

ふるさとの味
彩どり手帖



発刊に寄せて



徳之島町長
高岡 秀規

私たちの徳之島町は、亜熱帯の気候や豊かな自然に恵まれ、サトウキビをはじめ、バレイショ等の野菜類やマンゴーやパッションといった果樹の栽培、肉用牛の生産や漁業等が営まれております。

また、地域で生産された作物等は集落行事等での郷土料理や家庭での食卓にも並び、私たちの食文化にも密接に関わっています。

私たちの食文化は、多様な自然環境や、その自然と共に暮らしを営んできた先人たちより受け継がれ

1 発刊に寄せて・・・・・・・・・・ 1

2 行事と食の紹介

食ごよみく井之川集落からく・・・・・・・・ 3

3 作り方の紹介

行事食・・・・・・・・・・ 5

「お煮染め」「お吸い物」「七草がゆ」「よもぎ餅」

「笹餅」「はったい粉団子」「黒糖餅」

ふるさとの味・・・・・・・・・・ 8

「あおさ汁」「魚汁」「やぎ汁」「鶏飯」

「はんだまの炊き込みご飯」「ツワ雑炊」

「たまごおにぎり」「油そうめん」

てきました。本町の地域が国立公園の指定やユネスコの世界自然遺産にも登録され、この豊かな自然や文化を後世へ紡いでいくことは大変意義深く、また、世代を重ねていくなかで新たに紡がれていく食も大変魅力的なものであります。この機会に、是非、地域の美味しい食材を使った料理を楽しんで頂ければ幸いです。

本町は「地産地消及び食育の推進に関する条例」の制定や「食育推進計画」を策定しております。学校等への食育出前授業や農林漁業体験の提供等に取り組んでおり、引き続き食育の推進に努めてまいります。最後に、本誌の製作に際しましてご協力いただきました皆さまへ深甚なる謝意を表しまして、**発刊の言葉に代えさせていただきます。**

「豚の油味噌」「にがうりの味噌炒め」
「にんにくのホルモン炒め」

「あおきの天ぷら」「新生姜の佃煮」

「ツワブキの佃煮」「パパイヤ漬け」

「焼肉のタレ」「かきもち」「味噌豆」

「黒糖豆」「舟焼き」「落花生豆腐」

「ソーダ餅」「アングギー」「ジャガイモ餅」

「ドラゴンフルーツと牛乳の二層ゼリー」

「ミキ」

4
—
食の便り・・・・・・・・・・・・・・ 17

昔懐かしいツワ雑炊

く感動から思いをつなぐく

受け継がれてきた発酵食品と

わたしたちのこれから

5
—
編集後記・・・・・・・・・・・・・・ 18

新年を迎え、元旦から二十日まで、
お祝い事が続きました。

春

旧暦
一月から三月



正月（シヨウグワチ）

正月料理

年末に各家で解体した豚肉と季節の野菜の煮しめやお吸い物など5皿揃えます。お吸い物にお餅は欠かせません。お重ではなく、鍋に準備していたものを都度お皿に盛っていただきました。



七日節句（ナンカシク）

七草がゆ（ナナチドウシパン）

七種類の野菜を使って七草がゆを作ります。数え七歳の子どもが七草がゆを貰いに来た時に、上に豚足（コウマキブネ）をのせます。



三月三日（サングワチサンチイ）

よもぎ餅（フチムチ）

各家庭で作って、お墓にお供えます。ヨモギの若葉を使って、クマタケランやバナナの葉に包んだり、丸餅にしたりして作ります。



五月五日（ググワチイグンチイ）

笹餅（デアクムチイ）

水に浸けておいたもち米を笹（デアク）で包んで蒸して作り、お墓に供えます。男児初子の家ではお祝いをしました。



麦シキユマ

はったい粉団子 （インギユミニギリ）

初収穫した麦で麦団子作り、祖先に供えて収穫の感謝をしました。

新米飯（ミグミイバン）

新しい稲穂を取ってきて、古米に混ぜて炊いて、祖先や神様に供えました。



シキユマ

旧暦

四月から六月

夏

新稲穂の祭事が行われ、実りの感謝を捧げました。

秋

先祖が帰ってくるという時季には
七夕や盆行事が行われました。

旧暦

七月から九月



餅など

白に竹ざる(ハアラ)を置いて、その上に餅や里芋などの野菜をお月様に供えて収穫の感謝をします。里芋には子孫繁栄の意味が込められています。



盆(ブウン)

お盆の供物

祖先に赤飯やおはぎや祖先が好きだった食べ物を供えます。お迎えの日には迎え団子、送り出す日には送り団子を供えます。

十五夜(ジュウグヤ)



祖先祭(トイルウミイ)

豆腐を使った料理、よもぎ餅、黒糖餅(サタムチ)など

祖先が伊仙町の小島から時計回りに全島を回ります。井之川に來られる日には、豆腐を使った料理やお餅をお墓に供えます。



旧暦

十月から十二月

冬



力飯(チキヤラバン)

七力(ナナチキヤラ)といい、大晦日の夜に七軒の家を訪ねて食べました。また、家の鼠おにぎりを作って、家の四隅の梁に置きました。



豚肉のすき焼き

正月に向けて、年末に各家庭で飼っている豚を解体した肉や手作りの豆腐や自分たちの畑で採れた野菜を使いました。卵は入っていません。

大晦日(チグムリ)

年末になると新年を迎える準備で忙しくなります。

お正月を彩る お煮染め

◆作り方

- 1 豚骨はたっぷりの水でひと煮立ちさせて塩抜きし、茹でこぼして水で洗う。
- 2 だいこんは皮を剥き、輪切りまたは半月切りにして、米のとぎ汁で煮る。
- 3 昆布は洗って水に浸け、切って結び昆布にしておく。
- 4 厚揚げは切って湯通しし、しいたけは水に戻し、絹さやはさつと茹でておく。にんじんは皮を剥いて乱切りか斜め切りにする。
- 5 鍋に豚骨と生姜と水をひたひたに入れ、アクを取りながら30分程度煮る。
- 6 豚骨が煮えたら、絹さや以外の野菜、こんぶ、厚揚げを入れ、調味料を入れて味を調え、30分程度煮込む。
- 7 煮汁が無くなって野菜が柔らかくなったら出来上がり。器に盛り、絹さやを添える。



◆材料〈5人分程度〉

豚骨（骨付き豚肉）（800g）※前日に塩もみをしておく、昆布（1枚）、だいこん（1/2本）、にんじん（2本）、しいたけ（10枚）、生姜（ひとかけ）、厚揚げ（200g）絹さや（適量）、米のとぎ汁（適量）、醤油（大さじ4）、味噌（大さじ1）、みりん（大さじ3）、砂糖（大さじ1）、料理酒（大さじ1）



◆材料〈5人分程度〉

鶏ガラ（1羽分）、鶏もも肉（200g）、しいたけ（5枚）、にんじん（100g）、餅（5切れ）、かいわれだいこん（適量）、塩（小さじ1）、醤油（大さじ1/2）

お正月には欠かせないお餅入り

お吸い物

◆作り方

- 1 鍋に鶏ガラと鶏もも肉と水（2リットル程度）を入れて火にかけて、アクを取りながら沸騰しないように1時間程度煮た後、粗熱をとってからこす。
 - 2 шいたけを水で戻し、にんじんを飾り切りにし、塩を少々入れて湯通ししておく。餅は茹でるかオーブンで焼く等して食べやすい固さにしておく。
 - 3 こした鶏ガラスープ（1リットル程度）にしいたけ、にんじん、調味料を入れて味を調えながら煮る。
 - 4 3と餅を器に盛り、かいわれだいこんを添える。
- 具材は割り切れない数（5品等）にします。
昆布や市販の出汁でも美味しく作れます。

豚足と地元で穫れた野菜で祝う 七草がゆ (ナナチドウシィバン)

◆作り方

- 1 豚足をたっぷりの水でひと煮立ちさせて塩抜きし、茹でこぼして水で洗う。
- 2 だいこん、にんじん、ほうれん草、きゃべつ、はくさい、小ネギを小さく切っておく。
- 3 鍋に水洗いした米を水2^{リットル}に30分程度浸した後に、にんじんを入れ、煮立ったら、豚足、ほうれん草、きゃべつを加え、焦げないように木べらで混ぜたりしながら、もうひと煮立ちさせ、味噌と塩で味を調える。
- 4 器に七草がゆを入れ、豚足と小ネギを盛りつける。



◆材料〈5人分程度〉

豚足 (5切れ) ※前日に塩もみをしておく、米 (2合)、だいこん (1/2本)、にんじん (2本)、ほうれん草 (1束)、きゃべつ (1/6個)、はくさい (1/6個)、えのき (1束)、小ネギ (2束)、塩 (少々)、味噌 (50g)

野菜はお好みで7種類。



◆材料〈20人分程度〉

(事前準備 ヨモギの葉、重曹 (小さじ2杯))

茹でたヨモギのペースト (500g)、もち米粉 (1kg)、黒糖粉 (700g)、水 (適量)、クマタケランの葉 (必要枚数 (バナナの葉も使えます))

よもぎが香る何かと出番の多い伝統菓子 よもぎ餅 (フチムチ)

◆事前準備

ヨモギの葉を摘んで水洗いし、お湯を沸かした鍋に重曹を共に入れて茎が指で潰せる柔らかさになるまで茹でます。水気をしっかり絞り、すり潰してペースト状にします。

◆作り方

- 1 もち米粉、黒糖粉、ヨモギのペーストを混ぜ、固さを見ながら水を加えていき、搗いて、耳たぶくらいの硬さになるまで捏ねます。
 - 2 葉を水洗いし、使いやすい大きさにカットし、使う分用意します。
 - 3 2を葉に包める大きさの球状に丸め、葉に包みます。
 - 4 3を布を敷いた蒸し器に入れて、40分程度蒸します。(蒸す時間は製作用量で変わります)
- 丸餅を作る場合は、布を敷いた蒸し器に1を入れて40分程蒸した後、片栗粉をまぶしながら丸餅にします。



ご近所や親戚にも配りました 笹餅（デークムチィ）



◆事前準備

もち米とうるち米を混ぜて水に浸け、ひと晩おきます。急ぐ時には、人肌くらいの温度のお湯に2〜3時間浸しておきます。

◆作り方

- 1 笹をさつとお湯にくぐらせておきます。
- 2 下準備したもち米とうるち米を笹に包み、沸騰したお湯に入れて30分程煮ます。
- 3 鍋のお湯を切り、5分程蒸らしします。

◆材料〈2合分程度〉

もち米（1と1/3合）、うるち米（2/3合）、笹（ダンチク）（適量）



大地の恵みに感謝

はったい粉団子

◆作り方

- 1 さつま芋が柔らかくなるまで蒸します。
- 2 はったい粉、黒糖粉、1混ぜて、湯を加ながら、握ってさらさらにならない程度の固さになるまで捏ねます。
- 3 2をお好みの形に整えます。

◆材料〈3人分程度〉

さつま芋（100g）、はったい粉（100g）、黒糖粉（150g）、湯（適量）

モチモチした食感がたまらない 黒糖餅（サタムチ）



◆作り方

- 1 前日の晩に、上餅粉と黒糖粉を水と混ぜて、容器にラップを被せて冷蔵庫に入れておきます。水は混ぜながら少しずつ加えていき、生地がべちゃつとならない程度（耳たぶくらい）の固さにしておくとい良いです。
- 2 前日に作って生地を、麵の布を敷いた蒸し器に入れて、30分程度蒸します。
- 3 蒸し上がり粗熱が取れたら、片栗粉をまぶしたラップの上に取り出す。餅の上に薄く片栗粉をまぶして、その上にラップを被し、適当な大きさにカットする。餅が軟らかいため、ラップの上から切ることで、包丁に餅が貼り付きにくくなります。

◆材料〈10人分程度〉

上餅粉（1kg）、黒糖粉（600g）、湯（適量）、片栗粉（少々）

磯の香りを味わう あおき汁



◆事前準備

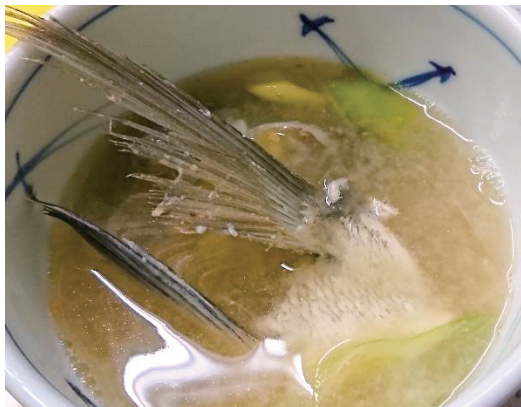
磯で収穫したあおきの間には細かい砂が入っていることがあります。指で感触を確かめながら、水かきれいな海水で洗い、水気をきります。

◆作り方

- 1 鍋にいりここと水を入れ、30分程度浸した後、火にかけてだしをとり、いりこを取り出します。
- 2 角切りしたとうふとあおきを入れます。
- 3 具材が煮えたら、味噌を溶き入れて、味を調え、仕上げに小口切りにした小ネギを散らします。

◆材料〈4人分程度〉

水で戻したあおき(30g)、とうふ(1/2丁)、いりこ(適量)、味噌(100g)、小ネギ(2本)



黒潮の恵みをいただく 魚汁（ユ汁）

◆事前準備

魚は鱗や内臓を取り除いて洗い、ぶつ切りにしておきます。

◆作り方

- 1 鍋に魚と水を入れ火にかけ、煮立ったらアクを取ります。
 - 2 角切りしたとうふ、斜め切りした長ネギ、細かく刻んだしょうがを入れます。
 - 3 具材が煮えたら、味噌を溶き入れて、味を調えます。
- 大きい魚は身を刺身にして、アラを使って作ったりします。

◆材料〈4人分程度〉

地魚(1尾)、とうふ(1/2丁)、長ネギ(1本)、しょうが(少々)、味噌(100g)

身体がぽかぽか温まる やぎ汁



◆作り方

- 1 やぎ肉はぶつ切りにし、鍋でから煎りし、肉の臭みをとるため料理酒をかけて蒸発させる。
- 2 やぎ肉がひたるくらいの水を入れてアクをとりながら柔らかなるまで3時間程度煮込みます。カットした青パパイヤを入れて一緒に煮込むと、柔らかくなるのが早いです。
- 3 1口大に切ったとうがん、細かく刻んだ生姜を入れます。
- 4 具材が煮えたら、味噌を溶き入れて、味を調え、小ネギを入れます。

◆材料〈4人分程度〉

やぎ肉(300g)、とうがん(300g)、小ねぎ(3本)、生姜(少々)、料理酒(大さじ2)、味噌(100g)

奄美群島を代表するおもてなし料理

鶏飯

◆作り方

- 1 米を洗い、30分水に浸けてから炊きます。
- 2 鶏ガラは良く洗い、1リットルの水と生姜を皮付きのまま薄切りにしたものを入れ、アクをとりながら1時間程弱火で煮ます。ささ身を入れて、茹で上がったら取り出し、細かくききます。煮たつてしまうとスープの色が白く濁りますので、煮立たせないように気をつけ、できあがったスープをこし、後ほどCで使います。
- 3 干しいたけを水で戻し石づきをとり、ひたひたの戻し汁とAを入れて煮含め、粗熱を取ったら千切りにします。
- 4 卵を溶きほぐしてBで味付けし、錦糸卵を作ります。
- 5 小ネギを小口切り、パパイアの漬物とみかんの皮をみじん切りにします。
- 6 Cのスープを調味する。
- 7 できあがった具を皿に盛りつける。
- 8 茶碗に盛ったご飯に具をのせ、Cで調味したスープをたっぷりかけていただきます。



◆材料〈5人分程度〉

- 米(3合)、鶏のささ身(胸肉)(300g)、干しいたけ(6枚)、卵(3個)、小ネギ(8本)、パパイアの漬物(適量)、みかんの皮(適量)、きざみ海苔(少々)、鶏ガラ(1羽)、生姜(一片)、ごぼう(1/2本)
- A 薄口醤油(小さじ2)、みりん(こさじ1)
- B 砂糖(少々)、塩(少々)
- C スープ(5カップ)、塩(ひとつまみ)、料理酒(小さじ2)、薄口醤油(大さじ1)、みりん(小さじ2)



◆材料〈4人分程度〉

米(2合)、水(480ml)、さつま芋(20g)、はんたま(20g)、にんじん(20g)、小松菜(20g)、しらす干し(30g)、油揚げ(1枚)、だし昆布(5cm角)、料理酒(大さじ1)、薄口醤油(小さじ1)、塩(小さじ1)

彩りが鮮やか

はんたまの炊き込みご飯

◆作り方

- 1 米を洗い、30分水に浸けておきます。
- 2 はんたま、にんじんをみじん切りにし、さつま芋を2センチ位の食べやすい大きさに切ります。
- 3 油揚げは油抜きをして、1センチ位の食べやすい大きさに切ります。
- 4 炊飯器にだし昆布を入れ、2と3と料理酒、薄口醤油、塩を入れて炊きます。
- 5 小松菜は茹でておき、炊きあがったご飯と混ぜ合わせます。
- 6 ご飯が炊きあがったら、5を混ぜ合わせます。

田植えのお昼にふるまいました ツワ雑炊 (ツワドゥシバン)

◆事前準備

ツワの茎を茹でて皮をむき、細かく裂いてみじん切りにし、2日間水にさらしておきます。

◆作り方

- 1 アバラ肉を塩ゆででさつとひと煮立ちさせた後、水で洗います。
- 2 1にひたひたの水を入れて、アクをとりながら再度煮ていきます。アバラ肉を煮るときは、蓋をかぶせると肉の臭いが強くなるので、蓋をかぶせずに煮ます。
- 3 2に下処理をしたツワと米をれ、焦げ付かないように火加減を注意しながら煮ます。
- 4 味噌を溶き入れ、塩で味を調え、油を加え、水分が無くなるまで蒸し煮にします。



◆材料〈5人分程度〉

アバラ肉 (豚の骨付きアバラ肉) (350g)、米 (350g)、ツワ (350g)、味噌 (50g)、油 (少々)、塩 (少々)



お弁当の定番料理

たまごおにぎり

◆作り方

- 1 塩むすびを4つ作ります。俵や丸の形で作ることが多いです。
- 2 フライパンで油を熱し、塩をふってかき混ぜた卵を流し入れて、薄焼きたまごを作ります。
- 3 粗熱をとった薄焼きたまごをラップの上に敷いて、その上に1を置き、たまごを巻きます。

◆材料〈4人分程度〉

炊きたてのご飯 (2合程度、ご飯茶碗4杯)、卵 (4個)、塩 (少々)、植物油 (適量)

さっと作れておいしい 油そうめん (アンバソーメン)

◆作り方

- 1 そうめんは固めに茹で、水洗いしてぬめりを取って水気をきります。めんがくっつかないように、植物油をかけて軽く混ぜます。
- 2 豚バラ肉を一口大、にんじんとにらと紅白かまぼこを3センチ程の細切りにします。
- 3 フライパンで油を熱し、にぼしをから煎りしてから豚肉を炒めます。
- 4 3にカップ1程の水を入れて沸騰したら、にんじんとにらと紅白かまぼこを入れて炒め、薄口醤油と胡椒で味を調えます。
- 5 4に1を入れて、炒めながらまんべんなく混ぜたら火を止めます。



◆材料〈4人分程度〉

そうめん (400g)、豚バラ肉 (150g)、にんじん (40g)、にら (適量)、紅白かまぼこ (40g)、にぼし (適量)、薄口醤油 (大さじ1)、胡椒 (少々)、植物油 (大さじ3)

受け継がれてきた家庭の味

豚の油味噌 (アンバミシュ)

- ◆作り方
- 1 三枚肉に塩を揉み込みます。
 - 2 1を沸騰した湯の中に入れて茹で、茹で上がったら冷まして一口大に切ります。
 - 3 油をひいたフライパンに1を入れて炒めます。
 - 4 ボウルに粒味噌、島ざらめ、かつお節、落花生の粉を入れて混ぜ合わせます。
 - 5 4に1を入れて混ぜ合わせます。
- 落花生の粉の代わりに、砕いたピーナッツも使えます。



◆材料

豚の三枚肉 (ブロック) (300g)、粒味噌 (300g)、島ざらめ (80g)、塩 (大さじ1)、かつお節 (30g)、落花生の粉 (50g)、植物油 (適量)



◆材料〈4人分程度〉

にがうり (1本)、豚味噌 (100g)、厚揚げ (1丁)、卵 (2個)、植物油 (適量)

暑い夏でもご飯がすすむ にがうりの味噌炒め

- ◆作り方
- 1 にがうりは種をスプーンで取り、半月切りにします。
 - 2 フライパンで油を熱し、1を入れて炒め、豚味噌、油抜きをして一口大に切った厚揚げを加えて炒めます。
 - 3 食材に火が通ったら、溶き卵を入れて混ぜ、卵がばらばらになったら火を止めます。

ご飯のおかずや酒の肴に にんにくのホルモン炒め

- ◆作り方
- 1 ホルモンを茹でて、食べやすい大きさに切ります。
 - 2 にんにくの葉、にんじんを5センチ程の細切りにし、たまねぎを薄切りにします。
 - 2 フライパンで油を熱し、豚肉を炒め、1と2を追加して炒めて、焼肉のたれで味を調えます。



◆材料〈4人分程度〉

豚のホルモン (100g)、豚肉切り落とし (100g)、にんにくの葉 (1束)、にんじん (1/2本)、たまねぎ (1/2個)、焼肉のタレ (大さじ1)、植物油 (適量)

黒糖焼酎のお供に あおさの天ぷら



◆作り方

- 1 水洗いしたアオサをボウルに入れ、卵と塩を加えて混ぜ合わせます。
- 2 1に小麦粉を加えて混ぜ合わせます。
- 3 2を170度〜180度の油で揚げ、いったん取り出して粗熱を取ったら、190度の油で焦げないように気をつけながら二度揚げします。

◆材料〈5人分程度〉

水で戻したあおさ（200g）、小麦粉（150g）、卵（2個）、塩（小さじ1）、植物油（適量）



ご飯にもお茶うけにも合う 新生姜の佃煮

◆作り方

- 1 生姜を洗い、皮を剥かずにスライスしてしてからみじん切りにします。
- 2 鍋に生姜、ザラメ、いりこ、醤油、みりんを入れて混ぜ、中火にかけます。熱してから火を弱火にし、ゆっくり煮詰めます。
- 3 汁気が無くなり、お好みのしつとり具合になったらハチミツとかつお節を加えて混ぜ、火を止めます。小分けにして冷凍庫で保存できます。

◆材料

生姜（800g）、いりこ（300g）、島ザラメ（400g）、濃口醤油（200ml）、かつお節（100g）、みりん（大さじ1）、ハチミツ（小さじ2）、きくらげ（適量）、しいたけ（適量）



食物繊維たっぷりの常備食 ツワブキの佃煮

◆事前準備

皮付きのまま洗ったツワブキを湯で沸かした鍋に入れ、1分程茹でた後に流水にさらして、冷めたら皮をむきます。ツワブキを3分程度の食べやすい大きさに切り、水を張った鍋に入れて水から茹でます。沸騰して5分程したら、たっぷりの水に浸し2日間さらしてアクを抜きます。

◆作り方

- 1 ツワブキをきつく絞って水気を切ります。
- 2 鍋に1と千切りにしたきくらげ、みじん切りにした生姜、島ざらめ、薄口醤油、みりん、酢とともに入れ、汁が無くなるまで弱火で煮詰めます。
- 3 煮汁が無くなったなら、いりごまを加えて混ぜます。



◆材料

アク抜きしたツワブキ（1kg）、水で戻したきくらげ（100g）、島ざらめ（600g）、薄口醤油（150ml）、みりん（150ml）、酢（80ml）、生姜（適量）、いりごま（適量）、植物油（適量）

シャキッとした食感がたまらない パパイヤ漬け



◆事前準備

ピーラーなどを用いて、青パパイヤの皮をむきます。パパイヤの白い汁が肌に付くとかぶれることがありますので、炊事用の手袋を着用すると安心です。縦割りに切って、スプーン等で種をかき出して、実を塩漬けにして2日おきます。塩漬けにしておいたパパイヤを取り出し、1日干して水気をよく除きます。

◆作り方

- 1 濃い口醤油、島ざらめ、みりん、酢をひと煮立ちさせてみりんのアルコールをとばし、生姜汁を入れます。
- 2 粗熱がとれたら、パパイヤを漬けて3日おきます。
- 3 できあがったパパイヤ漬けは、スライサーや包丁で細切りにします。

◆材料

青パパイヤ（1kg）、塩（40g（食材の4%））、濃い口醤油（200ml）、島ざらめ（300g）、みりん（130ml）、酢（20ml）、生姜汁（少々）



調味料としても使える 焼肉のタレ（甘口）

◆作り方

- 1 固形物は小さく切り、醤油と一緒にミキサーにかけます。
- 2 1と全ての材料を鍋に入れ、85℃で15分間に煮ます。
- 3 容器の瓶を熱湯消毒し、瓶が冷たくならないうちに、2を詰めます。
- 4 3に蓋をしてゆるく閉め、蓋にからない程度のお湯を張った鍋に入れて、脱気を95℃以上で15分、蓋をしっかりと閉めて殺菌を100℃で30分してできあがりです。

熱い瓶や熱湯の触れるときは、熱湯用の手袋を使用し、火傷しないように注意を払いながら行ってください。

◆材料〈5L分程度〉

りんご（1個）、にんにく（1個）、バナナ（1本）、たまねぎ（1/2個）、生姜（200g）、濃口醤油（1.4L）、島ざらめ（500g）、みりん（200ml）、味噌（500g）、ごま油（100ml）、はちみつ（180ml）黒ごま（30g）、七味唐辛子（2g）

パリパリおやつ かきもち

◆作り方

- 1 餅をスライサーや包丁でなるべく薄く切り、陰干しにして乾燥させます。
- 2 固くなった餅を油で揚げ、パリパリに揚げたらお好みで塩をふります。



◆材料

餅（適量）、塩（少々）、植物油（適量）

地元定番のお茶請け 味噌豆

◆作り方

- 1 落花生の中まで火が通るように、低温でゆっくり油で揚げ、揚げたらザルにあげて油を切します。
- 2 ザルでこした味噌と砂糖を混ぜたものを熱して油をひいたフライパンに入れて馴染ませ、1を加えて弱火で混ぜ合わせます。
- 3 2をトレイ等に広げて、グラニュー糖をふりかけてパラパラの豆に仕上げます。



◆材料

生落花生（地豆）（400g）、味噌（味噌汁用）（40g）、砂糖（大さじ4）、グラニュー糖（適量）、植物油（適量）



カリッとした食感と甘さがくせになる 黒糖豆（ガジャマメ）

◆作り方

- 1 フライパンで落花生を煎って、皮を取ります。
- 2 鍋かフライパンに水、粉黒砂糖、酢を入れ、中火で溶かします。
- 3 黒砂糖が溶けたら、2があめ状になるまで弱火で混ぜます。
- 4 3に落花生を入れてまんべんなくからめ、水分が無くなってきたら火を止め、固まるのを待ちます。

◆材料

生落花生（地豆）（500g）、粉黒砂糖（330g）、水（60ml）、酢（少々）

黒砂糖と麦の素朴な味 舟焼き

◆作り方

- 1 上餅粉、黒糖粉、はったい粉、ソーダをボウルで混ぜ合わせます。
- 2 卵、何回かに分けて水を順に入れて混ぜ合わせ、最後に酢を入れます。生地の状態の水の量を調整します。
- 3 2をなじませるため、20分程置きます。
- 4 熱したフライパンに油をひき、おたま2杯分程の3を流し入れ、丸く広げ、蓋をして弱火で焦げないようにきをつけて片面だけ焼きます。蓋の内側に水滴がついてきたら、キッチンペーパーで都度拭き取ります。
- 5 表面がポツポツしてきたら、端から2回程巻きます。
- 6 フライパンから取り出したら、少し冷ましてラップをピンと張ってくるみ、包丁で押すようにして切ります。ラップをしたまま冷凍保存もできます。



◆材料〈10人分程度〉

上餅粉（500g）、黒糖粉（450g）、はったい粉（100g）、ソーダ（15g）、卵（3個）、水（850ml）、酢（少々）、植物油（適量）

落花生の香りが口いっぱい広がる 落花生豆腐 (ジーマミィドゥフ)



◆材料〈4人分程度〉

落花生 (地豆) (70g)、くず粉 (50g)、水 (500ml)、醤油 (大さじ3)、黒砂糖粉 (大さじ2)、みりん (大さじ1)

◆事前準備

前日に落花生を40℃程のぬるま湯に5時間程浸し、水気を切り皮をむいておきます。

◆作り方

- 1 水400mlとくず粉を入れたミキサーに落花生を入れ、なめらかになるまで攪拌したら、ボウル等に布を敷いてこします。
- 2 1を、残りの水100mlを加えて火にかけてかき混ぜ、沸騰したら弱火にして更にかき混ぜ続けます。
- 3 2にきれいな艶がでて粘りができたら、水で濡らした熱に強いタッパに流し入れ、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やして固めます。
- 4 鍋に醤油、黒砂糖粉、みりんを入れ過熱し、ひと煮立ちさせてタレを作ります。
- 5 3を食べやすい大きさに切り、器に盛ってタレをかけます。



きっぱりとした黒砂糖のふくれ菓子 ソーダ餅

◆作り方

- 1 小麦粉とソーダを合わせて振ります。
- 2 ボウルに卵を割り入れてかき混ぜ、牛乳とハチミツを加えて更にかき混ぜます。
- 3 2に黒砂糖粉を加えてかき混ぜ、1を加えてよく混ぜ合わせます。
- 4 器のカップに生地を流し入れ、レーズンを散らし、蒸し器で17分程蒸します。湯気が垂れてこないように、蓋の裏に布を張っておくと蒸し上がりがきれいです。
- 5 竹串で刺してみても、生地がくっつかなければ完成です。

◆材料〈6号カップに50個程度〉

黒砂糖粉 (300g)、小麦粉 (300g)、ソーダ (大さじ1)、卵 (3個)、牛乳 (250ml)、ハチミツ (大さじ3)、レーズン (適量)

揚げたてサクサクで中ふんわり アングギー



◆材料〈できあがり2kg〉

中力粉 (1kg)、島ざらめ (600g)、卵 (Lサイズ10個)、ベーキングパウダー (大さじ1)、植物油 (適量)

◆作り方

- 1 ボウルに卵を割り入れてほぐし、ざらめと油を少々加えてよく混ぜます。
- 2 別のボウルに小麦粉とベーキングパウダーを合わせて振るい入れます。
- 3 1に2を加えて、ヘラできつくりと混ぜます。
- 4 手に油を少し塗り、生地をお好みで食べやすい大きさに丸めます。
- 5 160℃に熱した油で揚げて、きつね色になって、生地に割れ目ができたら取り出して油を切ります。竹串で刺してみても、生地がくっつかなければ完成です。

ざらめの代わりに黒砂糖粉を使うと、黒砂糖味のアングギーが作れます。

ジャガイモをもっちりいただく ジャガイモ餅



◆作り方

- 1 ジャガイモの皮をむき、適当な大きさに切って水にさらし、茹でてからつぶします。
- 2 1に上餅粉、島ざらめ、塩を加えて、水を少しずつ加えながら耳たぶより少し硬めに練ります。
- 3 2をお好みの大きさに整え、低温の油できつね色になるまで揚げます。
- 4 揚げたら落花生の粉を付けて完成です。

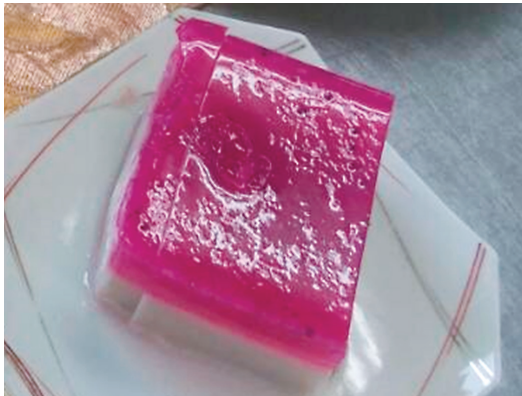
ごまや海苔を付けたりしてお好みのアレンジも楽しんでください。



◆材料〈5人分程度〉

ジャガイモ (500g)、上餅粉 (400g)、島ざらめ (100g)、塩 (小さじ1/2)、落花生の粉 (少々)、水 (適量)、植物油 (適量)

自然の色で色鮮やかに ドラゴンフルーツと牛乳の二層ゼリー



◆材料〈できあがり1L程度〉

【下段】牛乳または豆乳 (250ml)、砂糖 (50g)、イナアガーL (20g)、水 (150ml)
【上段】ドラゴンフルーツ (赤) (30g)、砂糖 (80g)、イナアガーL (20g)、水 (450ml)

◆作り方

- 1 ボウルにイナアガーLと砂糖を合わせて混ぜます。
- 2 鍋に水を入れて、1を少しずつ入れ、だまにならないように気を付けて混ぜながら中火にかけます。
- 3 2が沸騰したら弱火にして、1〜2分混ぜながら煮ます。
- 4 火を止めてコンロから離し、常温の牛乳を少しずつ注ぎながら混ぜ、好みの型に流し入れます。
- 5 水をはったトレーに4を置いて7〜8分程冷まし、表面にフォークで軽く筋を入れます。
- 6 1〜2を作り、つぶしたドラゴンフルーツを加えて煮ます。
- 7 5に6をスプーンで少しずつ注いでいき、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。

【上段】

島の健康ドリンク ミキ



◆事前準備

米を洗って一晩水に浸します。

◆作り方

- 1 米をザルに取り上げ、500mlの水でミキサーに3分程かけます。
 - 2 鍋にBを入れ混ぜて中火にかけ、砂糖が溶けて沸騰したら弱火にして、1をゆっくり注ぎ入れて、焦がさないように木べらで混ぜ続けます。
 - 3 白色から透明感がでてきたら火を止め、人肌程度に冷めてから、さつまいもをすりおろして搾った汁を加えて混ぜます。
 - 4 煮沸消毒した瓶等の容器にじょうごで注ぎ入れて、キッチンペーパーで蓋をし、輪ゴムで止めて、夏は1日、冬は2日おきます。
- 冷やして飲むと、より美味しいです。

◆材料〈できあがり2L程度〉

A 米 (3合)、水 (500ml)
B 水 (1.5L)、白砂糖 (200g)
白いさつまいも (100g)



昔懐かしいツワ雑炊 ～感動から思いをつなぐ～

徳之島町生活研究グループ連絡協議会長

森 二三江

今から三十年程前、井之川佐渡集落では青壮年や婦人会が協力して、高齢者をもてなす「漁（ギユウ）なぐさみ」が催されました。海の珍味や昔懐かしいツワ雑炊、数々の料理を前に楽しい時間を過ごし、喜ぶ高齢者の顔が今でも鮮明に蘇ります。

その催しは十七回続きました。その頃の私は四十代後半、先輩たちの指示に動くのみでしたが、時が経ってやっとツワ雑炊の鍋を担うことになり、あの美味しいツワ雑炊の作り方を覚えることができました。大鍋で作る雑炊は格別で、「おかわり」や持ち帰りを望む声に喜びを感じた瞬間でした。

ツワや豚のアバラ肉は処理に手間と時間を要します。煩わしいと思うこともあります。私たちの先輩方が伝えてくれた技や知恵に触れている瞬間でもあり、身近な食材を工夫し調理して美味しくいただくことは、いつの時代も変わらない風景でいて欲しいと思います。

近頃は生活スタイルの変化もあり、昔ながらの料理を作る機会は随分と減っているのではないのでしょうか。一方で、新たな料理も生み出されて、その礎には代々受け継がれてきた知恵が生きています。地域の先輩方が築き上げてきた食文化を生研グループの「学ぼう・伝えよう講座」や集落等のイベント、行政の取組とも連携して、これからも伝統の島料理について伝えていきたいと思っています。



受け継がれてきた発酵食品と私たちのこれから

徳之島町食生活改善推進員連絡協議会長

吉川 洋子

奄美群島には冷蔵庫の無い時代に先人たちの知恵と工夫が詰まった食品が多くあり、そのひとつに発酵食品があります。

まず、ソテツの赤い実で作るナリ味噌や、大豆の粒が残る粒味噌等があります。私が幼い頃、味噌は台所の隅の素焼きのかめに入れて保存されていました。作るときはソテツの実を切る手伝いをしたものです。味噌は野菜や肉、魚と相性が良く、食材ともあわせて煮て食べました。母が作ってくれる油味噌や魚味噌が大好きでした。

また、米と芋で作る飲み物にミキがあります。が、新米で作って神様にお供えしていました。私が元気の無い時は、砂糖を入れて飲みやすくしたものも母が作ってくれました。今では、母が作ってくれた料理にアレンジを加えて我が家の常備食にしています。

発酵食品以外にも、なじみ深いのが豚骨料理です。豚肉は島のソウルフードで、豚のあらゆる部位を余すことなく料理に使用しました。

さて、日本が飽食の時代と呼ばれるようになって久しいですが、手軽に様々な食糧が手に入ることから、偏食や食品ロスといった問題が指摘されています。私たちは何をするにも体が資本です。多くのものを選ぶようになった現代においては、自分たちに必要な食べものを選ぶ力を養っていくことが必要だということも、食育の活動を通して伝えていきたいです。

編集後記

世界には自然環境や文化等によって、人々が生きるため、食材を美味しくいただくために培われてきた多様な食文化があります。とりわけ日本においては、四季や亜寒帯から亜寒帯までの様々な気候や風土があり、各地域で生まれた調理法で受け継がれてきた料理はともバラエティに富んでいます。二〇一三年には和食がユネスコの無形文化遺産に登録され、日本の食文化を守り次世代へ引き継いでいくことの大切さを再認識するきっかけともなりました。

郷土料理は、その地域でとれる産物等を活用し、地域の風土にあった調理法や保存法を工夫して生まれました。もちろん、私たちが住む徳之島でも地域で培われてきた個性豊かな料理があります。徳之島には海や山、畑から様々な恵みをいただくことができますが、ナリ（ソテツの実）やツワブキ等の下処理を行わなければ食べることができない植物もあります。このような植物を試行錯誤して食材にした先人たちの知恵と努力には驚かされます。

地域の行事食や家庭料理には、集落によって特徴があったりしますが、同じ集落でも家庭によって使用する食材や味付け、分量も異なり、たまごおにぎり等の近年親しまれている料理もあります。本誌に掲載されているレシピにアレンジを加えたりして、楽しく地域の食に触れていただければ幸いです。

最後に、本誌の製作にご協力いただきました皆さま方に感謝を申し上げまして編集後記といたします。



ふるさとの味

彩どり手帖

発行日 令和四（二〇二二）年三月二四日

発行 徳之島町

〒八九一―七一〇一

鹿児島県大島郡徳之島町亀津七二〇三

電話 〇九九七―八二―一一一（代表）

編集 徳之島町農林水産課

協力 徳之島町生活研究グループ連絡協議会

徳之島町食生活改善員連絡協議会

鹿児島県大島支庁徳之島事務所農業普及課

徳之島町保健センター

印刷 吉川印刷

〒八九一―七一〇一

鹿児島県大島郡徳之島町亀津七五三三

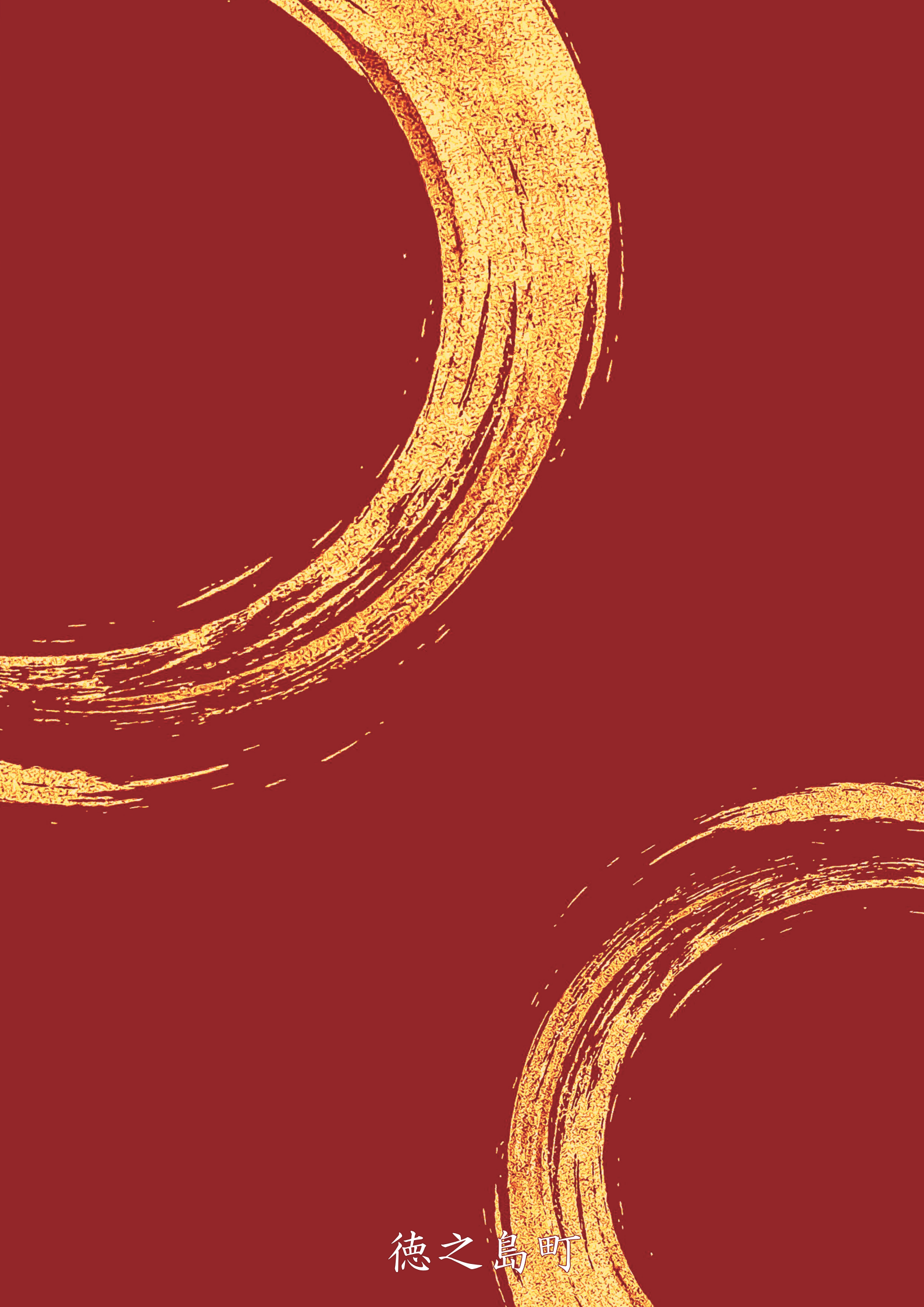
電話 〇九九七―八二―〇一七六

「令和3年度かごしまの“食”推進事業」活用

徳之島町地域の食育の推進事業

非売品

許可なく無断で転載、複製することを禁じます。



徳之島町