

すこやかしまね食文化づくり事業



The Cuisins of the Oki District of Shimane Prefecture

古くより、それぞれに
異なった食文化を持つ隠岐。
多くの歴史の道が
くり広げられた島の人々は
恵まれた自然の素材に
独自の工夫を凝らし
みごとな食文化を
築いてきました。
ここにその隠岐を代表する
素材を家庭料理を集め
季節ごとに綴りました。



「隠岐の四季」



すこやかしまね食文化づくり事業

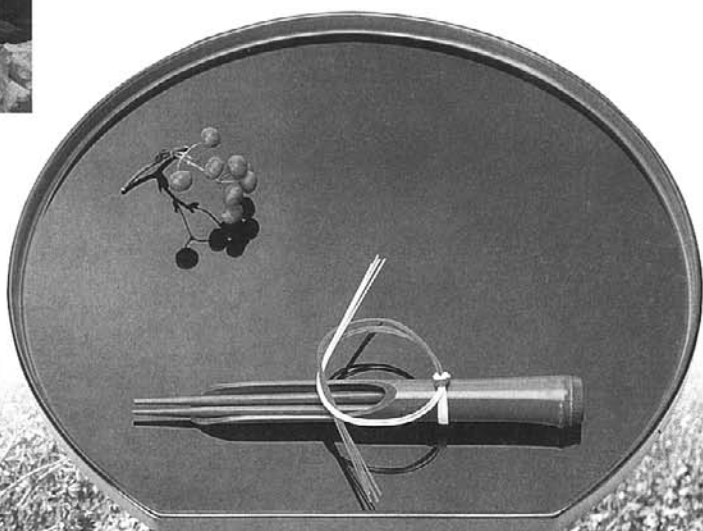


The Cuisins of the Oki District of Shimane Prefecture

古くより、それぞれに
異なった食文化を持つ隠岐。
多くの歴史のドラマが
くり広げられた島の人々は
恵まれた自然の素材に
独自の工夫を凝らし
みごとな食文化を
築いてきました。
ここにその隠岐を代表する
素材を家庭料理を集め
季節ごとに綴りました。



「隠岐の四季」





健康は、みんなの願いであり、明るい人生豊かな社会の礎です。

平成2年度から始めました「すこやかしまね食文化づくり事業」も3年目を迎え、石見から隠岐へと場を移してまいりました。

石見地区の食生活改善推進員の皆さまのご活躍により、まとめられました「食つづり—石見の四季—」は、広く県内外の方々の反響を呼ぶとともに、地元江津市での「食の祭典—石見発—」をはじめ、地域の食生活改善教室、健康づくり教室等種々の機会を通して、家庭の食卓へと普及が図られていることは誠に喜ばしいことでもあります。

食を通して、家族のつながりや、生まれ育った地域社会を見直し、地域にある素材を大切にしていくなかを培うことは、心の豊かさ、食の安全性ばかりでなく、人や地球にやさしい住みよい地域づくりまでもつながっていくものと考えております。

隠岐は、離島という地理的条件の中で、独特の風土・歴史・文化を培ってきました。その隠岐の各地から食生活改善推進員や、婦人会の皆さまのご努力によって、四季折々に海・野山・畑でとれる種々の素材を使った、家庭の食卓に並ぶ伝承料理を集めていただきました。その中から、健康の視点で再評価を行ったうえで、次代を担う子供達にも、より積極的に伝えたい料理をこの冊子にまとめました。食つづり—石見の四季—同様、積極的に活用していただき、安全で心豊かな島根らしい食生活が各家庭、各地域で営まれていくことを期待します。

終わりに、本冊子作成にあたりご協力いただいた食生活改善推進員をはじめ、関係者の皆さまに厚くお礼申し上げます。

平成5年3月

島根県知事

澄田 信義



「食つづり―石見の四季―」から2年、ここに第2弾として「食つづり―隠岐の四季―」を発刊することができました。会員一同、心から喜びとするところです。

「私達の健康は、私達の手で！」と、地域で食生活改善を中心に健康づくりに取り組む中で、私達は食生活の大切さを痛切に感じてきました。健康づくりの食生活について考える手立てとして、身近でとれる素材を見直し、それを生かした季節感や地域性のある食卓づくりを目指そうと、地元の素材調べ、伝承料理の発掘・開発に取り組み、「食つづり」としてまとめました。

「石見の四季」は、私達の活動教材として、石見地区はもとより、県下各地で食生活改善に活用しているところです。一般の方からの反響も大きく、各家庭や保育所給食等でも取り入れていただいていると伺っております。

隠岐は離島であり、独特の歴史と文化を育んできた地域です。豊かな海の幸を中心とした、長寿の島としての食文化、生活の姿をこの冊子からご理解いただけるものと思います。

「食は生活なり、文化なり、心なり、知恵なり。」伝承料理の発掘・開発を通して、私達は身を持って学んだ気がいたします。

地域の皆さんとの交流を混じえて生まれたこの食つづりを、「石見の四季」同様手元に携えて、益々重要となってくる健康づくりのために、家庭・地域での食生活改善に一層積極的に取り組んでいきたいと思っております。

終わりになりましたが、本冊子を発刊するにあたり、ご指導、ご協力をいただきました行政の皆様方をはじめ、関係各位の皆様方に深く感謝申し上げます。

平成5年3月

島根県食生活改善推進協議会

会長 二木千代子

家庭や地域に昔から伝わる、地元で採れる食品を生かした料理や食生活を見直し、「健康」の視点から再評価を行うとともに、「食」を通しての家族交流や連帯を強める「心のふれあう食卓」づくりを進めることを目的に、「すこやかしまね食文化づくり事業」に平成2年度から取り組んできました。

急激な高齢化社会の進展の中で、健やかに生活し、老いることは、個人にとっても社会にとっても、極めて重要な課題です。しかし、県民の健康実態をみると、がん・脳卒中・心臓病の三大成人病による死亡が、全死亡の6割を占め、高血圧・糖尿病などの有病率も高い状況であり、健康への取り組みの必要性は更に高まっています。

今日、経済的繁栄、生産技術の向上、流通機構の整備等により、あらゆる食品が一年中満ち溢れていると言っても過言ではありません。しかし県民の食生活の状況を、平成3年度の実態調査（「小児期からの成人病予防実態調査」保育園児を持つ20～40代の母親104名対象）結果からみると、栄養所要量に対して充足しているのは、たん白質と脂肪のみで、他はすべて不足、しかもすべての栄養素について、昭和60年度と同調査に比して充足率が下回るという状況がみられています。

豊かさ、便利さによって私たちの生活は改善したとばかりは言えないようです。食生活については、栄養摂取量の他、安全性や「食」を通しての心の豊かさなどの点でどうでしょうか。「食養生」「食事療法」というように、健康と食生活は切り離せない問題です。「食」を、単に栄養素としてではなく、それをめぐる営みを含めてトータルに大切にしていくことが、心身の健康を大切にしていくことにつながると考えています。

現代の食卓から歴史に思いを馳せつつ、自分たちの地域を見つめながら、「健康」「ふれあい」をキーワードに、21世紀につなぐ料理、献立を隠岐の地でまとめました。前回、石見版同様、一品でも二品でも食卓にのり、安全、健康、温かい食生活の輪づくりに役立つよう願っています。

目次

発刊によせて

はじめに

料理カードの使い方

隠岐の食生活

- 隠岐の歴史と食生活
- 長寿と食生活
- 隠岐讃歌
- 四季の行事と食生活
- 料理マップ

伝えていきたい故郷の味覚

- 春の編
- 夏の編
- 秋の編
- 冬の編

すこやかしまね食文化づくり事業に寄せて

附録

あとがき

料理カードの使い方

この献立集は、四季を通じて、新鮮で安全な地元産品を活用し、昔から家庭の食卓に並べられてきた料理に創意工夫を重ね、次の世代に伝えるしまねの新しい食文化づくりのための家庭料理を集めています。

特徴

- 一品料理からの栄養成分や栄養バランスを知ることができます。
- 献立カードの料理写真は、1人分の適量を載せました。
目で見ての分量をある程度知ることができます。
- カード方式ですから、調理する時にはファイルから取りはずして使えます。
- 栄養バランス診断表(附録参照)を活用し、1日の献立の組み合わせや他の献立との組み合わせ学習もできるなど、用途が広く使えます。
- 調理や素材にまつわる思い出の話、また健康づくりのための栄養アドバイスを盛り込みました。



1 亀の手おじや

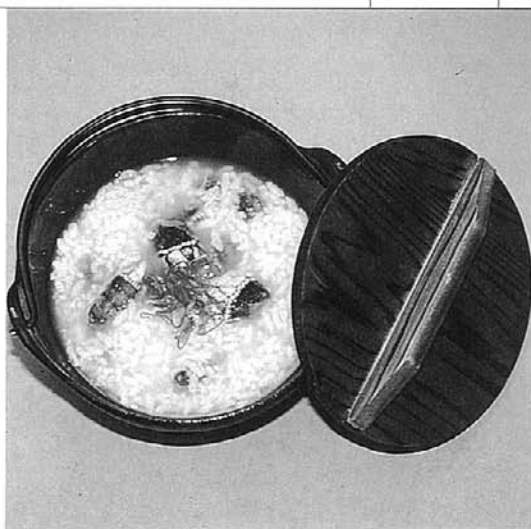
知夫村食生活改善推進協議会

食品数
3

春

● いい伝え 自慢したいこと

貝の形が亀の手に似ているところからこの名がつけました。
地区によってはあさりと呼ばれています。
貝の大きさは小指の長さくらいに生育し、岩礁の裂け目に多く群生しています。
貝の両面を手ではさみ柄の部分をまわしながら中にある身をとって食べます。
以前は海の沓を見て、大人も子供も貝採りをレクリエーションがわりに楽しんでいたようです。
持ち帰った貝はそのまま茹でて磯の香りを満喫しながら、大きな貝から競争で食べていたそうです。
今は冷凍保存で年中貝の味を楽しむことが出来ます。
昔は沢山とれて大きな貝からあさって(選んで)食べていたことからあさりと由来もあるようです…。



● 作り方

- ①あごだし(飛び魚のだし汁)をとる。
- ②だしの中に洗って水をきった米を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③亀の手を加え、塩としょうゆで味を整え最後にさらしねぎを入れる。

(あごだしの作り方)

- あごのうちこ、内臓、頭をとりきれいに洗う。
- 開いて熱湯で10～15分茹でる。
- 壳熱をとって1枚づつ並べ大骨を取って乾燥させる。
- そのままの状態か粉末にしてだしを取る。

● アドバイス

- だしは地元でとれる、飛び魚のだし汁と亀の手の旨味とが溶け合い、濃を感じると共にさっぱりとしたおじやです。
- あつあつをふきふき食べるのが身上で、食欲のない時など香りのあるねぎの菜味によりいっそう風味を増します。
- 魚、肉、卵を使った主菜と野菜、海藻をたっぷり使った副菜を加え食べましょう。
- 出来上がりにスキムミルクを入れても味がまろやかになり子供も美味しくいただけます。

● 栄養量 (1人分)

エネルギー	230	kcal
蛋白質	6.3	g
脂質	1.0	g
カルシウム	29	mg
鉄	1.9	mg
食塩	1.8	g
ビタミンA	60	IU
ビタミンB ₁	0.08	mg
ビタミンB ₂	0.07	mg
ビタミンC	3	mg
繊維	0.3	g

● バランス診断



材料と分量		4人分めやす	
1人分 (g)			
米	60		240g
亀の手	50 (20)		200 (80)g
ねぎ	10		40g
薄口しょうゆ	6		大きじ1½
あごだし	300cc		1200cc
塩	0.6		小さじ½杯

① 献立名 季節の一品料理名、提出協議会名

② 食品数 料理材料として使用している食品の数 (エネルギーの多い砂糖、マヨネーズ以外の調味料は除く)

③ 写真 1人分

④ 健康づくりのための栄養アドバイス 食品の栄養的特徴と料理や食品の組み合わせ

⑤ 材料と分量 1人分と家庭の平均的人数(4人)分

⑥ 栄養量 料理から摂取される栄養素量

⑦ バランス診断 一品料理の食品バランス



隠岐の食生活

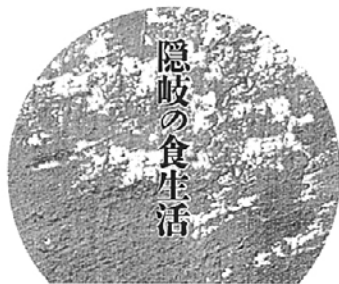
隠岐の歴史と食生活

長寿と食生活

隠岐讃歌

四季の行事と食生活

料理マップ



隠岐の食生活

隠岐の歴史と食生活

「隠岐の国」と、お年の方は

今でも親しみを込めてそう呼ぶ。隠岐は日本海に浮かぶ一群島で、4つの住民島と180余の小島からなっている。島を大別して、本土に近い3つの島を「島前」、本土に遠い群島中、最大の島を「島後」と言っている。

島前は3つの島（知夫里島、中ノ島、西ノ島）が三方から海を囲んで、静かな内海を形づくっているが、陸地は平地が少ない。島では山地を利用して牛馬の放牧が行われ、雄大な日本海を背に草を食む、そののどかな風景は島の観光資源ともなっている。

島後は、島の最高峰大満寺山を中心に500m級の山々がそびえ、西郷、五箇、都万に比較的広い平野が開け、耕地となっている。

島の海岸は良港に富み、なかでも西郷港、浦郷港などは天然の良港として優れ、古くより日本海航路の避難港として利用されてきた。それぞれの島の外壁は、断崖絶壁の地形が多く、奇岩怪石がそびえ立ち、雄大な海洋風景を展開し、観光に訪れる人々の目を楽しませている。

この隠岐には数千年前もの昔から人々が住み着き、島や海を舞台に営々と生活を営み、それぞれの時代に、島特有の民俗、文化風土を育み、今日にまで至っている。

縄文時代 隠岐は中国地方で唯一の「黒耀石」の産地であり、正に、「宝の島」であった。

食料獲得が生活の大部分であった縄文人は、狩猟具や刃物となるこの石を求めてこの島を訪れた。そして、この石は広い範囲に流通され、遠くウラジオストック郊外の遺跡からも出土している。

飛鳥・奈良時代 日本の国家体制が

整うとともに隠岐もその体制下に組み込まれ、「御食国」として海産物供給地に位置づけられた。平城京木簡からは、「軍布」「伊加」等各種の海産物が隠岐から中央に貢納されていたことがわかる。中でも当時「不老貝」として珍重されていた「鰻」は、伊勢産、伊豆産と並んで「隠岐鰻」が極上品とされ、皇室の儀式の折の御神饌としてまで使われるなど、格別な扱いを受けたものであった。

江戸時代

中期以降は、西廻り航路の開発、大型帆船の就航によって西日本の遠隔市場まで海産物輸送や販売が可能となった。鎖国下での対オランダ・対中国貿易の重要輸出品目「長崎倭物三品」のうちの「鮑」、「煎海鼠」の特産地であった隠岐は、江戸幕府直轄の天領とされ、島民は生産割当量を上げるべく働いた。幕末には、中国市場で「隠岐鰯」が花形商品となり、幕府の外貨獲得に重要な役割を果たした。このように隠岐は古くから貴重な食資源の供給基地として、重要な役割を果たしてきた。一方、島民の生活に目を向けると、山陰には珍しい京言葉にみられるように、罪人の配流地として後醍醐天皇、後鳥羽上皇をはじめ、数多くの貴人を受け入れてきた歴史が今に残っている。民謡や舞など豊かな郷土芸能も然りである。

しかし、外に向って重要な食糧基地であった隠岐の、その島民の食の歴史について尋ねようとする時、手がかりは非常に乏しく、貴人たちの痕跡を見出すこともむずかしい。海に生活の糧を求め、水田、耕地が少なく生産作物も限られる厳しい生活条件の中で、身近な海の幸を中心に、山や田畑の物を補っての素朴な食生活が営まれてきたのであろう。

隠岐では水田が少なく、米以外の雑穀を工夫、加工して主食にあてることが続いた。白い御飯を「米のメシ」と言い、食するのは正月、盆、お客の日だけで、通常は島後では米と麦との混合が五分五分の「ムギメシ」、島前では麦七、米三から麦九、米一の「ムギママ」であった。補食としては、甘藷がよく用いられ、貯蔵法としてイモグラを考案したり、切って穴をあけカズラに通し、軒下に吊るしてイモカンピョウを作って貯蔵して、年間の常食とされた。ムギ粉も非常によく普及していた。ソバキリ、ヤキモチ、ソバネリ、ソバダンゴと、いろいろな形で食され、常食に近いものであった。

副食のことをソエと言った。「添える」の意であろう。味噌、コウコ（漬物）、梅干が最も一般的であった。

自生及び野生の野菜としては、ワラビ、ゼンマイ、山ブキ、タラノ芽、マタタビノ芽、ウドなどがあり、和え物、ひたし等にして食べた。シイタケ、ジタケ、椎の実、栗、トックリ芋などもよく食べた。

畑作のものは、豆、ニンジン、ゴボウ、ネギ、ダイコン、ジャガイモ、サトイモ、カナシヨ

などがあつた。汁もの、煮もの、漬物にして食べた。

魚介類、海草類はかなり余計に食べた。サザエや鮑、イカなど米ぬか漬や粕漬に貯蔵して食べた。今ではみやげ品として商品になっている。

食事の回数は朝昼夕の3食の他に、農繁期には、午前中に「朝コジャ」、午後に「立ちコジャ」を食べ、夜なべ（夜仕事）のある時には「ヤセク」を食べた。朝コジャは塩で握った麦飯を焼いて味噌をつけた焼飯が多かった。島後では3食のうち2食を粥食とするところが多く、島前では3食とも麦飯とイモが普通であったが、夕食にはよく雑炊を作ったという。

このように隠岐の暮らしぶりは、かなり厳しいものであつたが、心豊かな種々の工夫もなされ季節の旬を楽しんだ。

戦後

「長寿の島」、「歴史の島」として脚光を浴びた。食生活を中心に「長寿者生活背景調査」が、大学関係者等により幾度か試みられたと聞く。また、平成4年3月には、隠岐に配流された後醍醐天皇に因み、「後醍醐天皇御膳」再現の試みが、島前西ノ島町で行われた。京の王朝生活から隠岐での配流の暮らし、そして吉野での幽閉生活と、波乱万丈の生涯の中から、資料として見出しやすい王朝での典礼食が取りあげられ、栄螺、鮑、鯛など隠岐の海産物を豊富に使った雅びなものであった。これらの中にも、現代に通じ、今後へつないでいくべき味もあろう。

豊かな海

からの素材、野や山からの幸、そして四季折々の自然の恵みの中から、島の先人たちは、海辺の里、山の邑、それぞれに特有の食や生活の智慧、文化を醸成させていったことだろう。それらの遺産に学び、守り、離島・僻地の宿命の中でも、隠岐ならではの文化、風土を私達も築き続けていきたいと思うのである。

隠岐島後教育委員会

社会教育主事 村尾 秀信氏



長寿と食生活

隠岐島は、人口27,493人、老年人口比23.1%（県18.2%）、年少人口比18.7%（県18.4%）と島根県の中でも最も高齢化の進んだ地域です。島民は、主に漁業や農林業に従事していますが、子どもたちの大半は高校を卒業すると地元を離れていきます。

隠岐島は、長寿者の多い所として注目を集め、大学関係者等専門家による調査も何度か行われてきました。島を訪れた人は一様に、島内の老人が年齢よりも若やいで見え、高齢者が元気に働いているという印象を口にします。隠岐の長寿の背景には、豊かな自然環境、貴人の配流の地として培われてきた風雅、過疎化、高齢化が進む中で、老齢となっても自立して生きようとする心の張り等々、いろいろ言われますが、やはり島の食生活のもたらす影響も見逃せないのではないかと思います。そこで隠岐の食生活の特徴を、昭和62年度から平成元年度にかけて、90歳以上の長寿者全員（184名）を対象に行った長寿者の訪問調査結果等を参考に述べてみたいと思います。まず第1に、たん白源として魚介類や大豆製品の摂取が多いことがあげられます。海岸からあまり遠くない磯辺で、魚、あわび、さざえなどにとって食べることが気軽にできた、正しく島嶼ならではの自然の恵みといえましょう。近年、かつてほどに近海漁が振るわなくなったというものの、漁師、素人漁師の漁果を分かち合う島の生活は、今日でもやはり肉類よりも魚介類中心で、諸調査でも高い摂取状況を表わしています。また、大豆・大豆製品の摂取として、隠岐自慢のなめみそ「こじょうゆみそ」の常用があります。8月下旬から9月にかけて、大豆と小麦で麴を作り、塩と水を加え、毎日温度管理をし、ねかせて造ります。でき上がってみると、それぞれの家ごとに微妙に味が異なり、「我が家の味」を自慢し合います。近年は、塩分も控え目にし、健康面もさらに考慮されています。このこじょうゆみそは、なめみそとしてだけではなく、調味料として焼おにぎりや焼き餅にのせたり、焼魚の添え、貝類や野菜の調味など、幅広く何にでも使われている大豆を利用した隠岐の味です。

第2には、流通が不便な割に、比較的よく牛乳が飲まれていることがあげられます。隠岐島で牛乳が自由に入手できるようになったのは、昭和40年代半ば以降ですが、それ以前は多くの家で山羊が飼われ、母乳の代用、病弱者の栄養源等、一般家庭で広く山羊乳が用い

られていました。調査した高齢者の半数以上が現在でも牛乳を継続飲用していましたが、その背景として山羊乳飲用の習慣がベースにあったと聞かされました。そしてそのような習慣が、家庭で地域で受け継がれ今日に至っているように思います。

第3には、やはり海の幸、海草類の豊富さ、多様さがあげられます。わかめ、もずく、岩のり等代表的なものですが、同じ素材でも芽かぶを使ったり、珍しいところでは神葉藻など隠岐らしい食べ方がされています。

また、水田が少なかったため、米の代替品としてさつまいもがよく活用されてきました。輪切りにし、わらを通して干して「いもかんびょう」（島前では「かんべ」という）を作っておき、そのまま焼いたり、夏豆などと炊き合わせたりして食べます。いもかんびょうを石臼でひいた粉でだんごを作り、きな粉をまぶしておやつにしたり、いもを煮つぶし、塩で味つけをした、いもあんでぼたもちを作ったりと、副食に間食にといろいろな食べ方がされています。

以上のように隠岐の食生活の特徴は、自然の恵みと島嶼という立地条件に加えて、山羊乳から牛乳への移行にみられるように時代の変化に応じてうまく順応していく柔軟な島民気質等が相まって、長寿に資するように形成されてきたといえましょう。

大型フェリーの就航により、食品流通がよくなり隠岐の食生活にも大きな変化をもたらしましたが、隠岐ならではの食生活を伝承しようと、3世代家族のお父さんの中には、「我がとこの良さ」を子どもに体験させようと、休みの度に海や山に連れて行き、魚のさばき方、貝の身の取り出し方等を教えている人達があります。また、さつま芋作りから芋かんびょう作りまでを体験させている人達もいます。このように小さな時代から種々な体験を通して、食の関心を植えつけ健康づくりのための隠岐の食文化を、次の世代へと伝え、変らぬ長寿につなげたいものです。

黒木保健所

保健予防課長 佐倉真喜子



隠岐讃歌

私は、昭和21年5月より同30年9月までと、昭和60年4月より同63年3月までの2回、計12年余り、隠岐に勤務し、暮らしました。私は台湾で小中学校、医学専門学校を過ごし軍隊に入り、中華民国で敗戦復員しましたので、隠岐は日本本土での初めての生活の場でした。

隠岐保健所は当時黒木村にあり、開業医の勝部方策先生が囑託として活動しておられました。当時交通機関として第一、第二隠岐丸があって、境港と西郷港を往復していました。松江と境港の間には連絡船があって、松江大橋の袂から出ていました。隠岐丸は島前と島後の各港に寄港し、停泊しながら7～8時間かけて終点の西郷港に帰港しました。

初めて見る隠岐の景色を興味津々と見ていましたが、磯の近くで木造船が2本の竿を操って、海の中から藻葉を採っている姿があちらこちらに見られました。あとで判ったことですが、これらの藻葉は乾燥して肥料にするもので、負い子に一杯背負って山畑に上る様子が見かけられました。

島前の国賀海岸は、全長10Kmの暗黒、暗褐色の粗面玄武岩をもとに集塊岩と凝灰岩の累層やアルカリ粗面岩が断崖をつつんでいます。ここに荒波にそそり立つ大断崖の摩天崖は海拔258mの大スケールです。巨大な岩のアーチ通天橋とともに、目を奪う大迫力で自然の造形美が展開され、またその中に200mの天然のトンネル明暗の岩屋があり、大自然の造形に圧倒されます。

知夫里島の赤壁は長さ1Km、高さ50mから200mに及ぶ断崖で、凝灰岩の風化で赤・黄・紫等鮮やかな崖の色が強烈です。

島後の女性的な白島海岸は白・青・紫色と自然の創ったコントラストで人の心が安まる温かさを与えます。

島は古くから開け、縄文前期の西郷町の宮尾遺跡をはじめ、弥生から古墳時代の遺跡が島内各地に存在します。隠岐国は令制によると下国に位置づけられ、国府は下西（西郷町）付近とされています。

奈良時代の聖武天皇の時代、神亀元年（西暦725年）3月、伊豆、安房、常陸、佐渡、隠岐、土佐などの6箇国を遠流の地とされました。隠岐も重罪人の流刑地となり、江戸時代末までに流人3,000人を下らないと言われています。後鳥羽上皇、後醍醐天皇など日本史上著名な人も少なくありません。

寛文元年（西暦1661年）頃から西回り、北国

東北地方方面からの北前船の風待ち港となり、西郷、浦郷等の港は日本海を行き交う帆船の風待ち港として栄えたと言われます。

このような人々との交流は隠岐の諸港の繁栄を導くとともに、多くの隠岐民謡を生み、新しい本土の文化の入口でもありました。

隠岐の人は純朴で誠実、人情に厚い人が多く、泥棒のいない島、犯罪の少ない島でした。その昔罪人を流し捨てた島ではありますが、記録によると極悪罪人はこの島に来ていないようです。激しい政治と武力の波間に浮き沈みして流離の身となった人を、隠岐の人は温かい母性の大地となって受け入れました。むしろ都の雅致を伝え、良風美俗を写し、その子孫をも残した様です。日常の会話の中に山陰にはあまり使われない京言葉が残っているのもその名残であろうと思われれます。

隠岐は「長寿の島」としても注目を集め、昭和30年前後、40年代と、大学関係者による長寿研究が行われた結果、隠岐の生活と長寿について、次のような知見が得られています。即ち、「夏涼しく冬暖かく、集落も北西の季節風を避けられるような地形を成しており、また若い人が出稼ぎに出て家族に仕送りをし、老人と子どもが留守を守っているという家庭環境は、老人の精神衛生上暮らしやすい状況にある」こと。また「食生活について、魚・大豆・野菜（特に人参・かぼちゃ・ながいも）をよく食べる。ごまをよく食べる。海草を常食する」ことなどであります。

その後の隠岐は、「大山隠岐国立公園」として観光客の誘致に努め、観光施設、スーパーマーケットの充実、大型フェリーボートの就航、空港の開港等交通機関、流通機構の充実がみられ、往年のイメージは一新したかのようです。しかし、海とともに生き、昔ながらの祭りや行事が大切に守られ、人々の集いと、その中で誰ともなく謡い踊られる隠岐民謡・隠岐芸能が息づく限り、隠岐の人情は喪われることはないでしょう。

美しく澄んだ蒼い海、松の緑につつまれた島々、恵まれた自然の美しさと永年培われた人々の人情と唄、伝統行事をいつまでもいつまでも、もちつづけてほしいと願っています。

春

隠岐の食生活

四季の行事と食生活

3月～5月

月	日	行 事	行 事 食	行 事 食 に関するいわれ
3	21	大師参り	●赤飯 ●精進料理	大師参り八十八ヶ所巡りをした村々の堂で、善女達がふるまい料理をつくって参詣する人達の接待をする。
	21	彼岸	●ぼたもち ●団子 ●餅 ●蒸しパン ●精進料理	春は3月の春分の日、秋は9月の秋分の日を彼岸の中日といい、その前後3日間を加えた7日間にわたる祖霊の供養日である。当日各家庭では、ぼたもち(おはぎ)その他のごちそうを作って供え、墓には新しい櫛(俗にハナノキともいう)を差してお参りをする。
4	3	ひなまつり (桃の節句)	●菱もち(草もち) ●白もち ●かきもち ●ぼたもち ●白酒 ●あまがい	陰暦3月3日の節句のこと。 桃の節句にはよもぎの新芽で炊き上げた菱餅やあられ菓子、白酒をお供えし、飾った桃の花びらを御神酒に浮べていただき女兒のすこやかな成長を祈った。(季節の変わり目などに行う祝日を節日といっていたが、後にこれを節句と呼ぶようになり、そうした時節の折目にあたって神祭を催し、供物を捧げて神と人とが共食する意味のものであった。)
	8	花祭り	●甘茶 ●ぼたもち	お釈迦さまの誕生日でお釈迦像に甘茶を注いだり、ぼたもちを供えて拜む。
5	下旬 ～ 上旬	田植え時の夕食	●鯖のつきおこし	大久地区の昔からの風習で4月下旬から5月上旬の日長時、田植え時の夕食のもてなしごちそうとして作る。筍、蒨の初出物に、新鮮な鯖を加えた変わり寿司である。香味として木の芽の柔らかいものを用いると格別で、苦味のある新茶でいただくで一層おいしい。

食卓に並ぶ料理

- | | | |
|------------------|-------------------|-------------------|
| ① 亀の手おじや(布施) | ⑪ いかのハンバーグ(西郷) | ⑳ ごんべの木の芽煮(五箇) |
| ② さざえのカレー(五箇) | ⑫ つましろがにの空揚げ(五箇) | ㉑ あらめのごま和え(西郷) |
| ③ 鯖のすきおこし(西郷) | ⑬ 鰯つみれのあんかけ(西ノ島) | ⑳ はんその白和え(五箇) |
| ④ 神葉のばら寿司(知夫) | ⑭ しろうおの卵とじ(西郷) | ㉒ ベこの木の芽和え(都万) |
| ⑤ 蛸めし(布施) | ⑮ つぼ(海士) | ㉓ のびるのこじょうゆ添え(五箇) |
| ⑥ 蛸貝の混ぜ御飯(海士) | ⑯ 蕎とたらこの炊き合わせ(都万) | ㉔ 海辺のはりはり(知夫) |
| ⑦ 芽かぶそば(西郷) | ⑰ 蛸貝のこしょ味噌(海士) | ㉕ 麴漬(西郷) |
| ⑧ いかのとろ刺し(西郷) | ⑱ しおでの卵とじ(布施) | ㉖ こじょうゆ漬(西ノ島) |
| ⑨ さざえのへか(五箇) | ⑲ 筍きんぴら(知夫) | ㉗ 骨せんべい(知夫) |
| ⑩ いたや貝のバター焼(西ノ島) | ⑳ 花いかだの天婦羅(布施) | ㉘ きみのこつけ(都万) |

隠岐そば

西郷町食生活改善推進協議会

佐藤 シズ

隠岐そばは、焼畑で作られる作物の代表的なもので、島後では古くから栽培されています。

「さあ！盆が済んだらそば蒔きだぞ」元気な頃の男の声が昨日のように思い出されます。嫁いで35年、今では私が受け継ぐそば蒔きです。

秋そばは9月末に開化します。真っ白い花が畑一面に続き、まるでじゅうたんを敷きつめた様はまばゆいばかりです。

刈り取ったそばは稲はでに干し、穀竿でたたいて実を落とし、箕ではたいて殻やちりを飛ばします。農家では、そばの収穫作業が外仕事の最後となります。

そば粉は、たん白質、食物繊維、ビタミンB₁、B₂、リン等が多く含まれ、血管強化作用のあるビタミンPも含有され栄養的にも価値の高い食品と聞いています。隠岐では、手打ちそば、焼き餅、そばねり、汁団子と色々な食べ方をします。

手打ちそばは、そば粉を捏ね鉢でよく捏ねて、め板の上のせて麺棒で薄くのぼしトントンというリズムカルな音と共に細長く切ります。昔は、名人と称する人が集まってそば打ちの技を競い合ったものです。

隠岐そばは、汁かけそばです。そばのだし汁は独特のもので焼き鯖の実をほぐしてだしを取ります。醤油で調味した素朴な汁をかけて、きざみねぎ、柚子、あぶり海苔、胡麻等の薬味でいただきます。そばの香りに鯖のだし、海苔がかみ合って隠岐ならではの味となっています。山芋や芽かぶのトロロをかけて噛まずに食べるのが隠岐では“そば通”の食べ方とか申します。

そばは、手間隙をかけての手作業として生活の中で生き続け、特に縁起物として色々な行事には欠かすことのできない郷土食の一つとなっています。

神葉草

知夫村食生活改善推進協議会

野村 桂子

寒に入ると集落ごとの浜辺や軒下には、海草の神葉が長い竿に幾重にも揃べられ、浜風に煽られながら干し上っていきます。これは知夫村ならではの風物詩です。神葉は、隠岐でも特に知夫の近海で大量に採れ、長いものになると5から6mくらいに達し、風げば海面に沢山ゆらめくのを見る事ができます。

神葉は本俵、神馬と地方によって呼び方も異なるようですがおめでたい海草とされ、島前地区では航海の安全を守る焼火神社のお初参りには、神葉の酢味噌和えが必ずふるまわれます。淡白な味ながら、高台から海を眼下にいただく味は格別美味しく、お参りした実感がわいてきます。出身地の出雲地方では、お正月の鏡餅の上に米の豊作を祈って神葉が飾られていました。子供の頃、たくさん付いている小さな玉をパチパチ潰して遊んだものです。

熱湯に通せば鮮やかな黄緑に変身。柚子、生姜などを加えた酢味噌で和えると潮の香とほどよい歯ざわりで、お皿に山盛りにしていただいています。また、各家庭で仕立てた、なめ味噌に海の幸の一品の味噌付として仕込みます。

お年寄りにお尋ねしてもこの二つの食べ方しか知らないとの事。割安で豊富に採れるこのヘルシーな神葉を海の幸として大いに活用するため、今私達は過疎と高齢化のげいしい村の健康づくりや特産品づくりにむけて、新しい料理方法のアイディアを出し合っています。

夏

隠岐の食生活

四季の行事と食生活

6月～8月

月	日	行事	行事食	行事食に関するいわれ
6	5	端午の節句	<ul style="list-style-type: none"> ● 笹巻 ● かやまき ● かたりまんじゅう ● 菖蒲酒 	陰暦の5月5日に行われる端午の節句は、男子のすこやかな成長を祈る男の節句とも言われている。屋外に空高く鯉のぼりをたて、大空に泳ぐ鯉の姿を子供に見立てて夢をふくらませた。ひと晩夜露にあてた、かや、よもぎ、菖蒲を束ねたもので屋根をふき、笹巻等を作ってお供えする。またこの日は菖蒲湯に入り菖蒲酒を飲む。
7		土用の丑の日	<ul style="list-style-type: none"> ● うなぎの蒲焼 	夏は暑さのため誰でも食欲体力ともに減退するが、脂肪、ビタミンE等の多い鰻を食べることにより栄養補給をして暑気払いをする。
8	1	馬だんご	<ul style="list-style-type: none"> ● 団子 	霊魂が馬に乗って家の周りまで帰る日と伝えられ、各家で団子を作り、待ち受けのごちそうとする。
	7	七夕	<ul style="list-style-type: none"> ● 赤餅 ● ソーメン 	旧暦の7月7日は牽牛と織女の2つの星が年に1度会う夜だという伝説から生まれた行事。青竹の枝に五色の紙を短冊に切って願い事を書いたものを結び、庭先に立てて、星を祭る子供の楽しい夏の行事となった。七夕の終わった青竹は、短冊ごと川や海に流し願い事の成就を祈る。
		七日盆	<ul style="list-style-type: none"> ● 団子 	各家々の祖先の霊を祭るお墓の掃除をする日である。大人はお寺の施餓鬼に行き、子供達は組うちの麻幹を集めて小高い所で迎え日を焚いた。
13	盆	盆	<ul style="list-style-type: none"> ● 供物 ○ きゅうり…馬を形取ったもの ○ なす…牛を形取ったもの ○ 里芋の葉…日傘を意味する ○ 餅2ヶ…こしかけ餅 ○ ところん…鏡を意味する ○ ソーメン…にかわを意味する ○ ていさ菓子…はすの花形 ● 果物 	祖先崇拜の行事の中で最も重要なもので、この行事の主体は仏前祭と盆踊りである。13日には迎え団子(待ち団子ともいう)と称する米の粉の団子をお供えする。14日・15日は朝昼夜3食ともさまざまなごちそうを作り霊前に供え親類縁者の礼拝に出かける。16日は送り団子を作り、送り火を焚いて供物と共に先祖を送る。島前西ノ島町では、精霊船を作り供物を船に積み込んで盆歌とご詠歌で伝送りが行われ、さわやかな真夏の風物詩として親しまれている。 (盆の主な献立) 13日…迎え団子・ソーメン・煮メ 14～15日…赤飯・餅・まんじゅう・蒸しパン・ソーメン・ところん・混ぜご飯・押しずし 16日…送り団子・混ぜご飯・寿し・煮メ

食卓に並ぶ料理

- | | | |
|-------------------|-----------------|-------------------|
| ① うに御飯(都万) | ⑪ からす貝のフライ(海士) | ⑳ 山椒の和え物(西ノ島) |
| ② うに味噌の焼むすび(都万) | ⑫ もぼしの空揚げ(知夫) | ㉑ 淡竹の胡麻和え(西ノ島) |
| ③ 牡蠣の炊き込み御飯(布施) | ⑬ しいらのふら汁(五箇) | ㉒ もずくのマヨネーズ和え(知夫) |
| ④ 鱈のたたき(都万) | ⑭ もずくの吸い物(西郷) | ㉓ もずくの卵巻き(西郷) |
| ⑤ 鮑のステーキ(西ノ島) | ⑮ うり煮(都万) | ㉔ 玉葱ピクルス(知夫) |
| ⑥ いかの丸焼(都万) | ⑯ ピーマンのじゃこ煮(布施) | ㉕ 南瓜ようかん(五箇) |
| ⑦ 牡蠣の味噌焼(布施) | ⑰ 茄子の変わりしぎ焼(五箇) | ㉖ きな粉まぶし(西郷) |
| ⑧ いかの子はんぺん(都万) | ⑱ 南瓜の揚げギョーザ(五箇) | ㉗ そら豆団子(知夫) |
| ⑨ きすの天婦羅(布施) | ⑲ 小芋の揚げ煮(布施) | ㉘ ところ天(西郷) |
| ⑩ あごのロールキャベツ(西ノ島) | ⑳ お手軽にら玉(海士) | ㉙ ひすいようかん(都万) |

季節の味 ーいかー

都万村食生活改善推進協議会

須藤万千代

隠岐の島は、四方を海に囲まれており、海の幸に大変恵まれています。

いかは、一年中漁がありますが、春から夏にかけては、白いかごとれます。甘味の強い白いかの刺身は、最高のごちそうとしてお酒の席に出されます。

また刺身だけでなく、するめにしても、その味の良さで高級品として喜ばれます。白いか漁の最盛期には、女たちは明け方暗いうちから、いかの製造にあたります。いかわり専用の、小振りの出刃包丁を使って見事な手さばぎで、いかをわっていきます。内臓を取り除き、皮をむき、おんがらの枝をいかの腰に張り渡し、次々と竹串にさしていきます。大漁の時は、浜辺に整然といかがか干され、ひらひらとのれんの様に風にはためきます。

秋、冬は、まいかの大漁で賑わいます。女たちは、いかの頭から足の先まで料理にします。刺身や一夜干しはもちろん、腹の中にあるいかの子をすりつぶしてはんぺんも作ります。

また、大根といかのうり煮は、昔から親しまれた隠岐の惣菜の一つです。まいかの丸切りと大根のそぎ切りをなべに入れ、さらにいかのうり(内臓)を加えてグツグツ煮込みます。好みにより、しょうゆ味にしたり、味噌味にします。みそ味の時は酢をいれても、また風味が増します。

いかの旨味がたっぷりしみ込んだ冬大根を、ふうふういいながらほおばると体の芯から温もります。

いかの子のはんぺんも、うり煮にもとれたての新鮮ないかでしか味わえない隠岐ならではの味です。

もぶし

知夫村食生活改善推進協議会

江田 久枝

すずめ鯛のことを漁協ではおせんと呼びます。知夫村の人はもぶしと呼び、他の村ではもぼしとも呼びます。体長5、6 cmから10cmくらいの小魚で、色は濃い茶色、形は鯛によく似ています。

藻の生い茂る磯あたりで群棲し、昔から島の漁夫は壺網の漁法で大量にとっていました。安価で味も良く、庶民が最も馴染んだ魚でした。今では過疎に伴い、漁民の高齢化が進み、もぶし漁をする人も少なくなったため貴重な食べ物となっています。

干してだしにも使いますが料理法も多種多様です。背ごし、酢の物、南蛮漬、空揚げ、甘露煮、焼魚等。すり身にして、つみれやさつま揚げ、現代風にコロッケ、ハンバーグ等にも好まれます。島外に出荷されるもぶしの殆どが関西方面でキムチの材料に用いられるとも聞いています。

いずれにしても骨ごと食べられますので最近不足しがちなカルシウムも補えます。その上、良質なたん白質と脂肪も豊富に含まれていますので、栄養の面でも見直されてきました。

数ある料理の中でも、骨ごと刻んで食べる背ごしの味は、地元の者にとっては季節を感じる格別のもので。島外から訪れた人が、骨を気にせず好んで食べるようになればこの土地に慣れた証とも言われます。

秋

隠岐の食生活

四季の行事と食生活

9月～11月

月	日	行 事	行 事 食	行 事 食 に関するいわれ
9	13	名月(年月)	●さつま芋 ●小豆 ●枝豆 } 塩茹で ●栗 ●団子 ●ぼたもち	毎年9月13日に行われる行事でその年に畑で採れた初物のさつま芋、大豆、小豆、栗等を茹で、神仏に供え同じものを月に供えた。昔はさつま芋に箸で穴をあけお月様を見たとか、子供達は“芋と栗は茹だったかの”と家々を回って食べ歩いた。また、昔この日には山や畑の作物を盗みどりしても盗人にならないという風習もあった。
	15	十方拝礼	●赤飯 ●餅 ●煮メ ●酢の物	農作物の豊作を神に祈って祝う中世から伝わる田楽である。西ノ島町美田八幡宮と日吉神社で隔年ごとに例祭(おもて祭り)が行われる。住民は仕事を休み客を招いてごちそうをふるまう。
10		亥の子祭	●餅 ●そば	陰暦10月の亥の日に行われる農家の重要な行事のひとつである。この日は神棚に新米で作ったお餅、御神酒にそばきり等を添え、もみじ櫛とともにお供えする。家族一同農作物の豊作(収穫)を喜び昔はその家の子方をはじめ出入りの人達を招き共に祝った。秋の収穫を神仏に感謝するとともに亥(猪)が多くの子供を生むことにあやかり子孫繁栄を願った祭である。

食卓に並ぶ料理

- | | | |
|-------------------|------------------|-----------------|
| ① 高菜のおにぎり(布施) | ⑪ 香味揚げ(布施) | ⑳ ヤコーンサラダ(布施) |
| ② 栗の炊き込み御飯(都万) | ⑫ つみれ団子の酢豚風(西ノ島) | ㉑ きのこのマリネ(知夫) |
| ③ 桜がゆ(五箇) | ⑬ 大豆と小魚の揚げ煮(西郷) | ㉒ シーフードサラダ(西ノ島) |
| ④ 隠岐そば(西郷) | ⑭ とろろのポール揚げ(西郷) | ㉓ あらの粕汁(布施) |
| ⑤ 鰯のひきさき(西ノ島) | ⑮ ヤーコンのかき揚げ(布施) | ㉔ つみれ汁(都万) |
| ⑥ 蛸の柔らか煮(海士) | ⑯ 蓮根きんぴら(都万) | ㉕ 柿のこじょうゆ漬(海士) |
| ⑦ 海の香いが蒸し(西ノ島) | ⑰ 茄子のつみれ揚げ(西ノ島) | ㉖ あらめのかりかり(知夫) |
| ⑧ 平日の巻き蒸し(知夫) | ⑱ 芋の中のいも(海士) | ㉗ きびのぜんざい(五箇) |
| ⑨ 海草のぐるっと巻き揚げ(海士) | ㉘ なます(都万) | ㉘ 茶巾絞り(西郷) |
| ⑩ 秋刀魚の巻き揚げ(都万) | ㉙ ばい貝の梅肉和え(西郷) | ㉙ そばかりんとう(西郷) |

隠岐の味一番“焼き飯”

布施村食生活改善推進協議会

平木 玉子

焼き飯と聞くと中華料理店のメニューにあるチャーハンを連想します。私達の住んでいる隠岐では、おにぎりを炭火で焼き味噌をつけてあぶったものを焼き飯と呼んでいます。

この焼き飯がいつ頃から食べられるようになったのか、その歴史は定かではありません(後鳥羽上皇や後醍醐天皇も召し上がったと伝え聞いてます)。焼き飯には子供の頃からの思い出が色々あり懐しく思い出されます。その頃、これといったおやつらしい物が無かったからでしょうか。

慶事、凶事等で人が沢山集まる時には、こじやや夜食などに焼き飯がよく作られたものです。集まった数人の女達がおひつを取り囲み賑やかににぎりをむすびました。囲炉裏には炭火が赤々と燃えほど良く焼けたあぶり、この上に次々とおにぎりをのせ、両面にうっすらと焦げ目がつけば味噌をぬり、囲炉裏を囲んで食べたものでした。一粒一粒の御飯に良く火が通って香ばしく味噌の味とマッチしてとても美味でした。

また、焼き飯は風邪の追い出しにも重宝します。こんがり焼き上がった焼き飯に、生姜汁を落とし沸騰したお湯をたっぷり注ぎ、フウフウ吹きながら食べてすぐ床に着きます。体が芯から暖まり、一汗かけば風邪も出ていくというわけです。

今から20数年も前の話になりますが、平成天皇様が皇太子時代の頃ご夫妻で隠岐を訪問されました。焼き飯のお茶漬けを献上したところ、素朴で真心のこもった焼き飯のお茶漬けを大変喜ばれた殿下が「おかわり」を所望されたというエピソードもあるほどです。

焼き飯は、残りご飯を焼いて腐るのを防ぐという生活の知恵から生まれました。山仕事や海苔つみの弁当として今でも欠かせないものです。

また昔から家族が亡くなった時、四十九日間は焼き飯を作り夜食として一つづつお供えするのが習わしです。このことは、今でも隠岐の食文化の一つとして伝えられています。

えりやき鍋

西ノ島町食生活改善推進協議会

津田 好子

西ノ島の美田地区に、昭和21年頃から56年頃までしいら網漁がありました。

しいら(万作)獲りは、6月初旬から盛夏に向けての漁で、1船団7～8人の乗組員で構成されています。漁場にしいら竹で枠を組み、しいら付けを数箇所固定しておき、毎朝早くから出漁し、網を打ちまわして魚を水揚げします。夏の炎天下の漁業で、漁師さんは真黒に日焼けしていたそうです。日焼けした人を見ると、「しいら曳きのようだ」という喩えのあった事が子供心に残っています。

早朝から出漁するので弁当は御飯だけを持って行き、沖合いで漁の合間を見て獲れたての大きいしいらを捌き、頭や内臓を入れてぐつぐつ煮てだし汁を作り、酒、醤油、たかの爪を入れて調味し、香味に青葱や玉葱を加えて煮込みます。魚は刺身より大きく切り、炊り煮の状態にして食べたそうです。出来上がりの味は、何と表現してよいかわからないほどおいしいものだそうです。残っただし汁に、野菜や魚を加えてよく煮込み、浜辺に出迎えに来た人達にふるまわれました。

このように、炊り焼きにして食べられた料理がいつのまにか、えり焼き鍋として伝えられ、現在はしいらだけではなく鯖やわかかな等の青魚でも作られ、家庭はもとよりホテルや旅館でも観光客にふるまわれる料理となり好評を得ています。

冬

隠岐の食生活

四季の行事と食生活

12月～2月

月	日	行 事	行 事 食	行 事 食 に 関 す る い わ れ
12	12	冬至	<ul style="list-style-type: none"> ●かぼちゃの甘煮 ●小豆 ●こんにゃく ●なまこ 	<p>冬至は1年のうちで最も日照時間が短い日。南瓜や小豆を食べると“病難をまぬがれる”とか“中気にならぬ”とかいわれ、なまこやこんにゃくを食べると腹の中の砂を取り除くといわれて、今でも健康を願いこれらを食べる風習が続いている。この日、柚子湯に入るがこれは一種のみそぎの名残りと思われる。</p>
	31	年越し	<ul style="list-style-type: none"> ●隠岐そば ●煮メ 	<p>大晦日から元旦にわたる行事をいう。細長くのびるそばに、長寿と家運を託してどこの家庭でも手打ちの年越しそばを食べる。岩のり、ねぎ、柚子で食べる隠岐そばは長寿を願う食物としてさまざまな祭事祝事行事に欠かせないものである。農家は、農業神として歳神(としとこ)さんを祭っており、“としとこさん”には今年の収穫を感謝し、来年の豊作を祈願して袋に米1升、鏡餅、干柿、勝栗、橙等供える。</p>
1	1	元旦	<ul style="list-style-type: none"> ●おせち料理 ●御神酒 ●雑煮 ●煮メ ●なます ●田作り ●赤貝 ●棒だら ●数の子 ●黒豆 ●羊羹、ぜんざい 	<p>元旦の未明一家の主人が前夜“としとこさん”に供えた袋を携え井戸へ行く。 水神様を祭った井戸に一握りの洗米をお供えしその年の恵方を拝してから、新しい水を汲んで帰る。主婦はこの水で雑煮を炊き湯茶を沸かす、これを若水迎えという。 自家の神棚に灯明をあげ家族一同で礼拝する。主人から順に祝酒をいただき雑煮を食べる。(雑煮は澄しに岩のり仕立)というシンプルなもの。副食や酒肴などには煮豆、田作り、数の子等を縁起物として必ず用意した。</p>
	2	松直し		<p>松直しは昔から漁村の船主の間で行われてきた行事。2日は漁業者の仕事初めの日。この日早朝の松飾りを適当な場所に置き直し、神酒や縁起物(米、岩のり、するめ)を供えて船神をまつ。これがすむと船主は舟子や縁者を招いて酒食のもてなしをしてこの日を祝う。</p>
	7	七草	<ul style="list-style-type: none"> ●七草粥 	<p>7日の早朝、前日から歳神さんに供えてある七草(セリ、ナズナ、ゴキョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ)に米と餅を加えてお粥を炊き七草がゆを作る。お正月料理で弱ってきた胃袋をいたわる習わしとして今も続いている。このお粥の中にお供え飾りをした勝栗・干柿等を入れる地域もある。</p>

月	日	行 事	行 事 食	行 事 食 に 関 す る い わ れ
1	15	とんど焼	●小豆がゆ ●赤飯 ●ぜんざい ●きな粉餅	1月15日を小正月といい新年の行事もこの日で終わる。朝、小豆粥を炊きこれに餅を入れたものを供え、家族もいただく。門松、しめ縄などを持ち寄って燃やすととんど焼の火で焼いた餅は、1年の病気を払うといわれ、家族みな一口は食べる。西郷町今津地区のとんど祭は、その勇壮さやスケールの大きさからいっても最も華やかで島内各地から大勢の人々が訪れる。
	20	20日正月	●豆の粉餅	季節は大寒の頃、家の中で青松葉をくゆし貧乏の神を追い出すという。この日は豆の粉餅を作って食べる。この頃寒もちつきをする。
2	3	節分	●黒大豆 ●隠岐そば ●煮メ ●なまこの酢の物 ●海苔巻 ●おはぎ ●コンニャクの煮メ	節分は立春の前日に古来“追儺”ともいって一般に広く行われてきた行事。とべらの木と麻幹に塩辛をつけて戸口にさしておく。以前はこのとべらの枝葉を焚いて大豆を煎ったものである。とべらの葉がはぜて“ポンポン”“パチパチ”と音をたてる。この音を鬼が恐れるのだといわれる。煎り豆を神前に供えてから“福は内鬼は外”と大声で叫びながら四方にまいて悪鬼退散を希求する。豆は自分の年ほど食べると病気にかからないといわれ家族は年の数だけ豆をかむ。
1 } 2		焼火の初参り	●塩鯖の蒸しもの ●神葉の酢味噌和え ●みそ汁 (豆腐とわかめ)	焼火山中腹の岩窟にある焼火神社は、老杉に囲まれ、同山に雲上寺があり、真言密教の行場の神秘に包まれている。大しけの時、祈願をこめると神光を発して、安全に港に誘導してくれるというので、昔から島民や諸国の船乗りにも厚く信仰された。1～2月の間に各地区ではそれぞれに「初参り」をするという習わしがある。

食卓に並ぶ料理

- | | | |
|--------------------|------------------|------------------|
| ① くろやの炊き込み(都万) | ⑪ ぼっかの煮つけ(知夫) | ⑳ 山芋なまこ(西郷) |
| ② 黒大豆のつぐね(五箇) | ⑫ えりやき鍋(西ノ島) | ㉑ 切り干し大根の酢の物(西郷) |
| ③ もずくの雑炊(西郷) | ⑬ レタスのクリームあん(布施) | ㉒ 煮なます(西ノ島) |
| ④ ばくだんにぎり(海士) | ⑭ はばのさっと煮(知夫) | ㉓ そぞの酢味噌和え(五箇) |
| ⑤ くろや飯の磯巻き(知夫) | ⑮ 知夫の信田巻き(知夫) | ㉔ とこぶしの吸物(都万) |
| ⑥ サラダライスのレタス巻き(布施) | ⑯ 鱒の中華風炒め(西ノ島) | ㉕ そぞの味噌汁(五箇) |
| ⑦ くろあいの皮霜作り(知夫) | ⑰ カリフラワーの八宝菜(五箇) | ㉖ レインボーポタージュ(都万) |
| ⑧ 沖めばるの活づくり(海士) | ⑱ 磯辺揚げ(西ノ島) | ㉗ 磯の朝鮮漬(海士) |
| ⑨ ヒオウギ貝の酒蒸し(都万) | ⑲ 紅白天婦羅(五箇) | ㉘ きんかんの寒天寄せ(西郷) |
| ⑩ かれいのホイル蒸し(布施) | ㉚ 小松菜の胡麻酢和え(西郷) | ㉙ かんぺ(海士) |

隠岐の黒大豆

五箇村食生活改善推進協議会

八幡 岱子

隠岐島の農地は全体的に少なく、島後では作物の不足分を補うため、山林を伐った後を「火入れ」して畑として利用しました。このことを焼畑あらかけといい、栽培される作物は、大豆、そば、麦が主なものでした。このような焼畑農法は、昭和20年代後半頃まで盛んに行われ、大豆は島外移出する数少ない移出作物の一つでした。現在は、このような農法はほとんど見かけられなくなりました。

私の子供の頃、焼畑にした山に種蒔きに行ったり、祖母に連れられ田んぼの畔に棒で穴をあけた後2粒づつ豆を入れて、種蒔きの手伝いをしたものです。

収穫期には、両親の仕草を似ねて、穀竿をぎこちなく使い、大豆が莢から出てくるのを喜んだものです。今は機械で簡単に脱穀されます。

昭和50年代に入ると転作の主要作物として奨励され、「隠岐大豆」として大粒の黒大豆が栽培されるようになりました。取量も安定していて、品質的にも高い評価を受け、五箇村では広く栽培されるようになりました。

煮豆は正月の縁起物として“マメに暮らしたい”という願いを込めたお節料理には欠かせない食べ物の一つです。

大豆は、古くから畑の肉と伝えられ、良質の植物性たん白質やビタミンB₁が豊富に含まれています。

最近の子供達にはあまり好まれていない豆料理ですが、是非今後もしろいろ工夫しながら、家庭の味、隠岐の味の一つとして伝承したいものです。

黒光りした磯の香りいっぱいの岩海苔

海士町連合婦人会

大野 とし

あたり一面の銀世界、北風がビュービュー吹きつけます。風がおさまって風になるのを待ちかねて、まだ夜の明けきらぬうちに足中草履で、膝まで積もった雪を踏みわけ踏みわけ岩場へと急ぎます。

風になったとはいえ、冬の日本海は油断が出来ません。波の引いた一瞬を盗むように海苔摘みに励みます。濡れた手足は冬の冷気で、かじかみちぎれるようです。でも、摘み採っただけでは食べることは出来ません。持ち帰った海苔は井戸水で何度も洗います。海苔と一緒にこそげ取られた岩のかけらを桶の底に残し、静かにザルに移します。いよいよ海苔張りにかかります。これが、海で海苔を摘むのよりずっと冷たく、一見何でも無いように見えて実のところは要領ものなのです。竹で編んだ籠に一枚一枚張りつけるのですが、厚すぎるとごわごわして縮んでしまい、薄くすると穴だらけ…となかなか難しいのです。

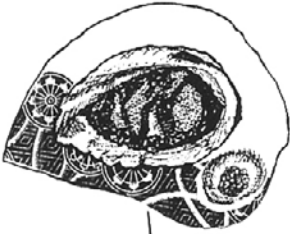
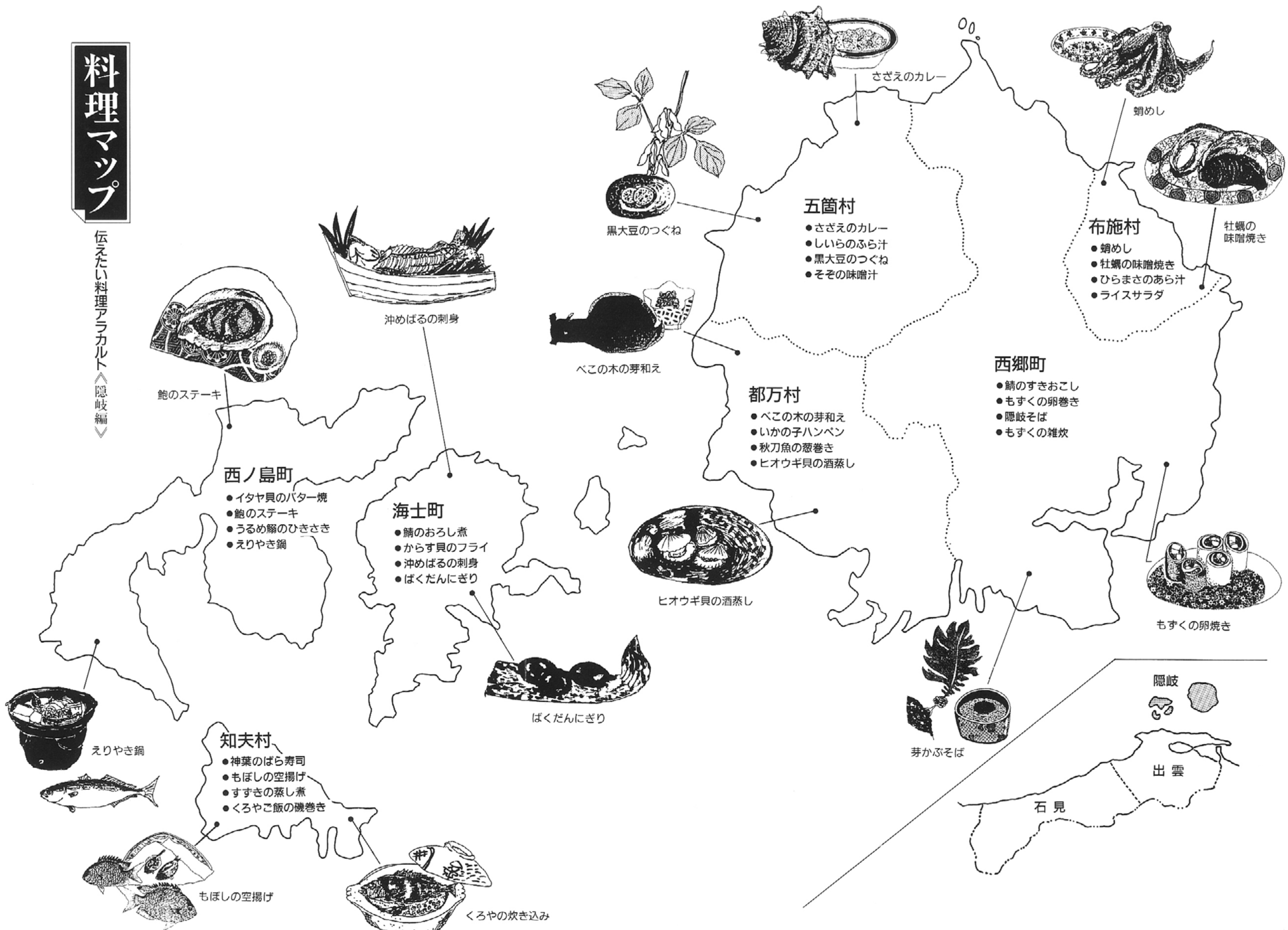
晴天で、2・3日もすると綺麗に乾くので、気をつけながら剥がします。これも、籠が新しいうちは楽に剥がれるのですが、古くなったり、薄かったりすると上手く剥がれず破れたりします。これからがまた大変、一枚一枚石が残っていないか、ごみが混ざっていないか調べねばなりません。

こうして出来た海苔は、お正月のお雑煮に入れたり、お節句の巻寿司にしたり、また海遊びや山菜採りに、おにぎりを海苔で真黒に巻いたり楽しむ事ができます。ほのかな甘みと強烈な磯の香りが口の中一杯に広がりそのうまいこと、他に比べようがありません。

近年、暖冬と高齢化の進む中で、海苔摘みに行く人が少なくなり、岩海苔が年々少なくなっているのは惜しい限りです。

料理マップ

伝えたい料理アラカルト《隠岐編》



鮑のステーキ

西ノ島町

- イタヤ貝のバター焼
- 鮑のステーキ
- うるめ鱒のひきさき
- えりやき鍋



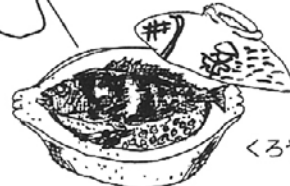
えりやき鍋



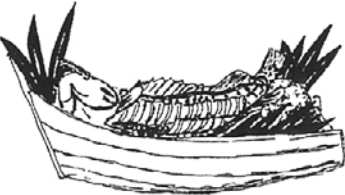
もほしの空揚げ

知夫村

- 神葉のばら寿司
- もほしの空揚げ
- すすきの蒸し煮
- くろやご飯の磯巻き



くろやの炊き込み



沖めばるの刺身

海士町

- 鯖のおろし煮
- からず貝のフライ
- 沖めばるの刺身
- ばくだんにぎり



ばくだんにぎり



べこの木の芽和え

都万村

- べこの木の芽和え
- いかの子ハンペン
- 秋刀魚の葱巻き
- ヒオウギ貝の酒蒸し



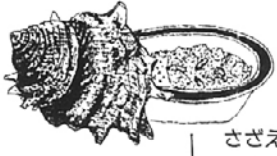
ヒオウギ貝の酒蒸し



黒大豆のつくね

五箇村

- さざえのカレー
- しいらのふら汁
- 黒大豆のつくね
- そその味噌汁



さざえのカレー

西郷町

- 鯖のすきおこし
- もすくの卵巻き
- 隠岐そば
- もすくの雑炊



もすくの卵焼き



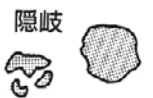
蛸めし

布施村

- 蛸めし
- 牡蠣の味噌焼き
- ひらまさのあら汁
- ライスサラダ



牡蠣の味噌焼き



隠岐

出雲

石見