

結成 30 周年記念レシピ集

島の味歳時記





竹富町食生活改善推進協議会
会長 親盛 美智子

竹富町食生活改善推進員(以下、ヘルスマイト)は、平成元年竹富地区での養成講座を皮切りに、現在 6 地区(竹富、小浜、黒島、西表西部、西表東部、波照間)において地域の健康づくり活動に取り組んできました。

その活動から 30 年の節目を迎え、このたび、結成 30 周年記念事業として「島の味歳時記」レシピ集を発刊する運びとなりました。このレシピ集は、島々で受け継がれている法事料理や伝統行事にまつわる行事料理の品々をはじめ、島食材を使ったヘルスマイトのオリジナルレシピを盛り込んだ一冊となっています。

伝統料理の中でも、日頃私たちが一番難しいと感じ、知っておかなければならないと痛感している料理に、法事や盆などで仏前にそなえる膳料理(霊供盆)や伝統料理があるのではないのでしょうか。

島々で受け継がれていた料理も、生活様式や社会情勢の変化でしょうか、教えてもらう、そして伝える機会が少なくなってきたのが実情です。

このレシピ集が、伝統食や島に根付いている島食材について知る一冊になれば、そして実際に手に取って活用できる一冊になればという想いで作成いたしました。このレシピ集がより多くの皆様の手が届くことを願っております。

発刊にあたり、各地区のヘルスマイトの皆様によるレシピの試作と提供をはじめ、協議会役員、事務局、竹富町教育委員会のご協力をご指導を賜りました。皆様の惜しみないご協力に感謝申し上げます。

目次

第1章 法事料理.....	5
八重山の法事料理.....	6
【膳料理～霊供盆とは】.....	7
【膳料理～霊供盆～島々でのちがい】.....	8
第2章 季節の料理.....	13
暮らしに息づく年中行事.....	14
十六日祭:重詰料理／波照間.....	16
世願い:ブンヌス(スーマーシ)／西表(干立).....	18
豊年祭:アソノ葉餅／小浜.....	20
豊年祭:硯蓋／西表(干立).....	22
豊年祭:青豆ぜんざい／黒島.....	24
神行事(豊年祭):スネブン(マンズ)／波照間.....	26
豊年祭:シネー／小浜.....	28
結願祭(豊年祭):あいず／黒島.....	30
旧盆:コージュージー／竹富.....	32
結願祭(牛祭):牛汁／黒島.....	34
9月願い:まがれ／黒島.....	36
芋の収穫の感謝:んーぬだーぎ／竹富.....	38
種子取祭:イーヤチ／竹富.....	40
きび収穫:呉汁／小浜.....	42
法事料理:イラクムヌ／小浜.....	44
旧暦8月15日:十五夜と首尾願い.....	46

第3章 島の食材別レシピ 47

<穀類>

小麦粉:きらまんぎ／黒島.....	48
赤米:赤米ジューシー／西表西部.....	50
黒紫米:黒紫米ぜんざい／西表西部.....	52
たかきび:ヤタプークッキー／波照間.....	54
もちきび:もちきびの甘酒／波照間.....	56
もちきび:もちきびドーナツ／波照間.....	58

<野菜>

パパイヤ:アレンジレシピ／西表東部.....	60
パパイヤ:パパイヤの煮物／竹富.....	62
ハンダマ:ハンダマと月桃の花びらの辛子酢味噌和え／西表西部.....	64

<芋類>

紅芋:アッチーニ／小浜.....	66
------------------	----

<野草>

アキノノゲシ:ツナンパとさば缶のみそ和え／波照間.....	68
アダンの実:アダンプイ／波照間.....	70
月桃:月桃のはったい粉カステラ／竹富.....	72
センダン草:油味噌炒め(新芽)／西表西部.....	74
ノカンゾウ:パースとソーキの汁物／波照間.....	76

<果物>

グアバ:グアバゼリー／西表西部.....	78
パイナップル:酵素ジュース／西表西部.....	80

<海産物>

アーサ:アーサ汁／黒島.....	82
アーサ:アーサの天ぷら／黒島.....	84
魚:島かまぼこ(昔風)／波照間.....	86
魚:魚のすり身天ぷら／西表西部.....	88
なまり節:なまり節と島野菜のサラダ／波照間.....	90
ヘビ貝:マーリャンと島ニンニクのニラ炒め／波照間.....	92
モズク:モズクゼリー／西表西部.....	94

資料編.....	97
<旬の食材(出荷時期)カレンダー>.....	98
<食材部位～肉>.....	100
<食品重量表>.....	102
<参考文献>.....	104

沖縄(八重山)では法事のことを焼香とよび、仏(死霊)をとむらう法事として親元祖(祖霊)の供養とは区別して営みます。仏とは比較的新しい霊をさし、死後 33 年を経過して初めて親元祖の神と一体になると考えられていて、その間は神のいる来世と現世を連結させる霊として主に仏式で手厚くとむらわれます。

その法事料理に欠かせない料理のひとつである霊供盆(膳)を中心に、各島々で少しずつ異なる霊供盆(膳)の内容を紹介します。

(本文では霊供盆(膳)を以下、霊供盆と記します)

八重山の法事料理

八重山(沖縄本島も含む)の仏壇に供える料理は、独特の格式のあるものになっており、主に膳料理(霊供盆)、重詰料理、盛り菓子という形式からできています。

元来は仏事に従い肉や魚を使わない精進料理にするのが原則で八重山の法事料理も主に精進料理ですが、本土のように厳しいとりきめはなく、例えばかつおだしを使ったり、白かまぼこを使用したり、和えものにニラを使う家庭もあります。

<p>膳料理 (霊供盆)</p>	<p>膳にご飯・汁物・煮物・酢の物などを配したもので、大晦日晩や正月、年忌焼香などの機会に出す特別な料理。 ユチグンと称して4品を揃えることが多いが、地域や行事の違いにより品数に増減があり、用いる料理の種類も多様。</p>
<p>重詰料理</p>	<p>沖縄の代表的な供え物の形式の一つ。 十六日祭、春秋の彼岸、旧盆、生年祝い、年忌供養などさまざまな機会に用いる。餅を詰めた重箱と料理を詰めた重箱で一對とすることが多く、菓子や握飯などの重箱を加える場合もある。 料理の重箱には豚肉・豆腐・昆布・ごぼう・かまぼこ等五品、七品、九品揃える。ウサイ(御菜)、カティムン(かてもの)等といい、いずれも汁気のない煮物や揚げ物が中心。重箱でなく大皿に盛りつけて供えることも多い。</p> <div data-bbox="770 948 938 1098" data-label="Image"> </div> <p>写真:重詰料理(法事)</p>
<p>盛り菓子</p>	<p>四十九日や若焼香では、主に白いコー菓子(落雁)、光餅(クンペン)、花ボール、桃菓子、白饅頭、巻ガンなどが用いられる。大焼香からは祝い事と見なされ、赤色のコー菓子、赤饅頭、色をつけた桃菓子や鶏卵糕(チールンコウ)など鮮やかなものが供えられる。</p> <div data-bbox="636 1230 754 1342" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="781 1230 941 1342" data-label="Image"> </div> <p>写真:左から光餅(クンペン)、白いコー菓子(落雁)</p>

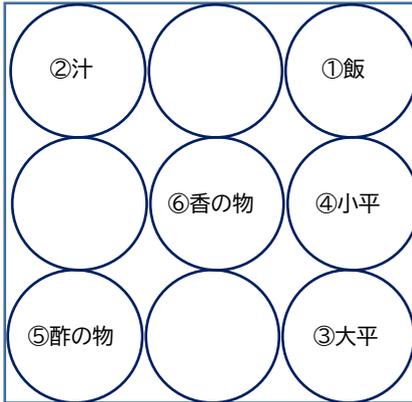
【膳料理～霊供盆とは】

四十九日や大焼香などの法事では、霊供盆(リョウゴブツ)という黒塗りの高膳に精進料理の品々を並べ仏前に供えます。

以下は八重山(石垣大川)の霊供盆(九品盛、五品盛)です。

<八重山の霊供盆 ～九品盛り>

仏壇

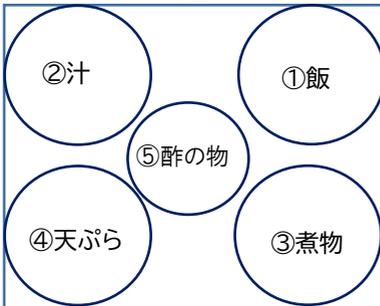


- ①もち米の白飯
- ②味噌汁…豆腐、ヘチマ、キクラゲ
- ③大平…オオタニワタリ、アザニ、こんにゃく、ごぼう、人参、大根、花麩、キクラゲ、うす揚豆腐
- ④小平…大平と同じ材料だが、うす揚げ豆腐のみ厚揚豆腐に代わる
- ⑤酢の物…落花生、花麩、キクラゲ
- ⑥香の物…きゅうり、人参、大根

九品盛りの品目を並べるには一定した方式があり、「飯、汁、太平、小平、ナマス(酢の物)、香の物の六品は一定の座があり、そのほかは品目も、座も自由に並べてよい」とあります。(参考文献:八重山の生活誌～人の人生)

<八重山の霊供盆 ～五品盛り>

仏壇



- ①もち米の白飯
- ②味噌汁…豆腐、ヘチマ、キクラゲ
- ③煮物…大根、人参、アダンのふき、揚豆腐、花麩、キクラゲ、オオタニワタリ
- ④天ぷら…さつま芋、さやいんげん
- ⑤酢の物…きゅうり、キクラゲ、うす揚げ、花麩、ところてん

【膳料理～霊供盆～島々でのちがい】

竹富町は9つの有人島がありますが、その島々で営まれている法事料理は、同じように見えて少しずつ異なり、配膳形式は精進料理でも、盛り込む料理はそれぞれの島食材を活かした料理になっています。一般的な使用食材は、豆腐、麩、キクラゲ、椎茸、野菜類ですが、豚肉やかまぼこなど肉や魚を使う特徴があります。

<竹富島>

竹富では以下の9品盛の膳(ドングブン)です。

ティッキは、法要などの御供物(ご馳走)の品々をさし、野菜、根菜、揚げ豆腐、豚肉、かまぼこなどの煮物です。

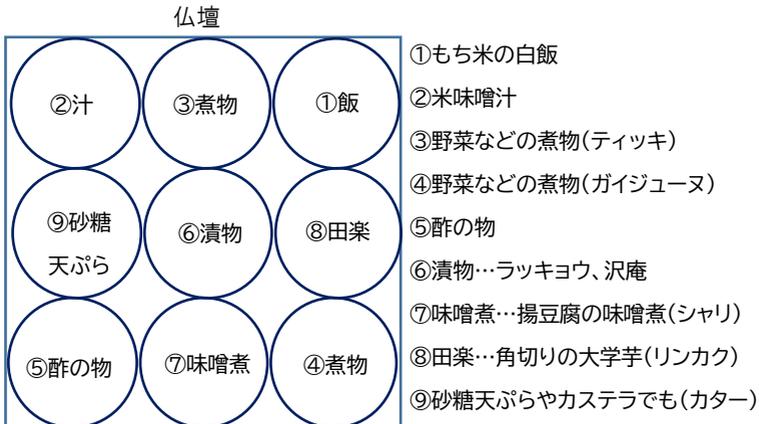


写真:ドングブン(竹富島)

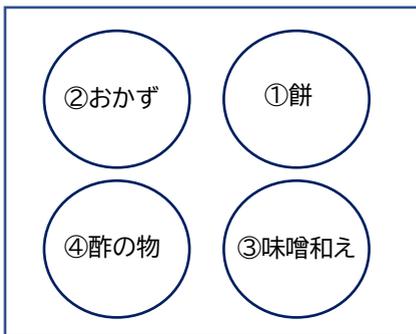
<小浜>

小浜島の法事膳料理は、かつて5品～9品ありましたが、現在では基本的に四つ組、五つ組の膳(ローング)を供えます。

供え物のひとつのイラキムヌは、豆腐、かまぼこ、かぼちゃ、じゃがいもを小さく四角に切って油で揚げ、味噌で和えたものです。

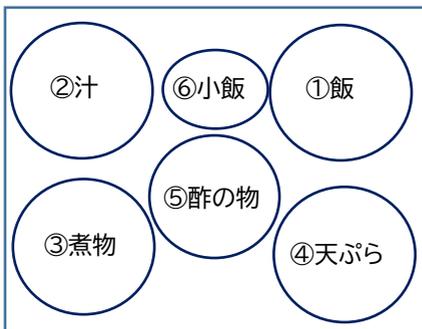
(イラキムヌのレシピは第2章 p.44-45 に記載しています)

仏壇



- ①餡の入らない餅(ダング)一重
- ②ウサイ(御菜)5～9品一重
(天ぷら、かまぼこなどを数品盛る)
- ③味噌和え(イラキムヌ)大皿
- ④酢の物または刺身一皿

仏壇



- ①もち米の白飯
- ②汁
- ③煮物(ティピキ)
- ④天ぷら(いんげん、さつまいも、オタニワタリを立てる。3品、5品)
- ⑤酢の物または刺身
- ⑥小飯

<西表島>

西表島の祖納(西表で最も古い集落)の9品盛の膳(ドングのもの)です。

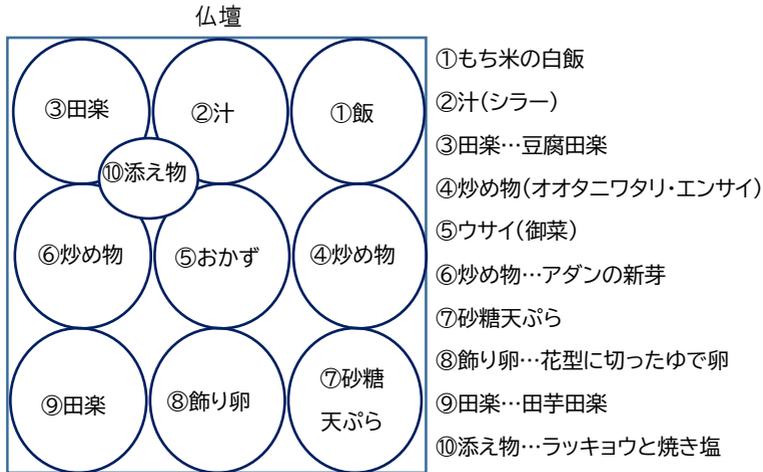
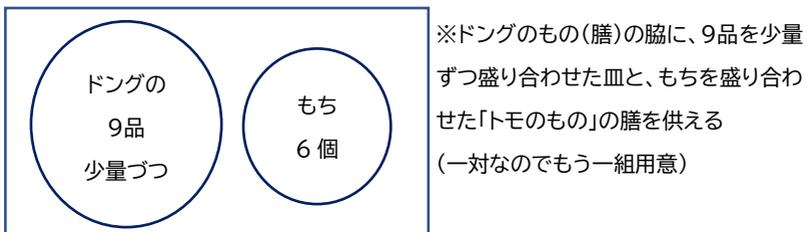


写真:三十三年忌の霊供盆(ドングのもの)



西表祖納の霊供盆～9品

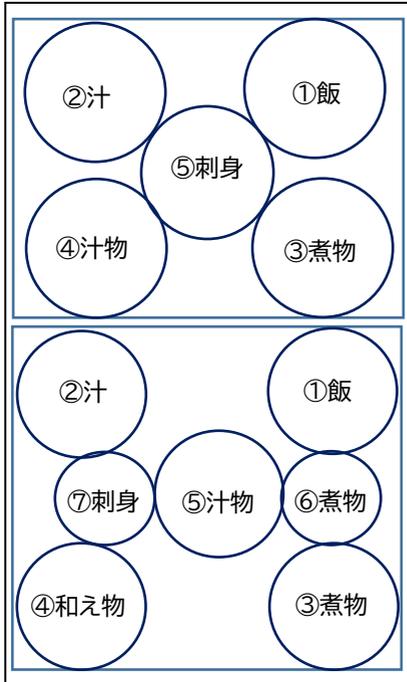
西表祖納の霊供盆(ドンゴのもの)の作り方を紹介します。

①飯	もち米の白いご飯を用意する。 二十五年忌では上下に赤もち米(上)と白もち米(下)で盛る。三十三年忌では全部赤もち米飯になる。
②汁(シラー)	冬瓜、キクラゲ(ミン格蘭)、揚げ豆腐の3種を1cm角×3～4cmの拍子切りにし、かつおだしと塩で仕立てる。その時にウサイ(御菜)用に3種を、2cm角×5～6cm拍子切りにして一緒に煮る。
③豆腐田楽	揚げ豆腐は2cmのサイコロ切りにして合わせみそ(白味噌、みりん、砂糖)で味付けをして炒める。
④オオタニワタリとエンサイの炒め物	オオタニワタリ(フチピ)は長いまま固めに茹でた後、フライパンで炒め、塩、だしの素で味付けをする。エンサイもフライパンに入る大きさに固めに茹でた後、フライパンで炒め、塩、だしの素で味付けをする。盛り付けの際は2品を器の深さに切りそろえて立てて盛り合わせる。(混ぜないこと)
⑤ウサイ(御菜)	汁物と一緒に煮た冬瓜、キクラゲ、揚げ豆腐にオオタニワタリとキクラゲの片面のみ種を付けて揚げた天ぷらを合わせて盛る。
⑥アダン炒め物	あく抜きしたアダンの新芽を炒め、塩、だしの素で味付けをして器に立てて盛る。
⑦砂糖天ぷら	小さめに丸めたさとう天ぷらを盛る。 二十五年忌・三十三年忌では丸形に加え短冊形(斜めに飾り切りを入れる)、手形(平たく伸ばした生地に切り込みを入れる)を揚げて盛り合わせる。
⑧飾り卵	ゆで卵を花形に切って盛りつける。
⑨田芋田楽	田芋を蒸した後、皮をむき2cm角切りにして素揚げにしたものを、合わせみそ(白味噌、みりん、砂糖)で味付けをして炒める。
⑩添え物	ラッキョウと焼き塩を小皿に盛り、お膳にあわせ載せる。

<波照間>

波照間島では、ツボミ《七つ組(ナナツグン)と五つ組(イツスグン)の膳》を供えます。各集落によって多少異なります。ここでは北と南の集落の法事料理を紹介します。

ツボミ



- ①もち米の白飯(シケシシパン)
- ②汁…魚の汁
- ③煮物…茄子の味噌煮
- ④汁物(ブッシ)…大根(冬瓜)の煮物
の上にオーメ※を載せる
- ⑤刺身

- ①もち米の白飯(シケシシパン)
- ②汁…魚の汁
- ③煮物…茄子の味噌煮
- ④和物…大根の和え物
- ⑤汁物(ブッシ)…大根(冬瓜)の煮物
の上にオーメ※を載せる
- ⑥煮物…切干大根の煮物
- ⑦刺身

※オーメ…豆腐、シンプラ*、穴あきかまぼこ

*シンプラ…砂糖天ぷらを四角く揚げたもの(三月菓子)



写真:ツボミ(左五つ組/右 七つ組)



写真:ウセ(仏壇に供える料理)

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जू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。一年の農事が始ま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(クンパン)、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 (ユーニンガイ) / 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。

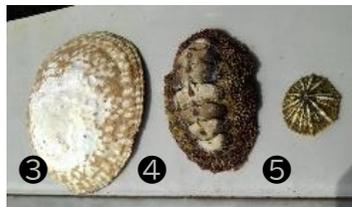
<食材説明>

【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



豊年祭:アソノ葉餅/小浜

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、来年世の豊穡を祈願する祭です。

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揚げソーセージ	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したが今では、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
- ・大根…240g
- ・人参…200g
- ・パイヤ…240g
- ・長ねぎ…1/2 本
- ・結び昆布…4 個

- ・島味噌…100g
(又は宮古味噌)
- ・だし汁…600ml
(かつおだし)
- ・酒、塩…少々



<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 大豆は一晩につける。(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 かぼちゃとじゃがいもを油で揚げる。
※じゃがいも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。



第3章 島の食材別レシピ

穀類

- 小麦粉／きらまんぎ入り野菜チャンプルー…p.48-49
- 赤米／赤米ジューシー…p.50-51
- 黒紫米／黒紫米ぜんざい…p.52-53
- たかきび／ヤタプークッキー…p.54-55
- もちきび／もちきび甘酒…p.56-57
- もちきび／もちきびドーナツ…p.58-59

野菜

芋類

- パパイヤ／アレンジレシピ…p.60-61
- パパイヤ／パパイヤの煮物…p.62-63.
- ハンダマ／ハンダマと月桃の花の辛子酢味噌和え…p.64-65
- 紅芋／アッチーニ…p.66-67

野草

- アキノゲシ／ツナンパとさば缶の味噌和え…p.68-69
- アダンの実／アダンパイ…p.70-71
- 月桃／月桃のはったい粉カステラ…p.72-73
- センダングサ／センダングサ味噌…p.74-75
- ノカンゾウ／パースとソーキの汁物…p.76-77

果物

- グアバ／グアバゼリー…p.78-79
- パイナップル／パイナップル酵素ジュース…p.80-81

海産物

- アーサ／アーサ汁…p.82-83
- アーサ／アーサの天ぷら…p.84-85
- 魚／島かまぼこ(昔風)…p.86-87
- 魚／魚のすり身天ぷら…p.88-89
- なまり節／なまり節と島野菜のサラダ…p.90-91
- ハビ貝／マーリヤンと島ニンニクのニラ炒め…p.92-93
- モズク／モズクゼリー…p.94-95

<穀類>小麦粉:きらまんぎ/黒島

きらまんぎ入り野菜チャンプルー



小麦粉が配給などで手に入らなかった時代に工夫して作られた家庭料理だそうです。現代の焼うどんのようなイメージでしょうか。
また、炒め物の他、きらまんぎと野菜を入れた汁物も美味しいです。

<材料>4~5人分

- ・小麦粉…400g
- ・水…適量
- ・人参…100g(小1本)
- ・玉ねぎ…120g(1個)
- ・ニラ…100g(一束)
- ・ピーマン…50g(2個)
- ・ベーコン…40g(5~6枚)
- ・かまぼこ(ヒラ)…60g(1枚)

- ・油…適量
- ・塩、こしょう…適量

<作り方>

きらまんぎ

- ① 小麦粉に水を徐々に加えながら、耳たぶほどの固さになるまでこねる。
- ② 生地を2つに分けて丸めておく。板に打ち粉をして、生地を麺棒で5 mmほどの厚さの楕円形にのばしたら、横に4等分に切る。
縦4 cmくらいの四角形になるので、打ち粉をしながら端から5 mm幅の短い麺状にする。切ったら打ち粉をしてほぐす。
もう一つの生地も同様に。
- ③ 沸騰したお湯がたっぷり入った鍋に②を入れ、くっつかないようにかき混ぜながらゆでる。浮き上がってきたものをざるに上げる。
(仕上がりはコシの強い短いうどんのような感じ)

チャンプルー

- ① 玉ねぎは薄切り、人参・ピーマン・かまぼこ・ベーコンは千切りにする。
ニラは4 cmくらいに切る。
- ② ①のニラ以外の具材を油を引いたフライパンで炒める。
火が通ったら塩・こしょうで味付けし、きらまんぎ、ニラを入れて全体的に炒め合わせる。

【1人分】 364kcal / たんぱく質10.8g 脂質6.6g 炭水化物67.2g

赤米ジューシー



ジューシー(炊き込みご飯)

ジューシーは、洗った米に豚肉のだし汁、細かく切った豚肉や人参、昆布の千切りなどを入れた醤油味の炊き込みご飯です。入れる食材もそれぞれでいろいろなジューシーがあります。以前は行事の時の晴れ食として作っていましたが、しだいに日常の食事としても作るようになりました。

<材料>作りやすい分量(約10人分)

- ・もち米…300g
- ・白米…150g
- (1時間ほど浸水しておく)
- ・赤米…30g
- (または黒米)
- ・ゆでた豚肉…45g

～具材～

- *干し椎茸…1～2枚
- *人参…45g
- *ひじき(乾燥)…2g
- *みりん、醤油…各大さじ1
- *だし…120mlくらい
- (具材がひたひたにつかる量)
- ・油…適量

<作り方>

- ① 人参、椎茸を短冊切りにして炒め、水で戻したひじきを加える。
- ② ①にみりん、しょうゆ、だしを加えて煮込む。
- ③ もち米、もち米、白米、豚肉を合わせて蒸し器で炊く。
- ④ 芯が残る程度まで炊けたら、一度ボウルに取り出し、②を混ぜ込んで再度蒸し器に戻し、炊き上げる。
- ⑤ ボウルに移し、油(サラダ油)を回し入れてざっくりとかき混ぜる。

【1人分】 185kcal / たんぱく質5.2g 脂質4.0g 炭水化物38.8g

<食材説明>

赤米【和名】

古代米のひとつで、赤米の他にも西表島では赤米以外にも黒米、黒紫米も作られています。古くから祭祀で使われているお米です。

もち米なので、白米と混ぜて炊くと風味豊かなもちりとしたご飯に仕上がります。抗酸化作用をもつポリフェノール(タンニン)を含み、シミ、そばかすの改善が期待できるアンチエイジング食材として注目されています。



<穀類> 黒紫米:黒紫米ぜんざい / 西表西部

黒紫米ぜんざい



西表島の祖納・干立地区は米作りの集落です。
ここで作られる黒紫米(もち米)を使ってぜんざいを作ってみました。
お祝い用のお米として昔から重宝され、中国では薬膳料理にも利用されているそう。

<材料>デザートカップ 120ml に約 30 個分(団子2~3 個入)

- ・黒紫米(もち米)…250g
- ・水…1000ml
- ・小豆…150g
- ・粉黒糖…300g
- ・白玉粉…300g

<作り方>

- ① 黒紫米は軽くすすぎ洗いをする。(強くもむと色が取れてしまいます)
- ② 黒紫米の 4 倍の水を加えて圧力鍋で中火で加圧し、蒸気が出たら弱火にして 30 分、火を止めてそのまま 20 分放置して蒸らし黒紫米かゆを作る。
- ③ 小豆は柔らかかくゆでしておく
小豆のゆで方
 - ①小豆を軽く水洗いし、鍋に入れて豆の 3 倍くらいの水を入れ、強火で煮る。
 - ②. 沸騰したらザルにあげ一度煮汁を捨ててアク抜きをし、もう一度鍋に入れて最初と同じくらいの水を入れる。強火で沸騰したら中～弱火にする。
 - ③途中、アクが出てきたら除き、小豆が煮汁の表面に出ないように時々水を足す。1 時間～1 時間30ほど煮て、好みの硬さになるまで火を通す。
- ④ ②の黒紫米かゆと③のゆで小豆を合わせ、粉黒糖を加えて弱火で焦げ付かないように混ぜながら甘みをつける。仕上げに塩を加えて味を整える。
- ⑤ 白玉粉を水で練り、団子を作る。鍋に沸騰した湯でゆで上げて、冷やしたものを好みで加える。

【1 人分】 113kcal / たんぱく質 2.5g 脂質 0.5g 炭水化物 26.0g

<食材説明>

黒紫米(紫黒米)

もっちりとした食感と、風味、味わいともに豊か。滋養強壮、虚弱体質改善の働きがあり、黒い色素(アントシアニン)には強い抗酸化作用があります。



<穀類> たかきび:ヤタプークッキー / 波照間

ヤタプークッキー



たかきびを入れたオーガニッククッキーです。
ナッツやごま、レーズンなどお好きな具材を加えるといろいろな食感が
楽しめるクッキーに。オーブンでもトースターでも焼けます。

<材料>直径 3 cm小丸 15 枚くらい

- ・ヤタプー(たかきび)…100g
- ・てんさい糖…100g
- ・グレープシードオイル…46g(50ml)
- ・全粒粉…150g
- ・ナッツやゴマなど…適量
- ・豆乳…51g(50 ml)

<作り方>

- ① ヤタプー(たかきび)に油をなじませる。
- ② てんさい糖を入れ、混ぜる。
- ③ ②に豆乳を入れ、軽く混ぜます。
- ④ ③に全粒粉を入れしっかり混ぜ合わせます。
※ナッツ類を加える場合はここでしっかり混ぜ合わせる。
- ⑤ 適当な形に丸め、平たくし、形を整える。
- ⑥ 焼く。(オーブンでは160~180℃で15分ほど。トースターだと600wで10分間、900wでは5分間を目安に)

【1枚分】 122kcal / たんぱく質2.5g 脂質 5.0g 炭水化物 18.4g

<食材説明>

たかきび



食物繊維、カリウム、ビタミン B₆、ナイアシンが豊富。
美肌や月経前の不調に効果的だといわれています。
また食感がひき肉に似ていることから肉の代用として利用したりします。



もちきびの甘酒



米麴の菌が発酵する温度を保てばあとはおいておいてください。
野菜と一緒にミキサーにかけてスムージーにしたり、お砂糖代わりに自然の甘さで味付けしたり。
ぜひ手作りの甘酒で毎日の健康維持に役立てましょう。

<材料> 作りやすい分量

・もちきび…144g(1合)

・水…600ml

・水(追加分)…200ml

・生米麴…200g

(乾燥米麴も同量)

<作り方>

- ① もちきびは洗い、水 600ml に 30 分漬けておく。
- ② ①を炊飯器に移し、おかゆモードで炊く。
- ③ もちきびおかゆができたら水 200ml を注いで混ぜ、温度を下げる。
- ④ 60℃前後になったら生米麴を加えよく混ぜる。
- ⑤ 炊飯器のふたを開けたまま布巾をかけ、保温モードで約 10 時間保温する。(布巾をかけて 60℃前後に温度を保つようにする)
- ⑥ 甘みが出ていたら粗熱をとり、ミキサーにかける。

【全体量】 1028kcal / たんぱく質 27.9g 脂質 8.2g 炭水化物 220.5g

<食材説明>

もちきび(いなきび)

鮮やかな黄色、コクのある濃い味が特徴。

炭水化物やたんぱく質の代謝を促進して

消化吸収を助け、脾臓や胃の働きをよくするといわれています。



もちきびドーナツ



もちきびの食感を感じるドーナツです。

具材にかぼちゃや残っている野菜を刻んで入れてもおいしいです。

炊いたもちきびの水分量によって小麦粉の量の変動するので、生地を耳たぶくらいの固さに仕上げるのを目安に、小麦粉の量は調整してください。

<材料>作りやすい分量（約10個分）

- ・炊いたもちきび※
- ・小麦粉…50g(約 2/1 カップ)
- ・塩…3g(小さじ 1/2)
- ・レーズン…80g
- ・クルミ(素焼き)…30g
(ココナッツフレークなどでも可)
- ・揚げ油…適量

※炊くもちきびの材料

- ・もちきび…144g(1 カップ)
- ・水…300ml(1.5 カップ)
- ・塩…1.5g(小さじ 1/4)

<作り方>

- ① 鍋に沸騰したお湯を準備し、洗ったもちきびを入れる。
- ② ①に塩を入れ、絶えずしゃもじでかき混ぜる。
しゃもじで鍋底をこすって道ができるまで水分をとばす。
弱火で 15 分煮る。
- ③ 15 分後火からおろし、蓋をして 10 分蒸らす。
- ④ レーズンを細かく刻む。(細かく刻むのがおいしさのポイント)
- ⑤ 蒸らしたもちきびはボウルへうつして冷ます。
小麦粉、レーズン、クルミを入れかき混ぜ、耳たぶくらいの固さにする。(小麦粉で調整)
- ⑥ ⑤に粉をつけて細くひも状にしてドーナツ形にする。
- ⑦ ⑥を油で揚げる。

【1 個分】 146kcal / たんぱく質2.8g 脂質6.2g 炭水化物20.6g

<野菜> パパイヤ:アレンジレシピ / 西表東部

パパイヤアレンジレシピ



パパイヤを和える・炒めるアレンジレシピ。

一緒に組み合わせる食材はその時ある食材で代用しても大丈夫。

クセが少ないパパイヤだからどんな食材とも合わせられます。

<材料> 2~3人分

・パパイヤ…300g(小1玉)

・人参…100g(小1本)

・長命草…10~20枚(お好みで量を調整)

・キクラゲ…30g(乾物なら4g)

+

右ページ参照 : 組み合わせ食材 + 調味料

<作り方>

- ① パパイヤは種を除き、皮を剥きシリシリ(少し太め千切り)にする。
人参も皮をむき、シリシリにする。
長命草と水戻したキクラゲは千切りにする。
- ② ①と組み合わせ食材と調味料を混ぜ合わせ仕上げる。

①(生) + 組み合わせ食材 + 調味料

① カーナ、中華イカ、削り節、ツナ缶 + ゆずしょうゆ

② 缶詰(みかん、パイン、ツナ、コーン) + マヨネーズとケチャップ

③ 塩昆布 + ごま油

④ キムチ漬、ふりかけ(のりとさけ) + 調味料なし

①(炒める) 組み合わせ食材 + 調味料

⑤ スパゲッティ(ゆでる) + ミートソース



マカロニ(ゆでる) + カルボナーラ(クリームシチュー)

パパイヤの煮物



竹富では熟す前のパパイヤを野菜として食べ、炒め物や煮物、和え物にして食べます。

パパイヤは繁昌の祈りという意味で祝儀の料理で供えられたりします。また、パパイヤを食べると母乳の出がよくなるなど言われていたことから、肉汁等の実として出産後によく食べていました。

<材料>4人分

- ・パパイヤ…350~400g
- ・だしの素
- ・島醤油…9g(大さじ 1/2)
(なかったら薄口しょうゆ)
- ・砂糖…少々
- ・ごま油…適量
- ・塩…適量

<作り方>

- ① パパイヤを半分に切り、水に浸してアクを取る。
- ② パパイヤの皮をむいて種を取り除き、大きめの一口大に切る。
- ③ 鍋にたっぷりの水と塩を入れ、②をゆでる。
- ④ パパイヤに火が通ったら、ゆで汁が少し残る程度にゆでこぼし、だしの素、島醤油を加えて煮詰める。
- ⑤ 味がしみたら砂糖を加え、ごま油を回し入れ、鍋をふって味をからませる。

【1人分】 69kcal / たんぱく質1.7g 脂質3.1g 炭水化物10.8g

<食材説明>

パパイヤ

パパイヤを煮ると大根のような食感があります。生で食する場合は、少々辛めのドレッシングが合います。調理するときは、流水にさらしてアク抜きします。パパインというたんぱく質分解酵素を含んでいて、パパイヤと肉と一緒に調理すると柔らかく仕上がります。

ビタミンCが多く含まれるほか、葉酸も含まれています。



ハンダマと月桃の花びらの辛子味噌和え



月桃の花の黄色の部分は、咲いている時期に採って冷凍しておくとう便利です。

すべての材料を順番にさっと湯通しし、水に取り冷ます作業をすることで素材の美味しさが際立ちます。

<材料> 2人分

- ・ハンダマ(葉)…50g
- ・月桃の花びら(黄色の部分)…10個
- ・乾燥わかめ…3g
- ・かまぼこ(または竹輪)…20g

～酢味噌～

- *味噌…30g(大さじ1.5強)
- *砂糖…6g(小さじ1.5)
- *酢…10g(小さじ2)
- *辛子…2g(小さじ1/2弱)

<作り方>

- ① 小鍋に水を沸騰させ、月桃の花びらをサッと湯通しし、水に取り冷ます。
- ② かまぼこは薄切にし、わかめは水に浸し戻しておく。ハンダマは軽く洗っておく。
①と同じように②の具材もそれぞれ湯通しして水に取り冷ます。
- ③ ハンダマは2～3度水洗いし、軽く絞り、ザク切にする。
(色止めと、ハンダマ特有の匂いが取れて食べやすくなる)
- ④ *を全て混ぜ合わせた酢味噌を作り、具材と和える。

【1人分】 65kcal / たんぱく質3.8g 脂質1.3g 炭水化物9.5g

<食材説明>

ハンダマ

水前寺菜【和名】

葉の表は緑色、裏は赤紫色で加熱するとヌメリが出るのが特徴。ゆでて和え物や雑炊、汁物にしても食べられます。鉄分、ポリフェノールが豊富で昔から血の葉、不老長寿の葉とされています。



<芋類>紅芋:アッチーニ/小浜

アッチーニ



お盆の供え菓子のひとつ、クー菓子を活用した芋のおやつです。
少ない材料ですぐ作れます。出来立ては紅芋の甘い香りが漂います。
さつま芋でも美味しくできますよ。
クー菓子の量を加減して、好みの甘さに仕上げてください。

<材料>作りやすい分量(約5人分、1人分約60g)

- ・紅芋(さつま芋)…400g
- ・クー菓子…60~100g



<作り方>

- ① 紅芋(さつまいも)は皮を剥き、水につけてあく抜きをする。
- ② あく抜きした芋を適当な大きさに切る。
- ③ 鍋に②と適量の水を入れ、炊く。
- ④ ③が煮えたら、クー菓子(クッキー)を割りほぐして入れ、木べらなどで焦げないように弱火でくずしながら煮詰める。とろみができれば出来上がり。

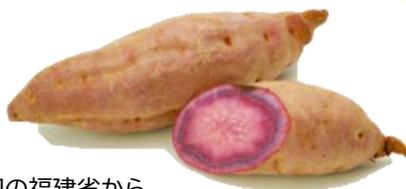


【1人分】 153kcal / たんぱく質 1.2g 脂質 0.3g 炭水化物 36.7g

<食材説明>

紅芋

かんしょ【和名】



紅芋は 1605 年に野国総管が中国の福建省から苗を持ち帰ったのが始まりと言われています。その後、儀間真常が栽培の普及に努め、やがて各地に広く広められていきました。

紅芋はでんぷんやブドウ糖、ビタミン A やビタミン C のほかにもカリウムなどのミネラルを多く含みます。

紅芋の紫紅色は、アントシアニンの色素によるもので、抗酸化作用に優れています。

戦前の沖縄の人が健康長寿だったのは、主食の芋を 1 人 1 日 3~5 kg も食べていたことも影響しているのかもしれません。

<野草>アキノノゲシ:ツナンパとさば缶のみそ和え／波照間

ツナンパとさば缶のみそ和え



波照間でツナンパと呼ばれるアキノノゲシは、春に咲くノゲシに似て秋に咲くことからつけられました。カロテン豊富なツナンパと DHA、EPA (n-3 系脂肪酸)が豊富に含まれる良質なたんぱく源のさば缶と一緒に食べることで血管に良い一品になります。

中性脂肪やコレステロールを下げる効果も期待できます。

<材料>4人分

- ・ツナンパ(アキノノゲシ)…50g
- ・さば缶(水煮)…190g(1缶)
- ・味噌…18～36g(大さじ1～2)
- ・シークワサー…適量

<作り方>

- ① ツナンパ(アキノノゲシ)を適当に切って水にさらしアク抜きをする。
- ② ボウルにツナンパ、サバ缶の身を入れ、缶の汁と味噌を合わせたものを回し入れ、和えていく。味見をして味噌の量を調整する。
- ③ シークワーサーを絞り入れて、軽く和える。

【1人分】 102kcal/ たんぱく質10.8g 脂質5.4g 炭水化物1.7g

※ツナンパの栄養価は春菊で代用

<食材説明>

ツナンパ

アキノノゲシ【和名】

茎や葉をきると苦みのある乳液が出てきて、花が咲く頃になると苦みが強くなります。生でサラダにしたり、お浸しや和え物、炒めものにもできます。健胃作用として胸やけの薬として利用されてきました。



アダンパイ



アダンの実の芯を使ったおやつレシピ。

まるでアップルパイを食べているような食感で、言われないとアダンの実だとはわからないくらい。

リンゴジュースを加えることでアップルパイ風に仕上がります。

<材料>作りやすい分量(約 8 個分)

- ・冷凍パイシート…2 枚
- ・アダンの実…1 個(食用部約 100g)
- ・砂糖…30g
- ・りんごジュース(100%)…200~250ml
- ・卵黄…適量
- ・レモン汁…適量
- ・薄力粉(打ち粉用)…適量

<作り方>

- ① アダンの表の種の部分を取り、中の果実の部分を使う。
果実をシリシリ器でおろし、水洗いし浸す。
- ② 水を切った①を鍋に入れ、砂糖、りんごジュースを入れ煮詰める。途中、レモン汁を入れジャム状に煮詰めたら火からおろす。
- ③ まな板に打ち粉をし、パイシートを4等分に切り、縦半分に切る。
縦半分に切った1/2枚を土台にし、②のをのせる。残り1/2枚を上にかぶせ、フォークで周囲をとじる。
- ④ トースターの天板にのせ、表面に溶き卵を塗り、900wで10～15分様子を見ながら焼く。(途中、焦げそうな場合はアルミホイルをかぶせて加熱する)



【1個分】129kcal / たんぱく質 1.9g 脂質 7.2g 炭水化物 14.8g

※アダンの栄養価は筍で代用

<食材説明>

アダンの実と新芽

アダンの実の熟した果実はそのまま食べることができます。ヤドカリやヤシガニの大好物です。残った芯はよく熟して柔らかいものはそのまま味わえ、固く締まっているものは野菜として料理に使えます。

新芽はアク抜きが必要です。法事料理の供え物に利用するほか、チャンプルーにして食べます。筍のような食感です。



月桃のはったい粉カステラ



小麦粉ではなく、食物繊維の多いはったい粉を使ってカステラを作ってみました。昔なつかしいはったい粉で、お年寄りにも懐かしい、こんなおいしいカステラになるとは思いつかなかったと喜ばれていました。

蒸しパン風に仕上がっているので、おやつに最適です。月桃の葉の匂い漂う蒸しパン風カステラです。

<材料> 作りやすい材料

- | | |
|---------------|--------------|
| ・はったい粉…50g | ・バター(有塩)…20g |
| ・スキムミルク…30g | ・月桃の葉 |
| ・白ごま…9g(大さじ1) | |
| ・卵…2個 | |
| ・きび砂糖…30g | |
| ・ベーキングパウダー…2g | |

<作り方>

- ① ボウルに卵・バター・スキムミルク・白ごま・きび砂糖を加えてクリーム状になるまで練る。
- ② はったい粉、ベーキングパウダーを加え、さっくり混ぜる。
- ③ 月桃の葉をひいたバットに流し入れ、15～20分ほど蒸す。

【1切れ/8等分】 113kcal / たんぱく質 3.2g 脂質 7.1g 炭水化物 8.9g

<食材説明>

サミン

月桃【和名】

月桃の花びらが咲くのは初夏の頃。

花は黄色いフリル状で赤筋が入り、とてもきれいです。月桃の葉で作る餅に「ウンティムティ(アガムチ)」といってすりおろした芋を包んで蒸したものがあります。生姜と同じように体を温める作用があります。



<野草>センダングサ:油味噌炒め(新芽) / 西表西部

センダングサ味噌



春になると「フキ味噌」のほろ苦い味が恋しくなり、八重山のセンダングサの若芽で作ってみました。

日当たりや季節によってセンダングサの香りも違うので、ちょこちょこ摘んで味付けして楽しんでください。

<材料> 作りやすい分量

- ・センダングサ(若芽 2 節程)…50～70g
 - ・ツナ缶…70g(1 缶)
 - ・味噌…18g(大さじ1)
 - ・砂糖…9g(大さじ1)
- (少し甘めの仕上がります)



<作り方>

- ① センダングサは若芽の先の柔らかいところを摘む。(指先でつまむと軽く折れるところ)
- ② ため水ですすぎ洗いをして水を切る。
- ③ たっぷりの湯でゆでて水に放し、熱を取ったら、センダングサの水気を絞り、1~2 cmの長さに刻む。
- ④ ツナ缶の油をフライパンに絞り入れ、火にかける。小さくブクブクし始めたら③を入れる。
- ⑤ ほどよいところで、フライパンの片隅で味噌と砂糖を練り混ぜ、炒めたセンダングサと和えて火を止める。
- ⑥ 最後に好みで白ごまなどを加えて仕上げる。

※センダングサの緑色を残したいときは茹で時間、加熱時間を短く調整してください。ただし、緑色が残った分だけ日持ちが短くなります。

【1人分】 282kcal / たんぱく質 16.6g 脂質 17.8g 炭水化物 15.0g

※センダングサの栄養価は春菊で代用

<食材説明>

センダングサ(サングサ)

タチアワユキセンダングサ【和名】

若葉は野菜のように使える。

便秘の時に食べたり、胃が痛むときは、

絞り汁を飲むと効果があるよう。



パースとソーキの汁物



パース(ノカンゾウ)の根もきれいに洗うと食べることができます。
和え物や天ぷらにしてもおいしいです。
パースの汁物は、好みの野菜を入れて試してみてください。

<材料> 2~3人分

- ・パース(ノカンゾウ)…6 株
- ・ソーキ(豚の骨付きあばら肉)…600-700g
- ・冬瓜…適量
- ・昆布…1 枚
- ・干し椎茸…3g(中 3 枚)
- ・キクラゲ(乾燥)…1 枚
- ・泡盛…45g(大さじ3)
- ・白だし…45g(大さじ3)
- ・塩、醤油…少々



<作り方>

- ① パースは根を落とし、よく洗う。根から 7～8 cmに切り揃える。
- ② 昆布、椎茸、キクラゲを水で戻し、昆布は幅 1 cmの短冊切り、椎茸とキクラゲは薄切りにする。戻し汁は④で使うので取っておく。
- ③ 冬瓜は皮をむいて種を取り、食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋で最初にソーキをゆで、ゆであがったら水洗いし、汚れを落とす。鍋に戻し入れ、②の戻し汁も加える。鍋の 8 割くらいの量になるように水を追加し、泡盛を入れて煮こむ。
- ⑤ 途中、②の具材と③冬瓜も入れ、コトコト煮込む。
- ⑥ ソーキの肉が骨からはずれたら白だし、塩、しょうゆで味を整える。

【1人分】 260kcal / たんぱく質32.8g 脂質10.4g 炭水化物 8.4g

※パースの栄養価はアスパラガスで代用

<食材説明>

パース

ノカンゾウ【和名】

ノカンゾウは草丈 30 cm、9～10 月頃に数個のつぼみをつけ、6 枚花弁で一重咲きする一日花です。根はアスパラギン、リシン、葉にはアルギニン、コリンを含み、不眠症やむくみに効果があります。



<果物>グアバ:グアバゼリー／西表西部

グアバゼリー



さわやかな夏の味のゼリーです。

完熟したグアバの実の種を除きピューレにしておくとしずくジュースにしたり、ゼリーにしたり、ドレッシングにしたりアレンジも広がります。

種はたくさん食べると便秘になるのでのぞいてください。

<材料>作りやすい分量(ゼリーカップ 120ml に約 3 個分)

・グアバ…100ml

(皮を剥き、水を加えミキサーにかけ裏ごしたものを)

・砂糖…50g

・アガー…10g

・水…150ml

・シークワーサー…適量

(またはリンゴ酢)

<作り方>

- ① 乾燥させた鍋に砂糖入れる。
- ② ①にアガーと水を入れ、よく混ぜる。
- ③ ②を火にかけ、1～2分したら裏ごししたグアバを加え、2～3分煮る。
- ④ ③を容器に注ぎ入れ、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 食べる直前にシークワサーの絞り汁をかけて食べる。
甘味と酸味のバランスがよくなり、よりおいしい。
(シークワサーがない場合は、③の工程でリンゴ酢を追加する)

【1個分】 34kcal / たんぱく質 0.2g 脂質0g 炭水化物19.6g

<食材説明>

グアバ
(バンシルー)

グアバの葉はタンニンを含みお茶としてよく飲まれ、糖尿病予防効果があるといわれています。果肉は白、ピンクがあり、甘酸っぱい、酸っぱいなど様々。ビタミンA、ビタミンCが豊富。
熟する頃は芳香な香りが漂います。



パイナップル酵素ジュース



パイナップルで作る酵素ジュース。私たち誰もが持っている「皮膚常在菌(微生物)」。自分の手で材料を混ぜることで手作り酵素ジュースができてあがります。毎日の食事に取り入れるとデトックスや免疫力アップに効果があるようです。

<材料>作りやすい分量

- ・パイナップル…1個
- ・白砂糖…パイナップル(皮・芯除く)の重さに対して 1.1 倍量
- ・保存瓶(熱湯消毒したもの)

<作り方>

- ① パイナップル(お好みの果物、野菜)を優しく洗い、キッチンペーパーなどで水気をふき取る。
- ② パイナップルの皮と芯を除き、適当な大きさに切り、重さをはかる。切ったパイナップルの重量 1.1 倍の砂糖を用意する。
- ③ 消毒した保存瓶に入れていく。ガラス容器の底に砂糖を敷き詰め、そこに②のパン、砂糖、パンと層になるように入れ、最後に砂糖をかぶせる。
- ④ 通気性をよくするため、蓋はガーゼで覆うか軽く蓋をする。
- ⑤ 2 日目から毎日手でかき混ぜる。手についている常在菌で発酵させるため、石鹸などを使わず水で入念に手を洗った後に天地を返すようにかき混ぜる。1日 1~2 回、砂糖が解けたらその後2~3日かき混ぜる。夏場は 1 週間、冬場は 2 週間ほどで完成。
- ⑥ 完成したら濾し器を使って保存容器に移す。
常温で保存可能だが、冷蔵庫で保存すれば鮮度が安定する。

※出来上がった酵素は砂糖の代わりに甘味づけに使用したり、水や炭酸水と割ってジュース代わりに飲んだり、ドレッシング、かき氷のシロップなど楽しみください。



<海産物>アーサ:アーサ汁/黒島

アーサ汁



磯の香りがするがさっぱりとした一品です。

なまり節を細かくほぐして入れることでおいしいだしが出来上がります。風味のある最上の汁とされ、お祝いや行事食のハレの日の一品として登場する定番の汁物です。

<材料>4人分

- ・だし…800ml
- ・アーサ…お好みで
- ・なまり節…50g(5cm)
- ・豆腐…40g(1/8丁)
- ・かまぼこ(ヒラ)…30g(1/2枚)
- ・島ネギ…5g(2本)
- ・しょうが…10~15g(1かけ)



<作り方>

- ① アーサを水で戻し、しっかり絞っておく。
なまり節は細かくさく。
- ② 豆腐、かまぼこは5mm角のさいの目、ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁となまり節を入れ、火にかける。
沸騰したら豆腐、かまぼこを入れ、塩で味を整える。
- ④ お椀にアーサとねぎを入れて、③の汁を入れ、しょうがをひとつまみのせる。

【1人分】51kcal / たんぱく質8.5g 脂質1.0g 炭水化物3.3g

<食材説明>

アーサ

ヒトエグサ【和名】

アーサは県外でとれる“アオサ”という海藻の一種とは分類学上、異なります。

収穫時期は1～4月頃。

食物繊維が豊富でミネラルとビタミンがバランスよく含まれています。

生のものは色落ちが早いので、大量にある時は小分けにして冷凍します。

乾燥物は高温多湿を避けて保存します。



<海産物>アーサ:アーサの天ぷら／黒島

アーサの天ぷら



2種類のアーサ天ぷらです。

ひとつはアーサと白ごまだけのシンプル天ぷら。

2つ目は野菜と竹輪がはいった具材入り天ぷら。

どちらもアーサの香りがおいしい、さくさく天ぷらです。

<材料>4～5人分

- ・アーサ…適量
- ・天ぷら粉…220g(2カップ)
- ・卵…100g(2個)
- ・玉ねぎ…120g(1/2個)
- ・人参…20g(5cm)
- ・竹輪…15g(2本)
- ・白いりごま…20g(大さじ2)
- ・揚げ油…適量



<作り方>

- ① アーサは水で戻し、絞っておく。
- ② 人参は千切り、玉ねぎは薄切り、竹輪は縦半分になり斜め切りにしておく。
- ③ 2つのボウルにそれぞれ卵を研ぎ入れ、アーサ、てんぷら粉、水を適量入れて混ぜる。粉っぽくなく、形がつくれるくらいの、ぼてっとしたくらいのゆるさにする。
- ④ 一つは、白いごまを加えた衣(タネ)を作る。
もう一つは②の具材をいれた衣(タネ)を作る。
- ⑤ 170~180℃の油に③・④をそれぞれ揚げる。
衣(タネ)を一掴みし、薄めにゆるく丸く形を整え油で揚げる。
途中、ひっくり返し、箸で持ち上げた時軽く、衣がサクツとしたら上げる。

ごま入り【1人分】 126kcal / たんぱく質3.5g 脂質5.2g 炭水化物17.1g

野菜入り【1人分】 130kcal / たんぱく質3.5g 脂質5.3g 炭水化物18.1g

＜海産物＞魚：島かまぼこ(昔風)／波照間

島かまぼこ(昔風)



法事料理や行事があるたびに作り、昔のごちそうでした。

そのまま食べたり、みそ汁の具にしたり、焼いたりして普通のかまぼこと同じように扱います。材料も塩、片栗粉だけなのでカツオのそのものの味が味わえます。

＜材料＞作りやすい分量

- ・カツオ(鰹)…100g
- ・塩…0.6g
- ・片栗粉…1.5g

<作り方>

- ① 塩・片栗粉の量をはかっておく。
カツオを一口大に切り、フードプロセッサーにかける。
- ② ①をボウルに移し、①の調味料を入れる。
- ③ 粘りが出るまでよくこね、太めの棒状に成形し、ラップに包む。
- ④ 鍋に沸騰した湯を用意し、③を入れ強火で火を通す。
(10～15分ほどで浮き上がってくる)
- ⑤ かまぼこが浮いてきたら5分ほど強火のままにする。
- ⑥ かまぼこを取り出し、ザルなどに上げ粗熱を取る。

[1人分] 119kcal / たんぱく質 25.8g 脂質 0.5g 炭水化物 1.3g

<食材説明>

カツオ(鯨)

沖縄特に石垣島近海ではカツオ漁が盛んです。

カツオ漁は5月後半～9月初頭にかけて最盛期を

迎えます。本土で獲れるカツオとは脂ののりが異なります。

石垣近海で獲れるカツオは脂身が少なく、さっぱりとした味わいが特徴です。血液をサラサラにするDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタ塩酸)や肝機能を高めてくれるタウリンも豊富に含まれています。



<海産物>魚:魚のすり身天ぷら / 西表西部

魚のすり身天ぷら



豆腐をつなぎに使った魚のすり身天ぷらです。

紅ショウガの赤色と大葉の緑色の色合いもよく、噛むたびに香りも広がります。

<材料>かまぼこ約 50 個分

- ・魚すり身…1kg
- ・木綿豆腐…約 200g(2/3 パック)
- ・紅ショウガ…適量
- ・大葉…適量
- ・揚げ油…適量

<作り方>

- ① 豆腐を崩し、魚のすり身と合わせる。
- ② 刻んだ具材(紅ショウガ、千切りにした大葉)を混ぜ込み、一口サイズの大きさに丸めて油で揚げる。
(手やスプーンを水で濡らして丸めるとまとまりやすい)

大葉入り【1個分】 46kcal / たんぱく質3.8g 脂質 2.7g 炭水化物1.5g

しょうが入り【1個分】 48kcal / たんぱく質3.8g 脂質 2.8g 炭水化物1.8g

～いろいろな具材を入れて楽しんで～

入れる具材を変えるとまた違った
美味しさが楽しめます。

ざくざく切った塩抜きモズクや、
ごぼうやにんじんを細かく千切り
にして入れたり、好きなハーブや
スパイスを加えてみたり。

また揚げたものをそのまま食べるのはもとより、煮物・炒め物などに
使ってもおいしいです。



なまり節と島野菜のサラダ



なまり節の良質なたんぱく質と、島野菜のビタミン C、食物繊維がたっぷりとれるレシピです。

四季柑やシークワサーを絞って冷やして食べるとよりおいしい。
食材を千切りにして、ほぐしたなまり節と和えるだけの簡単レシピ。

<材料>作りやすい分量

- ・なまり節…200g
- ・ゴーヤ…100g(1/2 本)
- ・玉ねぎ…20g(1/4 個)
- ・長命草(若葉)…5～10 枚
- ・人参…50g(1/3 本)
- ・四季柑…2～3 個
- ・ドレッシング…適量(青じそなどお好みのもの)

<作り方>

- ① 玉ねぎとゴーヤーをスライサーでする。
長命草は細かく刻み、皮をむいた人参は、ピーラーで薄くむく。
- ② 大き目のお皿に①の野菜を盛り、なまり節をほぐして入れる。
- ③ 四季柑を全体にしぼりかける。
- ④ 好んで好きなドレッシングをかけて頂く。

【1人分】 128kcal / たんぱく質 19.6g 脂質1g 炭水化物10.2g

<食材説明>

なまり節

～なまり節は特にビタミン B 群が豊富！～

体を疲れにくくし、元気を保ってくれるビタミン B 群を含んでいます。

また、なまり節の血合いには鉄分が豊富。生食でたべるよりも生臭さがないため、食べやすく、貧血気味の方は積極的に摂りたい食品です。

料理の具材として使うことでうまみが引き立ちます。美味しく食べながら必要な栄養を摂ることができる優れたものです。



マーリャンと島ニンニクのニラ炒め



うまみたっぷり疲労回復が期待できるレシピです。
マーリャン(ヘビ貝)は、特殊な器具を使って岩礁の穴にいる
マーリャンを取り出します。貝の蓋や食べられない内臓部分
などを除いたものを下ごしらえして調理します。



取り出す器具

<材料> 作りやすい分量

- ・マーリャン(むき身)…120g ほど
- ・ニンニク…好きな分だけ
- ・ニラ…100g(一束)
- ・オリーブ油…12g(大さじ1)
- ・しょうゆ…9g(大さじ 1/2)
- ・酒…30g(大さじ2)
- ・みりん…18g(大さじ1)
- ・塩、こしょう…適量

マーリャン下ごしらえ
塩でヌメリをとって、
軽く洗い炒める

<作り方>

- ① ニンニクは小房にわけ、レンジ(600w)にかける。
目安として、ニンニク 5~6 片だと 10~30 秒くらい。
(レンジにかけることで皮がむけやすくなります。加熱時間が長いと、ニンニクが破裂することがあるので、様子を見て加熱する。)
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、マーリャン(ハビ貝)、ニンニクを炒め、調味料で味付けする。
- ③ 最後にニラを入れ、軽く炒める。

【1人分】 132kcal / たんぱく質3.9g 脂質3.3g 炭水化物21.7g

<食材説明>

マーリャン

オオハビ貝【和名】

磯ものの中でも味がよく、うま味が強く、美味しいだしがでる貝です。

軟体にも甘みがあって捨てがたい味わい。

酒蒸し、塩ゆで、みそ汁、刺身でも美味しく食べられます。

うま味成分のほか、ビタミン B₁₂、亜鉛、マグネシウムが豊富。



<海産物>モズク:モズクゼリー／西表西部

モズクゼリー



甘みのあるモズクゼリーです。レモン汁のさっぱりした酸味が後引くおいしいさです。アガーを使っているので口当たりがいいゼリーに仕上がりました。アガーは寒天とゼラチンの間くらいのプルとした独特の食感が特徴です。常温でも型崩れしにくく、扱いやすいです。

<材料>120ml カップ 20 個分

・モズク…500g

・砂糖…600g

(粉黒糖でもよい。少々多めに)

・アガー…200g

・水…2000ml(10 カップ)

・レモン汁…70ml

<作り方>

- ① モズクは塩抜きし、ミキサーにかける。
- ② 砂糖とアガーを混ぜておく。
- ③ 鍋に水を入れ、①を入れてひと煮立ちさせる。その後②を入れ、砂糖が溶けたのを確認して火を止める。
- ④ 粗熱をとり、少し冷めたらレモンの絞り汁を入れて混ぜる。
- ⑤ 容器に入れ、冷たくして召し上がってください。

【1人分】 118kcal / たんぱく質0.1g 脂質0.1g 炭水化物30.8g

<食材説明>

モズク

モズクは食物繊維やミネラルを多く含んだ低カロリー食品です。またモズクのヌメリはフコイダンやフコキサンチンと呼ばれる機能成分を含み、がんの予防と治療、肝機能向上、消化器粘膜の保護などの効果があるといわれています。





<特記事項>

栄養価…日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算

合計値は日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)数値の表示方法に
準拠

レンジ…ワット数・加熱時間は各レシピに記載

加熱時間…ガスコンロでの加熱時間を記載

(IH 電磁調理器を使用して調理する場合、レシピ記載の加熱時間と
異なる場合あり)

旬の食材(出荷時期)カレンダー
食材部位～肉
食品重量表
参考文献

<旬の食材(出荷時期)カレンダー>

旬の食材がいつ手に入るか、一覧にしたカレンダーです。

出荷の多い時期は、旬の時期でもあり栄養価も高く、値段もお手頃。

旬をのがさず、季節の食材を味わいましょう。

野菜	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ゴーヤー												
さやいんげん												
冬瓜												
すいか												
カボチャ												
オクラ												
スイートコーン												
レタス												
じゃがいも												
にんじん												
野菜パパイア												
ピーマン												
島らっきょう												
ナーベラー												
かんしょ(芋)												

出荷時期

出荷の多い時期

きのこ	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
えのきたけ												
ぶなしめじ												
エリンギ												
菌床しいたけ												
あらげきくらげ												
くろあわびたけ												

出荷時期

出荷の多い時期

果物	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
マンゴー												
パイナップル												
タンカン												
パッションフルーツ												
シークワサー												
ドラゴンフルーツ												
アセロラ												
アテモヤ												

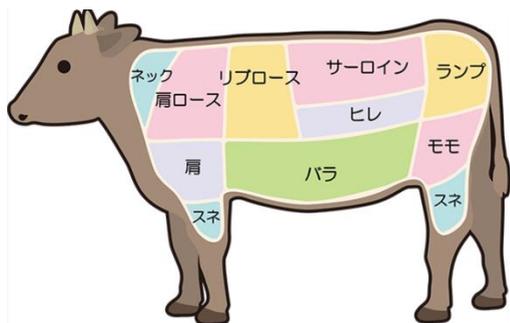
出荷時期 出荷の多い時期

海産物	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
もずく												
クルマエビ												
ソデイカ												
マグロ類												
ヤイトハタ												
ヒトエグサ（アーサ）												
海ぶどう												

出荷時期 出荷の多い時期

参考資料:おきなわの花と食のフェスティバル/おきなわ花と食のフェスティバル推進本部

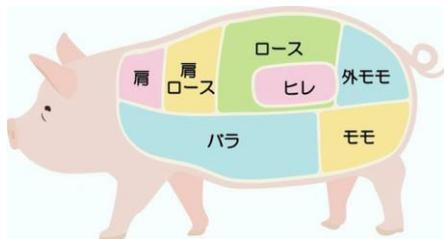
<食材部位～肉>



牛肉

うまみとボリュームがある牛肉は存在感のある食材。種類や部位によって脂肪の量や、やわらかさ、風味が異なる。

部位	脂肪			かたさ			特徴
	少	→	多	軟	→	硬	
肩	○	—	—	—	—	○	筋が多いがゼラチン質が豊富。
肩ロース	—	○	—	—	○	—	やや筋が多いが風味がよい。
リブロース	—	—	○	○	—	—	適度な脂身がまじり、きめ細かい。
サーロイン	—	—	○	○	—	—	きめ細かく濃厚な風味。
ヒレ	○	—	—	○	—	—	最もきめ細かくやわらかい最上の部位。「テンダーロイン」とも。
バラ(カルビ)	—	—	○	—	○	—	きめが粗くうまみ濃厚。「三枚肉」とも。
もも	○	—	—	—	○	—	脂肪が少なめで、きめはやや粗い。
そともも	○	—	—	—	—	○	きめがやや粗くかため。
ランプ	—	○	—	○	—	—	ヒレに次いでやわらかい。
すね	○	—	—	—	—	○	筋が多いが、煮込むとやわらかくなる。
すじ	○	—	—	—	—	○	煮込むとやわらかくなる。
舌(タン)	○	—	—	—	—	○	コリコリした食感で濃厚なうまみ。
テール	—	—	○	○	—	—	ゼラチン質で煮込むとやわらかくなる。



豚肉

ビタミン B1を含み、比較的安価な豚肉。

さまざまな料理に使用されている食材。

部位	脂肪			かたさ			特徴
	少	→	多	軟	→	硬	
肩	○	—	—	—	○	—	きめがやや粗くかため。
肩ロース	—	○	—	○	—	—	網状に脂身が入り、うまみがある。
ロース	—	○	—	○	—	—	適度に脂身が入り、きめ細かい。
ヒレ	○	—	—	○	—	—	最もきめ細かくやわらかい最上の部位。
バラ	—	—	○	—	○	—	きめが粗くうまみ濃厚。「三枚肉」とも。
モモ	○	—	—	○	—	—	ほとんどが赤身で、きめ細かい。
外モモ	○	—	—	—	—	○	きめが粗くて筋も多め。



鶏肉

部位によって味わいが異なる鶏肉。脂身を取り除けば、よりあっさりとした低カロリーになります。

部位	脂肪			かたさ			特徴
	少	→	多	軟	→	硬	
ムネ(胸)	—	○	—	○	—	—	皮除けば脂肪少なめ。
モモ	—	○	—	—	○	—	弾力とコクがある。
ササミ	○	—	—	○	—	—	特にあっさりとして淡泊。
手羽元	○	—	—	○	—	—	羽の付け根。
手羽中	—	○	—	○	—	—	手羽先の先端を切ったもの
手羽先	—	○	—	—	○	—	羽の先。ゼラチン質が多い。

<食品重量表>

●カップ・スプーンによる食品の重量(g)

	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酢・酒	5	15	200
しょうゆ	6	18	236
みりん・みそ	6	18	230
食塩	6	18	240
食塩(天然)	5	15	180
上白糖	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180
ざらめ	5	15	200
水あめ・はちみつ	7	21	280
マーマレード	7	21	270
ジャム	7	21	250
小麦粉(薄力粉・強力粉)	3	9	110
重曹	3	9	120
片栗粉	3	9	130
パン粉(生・干し)	1	3	40
コーンスターチ	2	6	100
上新粉	3	9	130
道明寺粉	4	12	160
オートミール	2	6	80
ベーキングパウダー	4	12	150
カレー粉	2	6	80
こしょう	3	8	100
練りからし	6	—	—
練りわさび	6	—	—
粉ゼラチン	3	9	130
スキムミルク	2	6	90
トマトケチャップ	5	15	230
トマトピューレー	5	15	210
ウスターソース	6	17	—
マヨネーズ	4	12	190
粉チーズ	2	6	90
生クリーム	5	15	210
ごま	3	9	130
油・バター・マーガリン	4	12	180
ココア	2	6	90

●カップによる食品の重量(g)

	カップ (200ml)
大根おろし ひき肉 魚すり身 はまぐりのむき身	200
あさりのむき身 戻したはるさめ	180
精白米	170
干しぶどう 白いんげん あずき	160
うずら豆 大豆	150
むきえんどう 枝豆(生むき身)	130
くず粉	125
ピーナッツ さらしあん 白玉粉 そば粉 ミジンコ 炊きたてごはん 芝えび	120
押し麦	110
むきクルミ ぎんなん	80
しらす干し 干しむきえび さくらんぼ	60
煮干し	40
花がつお(削り節)	10

<参考文献>

- 竹富町史 第二巻竹富島 :竹富町役場／南山舎
竹富町史 第三巻小浜島 :竹富町役場／南山舎
竹富町史 第六巻鳩間島 :竹富町役場／南山舎
竹富町史 第七巻波照間島 :竹富町役場／南山舎
八重山生活誌～人の一生 :宮城 文／沖縄タイムス社
沖縄の行事料理: 松本 嘉代子／沖縄文化社
行事料理を作ろう! :大川婦人会 平成 21 年度料理教室資料
沖縄の行事食に関する総合調査報告書 :沖縄県教育委員会
沖縄の食習慣背景を考えた(平成 24 年 6 月):沖縄の保健活動を考える自主的研究会
肥満を解決するための食の資料～沖縄 Ver～ :沖縄県ヘルスアップ事業
おきなわ島ヤサイガイドブック(平成27年3月):沖縄県農林水産部園芸振興課
南の島のハーブ :嵩西洋子／南山舎
レシピの書き方 :レシピ校正者の会／実業之日本社
食事づくり食品成分表(2015 年版(七訂)) :一般社団法人日本食生活協会



竹富町食生活改善推進協議会～結成 30 周年記念事業～

島の味歳時記

発行日 令和 4 年 3 月 吉日

発行 竹富町食生活改善推進協議会

事務局 竹富町役場健康づくり課内

〒907-8503 沖縄県石垣市美崎町 11 番地 1

電話(0980)-82-7519

印刷 石垣印刷

〒907-0004 沖縄県石垣市登野城 115

電話(0980)-82-2806



竹富町食生活改善推進協議会