

第二節 食事

一 一日の食事

(一) 食事の度数

「南日本文化史」は「郷土の食生活」主食の項で「食事の度数」について次のように述べている。

安土桃山時代のころまでは食事は一日二食であった。「おわんものがたり」に「昔は物事不自由なことでおじやった。また昼食など食ふということ夢にもないこと、夜に入り夜食といふこともなかった。」という。江戸時代末期のさえずり草、松の葉に「昔は今世のごとく貴賤ともに一日に三度食することなく、朝夕二度の食也、それは武者物語に、凡そ人間は高きもひくきも一日に両度の食なればと見えたり、また人の食物は

朝暮二合五勺づつなど見えしをもつてしるべし。按ずるに、今世のごとく上下とも一日三度食するようになりしはいと近く明暦前後のことなるべし。慶長、元和、寛永の頃までは正しく二食也」といつているのはあきらかにそれを証している。一日三食になったのが仮に明暦度（明暦元年が一六五五年）とおさえても今から約三百二、三十年前のことで奄美諸島では、貢糖の制が布かれ砂糖の民間売買が禁止されて間もない頃である。奄美諸島においても、この頃に一日二食から三食ないし四食になったものか、或はそれより以前なのか、またはその以後になったのか等について、その推移を知ることが藩政時代の食事情を知る上から大変興味深いことであるが、そのことについて調査する資料すらないようである。

(二) 食事の唱え方

永吉毅著「沖えらぶの古習俗」によれば

「沖永良部の場合『朝食』をメーシ、十時〜十一時頃ヒンマジチ、昼食（アシイ）、晩食（キイ）と称え、特別の場合を除き通常やはり一日三食のようである。

家族だけの場合は、『結束』^{ゆいばし}や他から人夫を頼んだ際

とは、おのずからその回数や質量にも違いのあることとは、現在の労働力確保の状態や食生活の状況からしても容易に想像できることである。すなわち家族だけの場合は平常通りであるのに『結束』^{ゆいたばし}や人夫を使う場合は、サービスも加わって回数が増えるのが常であるように見聞する。

永吉毅氏の「沖えらぶの古習俗」の記述にあるように、食事の称え方、食事の度数もほとんど同じであるが、最近の称え方として十時〜十一時ごろのヒンマジチをヒンマジチと称え、午後三時ごろのヒンマジチをヨーネチヤと称えているようである。砂糖きびの刈り取りが、班を組織するようになってから、班員で約束し合ってアサチヤを略しているところもある。午後三時のヨーネチヤは家庭でも農場でも職場でも行われている。ヒンマジチは季節によっても違い、夏は冬に比べて、度数は習慣に従っているようである。

(三) 子供のヒンマジチ（おやつ）

1 家のおやつ

すべての生活が自給自足だったころは、子供のおやつなど特別に与えることはなく、食事の残り芋を少々食べるくらいのものであった。学校から帰ってヒヤーギ（ぎる）に残っている芋をふところいっぱいつめてタミチントー（ため池のそばの遊び場）に持って行って、みんなに配り喜ばれたのはよかったが、牛の飼料が少なくなっていると母に怒られた。母の手で作ってくれるおやつがなかったから、子供たちは自然のものを求めて、自分たちでおやつにありついた。大抵は次のような果物類である。

2 自然のおやつ

(1) ナースヒ（桑の実）

風が吹いて葉が落ちて新芽を出すのと同時にまた実ができるし、紫色に熟した実はとてもおいしかった。

(2) ヒヤーギヌナイ（いぬまきの実）

赤く熟した実に青い小さな玉のついた一種変わった実で甘く柔らかで寒天のような感じがした。

(3) クービ(ぐみ)

屋敷の防風林や山の雑木に絡まって長くのび、だ円形の実がついた。甘酸っぱい味がして、木によって大変酸っぱいのもあった。友達同士さそい合って取りに行くものであった。

(4) 山イチユビ(ほうろくいちじ)

ザルを持って友達とさそい合って山へ取りに行った。大きいのが小鳥たちにつつかれていたのは惜しかった。

(5) ハルイチユビ(のいち)

遠い畑に行った母が枝ごと切って束ねて持ってきてくれたかわいらしいいちじ。全島至る所の畑の周辺にたくさんあった。

(6) アーサヌナイ(ぶくまんぎの実)

防風林の間にある小さい木で、白い花が咲き、小さな実がつき熟すると赤くなる。

(7) シークリブ

屋敷内にも、時には山にもあった。フー山(大山)には自生していたので、隣組や学校の遠足で取りに行った。知名の人たちは和泊によく売りにきた。終戦後も珍重がられた。

(8) ギマ(ぎーま)

山に自生していた。友達と松の落ち葉拾いに行つてから、唇が黒くなるまで食べ父母からしかられたことも度々であった。

(9) シン(榎の実)

越山の辺に少ししかなく、大変珍しいものだった。焼いたり蒸したりして食べた。

(10) ムム(桃)

屋敷内、畑の土手、山などに自生していた。桃の実の毛や未熟のものは中毒をおこすとされ、熟したものをよく洗って食べるように注意された。

(11) バンシル(ばんじろう)

果物の中でいちばん賞味されるもので、屋敷内や畑の土手などに自生していた。普通に熟して食べられるものと、イバンシルといって、なかなか熟しないものがあった。

(12) さくろ

さくろは、鑑賞用、薬用として宅地内に栽培されている。実が熟して口を開き、赤い肉を出しているのはきれいであるが味はそれほどでもない。

(13) オトクリブ

屋敷内に作られ、みかんの中でいちばん早く食べられるおいしいみかん。お盆(旧暦七月十五日)のころから食べられる。

(14) トウクリブ(唐九年母)

栽培されている果物の王座で、風当たりの強くない屋敷内に栽培されていた。トウクリブは非常に貴重なもので一個の食べ方にしても少しの無駄もなく、皮もアクミも皆食べたものである。

3 手作りのおやつ

(1) インジュミク(はったい粉)

自分の畑にできた小麦をいって、石臼でひき黒砂糖を混ぜてつくる。子供のおやつや茶うけなどにした。

(2) 豆類

ママミ(小豆) タネマーミ、ルクガチマーミなどを煮て少々塩をふったり、または砂糖を入れて煮豆にして食べた。

(3) シンミ(落花生)

ほとんどの家庭で栽培していた。皮ごと煮たり、いったりして食べた。また実だけをいったり砂糖をまぶして

ヤジマーミにして食べた。

(四) 学童の昼食

家での主食が唐芋であった時代の、学校への昼食も唐芋弁当であった。大抵唐芋二、四個と紙に塩を包んで、ハンカチまたはハンカチくらいの布に包んで持っていた。おかずに味噌漬の漬物が持てたら結構なことだった。塩を炊いた後、塩炊きなべに薄く張った塩をきれいにはがし取って四角に切られたものをマシユナンジチ(塩のおこげ)といって、きれいに折って友達に配った。男の子は高学年になると昼食を入れる袋を丈夫な糸で編んで芋を入れてさげて持っていた。弟たちにも編んでくれていたようだった。学校昼食の唐芋の皮は二人持ちの柄付きの箱に入れ、当番生か芋皮収集所に運び、学級の指定された箱に始末した。その箱には豚の飼料として入札した人の氏名が記されており、早く取りにきた人たちが各箱とも同じ量にして持ち帰った。学校ではその代金を生徒用の消耗品代として役立てた。唐芋給食は終戦後も引き続き行われた。

このときは、最も食生活の苦しいときだった。戦争中

は空襲空襲で逃げ回り、沖縄の次は沖永良部だと全島民が悲觀的になった。いちばん作りやすい唐芋の植え付けも昼間はできない。そのうえ、終戦と同時に祖国から分離、本当に食糧難時代であった。

二 米 食

(一) 米の由来

古代日本米は、いまから二千二、三百年前に渡来したと考えられる。日本米の故郷として最も妥当と見てよいのは中国東南部ではないかということである。

広東福建奥地の野生種は、赤味をおびたやや長手の米を結実するが、この赤米がたとえこのまま日本へ渡来したとしても、それ自身のもつ変異によつて丸味をおびた白米を生ずる可能性があり、日本ではこの丸味をおびた白米が特に好まれて選択され、しかも日本の風土にも適したので、現在の日本米がしだいに生まれてきたと解することもできるのである。実は現在でも、古い伝統と形

つかみ取り、玄米（ムンジユミ）と粳（ムニ）にえり分け、粳はさらに摺つて玄米にする。

3 精白（フミチチ）

普通は堅杵（タイアジム）で一人ずつが、多量の米をつくときは大白（ヤマトウシ）に入れて横杵（ヤマトアジム）で、一人または二人で両方から杵を交互におろして搗く。搗いた米は次のような順序で完全食米となる。

① むかを除く。バラで上下にあふりながら、むかを前においてあるむしろにふり落とす。

② 碎米（クジリグミ）をゆすり取る。

③ 粳拾い（アラヒユイ）をして仕上げ。クジリグミ、グニヤグミというのは、碎米のことでアラとは玄米や精米中に混じっている粳のことである。

4 より分け方

米や雑穀などに混じっている雑物を水中でより分けることをタシルまたはユナグという。二つの器を準備し、一つの器から水とともに軽くゆすりながら他の器に移すと、底に石や土などの雑物が残る。これを二、三回繰り返していると完全に雑物を取り除くことができる。

式を重んずる祭祀用に特に古代の赤米（黒米ともいう）を保存栽培する地方があり（奈良県談山神社はその一例）、また国内南方地域には、アカゴメ、トボシゴメ、トボシなどの名で、長手の赤米すなわち古代米品種をそのまま作っているところがあるし、白米を栽培しても、遺伝的にトボシがその中に混ざつて出現する地方が少なくないのである。もし、この長手の赤米が日本米の祖型であることが確かなら、現在でも古い伝統を持つ古代的祭事や祝事に「赤飯」としてわざわざ白米をあずきで着色したものを作るのは（米を蒸すのも古代的習慣）古代米が赤くておのずからできた赤飯を食べていたころの遺風を伝えるものではないかとも考えられるのである。

(二) 米の精白法

1 稲を粳にする（ムニシ）

2 粳を玄米にする（ムニヒチ）

粳摺白（シルシ）に粳を入れ、臼の中央につけてある縄を交差させて両方で左右に引っ張つて摺ることを「ムニヒチ」という。ばら（ハラ）で粳がらやしいなを取り分けたものをさらにはらでゆきぶり、粳を中央に集めて

5 臼でついで粳から白米にする精米法（ムニをシャー

ギル法）

最も古い精米法で、玄米にすることなく粳をそのまま臼に入れ、杵で搗いて精米したが、沖永良部ではその方法を「ムニをフシル」という。この方法は簡単に手軽にできるので、急な場合で少量の米が必要なときの最も適当な精米法で、昭和の初めごろまで臼に入れて堅杵（テイアジム）で搗くのが続いていた。

(三) 炊飯の方法

1 粳米（ジコグミ）の炊き方各種

(1) 釜（ニ）で炊き、の飯の炊き方

米を洗い、米の二割増の水を入れて炊くのを普通とするが米の種類、米の新古によつて水を多少加減する。方法として、米の上面に指を軽く当てて中指の一節半まで水を入れるとか、または掌を米の面に当てて、くるぶしのところまで水を入れるとされたものである。現代は炊飯器を利用するのでひとりりで炊けるようになっていて火加減の苦労はなくなった。（計量カップを利用する）大鍋に多量の飯を炊くには、熱湯に洗った米を入れて

炊き、水がつきるところ火を止め、飯を上下にひっくり返して、芭蕉ばしやうの葉で覆ってからふたをしめ余熱で蒸らして炊きあげる。

(2) 甘藷かんじよの混ぜ飯(ウムメー)

甘藷の皮をむき、小さなさいの目に切って米といっしょに炊き込む。

(3) お粥かゆ(ケ)の炊き方

お粥も水を定めておいて、さし水をしなくて炊くことが肝心である。米一に対し水六の割で炊くのが主食としての普通の割合であるが、好みにより水加減をしたらよい。お粥は初めから七、八分どおり煮えるまでは強火でふたをせずに煮て、次に弱火で炊きあげる。米だけで炊く粥を(フミケー)という。昔は病氣のときやお産のときだけに、フミケーの恩典にあずかることができたのである。

(4) 味付け飯について

明治のころは、米の飯を炊くのは一般家庭は正月だけぐらいであったから、味付け飯などというぜいたくをする生活のゆとりはなかったのだろう。大正年間になって、本土との交流、学校教育などの関係で、昭和にかけて、

各種の味付け飯とか、すしなども家庭で作られるようになった。

(5) 米のおじや(フミアウツミまたはフミミシ)

材料として、米、野菜類、味噌みそ、塩、油などを用いる。

おじやに使う野菜類によつて、その呼び方が違う。例えば、唐手の葉を使えば、「ウムヌ葉ドウシ」、「ふだんそうを使えば「ふだんそうドウシ」等々。甘藷を入れたおじやをウムドウシと称よなえ、米ばかりのおじやより甘味があつておいしかった。

(6) 米をすりつぶした粥(シーグミケ)

粳米を水に漬けてすり鉢すりですり砕き、熱湯をかけたたり、煮たりして粥状に作る。小児、老人、病人等の食物となる。

2 糯米もちこめの炊き方各種

(1) 糯米の飯(ムチグミメーまたはムチグミシ)

糯米の飯に、水炊きと蒸し炊きがあつて、蒸したのをハシチといい、水炊きしたのを(ムチグミメーまたはムチグミシ)という。

○ 炊き方 米を水に漬けないで炊くときは(米一に対し水〇・七の割合)、冷水から米を入れて炊き、水が

なくなるころ上下をひっくり返し中蓋なかぶた(芭蕉葉で覆う)をし、本蓋をして余熱だけで蒸す。

水に漬けた米の場合は(米一に対し水〇・六の割合)たぎった湯の中に米を入れて炊き、水がなくなるころ、上を下にかきまわして芭蕉葉で覆い、蓋をして余熱で蒸す。(注)芭蕉葉のないときは、ぬれぶきん三、四枚重ねて覆つてもよい。

○二わめしまたはお二わ(ハシチ)

(材料) 米一に対し小豆〇・一かけ水〇・一
(作り方)

① 米を十時間内外水に漬ける。

② 小豆を軟らかく煮る。小豆を煮るときの最初の煮汁はすてて、水をとりに替えて煮る(小豆の灰分を除くため)二回以降の煮汁は汲み取り、水をさらに替えて煮る。それを三、四回繰り返して煮汁をとる。

③ 小豆が煮えたら小さじ一杯くらいの塩を入れる。

④ 米の水を切つて汲みとつておいた小豆汁に漬ける。

⑤ 米一に対しかけ水〇・一の割にし、小さじ一杯ほどの塩を加えた液を作つておく。

⑥ 一様に蒸れたら、作つておいた液を振りかけながら、

むらのないように軽くかきまぜ、小豆を入れ軽くまぜて十分に蒸す。

三 甘藷食かんじよ

(一) 甘藷と食生活

亜熱帯の本島では、一年中畑に植えっぱなし、栽培法もたやすく、風害もひどくないため、甘藷作りが盛んになった。日に二食または三食と主食の王座を占め、葉は汁物、雑炊、あえ物などに利用された。甘藷の伝来は、離島の食糧難を解決し、その生活が安定した。名瀬市誌によると、名瀬方面では主食の代用に、もくたちばな(アークチ木)、しゃりんばい(テーチギ)の種子をとり出し、それを粉にして主食の代用にしたという記事におどろいた。アークチ木の実針で糸に通して、首かざりにした経験しかないので早速先輩の方にたずねたら、永良部では全然食するというとはなかったという。それは次のことによるのではないかと思つた。永良部では、

土地が平たんでハブも生息せず年中耕作できる恵まれた島であるためだろうか。甘藷伝来から昭和三十年ごろまで約三百余年間（ウムの根と葉）の生活が続いて、現在の米食・粉食の現代生活に変わったのである。

(二) 甘藷の効能・伝来等

「公民館だより」（昭和四十九年五月十日発行）に、栄養改善推進委員の日置ミネ氏は次のように述べている。

「長寿の素 トリプトファンを持つ

からいもを見なおそう」

かんしょは、中南米原産のヒルガオ科の多年草で、原産地には数千年前から栽培されており、一四九二年にコロンブスによって、スペインに伝えられたのが伝ばのはじめである。十七世紀にはフィリッピン、マライに普及した。さらに熱帯地域、中国へと伝わり、日本へはルソン島から直接長崎を経て、九州南部へ伝わった場合と、中国から琉球、種子島を経て九州南部へはいった場合が考えられる。

元禄年間（一六八八〜一七〇四）には九州地方にか

特にいも類のビタミンCは、野菜類と違って貯蔵しても安定しているし、調理加工しても残る量が多いのが特長である。から芋特に黄色の濃いものに、ビタミンAの母体であるカロチンが含まれていて、このカロチンは油とともに食べることによって、体内でビタミンAとなり、有効な働きをするもので、カロチンを含むから芋は、油を用いた他の料理と組み合わせるとか、揚げて用いると効果が大きい。から芋のたんばく質は、その質がすぐれていて、米のたんばく質と組み合わせると、米のたんばく質の価値があがり、米のたんばく質に不足しがちなトリプトファン（長生きに深い関係のあるアミノ酸）がから芋の中に含まれているので、いもを食べると米のたんばく質を補う効果がある。

食べ方としては、私たちの先祖から常食としていた頃の煮芋、芋飯、芋がゆ、芋もち、芋てんぷら、汁の実に用いられ、菓子として、芋ようかん、芋あん、芋せんべい、芋かりんとうなどいろいろな料理法が工夫されている。

工業的にでんぷん製造、アルコールの原料、国内甘

なりのサツマイモが普及していたようで、急速に日本全土に広がったのは、享保年間である。特に一七三二年（享保一七年）のききんの時、その価値を發揮したので、將軍徳川吉宗が食糧政策として、かんしょの栽培に力を入れ、青木昆陽を起用し、薩摩からサツマイモを取寄せ、全国への普及を企画した。その後、明和、天明、文化、天保のききに際して、米麦などの主要食物に代って大いに効果をあげ、年々作付面積が増加した。

これからみると、わが沖永良部にはルソン島から中国を経て琉球にはいり、道の島々に伝わったので、から芋と呼ばれているのだろうか。郷土史年表では、一六〇七年琉球にて野国総官甘藷種を福建より得て帰り繁殖せしむとあるから、わが島にも三百五十年前に移植されたと思われる。

から芋は、いも類の中でもっとも栄養分をもっており、その成分はでんぷん（二〇〜二五％）糖分（四〜六％）たんばく質（二％）ビタミンA（カロチン）B・C（一〇〇グラム中三〇ミリグラム）を含んでおり、アルカリ性物質も含んでいるので有用な食べ物である。

味自給体制の一環として、結晶ぶどう糖の製造原料にもなっている。高度経済生長の結果、招来した狂乱物価時代といわれる今日である。私たちの日々の生活はおびやかされている。こんな時こそ、自分たちの生活をみつめ、からいもを見直す時ではないだろうか。

昭和四十二年頃、長生き博士近藤先生の発表で、長寿番付でわが和泊町が全国で四位、県で一位であったのもうなずけることである。長生きの源であるトリプトファンを多く持ったからいもと、まわりの海の家草と小魚、自作の新鮮な野菜が主食料だったからであろう。家畜の飼料化したからいもを見直して、毎日の食卓に、子どものおやつに活用していただきたい。市販の食品やお菓子類は防腐剤・着色料・甘味料等の食品公害が叫ばれ、インスタント食品にもあきて、自然食が見直されている。お互いに現代にマッチした調理法を工夫研究して、健康で明るい家庭作りに励みたいものだと思う。

(三) 甘藷食のくろくろ

1 甘藷の粒煮(ウムヌマルニ)

ウムヌマル煮は、皮つきのまま丸煮にする方法で、家族、家畜の多少によつて、一斗炊き、八升炊きという大鍋に大粒を底にして、しだいに大きい順に鍋につめ、甘藷の面よりやや少なめに水を入れ、麦わらで作った蓋(ハマト)をして煮る。強火で煮て汁を切つて余熱で蒸し煮する。食事に出すときには、小さい芋入れざる(ウムセーマグ)に入れて出す。冬の早朝、家族そろつてセーマグを囲んで、あつち芋をふきふき頭を寄せ合つて食べた唐芋と赤味噌の味は、いまでも忘れられない懐かしいわが家の味である。

2 ねり芋(ウンバニ)

皮をむき、煮芋にして、長い大きなシャモジ(イビラ)でつぶして、食事のときお碗に入れて出す、芋ばかりのごはんのことである。

3 炊き合わせ(タッチョシヤ)

ねり芋を作り、それに、粳米の粉、または糯米の粉や片栗粉などを入れて炊きあげる。ほかに、皮をむいた芋

と田芋を煮て、それに米の粉を入れて炊きあげたものもある。これは旧暦十月十五日の海おり(ウミリ)に各家庭で作つて、部落ぐるみで浜で一晩遊びあかした行事のときに食べるものだった。また、米や麦の種子をまいた日の晩に、種子をまき終えた喜びと豊作を祈つて、タッチョシヤを炊いた。これを(タニマチハンダニ)といつた。野菜の煮付けや、なますなどを作つて、家族で楽しく食べた。

4 芋粥(ウムケ)

芋だけで炊いたり、粟・米などの混ぜ粥を作つた。どの炊き方でも、いも粒をていねいにつぶしてから使用する。

5 唐芋いり(ウムイーチ)

芋の皮をむき、適宜に切つて、水を少なめに入れて、うす味程度に塩を加えて煮る。煮えたら食油・ねぎを入れて仕上げる。煮芋で作る場合は、皮をむき適宜に切り油でいため味付けをして、ねぎまたはんにく等、青野菜を入れて仕上げる。野草ののびるの出はじめは、一層こうばしく食欲をそそる。

6 芋入れ雑炊(ウムドーシ)

少しの米でおじやを炊くときには、大抵唐芋を入れた。芋の皮をこそぎ取り、大きめに切つて入れた。大豆を入れて作るときには、大豆のこりこりした歯こたえに、唐芋の甘味、たくさん入れたある野菜の香り、熱いものをふきふき食べた大家族の夕食、添え物は、焼き魚を混ぜた味噌か漬け菜だった。

7 芋飯(ウムメ)

普通の米飯を炊くように水加減した米に、芋の皮をむき、さいの目に切つた唐芋を水につけて灰汁ぬきしたのを炊きこむ。本当は、唐芋の甘味があつておいしいのだが、米を補うために芋を入れたのだという先入観があるためか、やつぱり米だけのごはんの方がおいしかった。

○甘藷は、唐芋飴の原料・味噌の原料・菓子類の原料・みき(ミシヨ)の原料になり、葉は野菜として、

おつゆ・雑炊・酢の物となり、とても貴重な食料であった。芋の煮汁・芋皮・芋づるは、豚や牛の飼料となり、私たちの食生活に重要な位置をしめ、私たちの生命を保つてくれた。

四 麦(ムジ)食

麦は米とともに人類の二天食品で、昔から米とともに多作されたものである。それで沖永良部島には「麦は諸作の大兄」ということわざもある。麦の種類は、小麦・大麦・裸麦等が生産された。小麦は醤油・味噌の原料となり、麦粉・はつたい粉などに製粉されて、めん類・菓子類、麩類に加工され、うどんや混ぜ飯、混ぜ粥となつて主食を補い、天麴羅、麩類になつて副食物となり貴重なものである。裸麦は大麦の一品種で、食糧・ビール原料となる。大麦は食糧となり、また、醤油・味噌・ビール飴の材料となる。

(一) 麦飯(ムジメ)

大麦に水を加えて臼で横杵で十分に搗いて麦皮を取り去り、四、五時間水に漬け、麦の量の三倍の水を入れて煮る。水がなくなつたら、さらに水を加えて柔らかくなるまで煮る。麦飯には冷や汁をかけて食べる。冷や汁は味噌を適當の濃さに水で溶き、千切りにしたその葉を葉

味に添える。

○はったい粉粥(インジュミキ)

小麦をいって石臼でひき、ふるいを通してはったい粉を作り、それで粥を炊く。こうばしい香りが珍重がられ、つわりがひどくていままで食べていた食べ物は何も食べられない妊婦も、このインジュミキだけには喜んで食べたという。はったい粉は、砂糖を混ぜて子供のおやつやお茶うけになったり、型菓子などにも使われた。

○麦粉は芋と混ぜて天麩羅を作ったり、砂糖と水を加えて、鍋で焼き餅(ヤチムチ)を作った。

(二) 麦芽(ミヤージ)

甘酒みたいに飲む飲み物(ミシヨ)を作るときに使われる甘味料である。

大麦を一昼夜水に漬け、ふくらんだ麦を、芭蕉の葉を敷いたザルに適當の厚さに広げ、一日に三、四回の水をふりかけ、上から芭蕉の葉で覆っておく。芽が一センチメートルくらいに伸びたとき、日に干して乾燥させ、それを石臼で粉にして、ミシヨを作るときに甘味料として用いる。

(一) 粟飯(オーメ)等

粟にも粳、糯がある。どちらも主食として米に混ぜて粟飯(オーメ)、粟粥(オーケ)、粟雑炊(オードウシ)などに使われた。粟は独特のこうばしさがあり、粟飯は炊きたては香りがよくておいしいが、冷えたら固くなり、そこから一面散らばって始末におえない。糯粟はねばり気が強く、だんごや粟餅に用いられたが、糯粟を作るのは、少数の家庭しか作らなかった。

粟粥のことを歌ったもので、いまでも口をついて出る句がある。「ケミガチュンド、チャギガチュンド、オーケータチ、ミータクラサ」。ケミミというのは、まぶたにできたはれ物のきずあとが目をはきつつて目のかっこうがへんになる。そんな人にまた熱い粟粥をひっかけたら、やけどをして一層見苦しくなる。鬼ごっこするとき、鬼をからかいながら、逃げ回る子供たちの口をついて出る文句であった。

冬の晩に、海に魚取り(ティヌチ)に行くときに、粟粥を食べて行くと、体がホカホカ温まり、あまり寒さを感じなかったという。

五 粟(オー)食

粟は、東インドが原産地で、稲よりも早く作られたという。粟は温暖乾燥地を好み、耐干性も強く、成熟も早い。台風の作物であるのが欠点である。長所としては、他の穀類のように虫害に遭わず、よく乾燥させれば、長年月蓄えることができ、非常時の主食として重要であった。本島でも大農家の人たちが日常の生活はつつましく粟を中心に穀類を蓄えてあったお陰で、ききんから島民を救って薩摩藩主から表彰されたという美談も伝え聞いている。それは享保年間(いまから二百六十年ぐらい前)で、表彰された人たちは、クンゼー前富(川間氏)、フチカヌ宮盛(大納氏)、トドチアガリ(徳氏)であったという。また最近では、終戦直後の食糧難の折、玉城の伊井中直氏の倉には祖父、父の代からの粟が蓄えてあった。こんな時のためだと早速分けてあげた。もらった方では、大変喜んでくださって、皆さんから農作業を手伝っていただき感謝したとのことである。

慶長年間、島津勢が琉球征伐の途中、永良部に上陸したとき、島の人たちが敵兵降伏のため炊いた粟粥を、敵兵が食べて大いに士気を鼓舞したという言い伝えもあるが、これは穀霊をあがめる思想に基づくものであろう。

六 高粱(トージニ)

高粱には、赤高粱(アートルージニ)と黒高粱(クルトージニ)がある。黒高粱が穂の垂れも大きく粒も大きいので、大抵の家庭ではこれを作っている。唐ジニという名前から推して、中国から琉球を経て伝わってきたものと思われる。

高粱は、家畜の多い家庭では高粱だけをまき、株から出た小さい高粱は家畜の飼料となる。普通の家庭では、粟・つるのある島大豆(シママーミ)が同じ畑にまかれていいることが多い。

(一) 高粱の製法

1 穂に四十センチぐらいの茎をつけて刈り取り日に干した後、むしろやばら(ハラ)の中で包丁の背で実を

こぎ落とす。

2 一ぎ落とした実を石臼うすに入れて殻を除き、臼で搗ついてふるいかけ、また出てくる殻を石臼に入れてすっかり殻を除き実だけにする。

3 殻を除いた実を水に一晩浸して水切りをしてから、臼で搗いて粉にしてふるいにかけて製品とする。

(二) 利用法

高粱飯(トージニメー)、高粱粥(トージニケー)は、高粱の粒のあるのを米といっしょに入れて炊きこむ。高粱の大豆より少々赤味を帯びた色がごはんに出て、そのうえねばりがあるので子供たちに喜ばれた。高粱粥も、米だけの粥よりねばりがあつておいしい。そのほか、炊き合わせ(タツチヨシヤ)や高粱餅(トージニムツチ)等を作る。タツチヨシヤは、唐芋からいもをきれいにこきえて煮てつぶし、その中に高粱粉を水どきして入れよく混ぜ合わせて仕上げる。高粱餅は、お盆の十四日にお先祖様へお供えする習慣があるので、多くの家庭でこれを作った。子供たちは、餅の煮上がるのをまだかまたがと待っていた。戦前までは農家で高粱を作り、お盆の十四日には、

トージニムツチを作っていたが、終戦後はすっかりなくなった。現在は、牛の飼料としてソルゴーという赤高粱によく似た牧草が栽培されている。乾燥させて牛に与えている。

七 とうもろこし (トーキミ)

子供のいる家庭など限られた範囲でしか作られなかった。それを蒸したり、焼いたりして子供たちは食べた。実の先についている無数のひげは、腎臓病じんの利尿によくして乾燥して蓄えていた。

八 蘇鉄食そてつ

(一) きぎんと蘇鉄食

近代には、きぎんのことを蘇鉄地獄といった。蘇鉄は備荒食品として十八世紀の初めに普及したようである。沖永良部の蘇鉄は島のまわりの蘇鉄山や、畑の境界に防風用として植えられている。蘇鉄山はほとんどきぎんこ礁

に覆われて畑作のできない所であるが、その上にどっかと根をおろし、親子孫と大きな株となり、雌株、雄株別々に繁茂している。濃緑のつややかな葉が夏の強烈な太陽を受け、照りはえている状況は、さすがは南の島という印象を深くする。

蘇鉄のすべては、私たちの生活を支えている。薪に肥料に防風用に、特に食糧としては、主食の唐芋からいもの補充となり、きぎん年には主食となつて島民を救つてくれた。大東亜戦争前は、蘇鉄の実(ヤナブ)は味噌の原料、牛豚の飼料になるくらいであった。終戦となつたとたん、それまで空襲くわうで壕生活ごうをした私たちには食べ物はなく、困っているところに、昭和二十一年二月二日に祖国から分離され、自給自足をする運命となつた。現状を察知して、事業家は製粉会社を建てた。ほとんど蘇鉄の幹(ドウツテ)を粉にしたものであつた。お粥かゆにしてはのどをこさいで食べられるものではなく、大抵が味噌の原料にした。豊富な物資に取りまかれている現代人には想像もつかないことである。

今度の取材で聞いたことであるが、国頭で、大正初期生まれの方が祖母から聞いた話をしてくれた。北海岸に

面している国頭は、毎年風害、塩害で苦しんでいるのにきぎんとなるとなおのこと大変だつた。蘇鉄の幹も食べ尽くしたあげく、蘇鉄の幹から出ている白いひげ根を集めて碎き、それから出る少々のでんぷんで、飢えをしのいだという。国頭ではその補充を、島内でもいちばん多く蘇鉄山を持つている畦布わいふから分けてもらったという。その命の恩人の有り難さは身にしみ、子供の時代になつても交際を続けている家庭もあるという。蘇鉄の増植は、昭和の初めごろまで正月二日の初原ひつばるに植えていた。戦後三十年もたつと、味噌の原料や牛の飼料にもならず、食料からはすっかり姿を消し、大きな蘇鉄は本土に出荷され、盆栽として鉢植えされて鑑賞用となっている。

(二) 蘇鉄の実の毒抜き法とその食べ方

蘇鉄はその実(ヤナブ)と幹(ドウツテ)を食べるのであるが、青酸の猛毒素(ホルムアルデヒド)があつて、食べ方を誤れば、中毒死するので、その毒抜きには十分な注意が必要である。

赤く熟した果実(ヤナブ)を母木からもぎ取り、押し切りで真つ二つに割つて一週間ほどむしろに広げて干し

ておく。実が乾燥してしなびたら殻から出し、さらに一か月ほど放置するとかびがつく。それを容器に入れて蓄える。

- 1 熟した果実を真つ二つに割って、そのまま干しておくと中の実がしなびて殻から出やすくなるから、その実を取り出す。
- 2 その実を臼に入れて搗き砕く。
- 3 多量の水の中で洗い、ザルを通し、さらに布で通した液を置いておくと、でんぷんは底に沈でんする。
- 4 沈でんしたら上澄み汁を流し、さらに水を入れてかき混ぜて沈でんさせ、上澄み汁を流す。このことを二、四回くり返してでんぷんを沈でんさせる。
- 5 できたでんぷんは、白い布か白紙を敷いた容器に入れて、日干しにし十分乾燥して蓄える。
- 6 かすは、ばら干しにして蓄えたり、なまヤナブ味噌の原料として、臼で搗き砕いて粉にし、なま芋をすり入れて、それを蒸して味噌こうじにした。
- 7 蘇鉄の実(ヤナブ)の食べ方
蓄えてある蘇鉄の実(ヤナブ)を水に浸してもどし、臼で搗いて粉にしふるいにかけて、米や芋を混ぜて粥

九 田 芋

(一) 田芋の由来

「沖縄県史」によると

「考古学的知見によれば、五穀の栽培に先行した「ヤム文化・タロ文化」の存在が推定できるといふ。多和田真淳は、山芋(だいじょ、ヤム)・田芋(水芋、タロ)は凡そ二千年前に南方から伝来して、それぞれ畑作物、湿地作物として栽培されるようになった。タロには湿地で栽培されるものがある。沖縄では前者を田芋(タムン) 後者をさといも(チンヌク)という。田芋、さといもの茎は何れも食べられるが、沖縄では田芋の茎をムジといい煮こんで食べる。平安時代には田芋の茎(ずいき)を干したものを「いもじ」といつて、貴族も元旦にこれを食べていた。里芋は九州から田芋(水いも)は南方から伝えられたのであろう。」

「国民百科事典」によると

「現在南洋の島で、タロイモ(サトイモおよびサトイ

にしたたり、味噌・野菜を入れておじやにする。また黒砂糖を入れて炊き、冷えるとヤナブかんといってお茶うけや子供のおやつとして喜ばれた。

(三) 蘇鉄の幹(ドウツテ)の毒抜き法とその食べ方

- 1 幹の厚い皮を削り取り、白い幹をおので薄く削る。
- 2 カマスに入れて三日ほど、川・池の水に浸し、水から引き上げて二週間ぐらいっんでおく。
- 3 発酵作用(クタス)がおこって、黒くかびてくる。そのとき広げてさらに一週間ほどさらして乾いたものを蓄える。幹の中心部の、組織のちみつな白い部分は、特に良質であるから、別にとり分けておくこともある。
- 4 蘇鉄幹乾燥物(キヤラー)の食べ方
(1) 蓄えてあるものを手早く洗い、半乾きしたら臼で搗き砕き、ふるいを通して製粉する。それを雑穀と混ぜて、混ぜ粥、混ぜ雑炊などに利用する。
(2) 副食物とする。キヤラーを水に浸してもどしきれいに洗って野菜類と味噌煮にして食べる。

モ類のイモを、ポリネシア語ではタロという。)が主食として栽培されるのは、穀物栽培以前の古い文化のなごりと考えられている。サトイモの名は、「山の芋」に対する「里の芋」の意で、人の住む村里近くに栽培されたことから、この名があり、古く「家の芋」とよばれた。畑作と水田作があるが、日本本土では水田に作る水いもは、ほとんど見られなくなった。しかし、奄美・沖縄の諸島には水田作がまだかなり残存している。サトイモを神事に用いる風習は出雲・薩南・沖永良部島に残っており、サトイモが日本でも古来の栽培植物として重要な意味を持っていたことを物語る。また子孫繁栄の象徴として正月料理や多くの年中行事に使われる。陰暦八月十五日夜の名月はまた「芋名月」ともよばれ、サトイモを月に供える風習がある。」

(二) 田芋料理

1 田芋餅(ターニム ムッチ)

材料(十人前)

作り方

田芋一キログラム
黒砂糖二百グラム
①田芋を煮て皮を除き臼で搗き黒砂糖を入れてよく混ぜる。

きな粉 適宜

②それを適当な大きさに丸めきな粉をまぶす。

2 田芋いり(ターニム イーチ)

材料(四人前)

作り方

田芋 百グラム
サラダ油大さじ二杯
砂糖 三十グラム
醤油 大さじ一杯

①田芋を煮て皮を除き一センチ厚さの輪切りにする。
②それを油でいため、砂糖醤油を加え弱火でいりあげる。

3 田芋の味噌煮(ターニムヌ ミンジュニ)

材料(四人前)

作り方

田芋 三十グラム
白味噌 二十グラム
だし汁 適宜
砂糖 小さじ一杯

①田芋を煮て皮をとり、乱切りにする。
②それに、だし汁・砂糖・白味噌を加え、四、五分煮て火を止めよく蒸らす。

4 田芋茎の卵とじ(ムジヌ フガファーファ)

材料(四人前)

作り方

田芋茎一キログラム
卵 四個
調味料 適宜

①田芋茎の皮をとり四センチに切り塩少々をふりかけ軽くもみ、サツと水洗いしてえごみを去

5 田芋茎と豚臓物いため(ムジヌワタイリヤギ)

材料(四人前)

作り方

田芋茎一キログラム
ニンニク 少々
豚の臓物二百グラム
調味料 適宜
油 少々

①田芋茎は皮をとり四センチぐらいに切り、塩で軽くもみ、サツと水洗いする。
②鍋に油をしきニンニクのみじん切りを少々いため、その中で臓物・田芋茎も入れていため、最後に醤油で味を整え、化学調味料をふりかける。

6 田芋茎の酢の物(フチムジ)

材料(四人前)

作り方

田芋茎 六百グラム
三杯酢
いり落花生粉

①田芋茎をたてに細かくさき四センチぐらいの長さにしぎり、軽く塩もみをする。
②三杯酢と落花生粉の中で、茎に十分味をしみ込ませる。

7 田芋茎の白あえ(ムジトトフヌシユダリ)

材料(四人分)

作り方

田芋茎 五百グラム
豆腐 半丁
白味噌 少々
いりゴマ適宜

①田芋茎は三センチぐらいに切り前と同じ処理をする。
②いりゴマをすり、水気を切った豆腐を入れてする。
③それに白味噌を加えてさらにすり田芋茎をあえる。

以上は昭和五十三年にいずみ学園鹿児島調理師専門学校長、今村和子先生が郷土料理の調査に来られたとき、町栄養改善推進員で調理した料理の一部である。

本島では旧暦正月十六日のやぶ入りの日を、墓の正月といい、いままで家族といっしょに楽しくお正月をすごされた祖先をお送りする日である。朝から午後四時ごろまでお供えするごちそうの中に、必ず田芋餅が第一位をしめている。(その起源は定かでないが、明治以前から行われていただろうと古者は語っている。)このように田芋を神事に使うのは、芋文化の生み出した一つの名残りであろう。同時に甘藷を主食としていた祖先ならびに私たちが、田芋独特の味と香りを珍重するのは当然だと

十 里芋 (サトウイム)

(一) 石川里芋の由来

思う。戦前は、和泊の大通りを、国頭の婦人たちが、島の中央部(ナージマ)の湿地帯から田芋を買ってザルに盛りあげて運ぶ姿が旧正月十三日ごろには引きも切らず通るものでした。戦後は店頭に出る生田芋、煮田芋を買って作ったり、菓子屋で作られたのを買ってお供えしている。故郷を離れている年配の方は、田芋や田芋餅をふるさとの母の味として、懐かしがっている。

里芋の由来は、田芋の項で述べたとおりである。在来種には赤茎、白茎の二種があり、大きな親芋が大変おいしかった。昭和になってから青年学校が創設され、そこでの農業実習で石川里芋が栽培された。その小芋の、小指の頭大で形の整った丸いのが本土で珍重された。三月になると職員生徒総出で小芋のさぐり掘りをして、小箱につめて本土に出荷したものだ。その代金が、当時

としては高価だったが金額ははつきりしない。その中心となつて指導されたのが農業専科の桑野信、山下窪義の両先生であった。昭和十一年に青年学校の生徒だった国頭の川間前富さんが子牛を売った代金全部をはたいて、石川小芋の種子芋を買った。うちでは家族が子牛の代金の中から、そうめんくらいは買ってきて、これまで育ててきた苦勞をねぎらってくれるものと楽しみに待っていたのに、代金はみな種子芋に変わった。早速、畑に植えられた。土地の人たちは何だろう、頭でも変になつたのではないかとささやく人もいた。青年のこの一途な思いが、半世紀後の今日の国頭の石川小芋の育ての親の愛情であつたとは、だれも思い及ばぬことだつた。

(二) 里芋の料理

炭水化物の含有量の多い食物でありながら、食卓にのぼるのは、おやつか副食にした料理が多い。

1 おやつとして

- (1) はつたいた粉に砂糖を少々混ぜて、煮て皮をとった里芋にまぶして器にもる。
- (2) はつたいた粉に砂糖を少々混ぜ、里芋をまぶす。

のです。そしてその根の薯は、子どもでは取るのに大仕事でしたが、それでもこれを掘つたものです。

酒乱で暴れることをヤメインフリというのは、酒乱の跡がヤマイモを掘つた跡のように色々なものが散らかされているからであるとする向きと、山薯掘りの困難であるからだとする向きがあるが、そのいずれも当っているようです。ともあれヤマンは美味であり、人々に重宝がられた山の幸です。大和村国直ではフユルメと称するノロ祭事に当り、山薯が畑作されて進化したとみられるコサマンを各家からノロ神に献ずる風習が残っていますが、これはアマンユ時代に村人が首長に山薯を献じたことの名残りともみられないことはないでしょう。ヤマンはそれ程高級の食品であつたことを物語るわけです。」

沖永良部でも酒乱で暴れる人のことをヤマイムフヤといふことばがあるから、昔は山に山芋が自生していたのであろう。畑に栽培されている山芋にはヒラチカといつて人の手を広げたようなわりあい大きくなるもの、棒ヤマイムと言つて円すい状のもの、サルフグイと言つて、小さい形のもが一株に数個ついたものがある。

2 副食として

- (1) 煮しめ、里芋のほかには各種の野菜・昆布・しいたけ・こんにやく・厚揚げなどを入れて煮しめる。
- (2) 黒芋の田楽、里芋は皮のままゆで、冷めたら皮をむいておく。味噌・砂糖・ごま・落花生をすり合わせて、味噌あんを皮をむいた小芋に入れて器にもる。

十一 山芋(ヤマイム)

(一) 自然薯と沖永良部山芋

恵原義盛氏はその著「奄美生活誌」で、次のように述べている。

「ヤマンとはやまいもということですが、これは本土のヤマイモ(自然薯)と全く同じものようです。近年はこれがあまり見えなくなつたが、大正の頃まではこれが里近くにもよく生えて葉とつるの間の豆粒大の実(ナリクワという)を取つて来て、焼いて食べたも

(二) 山芋の料理

1 煮つけ

大みそかにお正月用に作るぬるく煮の野菜類の中に煮ふくめられた。ふだんでも、ごちそう(シユーキ)を作るときの煮込み材料だつた。

2 かるかん作り

菓子専門店の東郷実吉氏が作り方を教え、かるかん粉まで分けてくださった。昭和十四、五年ごろ、青年学校で生徒とともにせいろの中で、真つ白にできたかるかんに竹くしをさして喜んだことが、せいろから立ち上る温かい湯気とともに思い出される。

3 その他

山芋のころを作つたり、すりおろした上にあさくさのりをのせて、天麴羅にしたり、たんざくに切つて、酢醤油で食べる方法は、終戦後に始まつた。