

十二 豆 類

(一) 種類とその食べ方

豆類の種類は豊富で、主なものを挙げると次のようなものがある。大豆(ヤマトマミー)、つる大豆(シママミー)、そら豆(ハミドウルマミー)、小豆(ママミ)、青豆(タネマミー)、豌豆(グングヤマミー)、ふじ豆(グジマミー)、いんげん(インジプロ)(ナガプロマミー)の赤と白、なた豆(タチマチ)、(ルクガチマミー)、落花生(ジマミ)

1 食べ方

豆類は、蛋白源になるもの、野菜になるもの、漬物になるもの等、私たちの生活と切り離せない。

小学生のころ学校から帰ると、今日取らないと豆がはじけてしまうとか、イシマミーになるからといわれて、遊びたいのをいやいやながらテルをフィキテ(腰にさげて)行ったものだった。石マミーになるのはタネマミーで、ちぎるときの差で濃い緑色をしているはずの豆が

黒くなり、石のように固くなって何の役にも立たなかった。うれしかったことは、のびる(ニービル)掘りに行って、シューチマミーを打って収穫した後に、土からふた葉を出したり、土から頭をもたげたのに出会ったときだった。おつゆやおじやに入れてもこうばしかった。

茶うけ(チャージュキ)や子供のおやつになるものにママミ・タネマミー・グングヤマミー・ルクガチマミーがあった。大低黒砂糖で煮たり、芋のでんぷんどろみをつけたり、だんごにしてぜんざいのように作った。青豆(タネマミー)は一年に二度作られるのでその名がある。これはもやしにつくられた。

正月の雑煮や吸い物には必ず使われていたのがもやしであった。砂浜の近い和泊、手々知名では、正月用のもやしを浜の砂にうめた。水に浸したつる大豆(シママミー)を砂にまき、わかりやすいように砂を盛り上げて目安にした。十二月の中旬ごろから浜辺で見られる風景であった。ふだんの野菜として使うもやしはタネマミーで作った。台所の近くにぎる(ヒヤーギ)を置き芭蕉の葉にさきめをいれて敷き、その上に水でふくれた豆をまき、上からも芭蕉の葉をのせ、一日四回くらい水をかけ、

適当な長さに伸びたら、毎日のお汁やおじや、あるいは酢の物に使った。

菓子用として、あんの原料になるものが、そら豆、小豆など、カングワシーやあんに使われた。インジプロ、ナガプロマミーは野菜用だったが、グジマミーは炊き合わせ(タツチョシヤ)に炊き込んでこうばしいと珍重がられた。なた豆(タチマチ)は漬物にするが味噌漬けがおいしかった。若いのを熱湯を通して酢味噌にしても食べた。

2 食べ方

昭和十四、五年ごろ、在来(の島豌豆(グングマミー)は小さく皮が厚く中身が少ないので、青年学校で新しい品種を栽培した。それがうすい豌豆で、色は白色で皮が薄く粒も大きかった。戦争中で食糧は配給制になり自給自足時代だった。

昭和十七年ごろ県知事の地方巡視があつて永良部へ来られ、昼食は青年学校でということだったのでいろいろ準備をした。白米飯はいけないだろうと、そのころ芋の中でもおいしいといわれていたチルグワ芋とお汁を出し、菓子も手製を差し上げることにした。うすい豌豆を

材料にした羊羹と、もう一つは、唐芋あんによもぎの汁を加えて、緑色のきれいな羊羹ができた。よもぎは色が美しいうえにこうばしい。唐芋のにおい消しのため工夫だった。

しばらくしてから呼び出されたので何事だろうと心配しながら知事の前に出た。知事は例の羊羹を指さして、とてもきれいな色彩だ、材料を説明せよとのことだった。芋羊羹の材料を芋と申し上げたところ「芋」と言われて首をかしげた。鹿児島で芋とは里芋のことだと察し、「唐芋です」と答えてやつと納得していただいた。何か失礼なことでもと心配したのに、代用品を喜んでくださったのでホッとした。

私の帰りを心配して待っていた生徒に知らせて喜び合った。戦いに勝つまではと、総親和、総努力の非常時下の思い出の一コマである。

3 落花生

南日本新聞社編「かごしまの味」で、「落花生」について次のように述べている。

「落花生の原産地はブラジルである。それがアフリカから中国を経て、宝永二年(一七〇五年)に日本へ渡

来したという説がある。当時は小粒種で、大粒種は明治七年アメリカから輸入、全国へ広まったという。

マメ科の一年生草本で、四、五月ごろタネをまき、十、十一月に収穫する。草だけは三十〜六十センチに伸び、卵形の濃緑の葉をつけて、黄色のヒシ形の小さな花を咲かす。この花たくは伸びて地中にもぐる。やがで地中の水分を吸収して芽を出し、豆果となる。そのようすが、あたかも花が地に落ちて実が生れるのに似ているところから「落花生」の名がついたという。」

(1) 落花生 (シママミ)

旧暦のお盆に神前に供えてから食べたこうばしいシママミの味は、一生忘れることのできない味覚である。お盆のとき、神前にお供えするお汁には、必ず新しい唐芋（ミウム）と新しい落花生（ミージママミ）を具に入れるならわしがあったという。落花生は、日常も行事にも使われ、私たちの食生活を豊かにした。その料理方法も多い。

(2) 落花生入りの味噌汁 (シママミグーシル)

落花生をすり鉢ですりつぶし、お汁のだしにして味噌汁を作った。

来したのは奈良時代（七一〇〜七八四年）で、遣唐使がもたらしたとされている。最初は寺院の僧や貴族のたべたものであった。一般に広まりをみせたのは、茶道が興隆しはじめた室町時代（二二九八〜一五七三年）以後という説と、文禄・慶長年間（一五九二〜一六一五年）豊臣秀吉が朝鮮征伐の際、兵糧奉行の岡部次郎右エ門が、唐の製法を習得して帰り、一般に伝えたとの説がある。とにかく早くから渡来したトウフも、庶民の味になるまでに約七、八百年の歳月を要したものである。

トウフを一名オカベという。これは実は鹿児島特有の呼び名ではなく、渡来以後の全国共通の別名である。由来は、一般に普及させたという岡部氏の姓からという説と、トウフの断面が白かべに似ているところから「オ」をつけた女房ことばとする説がある。――

2 沖永良部の豆腐

沖永良部島では大豆（ヤマトマーミ）が移入されたり、栽培されるまでは、つる大豆（シママミまたはシューチマーミ）が豆腐の原料であった。豆腐作りはほとんど女の手仕事であった。大抵の家には石臼があり、豆腐箱

(3) 煮豆

掘りたての落花生に塩を少々加えて煮る。乾燥した実の塩煮もまたおいしい。

(4) いり豆

煮物に使えない古いなべで砂を温め、その中に乾燥した落花生を入れていりあげる。冷ましてからしぶ皮をむいて食べる。実をいってから、すりつぶした粉を茶うけ味噌、漬け菜、酢の物、あえもの等にふりかけて食べる。

落花生の未熟のものは、お汁の実にしたり、塩ゆでにして食べた。現在は落花生豆腐も作っている。戦後は、年に二回とれる種類も出てきた。落花生は蛋白質、脂肪分も多いが、ビタミンB₁、B₂を豊富に含む栄養価の高い食品である。

(二) 豆腐の作り方と調理

1 豆腐の由来

南日本新聞社編「かごしまの味」で、「とうふの渡来」について次のように述べている。

「トウフの由来は、文献によると約二千年前、中国の漢の時代、淮南王の劉安がつくり出した。わが国に渡

を備えた家もあった。

- ① 大豆を一晚水に浸しておき、翌日水を少しずつそそぎながら石臼ですりつぶす。
- ② それを豆腐袋（目の細かい白布で作った袋）に入れて完全に絞り取る。絞り取ったかすはおから（トーフナシ）といい、おつゆやおかずに使われる。
- ③ 絞り取った大豆の汁を大きななべに入れてふつとうさせる。（そのときの汁が豆乳である。）
- ④ それに海水またはニガリを、加減を見ながら三、四回に分けて入れ、固まらせる。
- ⑤ 豆腐がゆら／＼と固まってふわふわただよ、これをゆらし豆腐という。
- ⑥ 上澄み液を汲み取り、豆腐箱へ入れる。箱は下の方に穴をいくつもあけてあり、底に白布を敷き、余分の布は箱のふちにかけておく。
- ⑦ 入れ終えたら、余分の布を四方からかぶせ、その上に蓋を置き、さらにおもしろを置いて水分を切る。

作業は簡単であるが、その労力は大変なものである。朝はまだ暗いうちから重い物を持ち運び、腰をかがめてのさまざまな作業などなみだっていることではない。で

も内職のなかった時代のこと、主婦の一つの生活の道であり、豆腐屋の〇〇アジ(おばあさん)、または〇〇バーバ(おばさん)と呼ばれ皆から親しまれていた。

大正の初めごろの豆腐は、一箱二十銭箱であった。小学校にあがっていたかどうかの子供のころ、二銭銅貨を持って豆腐買いに行った。豆腐屋のおばさんの家は、田んぼ道を通っていく所にあった。途中で田の水に手をつけたくて銅貨を持ったまま水遊びをしていると、いつの間にか銅貨をなくしてしまった。泥をいくらかき回しても見つからず、豆腐も買えず、泣いて家に帰ったが、怒られたのか、また買いに行ったのか覚えていない。当時の豆腐は二銭分か現在の百五十円のものより大きかったように思う。絞ったかすはおから(トーフナシ)で、いろいろな野菜類を混ぜていたためおかずになったり、味噌汁にすって入れると卵の花汁になった。塩水または苦汁を入れる前が豆乳で体の弱い人や病人に飲ませた。畑の肉といわれる大豆の効果は認められていたのである。大豆(ヤマトマミー)が入るまでは、つる大豆(シューチマミー)が豆腐、味噌、醤油の原料だった。大豆(ヤマトマミー)を作るようになってから、大豆が梅雨期に

はいつての収穫にならないようにと種まきに注意したり、その熟し方に気を配ったりした。大正ごろまでの畑の肉であったつる大豆は、現在は牛の飼料として栽培されている。

現代は身近な日常食である豆腐も、昔の人々にとっては豚肉につぐごちそうであった。自家の畑でとれた大豆で自給自足のできる数少ない蛋白補給源であった。冠婚葬祭や家ぶしんなどに贈るものをキンジといい、トウフキンジが非常に多かった。

3 豆腐料理

豆腐は、野菜類、肉類、その他のどの食品とも調和のとれる重宝な食品である。

(1) なま豆腐の醤油かけ

収穫した新しい大豆で作られた、豆腐のしゅんともいえる新しい豆腐に、かつおぶし、きざんだねぎ、ミカンの皮、またはしそなどを添えて、醤油をかける。新大豆の風味と、薬味の調和のとれた味はすばらしい。豆腐の口ざわりとあっさりした味は夏むきである。

(2) 豆腐のチャンプル

豆腐料理のなかで、いちばん簡単な料理で、不意のお

客様へのお茶うけ、弁当やふだんのおかずに使った。

(材料) 豆腐、にら、またはねぎか、わけぎ(シムト)、油、醤油

(作り方) 豆腐は角切りにし、鍋に油少量と醤油を入れて煮たてて、その中に豆腐を入れて色づくまでいためる。にらまたはねぎ、せんもとの葉をきざんで、薬味に入れて仕上げる。

(3) 苦瓜(ゴーレ)チャンプル

(材料) 豆腐一丁、苦瓜六百グラム、豚三枚肉二百グラム、卵一個、食油大さじ三杯(肉はのけてもよい)
(作り方) ゴーレを二つ割りにして種を取り、二、三ミリの厚さに切って塩をふり五分間ぐらいたってから、絞って苦汁をすて、水で洗って絞る。煮ておいた豚肉を千切りにして油でいため、水切りしたゴーレを入れてさらにいため、その上に豆腐をほぐし入れてざつと煮る。最後に卵をかきたてて全部流し込む。(苦瓜と豆腐だけで作ることもあり、その方がかえって風味がよい)

(4) もやし(ニヤツマミー)のチャンプル

(材料) 豆腐一丁、もやし三百グラム、ねぎ、またはに

ら少々、食油、塩、醤油適量

(作り方) 豆腐を大きめにほぐしていためながら、もやしを入れて手早くかきまぜ、きざみにらを入れて鍋をおろす。もやしを煮すぎないのがこつである。

(5) 湯豆腐

(材料) 豆腐、ねぎ、しょうが、砂糖、醤油
(作り方) 深い器に醤油、砂糖、水を適当に混ぜてつけ汁をつくっておく。湯豆腐鍋か、底の平らな浅い鍋に水を入れ、その中央につけ汁を入れた器を置き、まわりに三センチぐらいのさいの目に切った豆腐を入れ、火にかけて煮る。ひと煮たちして豆腐が浮きあがったとき薬味を入れたつけ汁にひたして、熱いのをふきふき、家族で囲んで食べる。冬の夜の楽しい夕食のひとつである。湯豆腐は煮すぎると固くなり、スガ立つ。湯に少々塩を落とし、浮きあがったときが食べごろで、これが湯豆腐のコツである。

(6) その他

豆腐の揚げ物や焼く場合は水分を除く。ふきんに豆腐を包み、かたむけたまな板にのせ、軽いおもしろで自然に水分を流す。

の油でいため、おから、だし汁を加え、砂糖、醬油で味付けし、最後ににらを入れて仕上げます。

十二 「ま

(一) 1. まの耕作

明治ころから自家用として少しずつ作る家庭もあった。実を収穫するのに畑に四十センチぐらいの高さに、両方にくいを立て、それに竹棒を渡して、束ねたごまを両方からよりかけて、日に当ててごまの実の口を開かせ、ばらを持って行ってその中にふるい落とし、何日かで全部収穫した。ごまは畑のすみに作っていた。そのころ、ごまを作ると畑がやせるとも聞いていた。畦布ではわりあいに多量に作っていたのだと思う。

(二) トウダイグマ(砂糖でかためた)「ま

畦布のトウダイグマは、客へのお茶うけとしてだされ大変珍重がられた。

揚げ豆腐は昭和十年前後までは、行事の盛りあわせ(お口取り風)には必ず使った。その家によって、豚の三枚肉と同じ長さの十六センチ、厚みが1センチ以上、幅が八センチぐらいで、肉と揚げ豆腐の大きいのを「ミシラシヤヌ シージャシアタン」と婦人たちの評価もあるくらいだった。

4 豆腐のかす(トーフヌハシ)

「辞苑」におからのことを豆腐のかす、卵の花、雪花菜(きらす)と出ている。

豆腐のかすといっても、まだたくさん栄養分が残っており「ウムトウ、トーフナシ、イイチワ、チブアタン」(唐辛とおからいためは調和のとれたおいしいものだった)と言って賞賛されていた。

(1) 卵の花汁

おからをよくすって、味噌汁を作る。具に揚げ豆腐とねぎを入れるととてもおいしい。

(2) いりおから

(材料) おから、人参、きくらげ、うすあげ、にら、醬油、油、砂糖少々

(作り方) 人参、きくらげ、うすあげを千切りにしたもの

作り方は、ごまをいっておく。砂糖を煮溶かし、ねばりを出さないうちにごまを混ぜ合わせ、型に入れて形を整え、冷めてから適当に切る。

その他、いりごまは茶うけ味噌に入れたり、酢味噌に使ったり、なますなどにふりかけて、そのこうばしさを喜んだ。

十四 副食(ハタイムヌ)

(一) 肉と卵

副食物にはハタイムヌといった。その材料は動物性植物性の食品など種類が多い。

普通は汁、おかず(サラ) 酢の物(ムンニヤ)といい、なま野菜を酢味噌または酢醤油で食べる。あえもの(シヨシムヌ) ゆでた野菜を味噌であえたもの、漬物(チキムヌ) 漬け菜(チキナ)を主婦は組み合わせ、日常の食事とした。行事食は昔からのしきたりや、その家庭の持ち味によって、つましいながら一家団らんの食

事もできた。

野菜類のことをウジュール、肉類はシシ、魚をイユウという。豚肉は蛋白源の第一位であり、豚脂は野菜類にまろみを与え、おいしくしてくれる調味料として大事にされた。野菜だけの空汁、空皿を食べないようにと、貝拾い(アサイ)をしたり、手さぐり漁(テナチ)をして貝や魚で毎日の食卓をうるおした。

野菜類が主体だったころを象徴する次のような話を聞いたことがある。「君のうちでは草ばかり食べさせられて、」と野菜本位のおかずをユーモラスに表現してなみいる人々を爆笑させたそうである。

○ 肉

肉には獣肉、鳥肉、魚肉があり、大島本島では野生のいのしし、黒うさぎなどを捕えて食用にしたという。平坦で山らしい山のない沖永良部島では、各家庭で飼う豚、牛、馬、山羊や放ち飼いの鶏が大きな蛋白源であった。沖永良部島は気温は平均二十一度ぐらいで、甘藷は年間を通じて栽培でき、それを飼料にして養豚が盛んに行われ、その生産高は郡内第一位を占めたこともある。

1 豚肉

(1) 養豚と自家用屠殺

沖永良部では豚小屋のことを(マチ)という。昭和の初めまで飼われていた豚は、口の出っ張った小柄な黒豚(クルウワー)であった。飼料としては、家族が主食として食べた唐芋の食べ残しや、残菜等であった。学校近くの家では、学童たちが食べ残した唐芋皮を買い、それを飼料として養豚をしていた。(前述、第二節食事「学童の昼食」の項参照)

家庭によっては、海水を汲んできて塩味をつけて食べさせた。煮た食べ物の中には、唐芋づる(ハジラ)を間食として与えた。そのころ便所兼用の豚小屋(マチ)をつくり、飼料の一部として人糞じんがんを与えたこともある。

明治の始めごろまでは、豚も鶏のように放ち飼いされ、食べ物をやるとき、クル、クル(豚の呼び名)とよぶと、その家の豚がかけてきて、えさを食べたそうである。豚のえさを入れる器を(トーニ)といい、石や木をほりぬいたり、小豚用としては、長い板をくぎ付けにして使ったこともある。そのころいちばん難儀な仕事は豚小屋そうじ(マチサブレ)であった。肥料作りのため木の枯葉

を入れ、豚の寝床(ウワヌシー)としてわらを入れるので、それらと豚の糞尿がからまっていたからである。

大正の中ごろから、コンクリート張りの豚小屋ができ、毎日水で洗い流され、元来清潔好みの豚はホッとしたようである。豚飼いは女の仕事と決められていて、一家に一、二頭の豚を飼うのが普通であった。豚飼いの上手な女をあぶら手(アブラテイ)といつてほめ、反対に下手な女を不調法者(ティーゴシ)と見くだした。

豚は普段の食料用から行事用まで、自家の飼った豚が屠殺された。それで、計画的に正月用の豚、盆祭り用の豚、生まれ年祝い用の豚などと念入りに飼ったのである。正月豚は師走の二十九日、三十日ごろ、警察の自家用屠殺の許可を得て、大抵の家庭がその準備をした。

和泊、手々知名の場合は、現在の漁船たまり場のある海岸(ナビグムイ)付近で屠殺した。あぶら手の主婦の飼った豚は、六十キログラム(百斤ウワー)だったと賞賛されたものである。豚肉、臓物、骨など正月用をとり分け、残りは塩漬けにしてかめに蓄え、日ごろ極めて粗食な農家の一年間の蛋白源になった。それにもまして、精進料理のしきたりのない沖永良部では、豚肉は冠婚葬祭

の儀礼の食品の王座を占めていた。

豚は、血、頭、耳、足、内臓、肋骨、その他の骨まで、それぞれの特徴を生かした独得の料理方法がある。

(2) 行事食での豚肉

① 吸い物

大正ごろまでの年の祝いの吸い物は、豚肉が中心で、赤肉の多い三枚肉は、吸い物碗の上ぶちの直径より少し短いのを二きれに揚げ豆腐を添え、その上にはもやしや盛られていた。肉は食べずにおみやげ(チトウ)として家に持ち帰った。

② 盛り合わせ(ムイワキ)

これが年の祝いの目玉ごちそうで、それに盛られている豚肉の長さや厚みで評価され、料理が見事だった。(シージャシヌ ミジラシヤアタン)と話の種になった。

大正の中ごろまでは、家へのチトウを包むのは大抵くわず芋(ユゴバシヤ)の葉だったようである。その後は、新聞紙の中に白紙をおいて包むようになった。遠方からのお客に対しては、わらづとにすることもあった。結婚式の吸い物も必ず豚肉で、鶏肉を使うと鳥のように飛んで行ってしまふといつてきつった。

(3) 豚の臓物のニンニクいため

(ウアヌワヌヒルアギ)

○材料(五人分)

にんにく(ヒル)	百グラム
豚の臓物	二百グラム
厚揚げ	一枚
人参	三十グラム
さや豆	百グラム
塩	小さじ一杯
醤油	小さじ一杯

○作り方

①豚の腸は白絞油等の植物油と小麦粉を入れて手でまんべんなくもみ、水でよく洗ってくさみを除き四センチ長さに切る。

②にんにくの茎葉も四センチ長さ、人参、厚揚げも四センチ長さの短冊に切り、さや豆は両端から筋を除く。

③中華鍋なべに油を熱し、にんにくの茎をいため腸を加えてさらにいため、人参、厚揚げ、さや豆、調味料を加えて味を整える。

(4) おでん風煮込み(ヌルク煮)

本島のほとんどの家庭では、正月うちに毎日温めて食べる。野菜類と豚肉の煮付けを大みそかに作った。

本土のおでんのようなもので、作りたてより繰り返し煮込んでいくうちに味がしみておいしくなる。家族の多い家は大鍋に煮た。その大鍋の蓋は、麦わらで造ったハマタだった。

○材料

豚骨、大根、人参、山芋、昆布、揚げ豆腐、調味料
(醤油、砂糖、塩、さけ)

○作り方

- ①豚骨は最初の煮汁をすて、八分目ぐらいに水を入れ、浮いたアクを取り除きながら一時間ほど煮る。
- ②大根、人参、山芋は大きめにし、昆布は水にもどして結び昆布にする。
- ③①の鍋に②を入れて煮たせ、調味料を入れて三十分四十分間煮込む。揚げ豆腐は別鍋で煮しめて味をしませておく。次に温め直すときから、揚げ豆腐もいっしょに煮る。

(5) 豚耳の酢味噌あえ

○材料 豚の耳、味噌、酢、砂糖、しょうが

○作り方

- ①豚の耳を両面とも火で焼き、水でよく洗ってから、さらに塩をふつてもみ洗う。それをさつとゆでて取り出し、細かく短冊に切る。
- ②味噌に酢、砂糖、しょうがを加えてすりつぶし、たれを作る。
- ③①を器に盛り、②のたれをその上からかけるか、またはあえて食べる。

(6) 豚の血汁

○材料(五人分)

豚三枚肉六百グラム、豚肺臓(フカ)二百グラム、
頭肉(チブルゴ)二百グラム、大根二百グラム、人
参五十グラム、ふだん草二百グラム、ねぎ少々、味
噌大サジ三、四杯、塩小サジ一杯

○作り方

- ①血はほぐしておき、肉、フカも適当に切る。
- ②大根、人参は三センチぐらいの短冊に切る。ふだん草、ねぎも適当に切る。

③水四カップに大根、人参を入れて煮、次に肉、頭肉、

血をほぐしながら入れて煮立たせる。

④次に味噌、塩を入れ、最後にふだん草、ねぎを入れて仕上げる。温かいうちに食べる。

材料は自家用豚をつぶしていたころそのまま、計量は現代的にして作った。以上のほかいろいろ調理法があり、その家独特の家伝的な方法もあった。

(7) その他

次に、豚肉などを使った保存食として、不意の来客の場合、茶うけや酒のさかなとして重宝がられたものである。

○豚味噌 大へん重宝なもので、特に本土にいる子供たちに送ると、おふくろの味として喜んでくれた。

○豚肉の味噌漬 三枚肉の方がかたくならなくてよい。

○レバーの味噌漬 十分に煮て、少々あぶりこでいぶしてつけるとこまばしくよい。

○豚の頭肉、耳、舌の味噌漬 それぞれの味、歯ごたえがあって、おつなものである。

2 牛肉

(1) 牛の飼育

牛は農家にとって農耕用、運搬、堆肥作りに必要であり、生まれた子牛は現金にかえられて、家計を支えてくれた。このように重宝な牛が農家には一、二頭飼われていた。地区の大農家では、耕作用の雌牛のほかに、作男を使って闘牛用の雄牛を飼育する家もあった。

(2) 牛肉食

愛好の豚肉はにおわないが、牛肉は独特のにおいがあり、好き、きらいがひどかった。

① 味噌汁

牛クスイといって、濃い味噌汁にして、体の弱い人か、好きな家では家族そろって栄養食(牛クスイ)としてみんで食べた。

② すきやき

昭和になってから本土なみに牛肉を使ってスキヤキも、ポツポツ始まった。職場での忘年会とか、寒い冬の夜の一家団らんの夕食などで、栄養補給がなされた。材料は家庭作の野菜類に、牛肉、豆腐、こんにやく等が使われた。

3 牛乳(ウシヌチ)

(1) 牛乳について

「学芸百科大事典」は次のように述べている。

「乳牛の乳房から分泌される白色不透明の液体・消化吸収がよく、各種栄養素を豊富に含むので、飲料として日常生活に不可欠のものとされ、またバター、チーズなどの乳製品の原料となる。

牛乳利用の歴史

牛乳が人類に利用されるようになったのは極めて古い。約六千年前の古代インドでは、すでに重要な食糧になっていったという記録があり、B・C二千年ころのパピロニアやエジプトでは、ウシは豊饒の女神としてあがめられた。『旧約聖書』にもウシあるいは乳の語が五十か所以上見いだされる。また、モンゴルのチンギス・ハンは十三世紀のころ、兵士に乾燥乳を食糧の一部として持たせたと伝えられている。日本では、飛鳥時代の孝徳期(六四五〜六五四)に、帰化人の善那という人がウシを飼養し、牛乳をしばって天皇に献じ、これによって大和菜使主の姓を賜わって、乳長ちゅうのちやう上の職を授けられたということが『新撰姓氏録』に見えて

でも与えられなかった。

私か小学生のころ、鷺うしがはばいたいた銀色に光る練乳缶が店の棚に並んでいた記憶しかない。大正末期の鹿兒島の寄宿舎生活でも、牛乳を飲んだことは全然なかった。戦後、奄美群島が臨時北部南西諸島として、米軍の支配下におかれていた時、栄養不足の学童にユニセフから、脱脂粉乳が無償で配給され、学校で昼食時に牛乳が飲めるようになったのである。子どもたちは普通の牛乳も飲んでいないのに、急に脱脂粉乳となると、飲み残しがあったい程多かった。そのころ、その筋の達示や、指導を受けたことを信じ切って、馬鹿の一つ覚えのように、生徒にもPTAでも、脱脂乳一合からとれるカルシウムは、卵では四十八個食べなければならぬ。牛乳はかむように飲むと消化吸収がよい。完全食品に近い牛乳であるから一滴も残さないように飲もう。と学校給食の担当教員として、一口でも多く飲ませたいと努力した。昭和四十年代の給食ミルクにバターが強化され、子どもたちも喜んで飲むようになったが、それでもいくらかは、残菜と共に残るようであった。私かスキムミルクを本当に知ったのは

いる。その後も一部の人びとに供されていたらしいが、本格的に利用されるようになったのは明治以後である。明治維新以後、欧米の乳業技術が導入され、牛乳の飲料も国民一般に広がり、乳業は近代的な食品工業として発展した。特に第二次世界大戦後は、食生活の変化に伴って牛乳の需要は急激に伸び、日本の乳用牛頭数は約一八一九千頭(一九七二)、牛乳生産量は約四八二万九八〇〇トン(一九七二)に及んでいる。しかし国民一人一人当りの牛乳消費量約七〇グラムは、まだ欧米諸国のそれには及ばない。

(2) 沖永良部の牛乳について

日置ミネ氏は、鹿兒島県栄養改善推進員連絡協議会の編集発行「のびる」第九号(昭和五十一年十二月)に「学童とカルシウム」と題して次のように述べている。

「私と牛乳の出会い、それは病弱な父だけが滋養として飲んでいた、鷺印の練乳である。毎朝のように、父が調乳するそばで見守っている私と妹に、父は一口ずつ飲ませてくれた。その時の温かい練乳独特の香りと甘さは、亡き父を偲ぶ度に浮かんで来る。そのころは練乳や卵は病人の貴重な栄養源で、育ち盛りの子ども昭和四十一年に町婦人会に關係するようになってからであった。新しい中央公民館で各字の婦人会長を対象にスキムを使っていたいろいろな料理を作り、これを各家庭に広めることだった。スキムを自由に使うことで、完全に近い栄養とカルシウム摂取が簡単にできることに気づいたのである。店頭を調べてみると、買う人が少ないためか固まっているのがあった。これではいけないと、生活改良普及員と連携をとりながら、婦人幹部会、各字の料理実習に、煮干粉の作り方と共に、スキムミルクを料理に活用した。

わが和泊町にも昭和四十四年に栄養教室がはじめて開講され、スキムを使用したすばらしい料理ができるようになる、店のスキムも売れるようになったとの朗報もあった。そのころ、牛乳嫌いの老人が、牛乳入りのコーヒーをおいしそうに飲んだので、嫁がすかさず「おじいさんの嫌いな牛乳が入っていたのに……」。老人は「どうしてそれを最初に言わなかったか。」という笑い話もあった。四十六年に第一期の栄養改善推進員が巣立った。推進は自分の家庭から、隣近所へ地域へと、範囲を広める努力を続けた。そのころ学校

の大運動会での楽しみは全体行進であった。すらりと伸びた足の線。はち切れそうな体。目を輝かした集団で大地をゆるがすような行進、希望に満ちた頼もしい姿であった。これがお母さん方のバランスのとれた食生活への努力と、学校の先生方の鍛錬の賜物。私たちの推進もいくらか役立っているのだと思つた。

昨年、牛乳の空びん回収の事から、学校へ給食の牛乳を納めている南日本牛乳沖永良部工場長に会つた。私は「全町民が家族ぐるみで、牛乳を飲むにはどうしたらよいのですか。」と質問した。工場長は和泊町給食会から感謝状を贈られた方だけあつて、「私も自分の仕事を通して、沖永良部の学童の体位の向上と、一般の方の健康増進に尽力したい。」とのことであつた。工場長の助言でおいしい還元乳の作り方や、材料を安くで共同購入するヒントを得ることができた。今年度は九十五人の推進員が各地区で共同購入した脱脂粉乳と無塩バターを使って、こくのある還元乳や乳酸飲料の作り方を、楽しく推進している。子どもたちも、夏休みなどに牛乳作りを手伝つたり、家庭で冷やした自家製乳を飲みながらの団らんである。今まで市販乳に

も満足けである。

4 馬肉

肉といえば豚肉ときまっていたが、年老いた馬、事故によって使用にたえなくなつた馬が屠殺されて、肉屋の店頭で販売されたこともある。脂肪分が少なくてあつさりしているといつてそれを好む人もいた。

(1) 馬(マー)の飼育

馬も牛と同様、農耕、堆肥、運搬用に飼育されたが、全農家には飼われていなかった。乗り物のないころ、老人が遠方に行くとき、山に運搬に行くときなど乗つて行くのをよく見かけたものである。農業が機械化すると、馬は運搬用として馬力業の人か、馬好きな人にいくらか飼われていたが、トラック運搬時代になつてからは、その姿は見かけない。

(2) 味噌汁

濃い味噌汁にして、大根、人参、ねぎ等の野菜類に、香辛料としてしょうがを使った。具に冬瓜、豆腐、しょうがを使って作った。

(3) 煮込み

味噌仕立てで、味噌汁の汁気を少なくしたような作り

手の出せなかつた人、もう一本牛乳をという人たちの要望が、かなえられつつあるようである。経費も市販乳の半額以下で、各家庭で母親たちが面倒くさがらないで、習慣化するよう手をつなぎ合つて努力している。

最後の表は、和泊小・中学校の身体検査の結果で、体重は、全国、県平均をうわまわっている学童もありいわゆるじつくい型というのであろう。昭和四十七年ごろ、徳之島保健所長だつた堀之内先生は、県の学童の体位は、全国で四十五番目、身長の高いのは食生活によるが、それに加えて強い紫外線の影響があるらしい。その証拠に南に行く程身長が低いようだ。と話された。今から四十八年前の昭和三年、ハワイで病院を経営していた医師(身長が普通の人より少し低い人)が、一時帰郷した際「私はアメリカ人のへそと話しているようなものだよ。」と笑つて話したことがある。それ以来、私は日本人の低いのは人種的宿命だと思ひ込んでいた。しかし現在の学童、アメリカ二世の身長の伸びからして、牛乳飲用の効果によるものだと信ずるようになった。肩を並べて楽しげに道行く親子の姿。親は子を見上げ、また子どもに見おろされて、いかに

方をした。

(4) 恵原義盛氏は、その著「奄美生活誌」の「四、シカネムン(家畜)の習俗のマウシワジネ(馬牛飼)」の中で、次のように述べている。

「馬が役立たなくなるとこれを屠して食う人もいたが、馬肉は一般には食用にはされず、限られたものとした。馬肉を食うと手がふるえて字がへたになるとの迷信もあつた。」

(5) 宮城文氏は、その著「八重山生活史」の第三編食、副食物の肉類の馬肉食についての項で、次のように述べている。

「西洋では馬肉食は敗戦のきざしとして大いに嫌われ日本でも馬肉食はさくらにく料理として極く稀だったようであるが、八重山では牛肉とならんでよく食べたものである。馬肉は牛肉よりもおいしいとか馬肉は人肉に似た味と言われているなどとよく聞かされたこともある。殊に馬肉は肺炎その他の熱病にききめがあり、眼病には下げ薬としてよく食べていたが、今は殆んど馬を屠らなくなっている。」

5 山羊肉と山羊乳

(1) 飼育

永良部では、山羊は原っぱにつないだり、木の葉や草で飼われるうえに繁殖も盛んで飼いやすいことなどから、男の子が飼って、山羊栄養食（ヤジクスイ）として喜ばれた。夏に山羊を食べたら冬になってもかぜを引かないなどとやぎの栄養価をたたえている。隣近所でまたは友達同士で、山羊好きのグループが山羊料理の会食を楽しんでる。

(2) 山羊肉の水炊き（ヤジクスイ）

山羊肉を水炊きする。山羊肉はほかの肉よりかためなので、肉を柔らかくするために、パパイヤを入れて煮る。よく煮えたら茶碗につき、好みの味に塩を加え、薬味におろししょうがを添えて、自分の好きなだけ食べる。野菜類を使わないのが山羊料理の特徴である。

○ 山羊肉の味噌汁

山羊肉の水炊きに濃いめの味噌を入れて味噌汁を作り、しょうがを添えて汗をたらたら流しながら熱い汁をふきふき食べた。

(3) 山羊なます（ヤジナマシ）

脂肪の少ない肉を薄切りにして、酢醤油としょうがで食べる。

(4) 山羊のなま血

そのころ、不治の病といわれた結核患者たちは、わらでもつかむような気持ちで、けい動脈を切って屠殺されようとする山羊の生き血を吸ったという。

(5) 山羊乳

山羊の乳は栄養が多いといわれ、病人の飲み物として大事にされた。

(6) 山羊の由来

宮城文氏はその著「八重山生活誌」で、次のように述べている。

「やぎは、ペルシャ、小アジアなどの野生山羊から家畜化され、インド、中国などでは古くから毛皮利用の他に食用にもなっていた。日本では山羊食は全くなく毛皮の利用だけで、最近からソーセージ、ハムの原料に利用するようになったようである。」

6 犬の肉

犬も山羊のように犬栄養食（イヌクスイ）といわれて

いるが、山羊のように一般的には使用されなかった。犬は最後の薬（トミクスイ）といわれ、虚弱な人がこれまで色々な治療をして効果がない場合に犬栄養食（イヌクスイ）を最後のたのみとしたともいわれた。特に婦人の体内を温める意味で産後の婦人の疲労回復、子宝の恵まれるのが遅い婦人、婦人病を患って治癒した後の栄養食であったとも言われる。

(1) 犬の料理

① 味噌汁 濃い味噌汁に季節の野菜、犬の肉をたっぷり使って体を温める。

② いためもの 犬の肉、人参、にんにくなどといなめ、その味付けに味噌を使う。

7 鶏肉と野鳥の肉

(1) 放し飼いの鶏

昔は鶏や卵は、病気のとき、珍客のあるとき、行事などで特別のときに限り食べられる貴重なものであった。特別のとき以外は農家では卵を売って、そのお金でそうめんなどを買って食べ、栄養のことなどあまり考えられなかった。

鶏は昭和の初めごろまで放し飼いにされ、ほとんど、

餌は与えられないが、虫けらや落ち穂などを拾って食べるだけで結構卵もよく生んだ。ねぐら（トウブラ）は木の上、屋根の上などであった。時々巢以外の床下や木の茂みの落ち葉の中に卵を生んで、知らぬ間にかわいいひなにして親子連れ立って出てくることもあった。屋敷周りの木の下や草の茂み、床下などに生んである卵を（ヤマフガ）といい、それを見つけたときはとてもうれしいものだった。

時計の少ない昔は、鶏の鳴き声で一番鶏、二番鶏、三番鶏（ユアキドイ）といって時を知ることができた。鶏が夕方おそくまでえさを探しているときは、翌日は悪天候だと占ったりしたという。

(2) 鶏の栄養食（トイクスイ）

病人や体の弱い人、妊婦などに体内を温めて健康にしたり、丈夫な赤ちゃんを生んでくれるようにと与えられた。

(3) 鶏の料理

① 鶏の水炊き（トイクスイジル）

この場合には、ぶつ切りを十分煮て塩味で食べたり、ごぼうまたは人参を入れて炊き込んだりした。鶏の汁物

にはしようがは不可欠のものとして珍重された。

② 吸い物

行事の場合は、普通吸い物の実には豚肉を使っている。特に結婚式の場合は、鶏を使うと鳥のように飛んで行ってしまいうから、縁起が悪いとして豚肉を使った。鶏の吸い物はその家にとって大事なお客か、親しい友達の来訪のとき、大急ぎで自家の鶏をつぶした。鶏の足はそのままの形で煮られ、子供たちにやった。小さな子供たちが、肉のない皮とすじだけの鶏の足を、大事そうにしやぶっていたのである。

鶏のいちばん味がのっておいしいのは、一年ぐらいの若鶏であった。普通家庭でつぶすのは、ほとんどが卵を生み終えた産鶏であった。鶏を手早く処理するのは、主婦でなくすべてその家の主人がやったものである。

③ 鶏のぶつ切りの煮込み

卵を生み終えてつぶされた産鶏は、骨ごとぶつ切りにして、野菜と煮込んで家族そろって食べた。

④ 鶏の刺身

鶏肉でいちばん柔らかいササ身を薄く切って刺身にする。ツマには大根の千切り、または胡瓜きゅうりを添え、薬味

にしようがを添える。

⑤ 鶏のうま煮

骨ごとぶつ切ったこまぎれを、大根、人参、ごぼう、里芋、こんにやくをこまかく切って、鶏といっしょに味噌で煮込む。この煮込みは鶏のうま味が野菜にしみ込んでおいしい。薬味には必ずししようがを使う。

⑥ 鶏飯、その他の新しい料理について

昭和十年ごろから、それまでの鶏料理以外に色々な方法が伝わってきた。特に鶏飯などが取り入れられ、揚げ物、蒸し物、焼き物など近代的な料理法が多くなった。現在、鶏肉はたくさんあるが、その味は昔の放ち飼いの鶏肉がおいしかったと皆言っている。

(4) 野鳥など

鶏やあひるなどの家禽かきんのほかに、次の野鳥の肉や卵を食べたのである。

- すずめ (ユムドイ)
- 山ばと (カラバートウ)
- くいな (コンニャー)
- ばん (フミル)
- ひよどり (ヒュードイ)

8 卵

卵の第一位は鶏の卵で、昔は病人食、来客用、行事食用として貴重なものだった。農家では卵が十個ぐらいになると、それをまちで好物のそうめんにかえ、一家団らんの食卓をにぎわした。

そのころの卵は一個、一銭五厘りんか二銭ぐらいで、そうめんの安いのは四銭束(シセンチブイ)があった。

卵料理というのではないが、小さいとき、腹が痛いと言ったら、これを食べたらずる治ると言って食べさせられたのが、にら入りの卵のふわふわ(フガファーファー)であった。後で知らされたが、痛みをとめる秘けつは、鍋底のすず(ナビヒグル)を入れて作ってあるからだというである。

(1) 卵料理について

卵は栄養価が高いうえに、彩りが美しく、料理もたくさん種類がある。明治の終わりごろから大正にかけて、鹿児島から来られて民宿を営んでいた山下某氏に卵料理などいろいろ教えてもらった。

卵はなま、半熟、全熟、焼き卵、蒸し卵、いり煮など料理法は多い。消化のいちばんよい半熟卵は病人食とし

て大切なものである。

(2) 卵とじ(フガファーファー)

根菜なら薄く千切り、葉菜なら何でもよい。野菜類をいため味付けをし、その上にとき卵を一面に流して蒸らす。一個の卵で何人分もできる。子供の多い家では、とても重宝なおかずである。

(3) 卵、豆腐のいためもの

つぶした豆腐をいため味付けした中に、とき卵を流し込み、よく混ぜ合わせて、ニラまたはセンモトのきざんだのを入れて仕上げる。夕飯のおかずとして子供たちが喜んだ。

(4) 卵焼き(フガヤチ)

昔のおばあさん方でも、一個でお皿いっぱいに広げた卵焼きで、不意のお客さんを真心込めてもてなした。

(5) メリケン粉入りの卵焼き

そのころは卵を売る店もなく、農家の鶏の飼育数も少なくて卵は大変な貴重品であった。そのころよく行われた親睦会の一重一瓶のごちそうは、卵とメリケン粉を混ぜ合わせて作った、白味を帯びた卵焼きであった。

(6) 蒸し卵

純粹な卵に同量の水またはだし汁を加え、味付けをし、角形のなべに入れて蒸し、家での行事のごちそうや、一重一瓶の重箱詰めのごちそうとした。

(7) 卵豆腐

卵に同量か一・五倍のだし汁を加えて蒸し器で蒸す。蒸し過ぎないように、火加減や蒸し時間が大切である。夏の料理としては冷やして、かつお節など天盛りして酢しょうゆで食べる。また吸い物の具として使われている。

(8) 茶碗蒸し

卵の固まる性質を利用して作る料理で、体を温める冬の料理である。本島ではやり始めたころは、珍らしいごちそうの第一であったが、現在は家庭に有り合わせの肉類や野菜類などを使って寒い夜など食事の直前に蒸して夕食の副食として日常化している。

その応用として、ゆでうどんを具にした小田巻蒸しや、西洋料理、菓子類などその活用範囲はとても大きな広がりを見せている。

病人の大事な栄養食だった卵が、現在は一般の日常食となった。その原因の第一は生産の拡充だと思う。放ち

飼いかからこい飼いへ、次に養鶏家という専門家の出現

アメリカからの飼料の輸入等。現在は町内にも養鶏家があらわれ、地卵として店頭に並ぶようになった。卵は動物性食品の血や肉となるスタミナをつける食品の中で、価値のいちばん高いものである。コレステロールを心配する高血圧の人でも一日一個はよいようである。

(9) あひるの卵

あひるも放し飼いで、池とか水たまりで泳いでえさをあさったり、屋敷内の土の中の小動物をつついて生活し鶏の卵の一倍半ぐらいの大きさの卵を産む。

(10) 関東あひるの卵

水の少ない沖永良部の島には、水を必要としない関東あひるが適しているとのことで、昭和の中期ごろまで、農家で飼育されたが、産卵数も思わしくなく、現在ではその姿を見なくなつた。

(11) 野鳥の卵

野鳥の中では、うずら(サンポ)の小さな卵、田の中で稲で巣を作るくいな(コンニヤ)の卵、かやの茂みの中に巣を作るばん(フミル)の卵を子供たちは見つけて喜ぶものだった。自分が見つけてきた卵で、家庭訪問に

いらつしやつた担任の先生に、卵焼きを作つてあげるこ
とができて、お母さんから喜ばれたという話もあった。
現代は野趣に富んだ場所もなくなり、野生の鳥も少なくなつた。

(二) 魚介・海藻

1 魚介

(1) 沖永良部の魚介類

四面海に囲まれて黒潮の本流の中に包まれた島であるが、漁業はあまり振るわなかつた。いくらかの人が農作業の合間に副業的に取つた魚・たこ・いかなどを売つていた。旧三月海水のぬるむころから女、子供たちはティール(魚かご)を腰につるしたり、セーマグ(小さいざる)と、クイ(鉄で作つて木の柄をつけた先のとがったもの)を持ち、ワラサバ(わら草履)またはワラグチ(厚目のわらじ)を履いて隣近所誘い合つて潮干狩りに行くのはとても楽しいものであり、アサイを入れたおじやはとてもおいしかった。

一部の男の人が釣りざおで釣つたり、干潮時にさんご

礁の岩礁から魚やたこをもりで突き取つたり、夜はいざり(イザイ)といつてたいまつ(砂糖きびの絞りからや枯れ竹をわらでゆわえて作つたもの)をともして昼間と同じ方法で取つた。女の人は月夜の干潮時に岩間に寝ている小魚をとげにさされないようにそつと押して取る。

この方法を方言でティヌチといい、海好きな人たちは誘い合つて出かけ、家族の蛋白源として喜ばれた。

その他の漁法としてササ入れ(麻酔漁法)は、ミジクサ(るりはこべ)に砂を混ぜてさんご礁の上で石で搗き砕いた。潮の引くのを待つて、海に下りてフムイ(さんご礁のくぼみ)で魚のいるところを確かめてササ入れ、魚が酔つてでるまで貝を拾つたりして待つている。時間がたつと魚は酔つて浮いたり沈んだりしているのを大喜びで拾つた。スミチャは酔うのが遅く、満潮近くになつて引き揚げるころにわりあい大きなスミチャをさんご礁の奥に見つけて喜んだ。このササ入れは、やつと製糖を終え、家族総出で、イチュジャ(もり)を持つたりしての楽しいひとときを過ごした思い出がある。

「ウニヨウシヤ、ミヤージュサブレ」(海へ漁に行つての帰りのひもじさは、猫の食べ残してもよいから、早く食

べたい」ということばがあると聞いているが、海で獲物を追っている間は、疲れたともひもじいとも思わなかったが、砂浜をザクザク歩いて丘にあがると、さすがに疲れを感じ、行つたときのさつそうとした気力はなかった。

○シクヌクワ―ヌユタン(あいこの子が寄る)

あいこの稚魚がイノ(潮たまり)に寄ってきたというので、島中大騒ぎ、皆テイルを腰にチニル(魚すくいかご)やサデイ(魚すくい網)を持って、誘い合つて出かける。チニルを固定して、藻の中や岩間から追いたてると銀色に輝やくシクヌクワ―が二、三匹ずつチニルに入る。取りたてを酢味噌で賞味したり、塩漬けにして、一年中の酔の物の実にする。酒のさかなとしても賞味され、本土の近親にも送り、ふるさとの味として喜ばれている。

明治二十年ごろから漁期になると糸満の漁師が入り、男の人は魚を取り、女の人たちはその魚をバッキ(大きなザル)に入れて頭に載せて運んだ。両手を思う存分振つて、伊延から和泊に前後して駆けるように歩く大きな女たちの姿は壯観そのものだった。島中の家々を回つての魚売りもした。「イユウ、コンシヨ―リー」と呼び歩いて売つた。着物はみんな薄い藍染めに白い縦縞入りの単

衣でひざまでの短いものであった。帯は締めずに下ばきに差し込んでいた。それを「ヌサシ」といつていた。

(2) 魚料理

① 潮なます(ウシユナマシ)

魚の料理ではないが、漁夫たちは魚の食べ方で最高はウシユナマシだという。取りたての魚を舟で刺身にし、海水で洗いながら食べる生き生きした魚の味は漁夫でなければ口にするのできない海の幸であった。

② 刺身

魚類・いか・たこ等は刺身として、刺身皿の向こう側に野菜類のけんを置き、その前に刺身をあしらい、のぞきに醤油または酢醤油を注いで、わさびの薬味も必ず添える。

③ 酢味噌めえ

魚・たこ・いか・貝の実など酢味噌であえ、薬味にしようがを交ぜ、ゴマまたは落花生粉をふつて香味をつけた。

④ なます(ナマシ)

なま野菜を切り、薄く塩をふつて水分を搾り、酢・醬油で味付けをし、その中に細く小さめに切つた魚肉また

はいか・たこ・貝類などをあえて作る。明治以前は刺身とはいわないで、生の魚類・いか・たこ類は、この方法で食べていたらしい。

⑤ 魚の煮付け(テーフシイウ)

まわりの海で取れる魚は、ほとんど煮付けにして食べ、味付けは塩味であった。砂糖やみりん・酒類を使つた料理法は大正のころまでなかった。

⑥ 魚のから揚げ

すずめだい(ヒチヌイウ)は味があっさりして魚の臭みがないので、魚をあまり好きでない人や老人も喜んで食べた。特にから揚げは好まれた。

その作り方は魚に薄塩をしてから二時間ぐらいおき、さつと洗つて表面の塩分を除き、水分をすつかりふき取つて、適温で揚げる。骨ごと食べられるのでカルシウムを取るのに最もよい。

⑦ いぶし魚(コウシイウ)

魚をいぶした後で味付けをしたり、なますにしたり、おつゆの実にしても、こおばしく皆に好まれる料理である。

⑧ おつゆの実(シルヌミ)

テイヌチイで取つた魚、その他の魚をおつゆに入れて食べる。味噌汁のだしにもなつて美味なものである。

⑨ 魚の吸い物(うしお汁)

魚の厚い切り身を適当に準備した鍋の水に入れ、魚のだしを汁に煮出し、塩で味付けをし、吸い口にみつば、薬味としてしょうがを添える。

⑩ オーバチ(青ぶたい)の刺身の食べ方

オーバチの刺身は肉がしまつていて、歯ぎれがよくとてもおいしいが、独特の臭みのあるのが欠点である。その臭みをおさえるために、青ぶたいの肝臓を焼き、それをほぐして刺身に混ぜるとその臭味が消されておいしく食べられる。これを方言で「オーバチヌチムガチ」という。昔の人たちはよくしていたが、いまはわさびなど薬味がきくのでしていないようだという。

(3) 貝類とその料理

貝取りのことを(ヌーシトウイまたはアサイシイ)という。島の周囲はほとんどさんご礁の遠浅になつているので、大人も子供も貝拾いは楽しいものである。種類もたくさんあつて上手な人は、大きな貝類をテイルい

ばい取ったものである。

① 種類

トントクヌーシ(まき貝) 干潟のどこにでもいてたれにでも拾える貝である。

トウビテラザー次々に連なって生活し、一つみつけると一度に十個以上も並んでいることがある。こうばしく味がおいしい。シューシビ(はなびらたから貝) クルシビ(はなまるゆき貝) ムック(むらくも) サゼグ(ちようせんさざえ) ナナチナーブイ(くも貝) ブラ(ほら貝) ハイー(夜光貝) その他たくさん種類がある。

二枚貝の中には、ひらたいカンシユ(しころえ貝) ヒヤーギシチム(あこやがい) タカギシチム(つやからす貝) は、浅瀬や干潟に群生し大量に取れる。これらの味噌汁をアサイジルといい、おじやに入れた場合はアサイドウシと呼ばれる。カンシユ(つき貝) は岩間の砂中に生息しアチケ(しゃこ貝) は大型で美味である。ハイー(夜光貝) は深い海底にしかいないので、漁夫が深く潜って取り、肉は刺身になり殻はポタン等の材料として本土に移出されている。

② 貝料理として

貝だけを少々入れて煮る。二杯貝は殻が開くので食べやすいが、その他の貝は石の上に乗せ金づちで割って食べたものである。酢味噌あえ(ミシユダリ) にしたり、生野菜の酢の物にあえたりして食べた。夜光貝の実は刺身にしたり、味噌漬けにして茶うけにもした。

(4) なまこ類(シッチ類)とその料理

なまこ類にはウシヤジャ(うみうし) シナジッチ(砂なまこ) トムチャジッチ、オージッチ等いろいろな種類がある。その中でウシヤジャ、トムチャジッチ等食用に供されているものもあるが、大部分は食用にはしていない。

○料理法

ウシヤジャは紫色のはらわたを出し、油いためにしておくとおいしい。酢味噌あえにしてもおいしい。なまこ類の食べ方としては

- (ア) 沸騰した湯の中に入れてゆでる。
- (イ) 酢味噌を作り、薬味にしようが、または紫蘇しその葉を細かく刻んで入れ、その中であえる。

特にトムチャジッチはおいしかった。

(5) その他の食用海産動物

① ホーミ(方言名)

岩にくっついている青みがかった灰色をした円形の軟体動物で手でつぶしてはらわたを出すときすべるので手に灰をつけて処理する。

② ウシニヤゴミ

ホーミの四、五倍もある大きなもので、岩の上でもみ洗いをしてはらわたをとる。料理法は二種類ともゆでて酢味噌で食べる。

(6) 淡水でとれる魚介類とその料理

鯉こいはため池にその地区の人たちが共同で放ち飼いをしたものだという。鮒ふなは池に、鰻うなぎは川・池・たんぼにいた。セータナガ(川あみ) イビタナガ(川えび) ホウラガニ(さわがに) は川やため池に、タンニヤ(たにし) はたんぼにいた。

① タンニヤ(たにし)

水煮をして実を取り出し、醤油に黒砂糖を少々入れていりつける。しょうがの葉を細かく刻んで薬味として入れるとこうばしくおいしい。たにしは黄疸だんや脚気かっけの薬とされていた。

② ジイジョウ(どじょう)

たんぼやため池の泥の中に住んでいる。大きいので十センチくらいの鰻うなぎみたいなものである。海釣りをする人たちがえさとして使用していた。

③ ホオラガニ(川かに)

大雨が降って水かさが増すと、川岸の草むらなどにしがみついている。また長い日照りが続くと川の土手の巣穴に隠れ、水かさが増すと穴からはい出している。それをつかまえておじやにしたり、塩ゆでにして食べた。

淡水に住む魚介類は独特のにおいがあるため、その料理法がいろいろ工夫されている。

④ 鯉料理 コイヌクイミシユジル(こいにく)

漁獲した鯉は一昼夜ほど清水に入れて泥をはかせる。鯉を筒切りにして、濃い赤味噌で味付けした汁で煮る。野菜にねぎまたはせんもとを少量使い、薬味にしょうがを使う。

特に乳の出の少ない産婦に乳の出をよくするため、パイヤを入れて食べさせる。

⑤ 鮒料理

漁獲した鮒は一昼夜ほど清水に入れ泥をはかせてか

ら、味噌汁または味噌煮にする。しょうがを薬味に用いる。

⑥ セーナガ(川あみ)

ため池や川の岩辺の草や石の間にいるセーナガをサデイ(四つ手あみ)やセーマグ(小さいざる)等に追い込んで取る。混ざり物を捨てきれいな水に入れておく。

料理法としては、水をきれいにきって、鍋に入れ、塩少々ふりかけて空いりする。お茶うけにしたり酢の物に混ぜて食べる。

⑦ イビタナガ(川えび)

えびというだけあって、川あみより大きく男の子たちは、くろつぐの葉の中心の葉柄(マニ)でわなを作り、生唐辛をかんてえさとして川にまきおびきよせて、わなで捕らえる。料理法は塩煮にして食べる。

⑧ 鰻料理

鰻はめつたに取れないが、夏の鰻は栄養食(クスリ)になると珍重した。

料理法としては、味噌煮、醤油煮、金網でたれをつけながら、かばやき風にして食べる。視力の弱い人や夜盲症の人に、鰻の生肝は効能があるとのことで一息に飲み

込んだものである。目に必要なビタミンAが多く含まれていることを知らなかった昔の人の長い経験で得た生活の知恵なのであろう。

昭和十五年ごろ青年学校の男生徒が水かさの減った奥川の岩かげで、体長一・五メートルくらい、体重八・四キログラムもある大鰻を捕まえたことがあった。世間では、きつと大昔から住みついていて川の主ではないかと話題になったほどであった。これ以上の大物を捕まえたということはその後聞いたことはない。

⑨ タンニヤ(たにし)

取り入れのすんだ後に水のはられたノーシユダ(苗代田)などにはいつて、泥に足をとられながら拾った。田植えがすんで稲の小さいときは、しゃくしを長い竹にゆわえたもので田のあぜ道を歩きながら拾った。取ったものはきれいな水に入れて、体内の泥をはかせる。

2 海藻

(1) 沖永良部の海藻類

沖永良部の海には種々の海藻類が生えているので野菜類とともによく食べたものである。汁の実や酢の物にして食べた。海藻にも季節があつて、オーサ(青のり)又

イ(紫のり)は一月〜三月、その他の海藻は有毒動物が卵を産みつけない前、大体五月ごろまでが食べ時期である。

(2) 料理法

① オーサ(青のり)

一月〜三月ころまでまわりの海のさんご礁に生える。家族連れで取って、乾燥させて蓄えて使った。

○すまし汁の実 日常も作って食べる。特にその家庭の行事のときのおつゆに使った。実にはオーサとともに豆腐や豚肉を小さく、さいの目に切って入れたおつゆはとてもおいしいものである。

○オーサの酢の物 三杯酢で食べる。

○オーサの卵とじ オーサをいため、とき卵でとじる。

○オーサのつくだ煮 この調理法は、終戦後本土のつくだ煮にヒントを得て、常備食、保存食として作って活用している。

② ヌイ(紫のり)

一月〜三月ころまで、波の荒い北海岸の岩に生える。大変危険な場所なので慣れた人が天候を見計らつてとる。

○オーサと同じようにすまし汁にする。

③ ムー(ほんだわら)

沖の方の干潟の割れ目に生えている。ムーだけは六月ごろ家族総出で出かけ、かまでなぎとる。なぎとったムーは葉をこそぎ落として茎だけにしたり、葉のついたままを沖から運んできて、海水のたまったさんご礁で両足でまんべんなく踏んでしんなりさせ、きれいに洗ってざるで運んでくる。大変な重労働であるが近所誘い合つて行くので楽しい。持ってきたムーは原っぱのきれいな所に広げて一か月ほどさらす。その後取りあげて袋に入れて蓄え一年間の野菜として使う。そのころは昆布などは行事にしか使えなかったから、いま考えると、現在の昆布やわかめのような食生活の役目を果たしていたのである。

○ムーの味噌煮 ムーは二日ぐらい水にもどす。農作業でたくさんの人を頼んだときなど、その季節にもよるが、ムーと切り干し大根・ムーと大豆・ムーとそら豆の味噌煮などをおかずにして唐辛を食べた。

○ムーの酢味噌あえ ムーは水にもどして柔らかくしておく。ムーと青野菜と少々の豆腐を交せて酢味噌であ

えたものである。

④ ムーガマ

これも汁の実にしたり、おじやの野菜がわりに使ったり酢味噌あえにしたりして、唐芋の副食にした。

⑤ ビル(みる)の酢みそあえ

濃い緑色の枝わかれをしたもので、イノ(潮たまり)に生えている。湯を通して酢味噌あえにして食べる。

⑥ アーモイ

うす桃色をしたもので、さつと湯を通してから酢味噌であえて食べる。

⑦ ギシチムモイ

これもさつと湯をとおして酢味噌あえにして食べる。

⑧ タチモイ

細かくわかれていた藻である。イノ(潮たまり)に生えている。ギシチムを入れ塩味で煮る。

熱いうちとろみのある汁と貝の実を食べるのは、とてもおいしかった。大抵夕飯に食べた。残りを鍋においておくと、明朝は寒天のように固まった中にギシチムがちりばめられていた。

⑨ チヌマタ(つのまた)の味噌漬け

に入れて、持ち帰ったこともある。ことに肥料のきいたゆり畑ののびるは、みずみずしくおいしそうなので、掘り取りたいが、畑の主からゆりを傷めると怒られるので、取ることができなかった。

このようにして、野菜の不足を野草で補っていた。小学校に農業科がおかれ、村で農業技手が指導するようになって、新種の野菜が作られた。キャベツ(たまな)が作りはじめられた大正の中ころは、下葉は唐芋を煮る大鍋の上で蒸して食べ、結んだのはとても貴重な野菜であった。大正十年ころ東成丸が伊延港で座礁したとき、キャベツ一個が五十銭で売れたといつて喜んでいた人々のはずんだ声がいまでも思い出される。

2 野菜類の種類

(1) 根菜類

大根(デークニ) 人參(ミンジヌ)

ごぼう(ダンボ) かぶ(ウデイ)

里芋(サトウイム) 山芋(ヤマイム)

たけのこ(デーヌクワ)

(2) 葉菜類

ふだんそう たかな ほうれんそう

チヌマタは干潟の中の潮のたまりに生えていた。きれいにこさえたチヌマタの量の二割増しぐらいの水を入れ

ゆつくり炊く。ふきあがつてきて、小さい粒がなくなつたとき、容器に流し固める。寒天より弾力がある。適宜に切つて味噌に漬ける。珍客などに茶うけとして出す。

⑩ ミミシモイ(海人草)

海からとつてきて、よく乾燥させて蓄えておき、子供たちの回虫駆除のため、せんじた汁を飲ませた。

戦前、各学校では児童、生徒の回虫駆除のため専門の漁夫にミミシモイを大量に採取させ、数個の大鍋に黒砂糖とともに炊き、全校児童に飲ませたものである。

(三) 野菜

1 野菜と野草

副食のことをハテムヌといい、昔は主食が粗末であるばかりでなく、副食も粗末であった。

大正の初めころまでは、栽培野菜の種類も少なく子供たちは連れだつて、のびる(ミール・またはニール)取りに行くものだった。のびるがさるいっばいにならないときは、春ののげし(トウユ)もとつてのびるの下

にんにく(トウビル・シマビルの二種類あり)

わけぎ(シムト) ねぶかねぎ(ニープカ)

にら(ビヤ) 春菊(シンチク)

ようさい(ウンチャバ) たまねぎ

水前寺菜(ハンダマ) 白菜

キャベツ(たまな) 田芋茎(タームジ)

ずいき(ドウムジ・またはアマムジ) しそ

唐芋の葉(ウムヌフワ)

(3) 豆類

ふろ豆(フルマーミ・赤・白の二種類あり)

ふじ豆(グジマーミ) なた豆(タチマチ)

いんげん(インジプロ)

(4) もやしを作る豆類

大豆(ヤマトマーミ)

つる大豆(シママーミ・シュチマーミ)

ふたなり豆(タアネマーミ)

(5) 果菜類

かぼちゃ(ナンクワ・またはカブチャ・トウチブル・ゴープラ) 冬瓜(シブイ) すいか

胡瓜(キウイまたはキウイ) なす(ナース

ビ) 白瓜(ヤセウイ) 苦瓜(ゴレ) へちま(ナビラ) 夕顔(シヨ) トマト はやと瓜 パパイヤ(マンジヨウイ)

3 食用になる自然植物のいろいろ

大根の原種(デントナ) く(クク) ういきよ(ウイチョ) みつば(ミチハジ) せり(シー) くさぎ(ハバシニヤ) はるののげし(トウユ) のびる(ミービル・またはニール) いのこずち(ムシニヤ) つるのはけいとう(アンニヤ) あごうのつぼみ(ウシクギーヌクムウイ) はまぼうふう(ハマジ) あかぎ よもぎ(ハルブツチ) つわぶき (ヤマブツチ) たけのこ(デーヌクワ) すべりひゆ(アブラクサ) はこべ(ハクビ)

○ 茸類

しめじ(シミジ) 黄色いしめじ(キーシミジ) まつたけ(マタキ) きくらげ(ミミグイ) 子供たちが連れ立って、しめじ狩りに出かける。そのとき子供が声をそろえて次の歌をうたいながら、木立ちの枯れ草の間を探しまわった。

たものである。実としては、生魚を小さく切ったり、いか・たこ・貝類などを入れる場合もある。

(3) おでん風煮込み(ヌルク煮)

正月料理の一つとして、大みそかに各家庭で作るおでん風の煮込みである。大根・人参・山芋・厚揚げ(明治・大正の初めごろは自家製のかたい豆腐) 結び昆布・豚骨などを大切りにしたものを、大鍋で煮込み、正月の四、五日までも毎日温めるので味がよくしみて、とてもおいしいものだった。一生懸命大おどし(イビラ)で上下を入れかえて煮ていた母たち、家族がおいしい、おいしい(マサン、マサン)と食べるのを満足げに見ていたのをいまでも思い出す。

(4) 冬瓜(シブイ)

夏から秋にかけての果菜であるが、保存がきくので、自分の家庭の行事のために床下など風通しのよい場所に保管した。シブイはもつとも味噌汁にあり、家庭のいろいろな行事のときに豆腐、豚肉などともに汁の実とした。また鶏肉ともよくあうので、鶏料理によく使用される。胡瓜代用に刺身のけんに使うこともある。

「シミジングワ、シミジングワ、ワアガナアチャストウミテ、テルガマフィチキテイ、トイガチュンド、アーミチャハブテイ、マツチュリ、マツチュリ。」

それは(しめじよしめじ、あしたの朝、小さなテルを腰にひっさげて、とりに来るから、赤土をかぶって待っていてくれ)の意で、友達に呼びかけるように歌ったものである。

茸類の食べられるのと、食べられないのは、土からでている茎をさいてみて、縦にさけるのは食用になり、さけないのは毒だけであると教えられていた。

4 野菜料理と野草料理

根菜類・果菜類・葉菜類・もやし類・野草類ともに汁の実・煮込み・いため物・あえ物・酢の物・雑炊など、その物の特性によって活用されている。

(1) ゆで野菜類のあえもの(シヨシムヌ)

ゆでた野菜類を酢味噌などであえてあるものこと、その中に干し魚をあぶって細かくしたもの、またはその他のものを合わせて作ったものをいう。

(2) なます(ムニヤ)

生野菜を使用したもので、酢味噌、酢醤油などであえ

(5) かぼちゃ

かごしまの味の「かぼちゃの渡来」について、南日本新聞社編では次のように述べている。

「原産地はアメリカ大陸になっている。カボチャはウリ科のツル性一年生草木である。原産はアメリカ大陸でアジア南部に広がって、日本へはインドシナのカンボジアから天文年間(一五三二―一五四)に入ったと伝えられ、ポルトガル船が九州の豊後にもたらしたのが初渡来とされている。これがニッポンカボチャの元祖であり名の由来である。」

その後文久三年(一八六三年)マサカリカボチャなど西洋カボチャが渡来して、その種類もふえたが、現代は改良を重ねた「鉄カブト」「芳香カボチャ」が中心となっている。

最近季節に先がける促成カボチャが奄美大島で誕生し、主に県外の人々の味覚を楽しませている。これは小粒ながら柔らかい小味である。

沖永良部では南瓜のことをナンクワまたはカブチャ・トウチブル・ゴープラという。

島ナンクワは、とても大きいがおいしくなかった。ト

ウチブルというのは唐から伝わってきたチブル（昔のことばでマルイことをチブルといった。それで頭もまるいからチブルというのだとのこと。）明治から大正にかけての民家はほとんどかやぶきであるから新築の家、屋根のふき替えが秋のころになると多かつた。そのときにはナンクワを大鍋に炊き、他のなべで豚の三枚肉と豆腐を味付けし、大皿にナンクワを盛り、その上にハナとして豚三枚肉二切れ、豆腐大切り二切れを飾った。家ぶきに欠かせないミシヨウ（大抵芋ミシヨウ）を鉄瓶に入れて近所や親類に昼のお茶どきに配った。

ハナという方言は皿の上に盛ってその料理を引ききたて一つの飾りという意味なのだろうか。ハナになるのはマサムンといわれる蛋白質を多く含んだ肉・魚介類・豆腐などである。

昔は煮しめがほとんどであったが、現在はいろいろな料理法がある。

○ かぼちやの天麩羅

かぼちやを千切りにし、メリケン粉を溶かした液に混ぜて油で揚げる。かぼちや独特の甘味があつておいしい。その他かぼちやのでんがく、かぼちやジャム、かぼち

や羊羹等いろいろな工夫されている。それはカボチャそのまゝの形では子供たちが好まないで、現代の子供向きにしたものである。

(6) 水前寺菜（ハンダマ）

昔から伝わる手まり歌に「ムチグミウマリニ マミウキテイ ソレ ハンダマウジュルニ フガウキテイ」という句があるが、それは「糯米ごはんには豆を入れ、水前寺菜のお汁には卵を浮かせて」の意である。栄養のことなど知らない先祖は長い経験から、栄養価がわかっていたのだろうか。

医者としてハワイで長く生活した人が食べ物についての最初の一言は「ハンダマカマシ」だったという。異郷であこがれていたふるさとの味だったのであろう。

○味噌あえ・酢味噌あえ・いためもの・天麩羅・お汁の実などに使われた。（あえものにするときには、ゆがいてから用いる。）

○ハンダマのトウマイ歌

ムチンジンジョー、ムチンジンジョー、ムチグミウマリニ、マミウキテイ、ソレハンダマウジュルニフガウキテイ……。

(7) はまほづつづ（ハマシ）

浜に自生し、真っ白な砂に濃い緑のせりに似た葉を広げている。砂を掘ると白い根が出る。せりのような香りがあり、細くそいで天麩羅にして食べる。

(8) くちまき（ハバシニヤ）

濃い緑の葉を持ち、とても繁殖力が強く、小さいひげ根からでも芽が出て、畑のすみなどにあるのは入念に根気よく掘り取らないと根絶できない。現在ははやつかい視されているハバシニヤが私たちの遠い先祖から父母の時代まで大事な葉菜の一つだったのである。

方言の「ハバシニヤ」はこうばしいという意味である。本来は臭いのにどうして「ハバシニヤ」と名付けたのでしょうか。九十五歳で亡くなられたおばあさんが、とてもハバシニヤ好きでお汁、おじや、おかずに使っていたという。

ハバシニヤは取ってすぐは使えない。そのニガミを除くため、すり鉢などでもみ洗いをする。もみ洗うする人によって、あま手、にが手というのがあったという。

(9) あここのつぼみのあえもの

(ウシクノクマイのシヨシムヌ)

あここのつぼみをときほぐしてゆで、それを味噌であえたり、醤油であえたりして、いりごまをつぶして添える。

(10) Onohehahua (アンニヤ)

「アンニヤ、トゥイガ、イカー」（はげいとう、つみに行こう）と隣近所呼びあい、セーマグを持って子供たちは出かけた。稲を刈り取った後の水を張ってないたんぼは、すき起こして、唐芋を植えたり、かぶをまいたりした。耕作しないたんぼには、アンニヤが生えた。子供たちがアンニヤのはいったセーマグを大事そうにかかえ、三々五々連れ立って帰る光景は、夏の夕暮れの風物詩であった。

細長い葉をした柔らかいアンニヤは、おつゆの実にしても、おじやにしてもおいしかった。生える期間が短かく、多くは取れなかった。

(11) テイントナ（和名は分からない。）

ティントナについての思い出を、明治九年生まれの老婦人が、「昔は台風ばかり吹いて、ききん年が続いた。

浜に行つてテイントナの葉をしごき取つてきて、少しの米に大豆や唐芋を入れ、テイントナを浮かせた大鍋を家族で囲んでしゃくしをまわしながら食べたものだ」と語つた。

テイントナは、大根の元祖だと聞いているが、現在も浜辺に生えていて根はひげ根しかない。

(12) ミーブルまたはニーブル (のびる)
栽培野菜の種類が少なく、植えたせんもとやんにくがでる前に、自然に生えるのびるは、大変珍重がられる野草であつた。

初物は特にこうばしくお汁やおじやの味を引き立てた。成熟した球根は塩漬けにして、唐芋のおかずになつた。

○ミーブルまたはニーブル (のびる) の子守歌

アシビド ヌ アヤタ ミーブル フイガイ
カジナ ヤ イジ アンマ チ カタティ イコ
カ ウコカ
(遊び場の姉さんたち、のびる掘りに行かないか、
うちへ帰つて母に相談して行くのか、やめるかを
きめましよう。)

(13) 水前寺澤 (トーオーサ)

オーサというのは、海の青のりのことであり、トーというのは、草の生えた場所 (原っぱ) をさすから、草原に生えたオーサという意だと思ふ。ちがや (ギヤーザ) の間に黒く枯れたようにしているが、雨が降つた後はふくれあがつていた。

昔はこれを拾い集めてごみを除き、十分水にもどしてから油いためをして食べた。唐芋やヤナブケーのおかずになりおいしかったという。

当時は野原に牛・馬・山羊等をつなぎ置く習慣があつたので、それらの糞のある場所を避けて採取した。

(四) 果物

1 栽培された果物

唐くねんぼ (トウクリブ) (オートクリブ) けらじみ
かん (きかいみかん、またはカブチャ) (トウング)
ぼんたん (ブントアン) ばんじろう (バンシル) 桃 (ムム) かき (カキ) バナナ (バシヤウム) ぶどう (ブドウ) ざくろ (ザクロ) びわ (ビワ)

2 自然の果物の種類

(1) ぐみ (クービ) ぎま (ギマ) ほうろくいちご (ヤマイチュビ) 野いちご (ハルイチュビ) 木いちご (ヒーイチュビ) やま桃 (ヤマムム) ふくまん (アーサヌナイ) 桑の実 (ナースビ) いぬまきの実 (ヒヤーギヌナイ) 芭蕉の実 (シマバシヤヌミ) えびづるの実、 てんばいの実 (イシワラビヌミ) 島みかん (シークリブ)

(2) ぐみは自然の果物の中でいちばん身近にあるもので、屋敷の防風林の中につるをのばし、だえん形で赤茶色の小さな実をつける。子供たちが木から木に渡つてもぎ取り、その甘酸っぱい味を喜んで食べた。現在は、屋敷の周りには全然なくなつた。

(3) ほうろくいちご (ヤマイチュビ) 狩り
近所の子供たちが小さいざる (セーマググワ) を持つて連れだつて取りに行った。山の木々の間にとげのいっばいついた茎や葉、その間に開いた真っ赤な実、小鳥などのつついていないのをえつて取つた。うちに持ち帰るつもりだったが、もう一つもう一つと食べているうちに、あまりのおいしさに残りが少なくなり、時にはセー

マグが空っぽになることもあつた。

大正九年 高等科一年の料理の時間に私たちの集めたいちごで、きれいないちごゼリーができた。担任の伊地知かね先生が私たちの見守る中で器用な手つきで作られ、箱に流してたらいの水で冷やして作つた。透き通るような紅色のお菓子、すばらしい。食べるのは惜しい。その甘酸っぱい味。いまでも懐かしく思い出される。

(五) 漬物

1 はじめに

漬物の始まりは余り物の野菜を保存するために、塩をかけることを思い付いたことからだといわれている。大根・人参・胡瓜・らっきょう・にんにく・たかななどの塩漬けがあり、味噌漬けとしては、味噌をつけてかめに蓄えるとき、適当に干した大根をかめの底の方に漬け込んだりした。大根葉、かぶ葉の漬け菜は唐芋食に欠かせないハティムヌ (副食) であつた。

野菜を塩で保存することは私たちの先祖の生活の知恵であるが、漬物は「塩の芸術品」ともいわれるほどで、

塩の働きはすばらしいと思う。塩は材料に塩味をつけることはいうまでもなく、他にしみとおる力が強いので、野菜に塩分がしみ込んで、細胞の働きを止め、脱水作用が起こる。ある程度脱水すると防腐の効果が出てくる。これを「塩ごろし」されたという。

長い期間であれば、そのうちに酵素が働いて変化が起こり、材料に含まれているでんぷんが糖になり蛋白質はアミノ酸に変えられてだんだんうま味が作られていく。この変化はすべて自然の変化でありこれが完成されたとき漬物は塩の芸術品といわれるのである。

2 漬物の漬け方

明治・大正ごろの漬物はほとんど塩漬け・味噌漬けであった。昭和になっても砂糖を使った漬物は作らず本土のたくあん漬けなどに甘味料のサッカリンが使用されていた程度である。

終戦と同時に八年間の分離期間中は、自給自足の苦しい生活であった。復帰後生活改良普及員の指導により、食生活特に漬物の漬け方の多様化を知った。

その後、砂糖・醤油・酢を使った各種の漬物が本土から入ってきた。それをヒントに沖永良部の野菜類・瓜類

等の応用や工夫によって、パイヤ漬け等沖永良部独特の漬物を作り出した。

塩の働きをもとにして、漬け方を分けると、次のように分けられる。

(1) 即席漬け・一夜漬け

塩ごろしをして酵素の働きによって風味を出す方法でビタミンCが、なまほどではないが、まだ多く含まれている。

(2) 浅漬け・早漬け

三日から二十日間くらい漬け、長く保存しないで短い期間に食べる方法である。酵素だけでなく特有の酸味を出す乳酸菌などが繁殖する。つまり発酵させて風味を出す方法である。漬け菜類・たくあん漬けなどである。

(3) 保存漬け

塩をたくさん使って、腐敗菌を防ぎ、野菜の保存を目的にした方法である。一般に材料に対して塩水十五パーセント以上が必要で、塩蔵野菜ともいわれている。

(4) 味噌漬け・醤油漬け・酢漬け・かす漬け

この方法は、野菜にそれぞれの調味料をしみ込ませ、風味をつけたものである。調味料のよしあし分量の配分

などが漬けあがりの味に影響する。

(5) 塩の量と使い方

即席漬けや一夜漬けのように、野菜の塩ごろしと調味料のために塩を使う場合は、塩味は、材料として使う野菜の二〜三パーセント程度が適当とされている。その他の場合は、保存の期間や保存の温度によって加減する。期間が長く、温度が高い季節には、多めに塩を使わなければならない。

使い方

① 塩を全体にまぶすようにして漬けると、色よく早く

表1. 塩の使用料

(浅漬けは早漬けともいう)

漬物の種類	材料に対して	材料1キロ当たり
即席漬け	2%	20 グラム
一夜漬け	3%	30 グラム
浅漬け (2~5日間)	4%	40 グラム
浅漬け (6~20日間)	5~6%	50~60 グラム
保存漬け (1~3か月)	8~12%	80~120 グラム
長期保存 (4か月以上)	13%以上	130グラム 以上

漬けあがる。

② 容器の下半分に少なく、上半分に多めに使うと、漬けあがりの塩分が、上下に平均する。

③ 漬け込みを終えたら、表面には、特に塩を多めに散布する。表面に溶けた塩分は、下のほうにさがり容器全体に平均して溶ける。

3 味噌漬け

日陰干しにして水分をとった材料（大根・かぶ・人参・ごぼう・パイヤ）を味噌の中に半年から一年も入れておくと、味噌の味がなれて、また色もべっこう色の味噌漬けになる。時間をかけたこの味噌漬けは、漬物の中でもいちばん傷みの少ないもので、保存にたえる。この方法はほとんど味噌が自家製だったころの方法である。いまでも広口瓶に漬け込む方法でおいしい味噌漬けができる。

(1) 大根の味噌漬け

① 大根は適当の大きさに切り、三パーセント内外の塩をまぶし、二日くらいおもしろして大根の水分を除き、後で水分をきれいにふきとっておく。

② 赤味噌または白味噌に少々砂糖・みりんを加えて適

当な甘味をつける。

- ③ 広口瓶に瓶より大きめのビニール袋を入れ、その中にいちばん下に②を入れ、上に①を並べる。これを交互に繰り返して、最後のいちばん上は味噌を多めに、ビニール袋の空気をしっかりと抜いて、口をしっかりと結び、最後に蓋をして冷暗所に蓄える。
- かぶ・人参・ごぼう・パイヤなども同じ漬け方で漬ける。

(2) 豚のレバー・豚の赤肉・いぶし魚・たこ・甲いか等の味噌漬

これらのものを味噌漬けにする場合は、材料をガーゼの袋などに入れ直接味噌がつかないようにすれば、取り出すときに手数が省けて重宝である。

(3) 仏手柑(ラシカン)の味噌漬

味噌漬けの漬物の王座として珍重されている。昔は三十日も続けて毎朝丸煮する唐芋の煮汁をかけ、その芋煮汁が冷めたら、きれいな冷水に入れておく。冷水に移さない、仏手柑の表面がむくれて、きれいなおいしい漬物ができないからである。現在は芋煮汁をかけるかわりに一日二回沸騰した湯をかけ二十日間で仕上げる。その

ときもかけた湯が冷めたら必ず冷水につける。(仏手柑

はきれいい好きだからという)この操作がすんだら、両端を切って形を整え、きれいにふいで必ず赤味噌に漬け込む。一か月もしたら食べられるが、六か月ごろが食べごろでそのころになると、べっこうのようなつやつやした色と仏手柑特有の香りや歯ざわりが何ともいえない。一、二年も蓄えられる。昔はこんな漬物を来客のお茶うけに出す主婦は、たしなみ(シツテイ)のある婦人だと高く評価された。

(4) 豆腐の味噌漬

固めに作られた豆腐をシマドオフといっていた。昔は各家庭で作り、わりあい固かった。その豆腐を毎朝煮る唐芋の上に乗せて、一週間くらい蒸して適当の固さにして味噌漬けにした。老人の茶うけに喜ばれ、保存食にもなり急ぐときのおかずにもなった。豆腐の蒸し具合はそれぞれの家庭の好みでよい。

4 醤油漬

大根・人参・かぶ・パイヤ・キャベツのしん・らつきょう・んにく。

○パイヤの醤油漬

- ① パイヤの青い実の皮をむき、種をきれいにこそぎ取って水洗いする。(パイヤ二キログラム)
- ② ①に塩四パーセントをまぶし、おもしろして二日間おき、パイヤの水分を除く。(塩八十グラム)
- ③ ②のパイヤをざるにあげ、水分をふきとる。
- ④ 漬液は、醤油二カップ、みりん一カップ、砂糖百グラムを沸騰させ、おろしぎわに酢大さじ二杯を入れて自然に冷ます。
- ⑤ 広口瓶に、瓶にあった大きさのビニール袋を敷き、その中にパイヤの内側を上向きにして④の液を注ぎ空気をすつかり出して、ビニールの口をとじ、その上から瓶の蓋をする。二週間前後から食べられる。ガリガリ歯切れがよい。また老人向きには、塩もみにしたものを湯気があがったせいで五分くらい蒸してから漬けると、わりあい柔らかいができる。

5 酢漬

(1) 人参の酢漬

人参の自然の色を生かすためには、酢漬けにする方がいちばんよい。

- ① 人参は掘ってすぐたわしできれいに洗って塩もみにする。材料二キログラムの場合塩五パーセントにし、酢大さじ三杯ふり入れて、二日間おもしろして塩をしみ込ませ、水分を除く。
- ② 酢二カップ、砂糖一カップ、みりん半カップを沸騰させて冷ます。
- ③ 塩水から取り出し、水分をふきとった人参をパイヤと同じように広口瓶に入れそれに前の液を注ぎ密閉しておく。十日目ごろから食べられる。

(2) らつきょうの甘酢漬

- ① なまらつきょう二キログラム、酢四カップ、砂糖五百グラム(二十五パーセント)塩五十グラム(二・五パーセント)唐がらし二、三個。
- ② らつきょうは両端を切って水洗いしてざるにあげて水切りをし、水分をふきとっておく。
- ③ ①の酢・砂糖・塩をひと煮立ちさせ、おろしてから唐がらしを入れて冷ましておく。
- ④ らつきょうを広口瓶に入れ、その上から③を注ぎ、密閉しておく。一か月くらいから食べられる。色が自然のまま食べるときの歯ざわりがよい。

奄美群島の私どもの悲願は、たくさんの方々のご尽力によって、祖国復帰を遂げ、晴れて日本人に帰った。この感激と喜びは最高のものだった。

八年間の空白を埋めて本土に追いつくためには、すべての人たちが、その職場や組織で頑張った。

向上を目指して、生活改善普及員の先生方のご指導、中央公民館から各字婦人会の料理実習、栄養教室、栄養改善推進員連絡協議会の町ぐるみの推進、全町の縦横の連携がとれるようになった。

店頭の色鮮やかな食品の中には添加物、防腐剤、着色剤が使用されているから、なるべくそれを避け郷土の材料を生かした自家製の漬物や各種のつくだ煮などを手作りするようになった。