |
| ・人参…200g   | ・酒、塩…少々               |
| ・パイヤ…240g  |                       |
| ・長ねぎ…1/2 本 |                       |
| ・結び昆布…4 個  |                       |



### <作り方>

- ① 牛肉は2～3cm幅の角切りにして鍋に入れ、たっぷりの水と酒少々を入れてやわらかくなるまでゆでる。
- ② 大根、人参、パパイヤは2～3cmの乱切りにし、15分ゆでる。  
(又は電子レンジ600wで10分ほど加熱)  
長ねぎは、ななめ切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と①と②(ねぎ以外)を入れ煮込む。むすび昆布を入れ少し柔らかくなったら、みそで味付けする。
- ④ ひと煮立ちしたら塩で味を整え、最後に長ねぎをいれて仕上げる。

【1人分】 396kcal / たんぱく質22.3g 脂質27.7g 炭水化物20.8g

### <小浜のすき焼き>

小浜島のお祝いの時に出されるごちそうに、すき焼きという料理があります。鍋料理のすき焼きとは違って、右写真のように砂糖醤油で甘辛く煮詰めたものです。(生姜とニンニクも加えます) 祝い折詰としてすき焼きと、もち米を食紅で染めた赤飯を用意し、客にもてなします。すき焼きを作る為に牛一頭を解体するとても豪華な料理です。



## まがれ



九月願い(健康願い) / 旧暦9月9日

9月願い(クマガチネガイ)、結願祭に供えられます。

切り込みを入れた線が家族の人数として表され、氏子(ウジコ)の人数の増減がわかる「まがれ」を供えることによって神役や司が知ることもできました。家族の健康を祈願する行事です。

<材料>30～40枚分

- ・おから…200g
- ・小麦粉…600g
- ・塩、顆粒だし、重曹…適量
- ・揚げ油…適量



<作り方>

- ① 小麦粉、おから、顆粒だし、塩、重曹を入れて混ぜ、必要に応じて少量の水を入れながらこね、ひとまとめし、固めの生地にする。  
(おからに水分があるので水はごく少量、もしくは水を入れずに調整してこねて丸める。)
- ② 生地を 7~8 mmの厚さに綿棒で伸ばし、5 cm×8 cmの長方形に包丁で切り、形を作る。この生地に包丁ですじ(\*)を付け、バラサンの形にする。
- ③ 油できつね色になるまで揚げる。



すじの本数は集落、道の本数、家族の人数などを表し、藁のできたバラサンを模しています。集落によってすじが変わります。

【1枚分】 75kcal / たんぱく質 2.3g 脂質 2.4g 炭水化物 11.4g

芋の収穫の感謝: んーぬだーぎ / 竹富

## んーぬだーぎ



芋の収穫の感謝 / 旧暦9月9日

ハンツメーの願い。

芋(甘藷)の祝いとして甘藷で作った供え物を神仏に供えます。

また、この日は九日祝い=菊祭りの日でもあり、菊の葉を浮かべた酒を火の神や仏壇にお供えをして、家族の健康を祈願します。

<材料> 作りやすい分量(約12個分)

- ・さつま芋…700g(中2本)
  - ・もち粉…30g
  - ・砂糖…少量
- (甘さが足りない時に使用)
- ・きな粉…適量

<作り方>

- ① さつまい芋の皮をむき、適当な大きさに切って 10 分程度水にさらしておく。
- ② 鍋に①を入れ、芋がかぶる位の水を入れてゆでる。
- ③ 芋が柔らかくなったらゆで汁を少し残す程度にこぼし、火からおろして芋をつぶす。
- ④ 再度火にかけながらもち粉を加え、木べらで練っていく。
- ⑤ 火を止め、芭蕉の葉で団子に丸める。
- ⑥ 仕上げにきな粉を全体にまぶす。



【1 個分】 85kcal / たんぱく質 1.8g 脂質 0.9g 炭水化物 18.8g

種子取祭:イーヤチ／竹富

## イーヤチ



種子取祭 / 旧暦 9~10 月吉日

竹富島で種子取祭のときに用意する伝統料理です。

祭ではシンメ鍋を使って炊き、芭蕉の葉を餅米の上に被せ、色に変色するまで蒸しあげます。

このレシピでは炊飯器で炊く方法を紹介します。

<材料>4人分

- ・もち米…320g
- ・あわ…50g
- ・あずき(水煮缶)…24g
- ・水…350g

### <作り方>

- ① もち米、あわは洗って分量の水に漬けておく。
- ② ゆであずきはそのままで色がごはんにつくので、水道水で洗い流しておく。
- ③ ①の米を炊く。炊けたら②のあずきを入れて混ぜ合わせ、芭蕉の葉で覆い、フタを閉めて保温でむらしておく。  
(芭蕉の葉が柔らかくなるまで)
- ④ もち米をつぶしながら底のほうからもち状になるまでこねていく。
- ⑤ イーヤチダーに薄く油をしき、その上に④をつめ、浜ゆうに油をつけてイーヤチの表面をなでて艶を出す。

【1人分】 334kcal / たんぱく質6.9g 脂質1.6g 炭水化物 74.1g

### <イーヤチとムチャネー>

イーヤチは「イバツ(飯初)」と言葉が変化したものといわれています。イバツは、八重山各地の種子取祭にもち米を円錐形にむすんだおにぎり状のものを指しますが、竹富島のイーヤチは、板状でダーヌイーヤチ(板の飯初)と呼び、イーヤチダーという台に載せ切り分ける、八重山地域では特異的なもの。イーヤチは、種子取祭だけの名称で、豊年祭をはじめその他の祭事で作られる餅は、ムチャネーと呼びます。

ムチャネーは、イーヤチと形状は異なるものの、同じ材料、同じ方法で作ります。手の平大の扁平な団子状の餅。



イーヤチ



ムチャネー

## 呉汁



### きび収穫など

呉汁は小浜の方言で(マミヌシル:豆の汁)といいます。  
昔から大豆の利用範囲は最も広く、生活に欠くことのできない必需品として重宝されました。小浜島や石垣島の川平で作られていましたが、今日では大豆づくりも急に衰え、僅かに作るだけとなっています。

<材料>4人分

- ・大豆(乾)…80g
- ・ツナ缶…60g(1缶/油漬)
- ・茎芋の茎(サームンツ)…40g  
(好きな青菜に代えて可)
- ・人参…40g
- ・島ネギ…4本
- ・だし汁…800ml(豆が浸る位の量)
- ・塩、追加の水…適量



<作り方>

- ① 大豆は一晚につける。(5～6 時間目安)。  
水をきった大豆とだし汁(適量)をミキサーにかける。  
目安はコーヒーの中火挽き位の状態。  
(ミキサーがうまく回らない場合、だし汁を加えようまく回る。)
- ② 野菜は洗い、人参は細めの千切り、茎芋(サームツ)は包丁で皮をさくようにむき、短冊切りにして水にさらす。  
(青菜の場合、ゆでて粗みじん切りにしたものを⑤で入れる)
- ③ 大きめの鍋に②と残りのだし汁を入れ、中火にし、一度沸騰させる。  
(水量は豆がひたひたに被るくらいが目安。だし汁や水で調整する)
- ④ 沸騰後に中火～弱火にし、鍋底が焦げないよう木べらでかき混ぜながら煮る。(この時に出る泡は取らずにそのまま煮ると、おいしいだしになる。水が蒸発し、足りなくなったら適宜水を加える。)
- ⑤ 再び沸騰したら、人参と水気をきった茎芋、ツナ(ほぐしながら)を加えてひと煮立ちにし、塩で味を整え、刻んだ島ネギをのせる。



呉汁【1人分】 158kcal / たんぱく質 12.6g 脂質 8.2g 炭水化物 33.8g

<食材説明>

**サームツ**

**茎芋(ずいき)【和名】**



昔はどの家にも敷地内に自生していたそう。  
アクがあるので水にさらしてから食します。  
茎の中はスポンジ状の繊維質。



法事料理:イラキムヌ/小浜

## イラキムヌ



### 法事料理

イラキムヌは、角切りにした食材を素揚げし、合わせ味噌で和えたものです。法事料理に欠かせない供え物です。(配膳形式 p.9 記載)

<材料>4人分

- ・かぼちゃ…155g
- ・じゃがいも…100g
- ・三日月かまぼこ…100g(1/3本)
- ・揚げ油…適量

～合わせ味噌～

- \*米味噌…72g(大さじ4)
- \*砂糖…6g(小さじ2)
- \*ピーナツバター…14g(大さじ2)

<作り方>

- ① かぼちゃは半分に切り、種を取って皮をむきサイコロ状の角切りにする。



- ② ジャガイモは皮をむいて角切りにし、水にさらしておく。  
かまぼこも角切りにする。

- ③ かぼちゃとジャガイモを油で揚げる。  
※ジャガイモはしっかり水気を拭いて揚げる。



- ④ フライパンの中に③とかまぼこ、合わせ味噌を入れ、火にかけて温めながらよく混ぜ合わせる。

【1人分】 201kcal / たんぱく質 8.5g 脂質 9.5g 炭水化物 20.4g

## 旧暦8月15日:十五夜と首尾願い

### ～十五夜に欠かせないマミムチ～

中秋の名月十五夜に、ゆでたささげ豆をまぶしたマミムチを火の神や仏壇、月が見える窓辺などに置いてお供えします。

地域ではマミムチ、フカンギ、フチャギなど呼び方さまざま。

細長い餅にささげ豆をまぶした甘くない餅です。

選挙の時にマミムチが振舞われるのは、その豆のように多くの票がつくようにと縁起をかつぐためだそう。



### ～首尾願い(シュビ願い)～

西表島の干立では、旧暦8月15日の月の出をまった夜に、集会所で獅子、

ミルク、オホホを飾って一年間の災厄病魔を排除し無病息災を守り、子孫繁栄と植栽物の豊作と豊漁をもたらしてくださいとお礼として酒(泡盛)、塩、花米等を供え感謝の念を捧げます。

村の守護神として変わらぬ御加護をいただきますようにと祈念する日です。

黒島の仲本部落では獅子舞いが行われます。



