

令和3年度「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業
甑の旅ソムリエによる食文化プロジェクト
調査報告書

令和4年3月

甑の旅ソムリエ協議会

一目次一

はじめに	1
1. 趣旨・目的	1
2. 業務内容	1
第1章 調査研究事業	2
1. 各地区コミュニティ協議会と連携した住民への聞き取り調査の実施	2
2. 甑島の食文化カルテの作成	3
3. 食文化学習会の開催	21
第2章 保護継承事業	63
1. 地区の食継承者との実習によるレシピ化	63
2. 甑島の食の栄養素と機能性の検証	87
3. 甑島の食の料理教室の開催	88
第3章 発信等事業	97
1. 甑島の食文化情報の定期的発信	97
2. 甑島の食文化を活かした体験プログラムの試行	101

はじめに

1. 趣旨・目的

「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業は、特色のある食文化の継承・振興に取り組むモデル地域等に対し、その文化的価値を伝える「食文化ストーリー」の構築・発信等を行うことにより、文化振興とともに地域活性化に資することを目的としている。

本協議会では、甑島の食文化が歴史的背景や暮らし方によって地区ごとに異なる食文化の素材を丁寧に掘り起こし、その価値を島の人と一緒に実感・認識する機会をつくりながら調査研究を行い、地域に根付いた食文化の背景を、加工方法（わざ）、食品学的根拠、生化学的観点などを検証し、その食文化を健康志向食への展開など、時代のニーズに応じたわかりやすい形で新たな甑島の食文化の魅力を発見し、島内の若年層やこれまでとは異なる対象者（店舗等）への継承につなげる。また、「島の体験」と絡めて発信・提供をする機会をつくることで、島内外にその存在や価値を実感として伝える。島内の若年層や店舗等を営む人が、この「島の体験」で収入を得ることができる「仕事」「市場」をつくることで、普段の生活の中で「次世代への食文化の継承」が無理なくできる環境を整えることを目的に事業を実施する。

2. 業務内容

特色のある食文化の継承・振興を目的とした以下の活動を行う。

（1）調査研究事業

地区ごとに異なる食文化の素材の掘り起こし、食文化の文化的価値を明確化して文化財としての登録・指定等に資する調査研究に関する事業

（2）保護継承事業

若い世代への甑島の食文化の継承に関する事業

（3）発信等事業

「食文化」×「体験」による新たな価値の創造に関する事業

第1章 調査研究事業

1. 各地区コミュニティ協議会と連携した住民への聞き取り調査の実施

以下の3つのステップで、島に伝わる・地域に残る郷土料理、それを現在つくることができる人、料理に使われている島の在来種（食材）、伝統的な食べ方、保存方法、加工方法等を聞き取り調査により明らかにした。

【ステップ1】9地区のコミュニティ協議会へのヒアリング

（各地区的郷土料理やつくる人の洗い出し）

地区コミュニティ協議会で十分な情報が得ることが出来ないケースもあった。その場合は、各支所及び観光物産協会、地域の事業所等を通じて情報収集を行った。

【ステップ2】ステップ1で洗い出した地区的食継承者（郷土料理をつくる人等）への詳細なヒアリング（料理の作り方、食材、食べ方、保存方法、加工方法等）

●実施日

地区名	ステップ1	ステップ2
	連携先	ヒアリング実施日
1 里	コミュニティ協議会 薩摩川内市観光物産協会	令和3年 9月28日 令和3年 9月29日
2 上甑	コミュニティ協議会	令和3年 9月29日
3 鹿島	鹿島支所	令和3年 9月26日
4 長浜	コミュニティ協議会	令和3年12月23日
5 青瀬	食生活改善推進員より紹介	令和4年 3月 5日
6 内川内	地域の事業所	令和3年11月 4日
7 瀬々野浦 (西山)	コミュニティ協議会	令和3年 9月18日
8 手打	コミュニティ協議会 下甑支所	令和3年 9月19日 令和3年10月21日
9 片野浦 (子岳)	地域の事業所	令和3年11月 4日

【ステップ3】食文化カルテ案を見ながら地区内で語り合う場をつくる

作成したレシピやカルテ案は、実習や学習会などで活用し、情報交換の場とした。

2. 甑島の食文化カルテの作成

前項1. の調査結果に基づき、地区ごとの食文化の特徴や、その背景となる歴史や伝統文化、暮らし方の違い等をヒアリングし、その結果を食文化カルテとしてまとめた。

■食文化カルテ

地区	里（菌集落）	調査日	令和3年9月28日
----	--------	-----	-----------

■STEP-1 地区内ヒアリング

郷土料理・独自の食文化	長野菜のしおけ（高菜の煮しめ）		
郷土料理（食文化）をつくる人	高齢者、女性		
分布状況及び地区間での内容の違い	里地区内でも漁師が住む地域と武家屋敷がある地域では違いがある		
食される場面	正月、3・5月節句、七夕、十五夜・祭りなど		
消費の実態	自家消費	伝承の主体	家庭
技術や習俗が成立・定着した時代（由来や伝承を含む）	不明（親世代から受け継いでいるので100年～150年は継承されている。それ以前は不明）		
成立・定着後に生じた歴史的な変容	在来種のたかなが種が弱くなり、三池高菜（市販種）を栽培している		

■STEP-2 継承者へのヒアリング

ヒアリング対象者：属性	性別	女性	年齢	87
生業・職種との関係	主婦（農業、畜産業） 畜産業は現在4代目（息子）	継承の機会	母、義理母 (料理は嫁いだ後伝承)	
生活背景	高校は島外、里村と上甑村で小学校の先生をし、社会教育に携わったあと、20歳で結婚。その後家業の畜産業を手伝う			
食材の土壤風土（自然環境）	干し野菜を作り常備する：高菜（9月種植え、12月干し）、つわ（3月干し） 集落ごとで異なり、村東（漁師）集落は砂糖を入れる。村西（武家屋敷）は砂糖を入れない。菌下は農家が住み、菌上は漁師が多い。 里全体としては砂糖は使用しないことが多い。			

食材	食材	高菜（9月種植え、12月干し）、つわ（3月干し）
	調理方法	高菜は30cm～40cm細の長さのまま使用する
	特産物（品）の有無	無 特産物（品）－
	在来作物	地たかな（在来種：里地区特有種。茎が細く香りと風味がある。絶滅に近い）
	食材の保存（加工方法）	乾燥保存：地たかな（茹でた後乾燥）、つわ（茹でた後乾燥）、大根（干し、形状：スライス）
	うまい・調味料	上記乾燥野菜は、風味がある。島は霜が降りないので、冬に乾燥加工できる
	その他	最近は、地たかなの代わりに三池高菜が使用されている。三池高菜は地たかなと比べると葉が幅広で柔らかい 食材が少ないので、あるもので作る
調理	献立	
	レシピ	高菜、切干大根、にんじん、ごぼう、里芋、かぼちゃ、塩漬けたけのこ、揚げ豆腐、こんにゃく、昆布、揚げ油、薄口しょうゆ、かたくちいわしで1時間煮る
	調理方法	水を入れず薄口しょうゆのみで煮る。
	調理道具	
	技術的特徴	揚げ油（使用した油）を適量入れる
食べ方	その他	
	食器やしつらえ	野菜はそれぞれ具材ごとに並べられ、切らずに長いまま盛る。食する際にも切らずに食す。
	一緒に伝承される儀礼や作法	
その他		

地区	里（藪集落）	調査日	令和3年9月28日
----	--------	-----	-----------

■STEP-1 地区内ヒアリング

郷土料理・独自の食文化	かけまぜ		
郷土料理（食文化）をつくる人	高齢者、女性		
分布状況及び地区間での内容の違い	里地区内でも漁師が住む地域と武家屋敷がある地域では違いがある		
食される場面	節句（3月）が主。その他家族が集まるときなど		
消費の実態	自家消費	伝承の主体	家庭
技術や習俗が成立・定着した時代（由来や伝承を含む）	不明（親世代から受け継いでいるので100年～150年は継承されている。それ以前は不明）		
成立・定着後に生じた歴史的な変容	—		

■STEP-2 繙承者へのヒアリング

ヒアリング対象者：属性	性別	女性	年齢	87
生業・職種との関係	主婦（農業、畜産業） 畜産業は現在4代目（息子）		継承の機会	母、義理母 <small>（料理は娘いだ後伝承）</small>
生活背景	高校は島外、里村と上甑村で小学校の先生をし、社会教育に携わつたあと、20歳で結婚。その後家業の畜産業を手伝う			
食材の土壤風土（自然環境）	つり干し大根（干して乾燥させる間に糖化して黒くなる）			

食 材	食材	つり干し大根、マテ貝		
	調理方法	薄口しょうゆで煮る		
	特産物（品）の有無	無	特産物（品）	—
	在来作物			
	食材の保存（加工方法）	大根（干し、形状：大根をそのまま吊り下げて干す）		
	うまい・調味料	薄口しょうゆ		
調 理	その他	マテ貝（出汁）は砂浜が減り獲れなくなってきた		
	献立	こっぱもちが一緒に食される		
	レシピ	つり干し大根、にんじん、油揚げ、マテ貝（ない時はさつま揚げ）、砂糖、しょうゆ		
	調理方法			
	調理道具			
食 べ 方	技術的特徴			
	その他	こっぱもちは、香福寺でふるまわれ、形が春の彼岸は丸、秋は橢円である		
	食器やしつらえ			
一 緒 に 伝 承 さ れ る 儀 礼 や 作 法	一緒に伝承される儀礼や作法	3月の節句には、「かけまぜ」と言って混ぜご飯をみんなで食す		
	その他	生活研究グループが「有入市」を開催し、季節の野菜や郷土料理を販売・購入する機会がある		

地区	里（村）	調査日	令和3年9月29日
----	------	-----	-----------

■STEP-1 地区内ヒアリング

郷土料理・独自の食文化	かけまぜ		
郷土料理（食文化）をつくる人	高齢者、女性		
分布状況及び地区間での内容の違い	里地区内でも漁師が住む地域と武家屋敷がある地域では違いがある		
食される場面	節句（3月）、家族が集まるとき、田植えや刈りあがり（稲刈りの後）など		
消費の実態	自家消費	伝承の主体	家庭
技術や習俗が成立・定着した時代（由来や伝承を含む）	不明（親世代から受け継いでいるので100年～150年は継承されている。それ以前は不明）		
成立・定着後に生じた歴史的な変容	—		

■STEP-2 継承者へのヒアリング

ヒアリング対象者：属性	性別	女性(2名)	年齢	80
生業・職種との関係	主婦（以前は飲食店を経営） 住まいは武家屋敷内		継承の機会	
生活背景	H22年からR3年まで農家レストランを経営していた。			
食材の土壤風土（自然環境）	つり干し大根（干して乾燥させる間に糖化して黒くなる）			

食材	食材	貝、煮た魚		
	調理方法	貝を煮て、ご飯に混ぜる		
	特産物（品）の有無	無	特産物（品）	—
	在来作物			
	食材の保存（加工方法）	大根（干し、形状：大根をそのまま吊り下げて干す）		
	うまい・調味料	薄口しょうゆ、砂糖、みりん		
	その他	地たかなは田んぼの裏作として作っていたが、田んぼがなくなり、地たかなもなくなっていました		
調理	献立	ブリ大根と一緒に食される		
	レシピ	つり干し大根、魚（だし）、ごぼう、にんじん、たけのこ、椎茸、きくらげ		
	調理方法	すべてを水を入れて醤油・みりん・砂糖で煮いた後、汁気を切ってご飯に混ぜる		
	調理道具	木桶で混ぜる		
	技術的特徴	酢は入れない、汁はあまり入れない		
食べ方	その他			
	食器やしつらえ	結い式（みんなで）で食すため、大皿に盛る		
	一緒に伝承される儀礼や作法	3月の節句には「ぱっこ節句」と言って女の子だけで磯でかけまぜを食べていた		
その他	その他	その他、きびなごのさしみ、がね、青さ汁、ピーナッツ豆腐（大豆豆腐の代替品）などが郷土料理として存在する		

地区	里（村）	調査日	令和3年9月29日
----	------	-----	-----------

■STEP-1 地区内ヒアリング

郷土料理・独自の食文化	行事にまつわる食文化 「いそもちやき」		
郷土料理（食文化）をつくる人	高齢者、女性		
分布状況及び地区間での内容の違い	里地区内でも漁師が住む地域と武家屋敷がある地域では違いがある		
食される場面	旧暦の1月16日		
消費の実態	神様へのお供え	伝承の主体	子ども
技術や習俗が成立・定着した時代（由来や伝承を含む）	不明（親世代から受け継いでいるので100年～150年は継承されている。それ以前は不明）		
成立・定着後に生じた歴史的な変容	—		

■STEP-2 繙承者へのヒアリング

ヒアリング対象者：属性	性別	女性(2名)	年齢	80
生業・職種との関係	主婦（以前は飲食店を経営） 住まいは武家屋敷内		継承の機会	
生活背景	飲食店を経営する傍ら、ドレッシング（玉ねぎ、にんにく）の加工品の製造も行っている。1日に23本程度しか作れない。			
食材の土壤風土（自然環境）	武家屋敷の集落であり、行事を重んじ、催事と食が結びついている			

食 材	食材	もち	
	調理方法		
	特産物（品）の有無	無	
	在来作物		
	食材の保存（加工方法）		
	うまい・調味料		
	その他		
調 理	献立		
	レシピ		
	調理方法		
	調理道具		
	技術的特徴		
食 べ 方	その他	こっぱもちの製造方法：芋を千切りにし、干す。使用するときは、水に浸す（水1：芋1）。もち米を蒸し、芋と併せて砂糖を入れて突く。	
	食器やしつらえ		
	一緒に伝承される儀礼や作法	旧暦の1月16日に豊漁を願い海の神様にお供えする「とらっしゃれ～」（魚を獲させてください。ありがとう。の意）がある。海岸に瓦でかまどを作り、白い餅を焼いて海に投げる（子どもたちの行事）。セリフは「みなもとらっしゃれ～、さかなもとらっしゃれ～、海もなんだ～ぎ」	
	その他	現在は小学校の行事としてにもち焼きが行われている農作業が終わったときもみんなで食していた	

地区	里（村）	調査日	令和3年9月29日
----	------	-----	-----------

■STEP-1 地区内ヒアリング

郷土料理・独自の食文化	行事にまつわる食文化 「墓ごじゅん」		
郷土料理（食文化）をつくる人			
分布状況及び地区間での内容の違い			
食される場面	旧暦8月1日		
消費の実態	50歳くらいまでの男性・子ども	伝承の主体	集落
技術や習俗が成立・定着した時代（由来や伝承を含む）	不明（親世代から受け継いでいるので100年～150年は継承されている。それ以前は不明）		
成立・定着後に生じた歴史的な変容	—		

■STEP-2 繙承者へのヒアリング

ヒアリング対象者：属性	性別	女性(2名)	年齢	80
生業・職種との関係	主婦（以前は飲食店を経営） 住まいは武家屋敷内		継承の機会	
生活背景	飲食店を経営する傍ら、ドレッシング（玉ねぎ、にんにく）の加工品の製造も行っている。1日に23本程度しかつくれない。			
食材の土壤風土（自然環境）				

食材	食材	
	調理方法	
	特産物（品）の有無	無
	特産物（品）	—
	在来作物	
	食材の保存（加工方法）	
	うまみ・調味料	
調理	その他	
	献立	煮しめ、おはぎ（12個）、生野菜（芋、里芋）
	レシピ	
	調理方法	
	調理道具	
	技術的特徴	
	その他	
食べ方	食器やしつらえ	
	一緒に伝承される儀礼や作法	カズラ（葛）を綱（5m～10m）にして、蛇に見立てて、祭事を行っている。現在はお盆に行っている。
	その他	

地区	上齋	調査日	令和3年9月29日
----	----	-----	-----------

■STEP-1 地区内ヒアリング

郷土料理・独自の食文化	混ぜご飯		
郷土料理（食文化）をつくる人	高齢者、女性		
分布状況及び地区間での内容の違い	桑之浦、瀬上地域は「すす（混ぜご飯）」はないかもしれない		
食される場面	正月、祝いごと：魚を使った寿司 法事：魚なしの料理		
消費の実態	自家消費	伝承の主体	家庭
技術や習俗が成立・定着した時代（由来や伝承を含む）	不明（親世代から受け継いでいるので100年～150年は継承されている。それ以前は不明）		
成立・定着後に生じた歴史的な変容	—		

■STEP-2 繙承者へのヒアリング

ヒアリング対象者：属性	性別	女性	年齢	76
生業・職種との関係	主婦 (食生活改善推進員)	継承の機会	先輩主婦 娘に継承していない	
生活背景	阿久根市出身。27歳のときに嫁いできた。食生活改善推進員として、小学校や中学校で食育で郷土料理を教えていた			
食材の土壤風土（自然環境）	集落が7つあり、言葉や習慣が違う。大きく、浦内・平良・上齋にわけられる			

食 材	食材			
	調理方法			
	特産物（品）の有無	無	特産物（品）	—
	在来作物			
	食材の保存（加工方法）			
	うまい・調味料			
調 理	その他			
	献立			
	レシピ	別紙有		
	調理方法			
	調理道具			
	技術的特徴			
食 べ 方	その他			
	食器やしつらえ			
	一緒に伝承される儀礼や作法	きびなご入り澄まし汁、かっぱ焼き		
	その他	現在は、中学生に食育を通じて継承している		

地区	鹿島	調査日	令和3年9月28日
----	----	-----	-----------

■STEP-1 地区内ヒアリング

郷土料理・独自の食文化	すす (「蘭牟田すす」「鹿島すす」)	
郷土料理（食文化）をつくる人	民宿（飲食店経営）	
分布状況及び地区間での内容の違い	人口と比較して耕作地が少なく、食べ物が少ない地域なので、種子島へ移住した経緯がある	
食される場面	節句、婚礼、集まりの時、法事（魚は使わない）	
消費の実態	自家消費	伝承の主体 家庭
技術や習俗が成立・定着した時代（由来や伝承を含む）	不明（親世代から受け継いでいるので100年は継承されている。それ以前は不明）	
成立・定着後に生じた歴史的な変容	調味料は薄口しょうゆだけであったがアレンジされて、砂糖などを入れることもある	

■STEP-2 継承者へのヒアリング

ヒアリング対象者：属性	性別	女性（2名）	年齢	65 / 45
生業・職種との関係	民宿・飲食店経営		継承の機会	義理母
生活背景	豆腐屋が昭和30年代には2軒あったが、現在はない。			
食材の土壤風土（自然環境）	平地が少なく、段々畑で作物を栽培している			

食材	食材	魚（まんば/ソウダガツオ（カツオは目持ちしない）、おぼそ/スマ）。正月は、ブリのカマが使われることもあった	
	調理方法	出汁用の魚は塩焼きにする	
	特産物（品）の有無	無 特産物（品）	
	在来作物		
	食材の保存（加工方法）	保存のために水は絶対入れない 炊いた出汁も汁は搾り汁気をなくす	
	うまい・調味料	魚の出汁、薄口しょうゆ、塩	
	その他	鮮魚屋がない。食材が少ない。船が寄港する以前は芋が主食。すすも間引きした大根葉のすす、ふだん草すす、寒のりのすすなどであった	
調理	献立	煮つけ	
	レシピ		
	調理方法		
	調理道具		
	技術的特徴		
食べ方	その他	法事は、しいたけを出汁にして作っている	
	食器やしつらえ		
	一緒に伝承される儀礼や作法	お土産として、持ち帰り先の家族が食べるよう、皿に大盛りにして持たせる	
	その他	ブダイの肝煮（肝で玉ねぎを炒める）、しつたれもち（自然薯を蒸して干し、砂糖・塩を混ぜすり鉢で混ぜ合わせたもの）、こっぱもち	

地区	長浜	調査日	令和3年12月23日
----	----	-----	------------

■STEP-1 地区内ヒアリング

郷土料理・独自の食文化	青菜の混ぜ寿し		
郷土料理（食文化）をつくる人	食生活改善推進員、高齢者（主婦）		
分布状況及び地区間での内容の違い			
食される場面	おもてなしの時、他所からお客様をお迎え入れする時		
消費の実態	自家消費	伝承の主体	家庭
技術や習俗が成立・定着した時代（由来や伝承を含む）	不明（親世代から受け継いでいるので100年は継承されている。それ以前は不明）		
成立・定着後に生じた歴史的な変容	—		

■STEP-2 繙承者へのヒアリング

ヒアリング対象者：属性	性別	女性	年齢	70
生業・職種との関係	食生活改善推進員 料理研究家		継承の機会	
生活背景	青瀬出身で嫁いできた。現在は高齢者へ食事の提供をしたり、食育活動を推進している			
食材の土壤風土（自然環境）				

食 材	食材	青菜：高菜、大根葉		
	調理方法			
	特産物（品）の有無	無	特産物（品）	—
	在来作物			
	食材の保存（加工方法）	濃い目に味を付けて保存する		
	うまい・調味料	生節（ソウダガツオ、サバ等を茹でたのち、あぶりほぐす）		
調 理	その他			
	献立	米粉のつきあげ、さつまあげ、ところてん、ねつたぼ、オトキ（煮しめ、味噌汁、あえもの、ご飯、漬物）、ようかん		
	レシピ	生節、ごぼう、にんじん、椎茸、さつまあげ、薄上げ、きくらげ、大根、酢は入れない、砂糖		
	調理方法	ご飯は酢飯にしているが、しないものもある		
	調理道具			
食 べ 方	技術的特徴	大根は、歯ごたえがあるのでこんにゃく代わりに入れる		
	その他			
	食器やしつらえ			
一緒に伝承される儀礼や作法	一緒に伝承される儀礼や作法	忌時は、煮物味噌汁、和え物（なます）、白ご飯、漬物		
	その他	夏はところてん、冬はねつたぼと一緒に供す		

地区	青瀬	調査日	令和4年3月5日
----	----	-----	----------

■STEP-1 地区内ヒアリング

郷土料理・独自の食文化	すし		
郷土料理（食文化）をつくる人			
分布状況及び地区間での内容の違い			
食される場面	祝い事（正月・盆）、人が集まる時、来客の時		
消費の実態	自家消費	伝承の主体	家庭
技術や習俗が成立・定着した時代（由来や伝承を含む）	不明（親世代から受け継いでいるので100年は継承されている。それ以前は不明）		
成立・定着後に生じた歴史的な変容	—		

■STEP-2 継承者へのヒアリング

ヒアリング対象者：属性	性別	女性（2名）	年齢	69 / 79
生業・職種との関係	主婦		継承の機会	法事の手伝いをしながら習った
生活背景				
食材の土壤風土（自然環境）	漁業、魚文化（漁業を生業としていたが、現在は縮小している）			

食材	食材	生節（鰹節）		
	調理方法	生節（多め/ごぼう2本に1.5尾）、ごぼう（ささがき）、にんじん（小さめイチョウ切）、切り干し大根・こんにゃく・椎茸・つきあげ・うすあげ・きくらげ（各1~1.5cm角）、薄口しょうゆ、塩、砂糖		
	特産物（品）の有無	無	特産物（品）	—
	在来作物			
	食材の保存（加工方法）			
	うまい・調味料			
	その他	加工したものを担ぎ、山を越えて他の集落（内川内、手打、片野浦まで売りに行っていた）		
調理	献立	小鉢：きのすのなます（きびなごが入ることもある） 塩辛：サツマイモの茎・葉を茹でてさっと和える		
	レシピ	野菜を炒め、生節（ほぐし）を入れて全体を混ぜたら塩・薄口しょうゆ・砂糖を入れ（味は辛くしすぎない/ひたひたまでは入れない）、汁気がなくなるまで30分くらい炒め煮る		
	調理方法	具は大きめのカットで、味を辛くしすぎず、ごはんに混ぜる具の割合を多くする。（ゴロゴロ）		
	調理道具			
	技術的特徴			
食べ方	その他	煮物は、味がしみこむように、材料にもみ込んでいる		
	食器やしつらえ	平皿に丁寧に盛り付ける		
	一緒に伝承される儀礼や作法			
その他	法事の時：砂糖入りの甘い味噌汁（ごぼう、にんじん、椎茸、うすあげ、ねぎ）、白ごはんは山盛り（蓋は帽子みたいに上にのせる）、冷そうめん			

地区	青瀬	調査日	令和4年3月5日
----	----	-----	----------

■STEP-1 地区内ヒアリング

郷土料理・独自の食文化	まんぱ（ソウダガツオ）の塩辛	
郷土料理（食文化）をつくる人	漁業集落	
分布状況及び地区間での内容の違い		
食される場面	日常	
消費の実態	自家消費	伝承の主体 家庭
技術や習俗が成立・定着した時代（由来や伝承を含む）	不明（親世代から受け継いでいるので100年は継承されている。それ以前は不明）	
成立・定着後に生じた歴史的な変容		—

■STEP-2 継承者へのヒアリング

ヒアリング対象者：属性	性別 女性（2名）	年齢 69 / 79
生業・職種との関係	主婦	継承の機会 法事の手伝いをしながら習った
生活背景		
食材の土壤風土（自然環境）	漁業、魚文化があり、現在も集落漁業としての定置網は業として大きい（個人漁業は衰退している）。	

食 材	食材	まんぱ（ソウダガツオ）
	調理方法	
	特産物（品）の有無	無 特産物（品）
	在来作物	
	食材の保存（加工方法）	塩分による保存
	うまい・調味料	塩
	その他	魚が大漁の時にまとめて作る
調 理	献立	すし
	レシピ	
	調理方法	3枚におろし、骨に沿って包丁を入れて、その隙間に塩をたくさん詰める。上から塩を振って重ねるように敷き詰めていく。内臓を切って塩の上にかける（20匹の魚に対して5匹分くらいの内臓）。重石をして2カ月くらい漬けこむ
	調理道具	
	技術的特徴	
食 べ 方	その他	
	食器やしつらえ	
	一緒に伝承される儀礼や作法	
	その他	食べるときは水につけて塩抜き、絞ってカットしてお酢をかけて食べる。葉物にあえて食べることもある

地区	内川内	調査日	令和3年11月4日
----	-----	-----	-----------

■STEP-1 地区内ヒアリング

郷土料理・独自の食文化	すし		
郷土料理（食文化）をつくる人	高齢者（現在は作り手も少ない）		
分布状況及び地区間での内容の違い			
食される場面	人が集まる時		写真は「なます」
消費の実態	自家消費	伝承の主体	家庭
技術や習俗が成立・定着した時代（由来や伝承を含む）	大正時代にはあった		
成立・定着後に生じた歴史的な変容			

■STEP-2 繙承者へのヒアリング

ヒアリング対象者：属性	性別	女性(2名)	年齢	87 / 90
生業・職種との関係	主婦（畜産：牛）		継承の機会	家庭（親）
生活背景	対象者2名は姉妹。			
食材の土壤風土（自然環境）	海拔300mの傾斜地は霧が多く、良質なお茶が栽培されていた。海からつながる斜面に集落が形成され、昭和30年代は漁業が盛んであった。また、この地域は、瀬々野浦からの分村集落である。現在、住民は、高齢者化が進み、若い方で70歳代である。集落人口は、23~24人。			

食材	食材	干しつわ、大根、芋、こんにゃく、茶		
	調理方法	脂がのった魚（おぼそ（スマ）、赤身の魚）を出汁にして、椎茸、にんじん、干しだ根、こんにゃく、たけのこ、薄口しょうゆのみで炊く。その後ご飯（酢飯にする家庭もある）と混ぜ合わせる。		
	特産物（品）の有無	無	特産物（品）	-
	在来作物	内川内すみかん（がらがらみかん、白みかん、香酢みかん）		
	食材の保存（加工方法）	酢を入れることで腐りにくくする（母から受け継いだ）		
	うまみ・調味料	薄口しょうゆ、濃口しょうゆは少量、酢（柑橘酢）		
	その他	鯖は日常で食する際に、またおぼそは振舞いの時に使用された		
調理	献立	こっぱもち、ねーげー、なます、魚の塩漬け		
	レシピ			
	調理方法	魚を焼く、油で野菜を炒める。ご飯に具と甘酢をかけて混ぜる（酢は魚の塩漬け／いわし・シイラ等を利用することもある）		
	調理道具			
	技術的特徴	魚（出汁）が多いほど美味しい		
食べ方	その他	ねーげーとは、炊いた芋十もち十よもぎ十砂糖・塩を混ぜて作ったもち菓子		
	食器やしつらえ			
	一緒に伝承される儀礼や作法	祝膳：5品（すし、煮しめ、吸い物、なます、刺身） 忌時：4品（すし、おはぎ、里芋、こんにゃく）		
その他	島唯一の製茶工場があり近年まで稼働していた			

地区	瀬々野浦（西山）	調査日	令和3年9月18日
----	----------	-----	-----------

■STEP-1 地区内ヒアリング

郷土料理・独自の食文化	すし		
郷土料理（食文化）をつくる人	集落でまとまって作っていた		
分布状況及び地区間での内容の違い			
食される場面	人が集まる時		
消費の実態	地域で消費	伝承の主体	家庭
技術や習俗が成立・定着した時代（由来や伝承を含む）	不明（親世代から受け継いでいるので100年は継承されている。それ以前は不明）		
成立・定着後に生じた歴史的な変容			

■STEP-2 継承者へのヒアリング

ヒアリング対象者：属性	性別	女性(3名)	年齢	74 / 74 / 67
生業・職種との関係	主婦		継承の機会	家庭（親）
生活背景				
食材の土壤風土（自然環境）	門割制度苗字は3姓のみ（宮野、中村、山下）			

食材	食材	夏はシイラ、冬はサバ/青魚 おぼぞ（スマ）、まんば（ソウダガツオ） さつまあげ、きくらげ、切干大根、ごぼう、にんじん、しいたけ、 サバ水煮やシーチキン（昔はあぶってほぐし）	
	調理方法		
	特産物（品）の有無	有	
	在来作物		
	食材の保存（加工方法）	塩干し、ひでえ（日干し）	
	うまい・調味料	手作りしていた（しょうゆ、酢、みそ、みりん、砂糖）	
	その他		
調理	献立	アオブダイの肝、小葉（大根葉）寿司 祝事：寿司、そうめん	
	レシピ		
	調理方法	炒めて、しょうゆ・みりん・砂糖を入れて煮詰める (ごま寿し：まんびき・あじをうす塩・酢で味付ける)	
	調理道具		
	技術的特徴		
その他			
食べ方	食器やしつらえ		
	一緒に伝承される儀礼や作法	男性は段上、女性は段下に座る	
	その他	寿司は嫁さんが実家に作って届ける。 ※親は、使用される具で家庭の経済状況を見ていたという話もある	

地区	手打	調査日	令和3年9月19日
----	----	-----	-----------

■STEP-1 地区内ヒアリング

郷土料理・独自の食文化	すし（手打すし）		
郷土料理（食文化）をつくる人	手打地区生活研究グループ		
分布状況及び地区間での内容の違い			
食される場面	祝い事（正月・盆、船祝い）、人が集まる時、来客の時		
消費の実態	自家消費	伝承の主体	家庭
技術や習俗が成立・定着した時代（由来や伝承を含む）	不明（親世代から受け継いでいるので100年は継承されている。それ以前は不明）		
成立・定着後に生じた歴史的な変容	10年ほど前から加工品として「すすの具」を製造している		

■STEP-2 繙承者へのヒアリング

ヒアリング対象者：属性	性別	女性（3名）	年齢	74 / 73 / 71
生業・職種との関係	生活研究グループ		継承の機会	法事の手伝いをしながら習った
生活背景	生活研究グループとして加工品製造（ドレッシング、味噌等）を行っている			
食材の土壤風土（自然環境）	2km続く海岸線沿いに集落が点在しており、集落ごとに行事等の営みがある			

食材	食材	おぼそ、ごぼう、にんじん、椎茸、かまぼこ、つけあげ、きくらげ	
	調理方法	おぼそは塩漬けして茹でて、あぶってほぐしたものを使う	
	特産物（品）の有無	有 特産物（品） すすの素	
	在来作物		
	食材の保存（加工方法）		
	うまい・調味料	薄口しょうゆ	
	その他	地域の特徴的な食材として、その他、干しつわ、切干大根、天草（ところてん）	
調理	献立	すし、なます、ぼたもち	
	レシピ		
	調理方法	ごぼうを油でいため、にんじん等の具材を入れる。その後、出汁（ほぐし魚）を入れて油で炒める	
	調理道具	型をつくるための枠	
	技術的特徴		
食べ方	その他		
	食器やしつらえ	ばら寿司で食することもあれば、大人数で食する場合は、枠で型を抜き平皿に盛る	
	一緒に伝承される儀礼や作法		
	その他		

地区	手打	調査日	令和3年9月19日
----	----	-----	-----------

■STEP-1 地区内ヒアリング

郷土料理・独自の食文化	ひら、魚の高菜巻き	
郷土料理（食文化）をつくる人	手打地区生活研究グループ	
分布状況及び地区間での内容の違い		
食される場面	法事の際の精進料理	
消費の実態	自家消費	
技術や習俗が成立・定着した時代（由来や伝承を含む）	西南戦争（1877年）以後	
成立・定着後に生じた歴史的な変容		

■STEP-2 繙承者へのヒアリング

ヒアリング対象者：属性	性別	女性（3名）	年齢	74 / 73 / 71
生業・職種との関係	生活研究グループ		継承の機会	法事の手伝いをしながら習った
生活背景				
食材の土壤風土（自然環境）				

食材	食材	大根、にんじん、ごぼう、椎茸、こんにゃく、厚揚げ、昆布	
	調理方法	7種類の具材をを甘く煮る。	
	特産物（品）の有無	無 特産物（品） -	
	在来作物		
	食材の保存（加工方法）		
	うまい・調味料		
	その他		
調理	献立		
	レシピ		
	調理方法		
	調理道具		
	技術的特徴		
	その他	魚の高菜巻きは、西南戦争から帰ってきた親族に生臭い魚を食べさせたくないとの配慮から、高菜を巻いて供した。	
食べ方	食器やしつらえ	ひらは、煮つけ椀に蓋が閉まらないくらいたくさん盛る	
	一緒に伝承される儀礼や作法		
	その他	その他、身近にある春野草（つわ、よもぎ、あざみ）などを活かして料理を作っていた	

地区	手打	調査日	令和3年10月21日
----	----	-----	------------

■STEP-1 地区内ヒアリング

郷土料理・独自の食文化	田舎寿司	
郷土料理（食文化）をつくる人	家庭	
分布状況及び地区間での内容の違い		
食される場面	祝い事、3月の節句	
消費の実態	自家消費	伝承の主体
技術や習俗が成立・定着した時代（由来や伝承を含む）	不明（親世代から受け継いでいるので100年は継承されている。それ以前は不明）	
成立・定着後に生じた歴史的な変容		

■STEP-2 繙承者へのヒアリング

ヒアリング対象者：属性	性別	女性	年齢	58
生業・職種との関係	公務員		継承の機会	母
生活背景	栄養士の資格を取得し、23歳の時に島に戻ってきた。社会福祉協議会や老人ホームなどで栄養士として就労。現在は行政職。			
食材の土壤風土（自然環境）				

食材	食材	生節、ごぼう、にんじん、椎茸、きくらげ、かまぼこ	
	調理方法	3合に対して60~70gの田舎寿司の具	
	特産物（品）の有無	無 特産物（品） -	
	在来作物		
	食材の保存（加工方法）	現在は具は冷凍しておいて、集まりごとがあるときなどに作れるようしている	
	うまい・調味料	薄口しょうゆ、現在はすし酢を使う場合もある	
	その他	なまぶし、生だし（魚を湯がいて身をほぐしたもの） 年忌の時（魚の“だし”は入らない） 現在は、鯖の水煮やシーチキンを出汁代わりにする場合もある	
調理	献立	田舎寿司、つきあげ、かまぼこ、煮物、クロダイの高菜巻き	
	レシピ		
	調理方法		
	調理道具		
	技術的特徴		
食べ方	食器やしつらえ	3月の節句時は、おはぎ（ぼたもち）が供された。	
	一緒に伝承される儀礼や作法		
	その他	3月の節句時は、子どもたちだけで岩場に行って食べた手打は各家庭に「きのす」が植えられ料理に使われる	

地区	手打	調査日	令和3年10月21日
----	----	-----	------------

■STEP-1 地区内ヒアリング

郷土料理・独自の食文化	かまぼこ	
郷土料理（食文化）をつくる人	製造販売する事業者は3件	
分布状況及び地区間での内容の違い		
食される場面	祝い事（正月）、人が集まる時、船祝いのとき	
消費の実態	自家消費	
技術や習俗が成立・定着した時代（由来や伝承を含む）	不明（親世代から受け継いでいるので100年は継承されている。それ以前は不明）	
成立・定着後に生じた歴史的な変容		

■STEP-2 繙承者へのヒアリング

ヒアリング対象者：属性	性別	女性	年齢	75
生業・職種との関係	主婦（漁業）		継承の機会	母、義理母
生活背景	島外で暮らしていたが、島に戻り20歳で結婚。			
食材の土壤風土（自然環境）	漁業を生業として、売れない魚を使用してかまぼこを製造していたが、現在は、水揚げされる魚種に変化があり、かまぼこ用の魚を確保することが難しくなってきている			

食材	食材	白身の魚
	調理方法	切り身にして冷凍
	特産物（品）の有無	有
	特産物（品）	手打のかまぼこ
	在来作物	
	食材の保存（加工方法）	現在は具は冷凍しておいて、集まりごとがあるときなどに作れるようしている
	うまい・調味料	砂糖、塩、酒
調理	その他	
	献立	
	レシピ	
	調理方法	魚を豆腐、調味料を入れて一緒に練り、成形をして蒸す
	調理道具	蒸しかまど
	技術的特徴	成形には現在はラップを使用
	その他	
食べ方	食器やしつらえ	3月の節句時は、おはぎ（ぼたもち）が供された。
	一緒に伝承される儀礼や作法	
	その他	3月の節句時は、子どもたちだけで岩場に行って食べた手打は各家庭に「きのす」が植えられ料理に使われる

地区	片野浦（子岳）	調査日	令和3年11月4日
----	---------	-----	-----------

■STEP-1 地区内ヒアリング

郷土料理・独自の食文化	いおんすす		
郷土料理（食文化）をつくる人			
分布状況及び地区間での内容の違い	岡と浜（漁師が住む地域）に分かれて集落があり特性があり、いおんすすは岡集落で作り食される。人口110人前後（岡70数名、浜45名程度）		
食される場面	祝事、田植えの終わり・さなごり（今でいう作業後の打ち上げ）・節句・花見		
消費の実態	自家消費	伝承の主体	家庭
技術や習俗が成立・定着した時代（由来や伝承を含む）	岡地区に伝わる料理 不明（親世代から受け継いでいるので100年～150年は継承されている。それ以前は不明）		
成立・定着後に生じた歴史的な変容			

■STEP-2 継承者へのヒアリング

ヒアリング対象者：属性	性別	女性(2名)	年齢	78 / 84
生業・職種との関係	主婦 (食生活改善推進員)		継承の機会	祖母
生活背景	関西で就職、40年ほど住んで郷里に帰ってきた。帰ってきた25年ほど経つ			
食材の土壤風土（自然環境）	元々は瀬々野浦から移住してきた漁師で形成された集落			

食材	食材	ひらす、ぶり
	調理方法	
	特産物（品）の有無	無 特産物（品）-
	在来作物	
	食材の保存（加工方法）	
	うまい・調味料	しょうゆ・椿油・味噌は手作りする
	その他	鯖は使用しない
調理	献立	他に、揚げ物（天ぷら/季節の野菜、エビ、春菊）、酢の物/きゅうり、春雨、大根、吸い物/ゆで卵、干し椎茸、青物(葉物)
	レシピ	薄口しょうゆ、塩少々、砂糖150g、米1升：酢300cc
	調理方法	薄口しょうゆのみで魚のあらを焼き（出汁用）、切り身魚は酢に浸しておく。白ご飯に身と煮汁・酢を入れ混ぜ合わせ、酢に浸した切り身魚を飾る
	調理道具	すし桶はどこの家庭にもある
	技術的特徴	つくり方は難しい
	その他	・1升に×酢300cc（+現代版は砂糖150g）を1時間漬け込む ・刺身には塩少々と砂糖を少々ふりかける ・つくるときは、ご飯は四升炊く
食べ方	食器やしつらえ	
	一緒に伝承される儀礼や作法	
	その他	法事のヒラは9種の具材を作る煮物（にんじん、ごぼう、大根、里芋、昆布、椎茸、こんにゃく、あつあげ、干しつわ）調味液（濃口しょうゆ・薄口しょうゆ・砂糖・水）に具材を入れて6時間ほど薪で炊いて翌朝に食べる。厚揚は三角に切る。にんじんは血、ごぼうは枝を表し、長寿を願った。

3. 食文化学習会の開催

島の人が甑島の食文化の価値を認識する場として、甑島インタープリター等を交えた食文化学習会を開催した。第1回目の食文化学習会では、食文化の伝承や、食の栄養に専門的な知識を有する二人の有識者を招聘し、各専門分野の講義を行った。第2回目の食文化学習会では、これまでに実施した調査研究事業において習得した情報を用いて話題提供し、食の専門家と意見交換を行った。

（1）第1回学習会の開催報告

□開催日時：令和3年11月21日（日）10：00～12：00

□開催場所：Luna Piena（薩摩川内市上甑町平良219-1）

□参加者：14名（他 講師2名、スタッフ3名）

（参加者居住地区：里3名、上甑3名、長浜2名、青瀬1名、手打4名、島外1名）

□参加費：無料

□有識者：

「食文化の伝承」をテーマとした有識者

芝 香織 氏（3級フードコーディネーター／鹿児島郷土料理マイスター講座 講師）

「食の栄養」をテーマとした有識者

長島未央子 氏（管理栄養士／鹿屋体育大学 スポーツ栄養学 講師）

■案内通知

食文化学習会の開催のお知らせ

平素より当団体の活動にご理解、ご協力を賜りまして厚く御礼を申し上げます。
さて、この度、令和3年度「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業におきまして、下記の講師を交え、甑島の食文化について学習会を行います。つきましては、ご多忙のところ大変恐縮ですが、ご参加くださいますようお願い申し上げます。また、甑島の食文化、食の伝承、食育さらには地域活性化などに興味関心のある方にご周知くださいますようお願い致します。

記

開催日時：令和3年11月21日（日）10:00～12:00

開催場所：Luna Piena（るなびえな）

住所：薩摩川内市上甑町平良219-1

参加者：甑島の食文化、食の伝承、食育、地域活性化等に興味関心のある方
どなたでも可（定員15名程度）

参加費：無料

講師及びテーマ：

テーマ1：食文化の伝承

芝 香織 氏 3級フードコーディネータ

鹿児島郷土料理マイスター講座 講師

テーマ2：食と健康栄養

長島未央子 氏

管理栄養士／公認スポーツ栄養士

鹿屋体育大学スポーツ栄養学講師

テーマ3：情報交換

以上

——*--//--参加申込先・問合せ先--//--**——

甑の旅ソムリエ協議会（担当：田畠・大脇）

TEL：070-3293-0180

「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業



学習会

無料

甑島の食文化

について考えよう

**11/21 令和3年
(日)**
10:00 ~ 12:00

**定員
15名**

参加者募集

甑島の食文化、食の伝承、食育、地域活性化等に興味関心のある方、またどなたでもご参加できます。
下記までお申込みください。

開催場所：
Luna Piena / るな ぴえな



(薩摩川内市上甑町平良 219-1)

食文化の伝承 40分

芝 香織 氏

3級フードコーディネーター
・鹿児島郷土料理マイスター講座
アシスタント及び講師
・鹿児島女子短期大学
フードコーディネート論 非常勤講師

食と健康栄養 40分

長島 未央子 氏

管理栄養士/公認スポーツ栄養士
・鹿屋体育大学 スポーツ栄養学講師
・株式会社KAGO食スポーツ 取締役
・鹿屋アスリート食堂メニュー監修
～鹿児島から食とスポーツを発信する～

申込先：甑の旅ソムリエ協議会 (TEL: 070-3293-0180 / 担当：田畠・大脇)

■会次第



食文化学習会

「甑島の食文化について考えよう」

■開催日時：令和3年11月21日（日）10:00～12:00

■開催場所：Luna Piena（るなびえな）

住所：薩摩川内市上甑町平良219-1

■会次第

1. 開会

2. 令和3年度「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業について説明

3. 学習会

テーマ1：食文化の伝承

芝 香織 氏 3級フードコーディネータ

鹿児島郷土料理マイスター講座 講師

テーマ2：食と健康栄養

長島未央子 氏 鹿屋体育大学 スポーツ栄養学 講師

管理栄養士／公認スポーツ栄養士

テーマ3：情報交換

4. 閉会

（アンケート・食文化調査票）

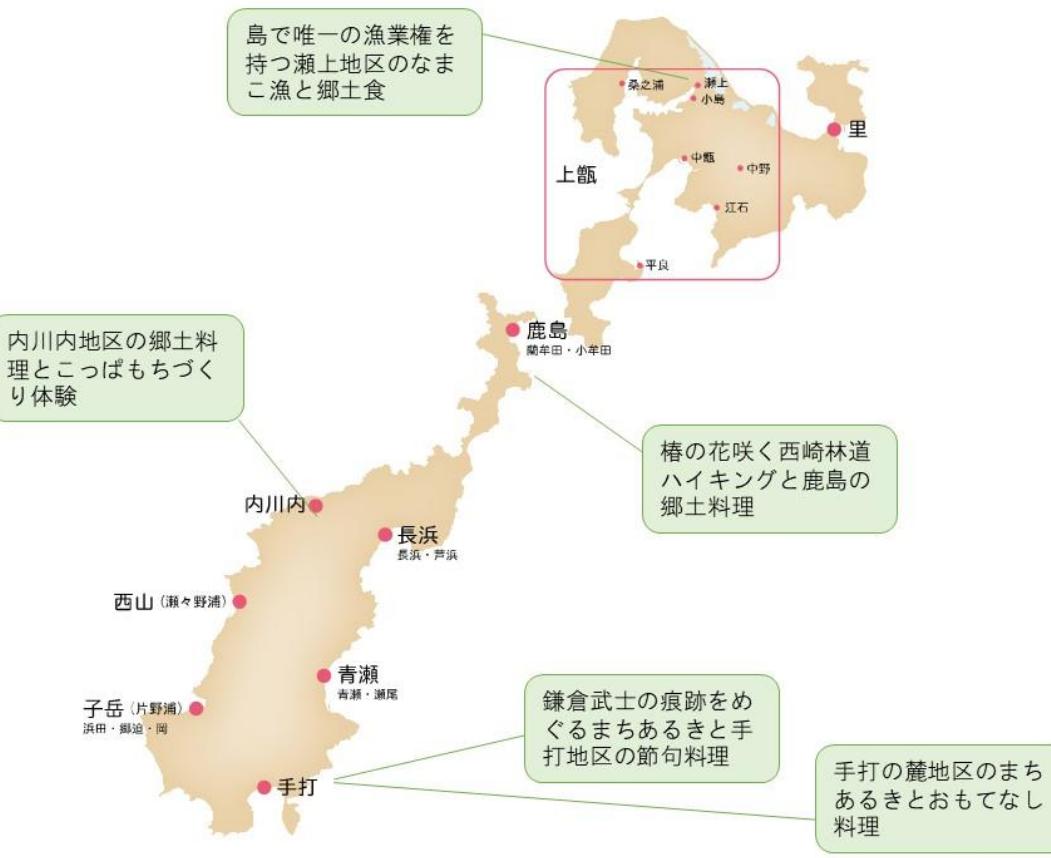
主 催：甑の旅ソムリエ協議会

連絡先：甑の旅ソムリエ協議会 学習会担当 田畠 (TEL: 070-3293-0180)

■当日資料

令和3年度
「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業

歴史・暮らしの中で独自に育まれてきた甑島の食文化





仮 説

甑島の食文化は

島の限られた食材の中で工夫して作り上げられたもの

同じ島内でも各地域の歴史的な背景や暮らしによる違いがある

- | | |
|-----------|-----------------------------------|
| 1. 調査研究事業 | 各地域へヒアリング
・ぜひお話を伺わせてください |
| | 学習会の開催
★本日と1月に開催予定 |
| 2. 保護継承事業 | 実習を通してレシピ化
食の栄養と機能性の検証
料理教室 |
| 3. 発信等事業 | 食文化を活かした体験プログラム |

■テーマ1：「食文化の伝承」

芝 香織 氏 鹿児島郷土料理マイスター講座 講師

□配布資料

「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業

・甑島の食文化について考えよう・

かごしま郷土料理上級マイスター 芝 香織

・日本の食文化とは

- ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
 - ②栄養のバランスに優れた健康的な食生活
 - ③自然の美しさや季節の移ろいの表現
 - ④年中行事との密接な関わり
- ・「ハレ」の料理・「ケ」の料理

・甑島の食文化（メモ）

①

②

③

④

かごしまの郷土料理



画像はNPO法人霧島食育研究会

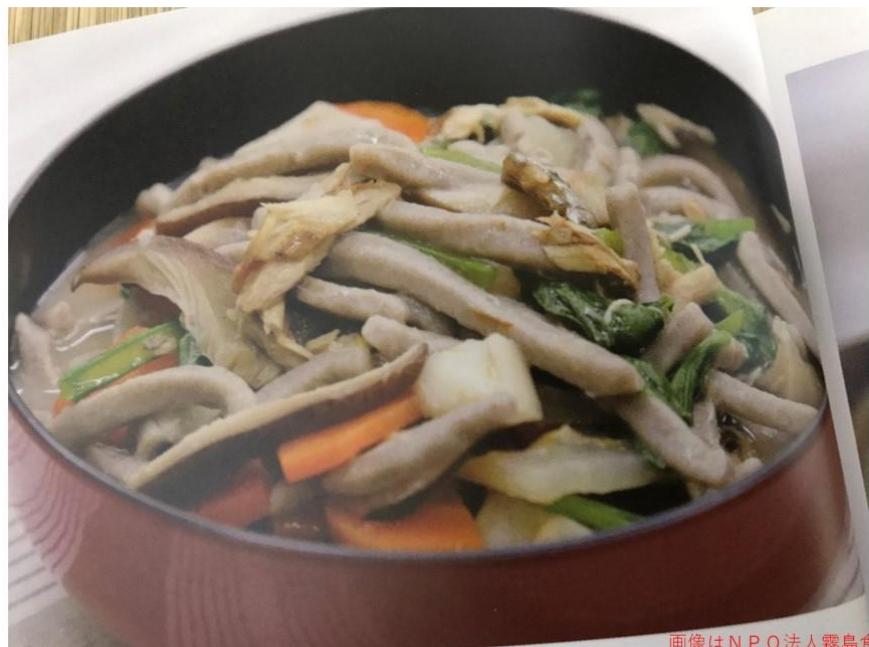






画像は伊仙町在住の丸野さん提供





画像はN P O 法人霧島食育研究会





かごしま郷土料理
マイスター2期

2015.09.08



画像は伊仙町在住の丸野さん提供



画像は伊仙町在住の丸野さん提供









画像は日本の国境へ行こうさんより拝借

□講師の話

[寿し文化について]

- ・日本の「寿し」文化は東南アジアから入ってきた
- ・日本では「奈良時代以前」からある
- ・寿し文化は日本中にある
- ・寿しが「米」と「魚」の組み合わせであるのは、「米」は魚の発酵を促進させるもので、昔、米は食べず、発酵した魚を食べていた（保存的要素）
- ・発酵を早く促すために「型寿し」についていた
- ・寿しが米（ご飯）と一緒に食べられる世になったのは、室町時代である
- ・にぎり寿しになったのは江戸時代である
- ・寿しの形の変化で時代が読める
- ・鹿児島でもいろんな地域で寿し文化がある
- ・鹿児島では灰汁持酒を使った「酒すし」がある
- ・また、出汁に「かつお」「あゆ」「鶏」を使った寿しが多い

[食文化の継承・伝承について]

- ・郷土料理と言われる料理は少ない調味料で出来るので、「交流のツール」として活用できる
- ・季節行事、文化、お祭りとして伝わってきており、地域や家族の絆となるものである
- ・栄養化にも優れ、一汁三菜と言われ、出汁がふんだんに使われ、うまいの多い料理であり、健康食としてもよい

□講話中の写真



■テーマ2：「食と健康栄養」

長島未央子 氏 鹿屋体育大学スポーツ栄養学講師

□投影資料



長島未央子(ながしま みおこ) 熊本県天草市生まれ

小学校:ミニバスケット

中学校:バレーボール

高校:陸上短距離

短大:陸上短距離

就職

2003年に編入学で鹿屋体育大学に入学



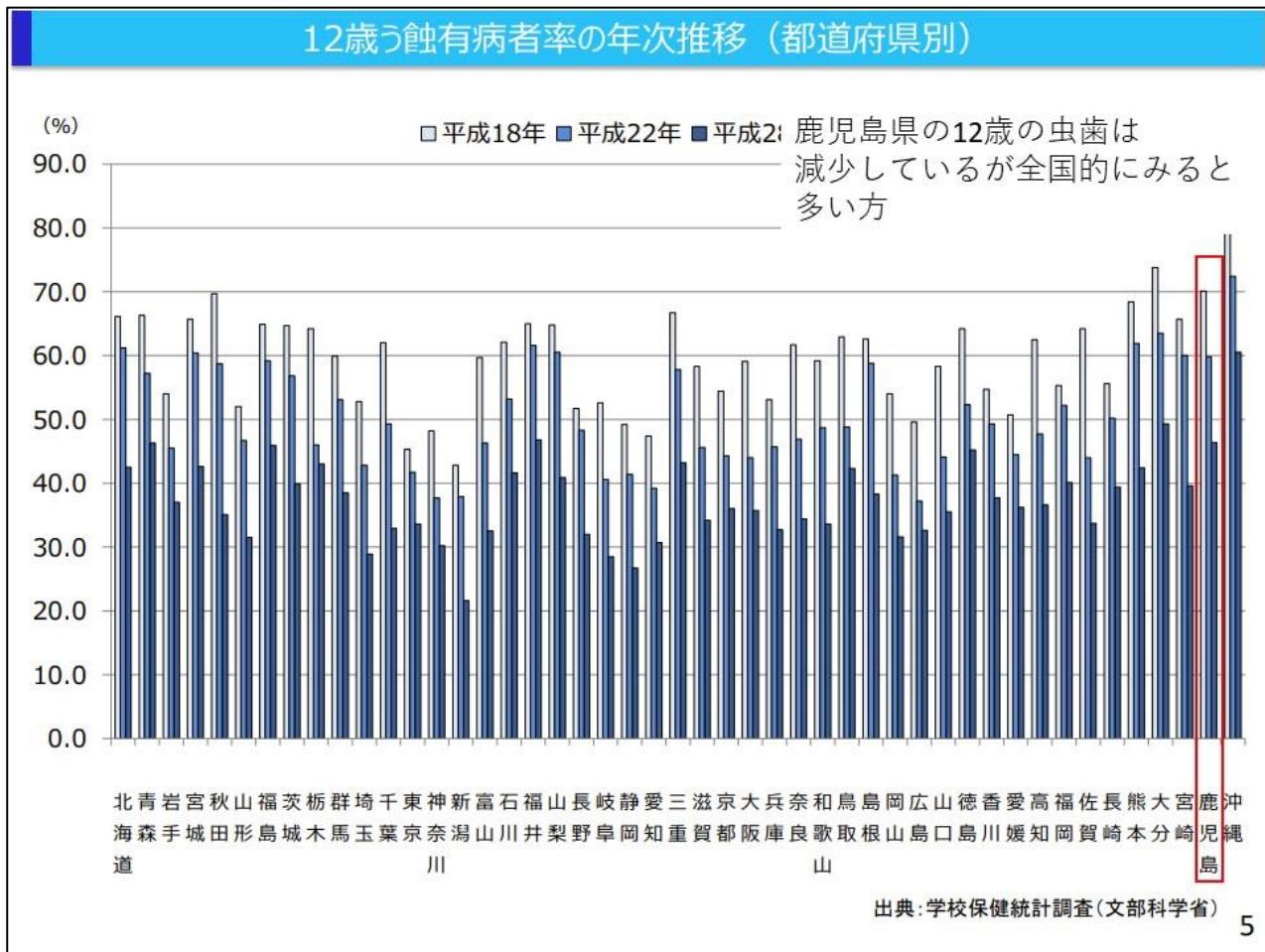
鹿児島の食の
ポテンシャル

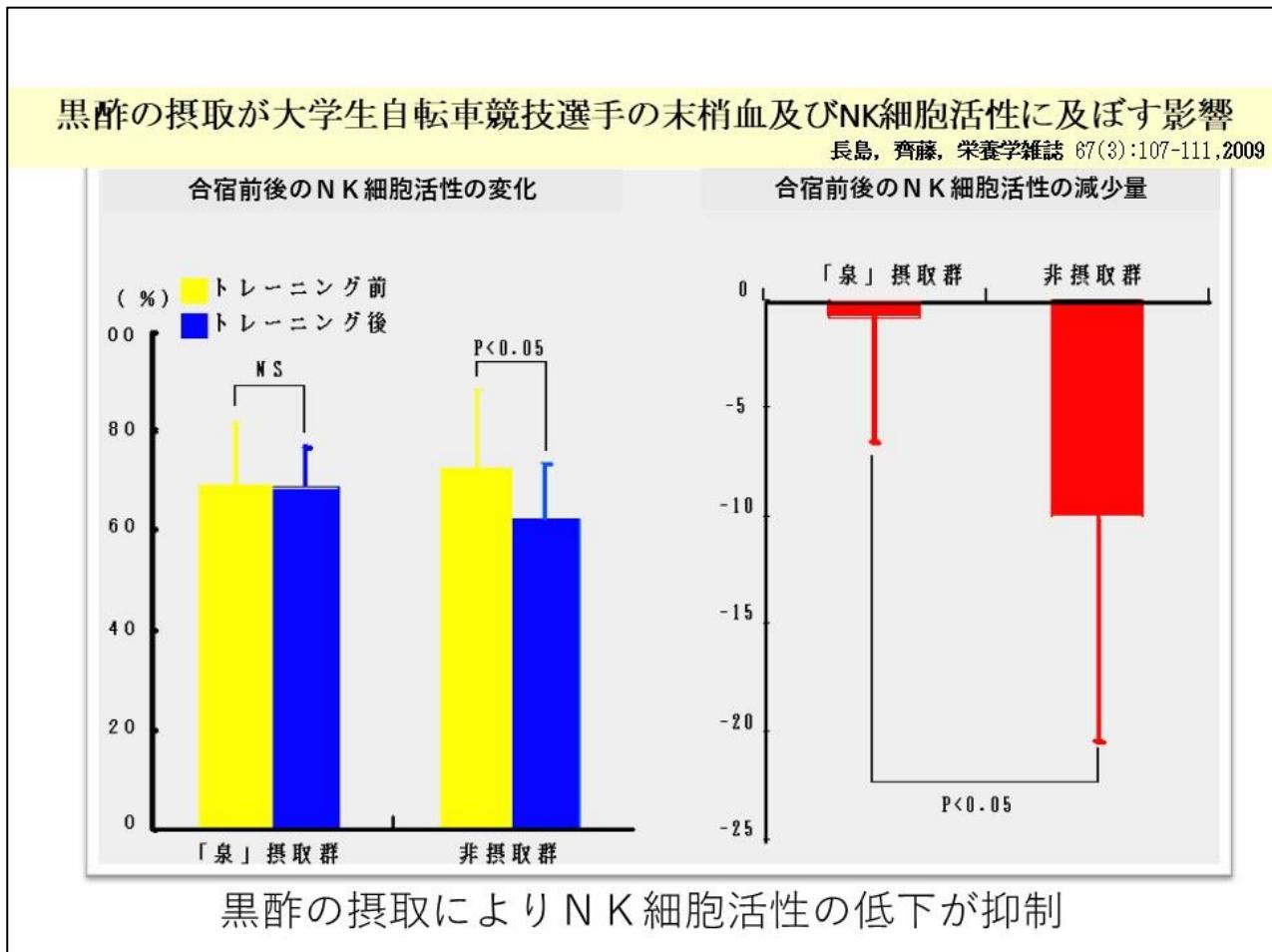
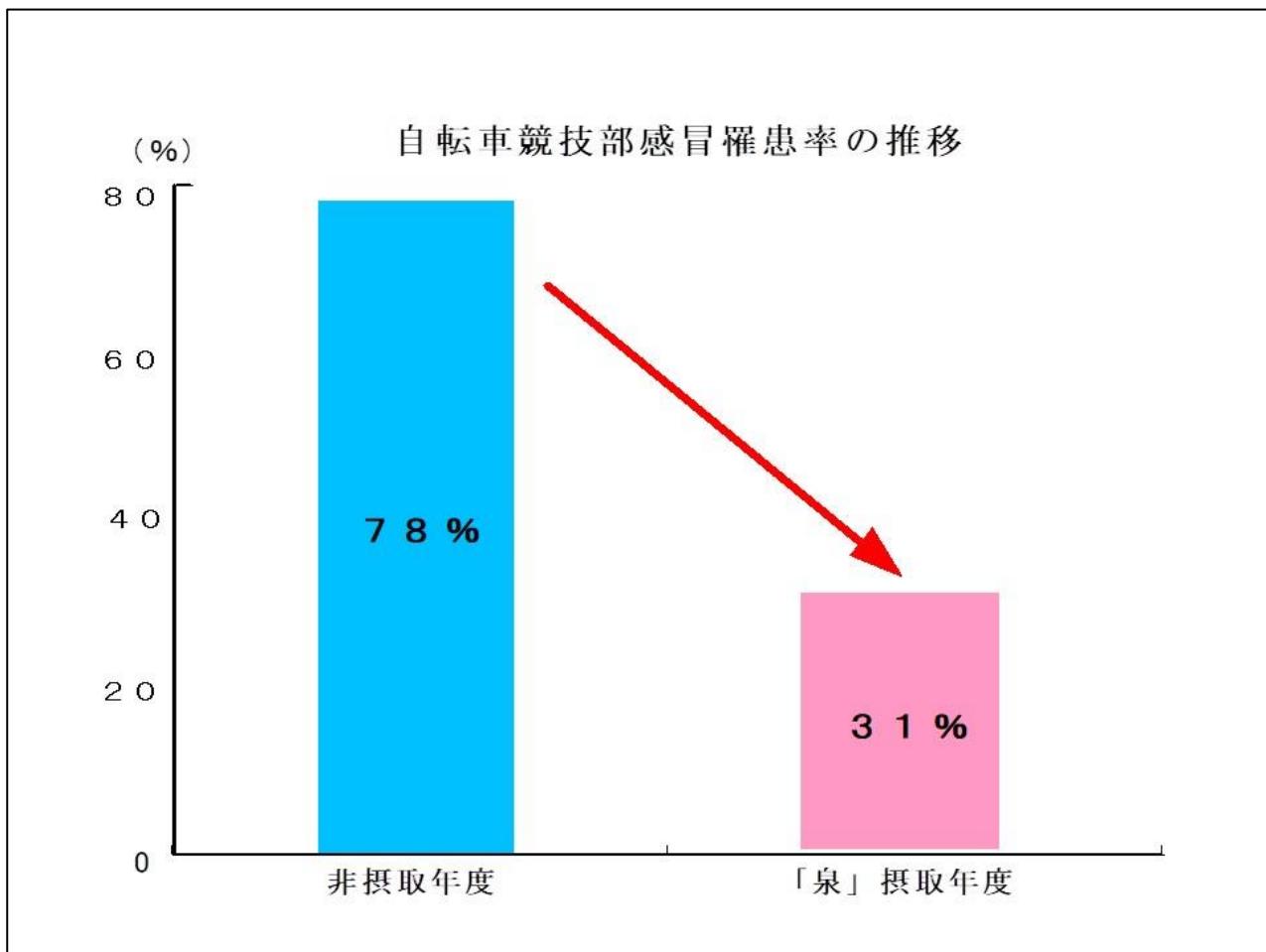
①食には文化には
(その食が生まれた)ストーリーがある

知る

餃の食について教えてください!!

②その土地で長く食べられている食品には必ず理由がある







エネルギー補給（糖質）が多い



エネルギー補給（糖質）が多い
＝アスリートにはメリット大



鹿児島の特産品はポテンシャル高い!!



あくまきをスポーツ向けに
「スゴ飯」

まるじゅ本舗 (株)はしコーポレーション
2018年 かごしまの新特産品コンクール
奨励賞受賞



鹿児島の特産品×スポーツ栄養
新規顧客を獲得！
2019年 南九州インターハイ
2020年 鹿児島国体
このチャンス逃してはもったいない!!

□講師の話

「甑」の食を教えてください。

参加者から出された回答

料理名		備考
すし	高菜のまぜすし	
	ブリの押しづし	子岳地区
	田舎すし	
	まんぱのすし	まんぱ（ひらそうだかつお）
炊き込みごはん	砂糖めし	追い込み漁のあとに食べる 田植えの後のごちそう 滋養食
煮物		干しつわ 長い高菜 煮油 砂糖を入れない
なます	だいだいのなます	
	きびなごのなます	
つきあげ	つきあげ（魚のすり身）	
	米の粉のつきあげ	お正月につくる 椿油で焼く
かまぼこ		
つけもの	高菜のつけもの	だいだいを絞る
なまこ		だいだいを絞る
だんご	よもぎの押しだんご	子岳地区
あくまき	大きなあくまき	瀬上地区は特に大きい →小さいのは食べた気がしない 灰汁について 瀬上地区：樅の木 手打地区：椿 ※くせのない、堅い木が重宝された
カレーライス		台風の時は大量にカレーをつくる (これからの食文化？！)

※だいだいは家庭の庭に植えている

■参加者アンケート

学習会アンケート

本学習会は令和3年度「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業において甑島の食文化や食の伝承、食育さらには地域活性化を図るための企画として実施いたしました。今後の参考に、参加いただきました皆様のご意見をお聞かせください。

お名前	(任意)							
性 別	(必須)	男 性	・	女 性 その他				
年 齢	(必須)	20代以下 60代	/	30代 70代	/	40代 80代	/	50代 90以上

1. 本日の学習会は全体を通していかがでしたか。
とても良かった ・ 良かった ・ ふつう ・ あまり良くなかった ・ 良くなかった

◆その理由を教えてください。

2. 本日の学習会の内容はいかがでしたか。
とても良かった ・ 良かった ・ ふつう ・ あまり良くなかった ・ 良くなかった

◆その理由を教えて下さい。

3. 今後の学習会で知りたい情報やご要望がありましたらお聞かせください。

4. その他学習会のご感想・ご要望など、自由にご記入ください。

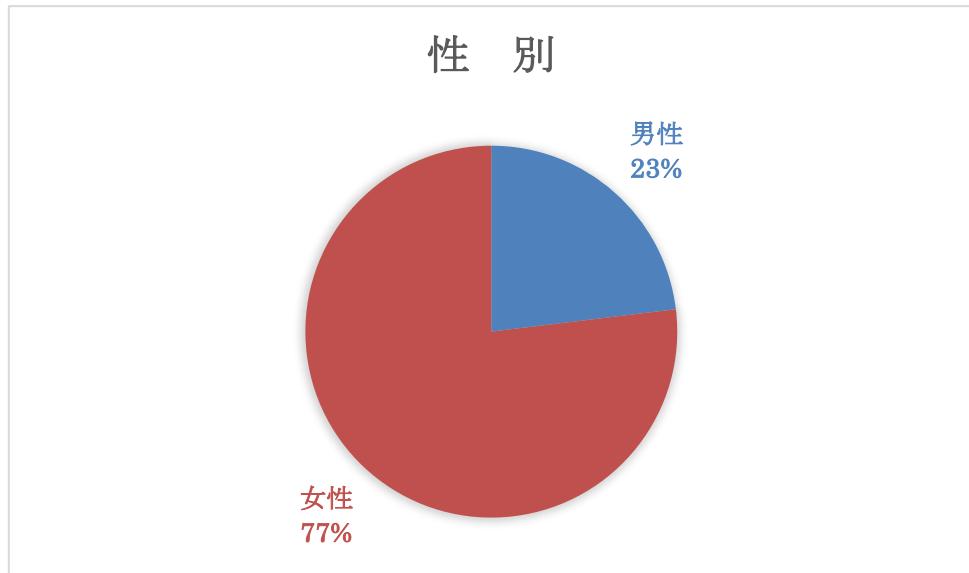


アンケートは以上です。裏面に伝統食の調査についてもご回答ください。
頂いた回答は、今後の学習会の参考にさせていただき、それ以外の目的には使用いたしません。ご協力ありがとうございました。

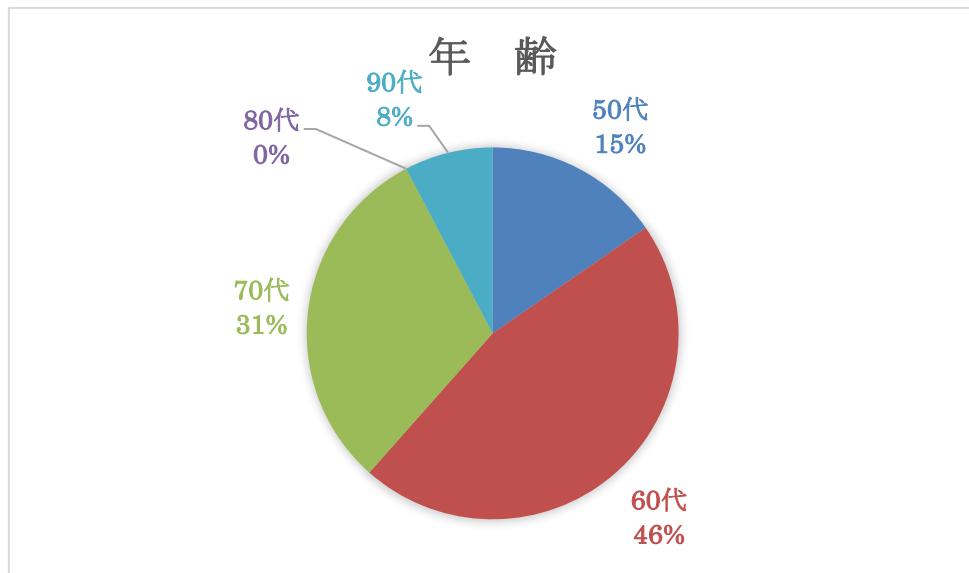
□参加者アンケート結果（回答数：13）

[属性]

性別：男性 3 人 女性 10 人

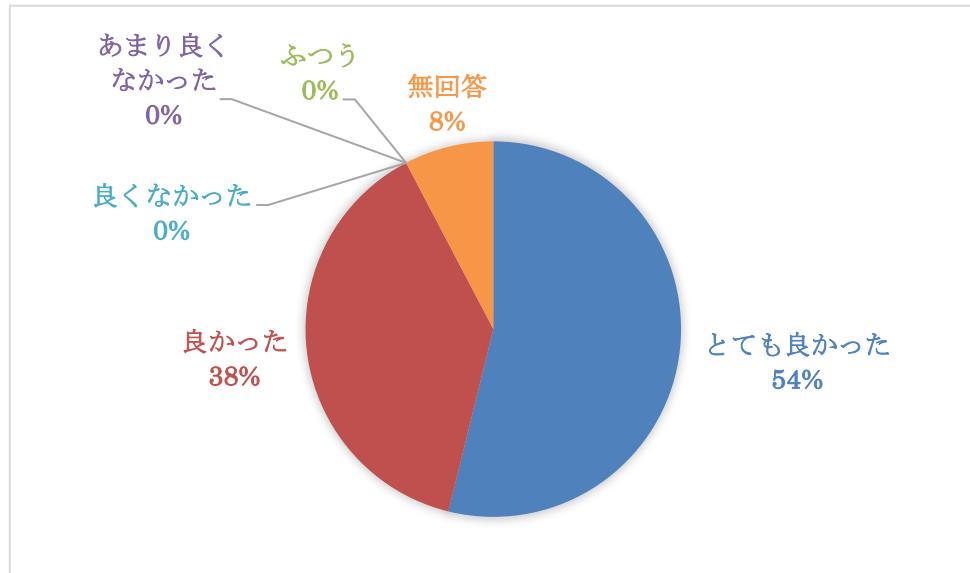


年齢：50 代 2 人、60 代 6 人、70 代 4 人、80 代 0 人、90 代 1 人



1. 本日の学習会は全体を通していかがでしたか。

とても良かった7人、良かった5人、ふつう0人、あまり良くなかった0人、良くなかった0人、無回答1人



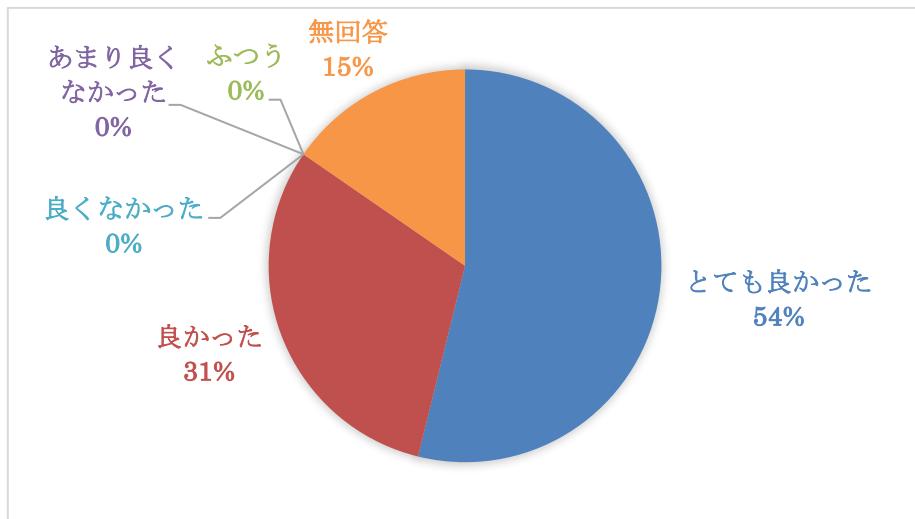
● その理由を教えてください。

- ・他地区の状況など知り得たことが良かった。
- ・調理する参考になります。
- ・他地区の料理とかの話を聞くことができて良かった。
- ・黒酢の効果、私も少しづつ飲んでみたいと思いました。
- ・甑島での土地の料理の実感がありました。
- ・皆様との交流、先生のお話がとても貴重なものでした。
- ・改めて郷里の料理を再認識しました。
- ・参加者が非常に意欲のある方々であり、そのニーズに応じた話し方、講話だった。
- ・自分の知らない料理があった。
- ・導入と方向性が明確だった。
- ・楽しかった。
- ・島の他の地域の料理を知ることができた
- ・同じ島でも全然知らない料理におどろいた。
- ・他の地域の食文化を知ることができて良かった。

2. 本日の学習会の内容はいかがでしたか。

とても良かった7人、良かった4人、ふつう0人、あまり良くなかった0人、良くなかった0人、

無回答2人



● その理由を教えてください。

- ・目的を理解できた。
- ・お互い活発に情報交換をされていた。
- ・出身地の徳之島の料理、とても嬉しかったです。
- ・料理（郷土料理）の奥深さを知った。
- ・各地域の特徴を引き出すことが出来た。
- ・いろんな料理がわかった。
- ・いろいろな郷土料理があることにおどろき、知りたい、食べたい。

3. 今後の学習会で知りたい情報やご要望がありましたらお聞かせください。

- ・レシピ等をまとめることができればありがたい。
- ・楽しい料理がたくさんあったのが活かせていけたらと思います。
- ・甑島の伝統料理と伝統に結び付けた行事など
- ・料理講習会を開いてもらいたい。
- ・料理教室
- ・料理教室でちゃんと郷土料理をつくり、食べたい。

4. その他学習会のご感想・ご要望など自由にご記入ください。

- ・他県の郷土料理を参考にすることもあり、甑のレシピ集が出来れば幸いです。
- ・今後につながる素晴らしい場になったと思います。
- ・観光客を迎える仕事をしています。お客様に提供できる食事をメニュー化したい。
- ・インターネットでの情報提供を期待。
- ・地域、年齢、さまざまでしたが、盛り上がった。
- ・いろんな人を知れてよかったです。
- ・楽しく「あっ！」と言う間に時間が過ぎました。楽しかったです。

□講話中の写真



■情報交換会

情報交換会では、参加者が持参してくださった料理を試食し、各地域の食の特色について意見交換と交流を行った。これまで甑島全体での交流が少なかったようで、他の地域との交流を大変喜ばれていた。

[参加者が持参してくださった料理と交流の写真]







(2) 第2回学習会の開催報告

- 開催日時：令和4年3月5日（土）13:00～14:00
- 開催場所：カフェ恋四季（薩摩川内市下甑町手打797）
- 参加者：14名（他 講師1名、スタッフ2名）
- 参加費：無料
- 講師：田畠 綾美 氏（管理栄養士）
- テーマ：「聞き取り調査から見えた甑の食文化について」

■案内チラシ



甑島の伝統食
について考えよう

【開催日】
3/5(土) 13:00～14:00

【場所】
カフェ恋四季 (薩摩川内市下甑町手打797)

【テーマ】
聞き取り調査から見えた甑の食文化について

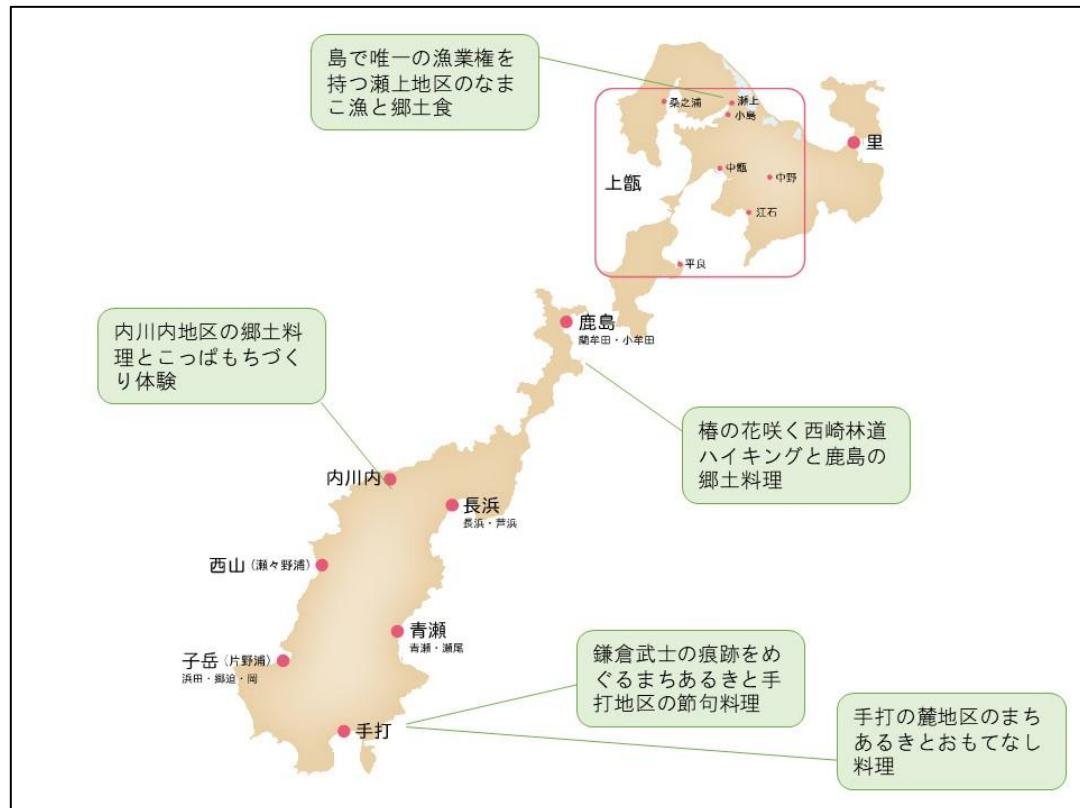
【講師】
田畠 綾美 氏
管理栄養士/公認スポーツ栄養士
・株式会社KAGO食スポーツ 所属
～鹿児島から食とスポーツを発信する～

【申込先】
甑の旅ソムリエ協議会
TEL: 070-3293-0180
担当: 田畠、大脇

■当日資料

令和3年度
「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業

歴史・暮らしの中で独自に育まれてきた甑島の食文化



仮 説

甑島の食文化は

島の限られた食材の中で工夫して作り上げられたもの

同じ島内でも各地域の歴史的な背景や暮らしによる違いがある

1. 調査研究事業 各地域へヒアリング
・ぜひお話を伺わせてください

学習会の開催
★本日と1月に開催予定

2. 保護継承事業 実習を通してレシピ化
食の栄養と機能性の検証
料理教室

3. 発信等事業 食文化を活かした体験プログラム

■講 話

[聞き取りした調査で特徴的な料理の紹介]

①いろいろな地域にある「すす」

・調理実習した寿司の紹介 ～ 仕上がり、盛付の違い

(手打) (鹿島)



②その地域特有の食

・“きのす”の酢の物（いりこ入り）：西山



・長いまま煮る「長野菜のしおけ」：里



- ・よもぎを使ったおやつ「おしだご」：片野浦（子岳）



③住んでいる地域の食について質問。

[参加者から出された回答]

地区	料理名	備考
里	かけまぜ	酢入り
	長野菜のしおけ	
	がね	さつまいも、人参、リンゴ、玉ねぎ
	つわの佃煮	
	青さ汁	
	ちまき	
鹿島	里めし	重労働の後に食べる
	寒のりすし	まんぱ（ひらそうだかつお）
平良	高菜すし	
	漁師めし（刺身）	
	あら煮うどん	
	いも天	
長浜	ませめし	
	米粉もち（つきあげ）	揚げ焼き
手打	コツパ	
	クロダイの高菜巻き	

④食文化の継承・伝承方法について

[参加者から出された意見、アイディア]

- ・島立の時に学校でボランティアによる郷土料理教室があるが、そこに地域のメンバーも協力して、そうした場で伝えて継承していく。（学校と連携する）
- ・昔はだれか亡くなったとき（法事）に炊き出しに集まって、上の人から教わってきた。今はそうした機会もないから、伝える機会も減り難いのだろうと思う。
- ・海岸清掃など、なにか地域での集まりの際に作ったり伝えたりする。
- ・参加型のコミュニティがこれからは必要であり、そうした場で持ち寄って継承していく機会もいいのでは。

□講話中の写真



□参加者の声

- ・後継者不足で郷土料理が衰退し、消滅の恐れがある
- ・次の時代に伝えていけたらと思います。
- ・高齢者の生きがいにつながる。（昔の料理を作り、説明してもらうと目が輝く）
- ・世代をつなぐ大切な食文化だと思う。
- ・昔ながらの地産地消の食文化を大切にしていきたい。

第2章 保護継承事業

1. 地区の食継承者との実習によるレシピ化

調査研究事業の中で洗い出した各地区の食継承者がもつ甑島の食のレシピを整理し、後世に伝えるために、食の専門家（管理栄養士、フードコーディネーター）を島に派遣し、実際に食継承者と料理をつくりながら、話を聞いて、つくり方、材料、味付け等を学ぶ場をつくる。今年度は「甑島のすす（ばら寿司）」を対象につくり方等について実習を通して学ぶ場を4回設け、その情報をレシピとしてとりまとめた。

■ レシピ化した料理

地区	レシピ	すす	備考
里	かけまぜ	○	酢入り
里	長野菜のしおけ		在来種の高菜の栽培が課題
上甑	混ぜご飯	○	
瀬上 (上甑)	砂糖飯		田植えや追い込み漁など重労働の後に食べていた
鹿島	藺牟田すす	○	まんぱ（ひらそうだかつお）を出汁として使用する
長浜	青菜のまぜずし		揚げ焼き
手打	田舎すし	○	ばら寿司を田舎すしと呼び、押し寿司を手打すしと呼ぶ
手打	かまぼこ		
片野浦 (子岳)	いおんすす	○	酢入りの押し寿司
片野浦 (子岳)	おしだご		よもぎだんご

かけませ

地区 里

食材名	(下処理)	1回調理量 g 目安量	1食量 g 目安量
寿司の具			
シーチキン		140	
つり干し大根	輪切スライス	130	
にんじん	小さい千切り	300	
干し椎茸	小さく千切り	50	
ごぼう	ささがき	150	お玉
さつまあげ	小さくスライス	150	2杯
ちくわ	小さくスライス	120	くらい
かまぼこ	小さくスライス	50	(水気 きって)
塩昆布	水洗い	10	
薄口しょうゆ		300	
砂糖		45	
ごはん			
めし			750 5合

つくり方

- 1 つり干し大根は水でもどして小さく切る。
干し椎茸は水でもどして小さく千切りにする。
- 2 にんじんは千切り、ごぼうはささがきにして水にさらし、さつまあげ、ちくわ、かまぼこもそれぞれ小さくスライスする。
- 3 鍋に材料をすべて入れ、水をひたひたになるくらいに入れて火にかける。
- 4 沸いてきたら薄口しょうゆ、砂糖を入れて30分くらい煮詰める。
- 5 ご飯にすしの具を味を見ながら混ぜる。

料理豆知識

昔は具材もマテ貝、油あげ、つり干し大根のみだった。(味付けは一緒)
つり干し大根もツボで保存されていたので黒くなり、すしも黒っぽい仕上がりにだった。
味は深みがあり、味わい深い。

栄養価 (1食あたり)

熱量	316	kcal
たんぱく質	6.4	g
脂質	1.8	g
炭水化物	66.7	g
食物繊維	1.9	g
食塩相当量	1.2	g

写真



栄養ポイント

- ・ 脳や筋肉へのエネルギー補給に。動く前にもおすすめ
脂質が少なく、糖質が多い。糖質は脳の唯一のエネルギー源であり、消化も良くエネルギーに代わりやすいので運動前の補給にもおすすめです。白ご飯に比べるとタンパク質もとれます。
いなりに入れると、酢の酸味と砂糖の甘味が入り味わいが深まります。

補足

作り方補足写真
(つり干し大根が特徴)



(かけまぜの具)



(具とまぜたすし)



長野菜のしおけ

地区 _____ 里

食材名	(下処理)	1回調理量 g 目安量
高菜	長いまま	500
干しつわ	長いまま	100
切干大根	長いまま	100
あつあげ	三角	300
里芋	そのまま	400
たけのこ	食べやすいサイズ	300
こんにゃく	三角	100
にんじん	そのまま	100
昆布	結び	30
いりこ		100
薄口しょうゆ		600
使用済みの油 (*1)		150

つくり方

- 干し野菜を前日に戻しておく（高菜、つわ、切干大根、昆布）
- 下茹でが必要な野菜は茹でておく
- いりこ、こんにゃく、つわ、切干大根、昆布、たけのこ、里芋、あつあげ、高菜と、硬いものから順に並べて入れる。
- 野菜が柔らかくなったら、調味料を入れる。
汁椀の6分目までが薄口しょうゆ、残り4分目弱を使用済み油を入れた調味料を3杯分、上からまわしかけるように入れる
- しばらく炊いたら、一度調味料を別の鍋に移す。
この時2人がかりで、一人は具材を押さえ、一人は鍋を傾けて調味料を流す。
これを3回ほど繰り返す。（*2）
- 味が全体にしっかり浸み込んだら火を止めて、味がなじむようにしばらく放置する。
- 具材ごとに、大きいバットなどに取り出し、必要に応じて盛り付けする。（*3）

調理ポイント

- *1 使用済み、がポイント。うまいが入る。（という説）
- *2 上から下まで味が染みわたるように、水を入れて傘を増やすのではなく、調味料を一度取り出して再度上からかけて煮るという作業を繰り返すことで全体にしみこませる。
- *3 盛り付けるときは皿からはみ出るくらいに盛り付けする。

栄養価 (1人分あたり・1/10量)

熱量	271	kcal
たんぱく質	9.5	g
脂質	18.7	g
炭水化物	18.0	g
食物繊維	5.8	g
食塩相当量	9.9	g
カルシウム	179	mg
鉄	2.8	mg

写真



栄養ポイント

- カルシウム、鉄などミネラルが豊富！
カルシウムも鉄も日本人に不足しやすいですが、骨や血液の健康のためには欠かせない栄養素です。
 - 高菜、切干大根、あつあげが効果的な食材です。
 - 食物繊維が豊富
干し野菜やたけのこ、こんにゃくなど、食物繊維が豊富な食材をふんだんに使用している。
- ※ 煮汁を含む。実際には汁を飲むわけではないので塩分相当量は少なくなります。

補足

作り方補足写真
(鍋サイズ)



(調味料：薄口しょうゆ、使用済み油)



(食材：高菜/在来種・三池高菜)



混ぜご飯

地区 上甑

食材名	(下処理)	1食量 g 目安量
精白米		100
魚 (カンパチ)		20
たけのこ	千切り	20
にんじん	千切り	10
ごぼう	ささがき	5
切干大根	千切り	2
干し椎茸	千切り	1
油		2
1番だし汁 (昆布・かつお)		20
酒		3
砂糖		3
薄口しょうゆ		6
かまぼこ	短冊切り	20

つくり方

- 精白米は洗って普通に炊く。
- 魚身は素焼きにしてよく身をほぐす。
- たけのこにんじんは千切りにする。
ごぼうはささがきにして水につけてアクを抜く。
切干大根、干し椎茸は水で戻し、それぞれ千切りにする
かまぼこは短冊切りにする。
- 鍋に油を熱し、2を炒め、次にたけのこ、ごぼう、にんじんの順に炒める。
- さらに切干大根と干し椎茸を入れて炒める。
- だし汁を加えて、砂糖、鮭、薄口しょうゆで味付けし、最後にかまぼこを入れて汁気がなるまで煮る。
- 1に6を混ぜ合わせる。

栄養価 (1人前)

熱量	462	kcal
たんぱく質	15.2	g
脂質	4.0	g
炭水化物	87.5	g
食物繊維	2.5	g
食塩相当量	1.5	g

栄養ポイント

- 炭水化物とタンパク質を両方とれる
ご飯とおかずを同時に取ることができます。運動後の疲労回復にもおすすめ。
- 食物繊維がとれる
具材の種類が多く食物繊維がとれるのもうれしい1品。

砂糖飯

地区

瀬上

食材名	(下処理)	1回調理量 g	目安量
うるち米		300	2合
もち米		300	2合
黒糖		150	

つくり方

- 1 うるち米ともち米を1:1の割合で、通常の水の量で炊飯する。
- 2 炊き上がったら黒糖を入れて、混ぜずにそのまま蒸す。 (*1)
- 3 黒糖が全体に回るように混ぜる。 (*2)

調理ポイント

- *1 今回は溶けやすい玉砂糖を使用。
 *2 完全にませ切らない。(白と茶色とまだらにする)

栄養価 (1人分あたり・1/10量)

熱量	268	kcal
たんぱく質	4.0	g
脂質	0.6	g
炭水化物	59.9	g
食物繊維	0.3	g
食塩相当量	0.0	g

写真



栄養ポイント

- ・ 追い込んだ後のエネルギー補給
 漁業、畑作で追い込んだ後に食べられていた。ごはんに黒糖を足すことで同じ量でも多くのエネルギーをとることができ、効果的にエネルギー補給ができる。
 ※米同量と比較してエネルギー25%アップ (215kcal→268kcal)

補足

黒糖を入れて蒸した後



藺牟田すす

地区 鹿島

食材名	(下処理)	1回調理量 g 目安量	1食量 g 目安量	1個量 g 目安量
寿司の具				
ヒラソウダ（まんぱ）	3枚おろし	1000		
ごぼう	ささがき（小）	200	3本	
にんじん	みじん切り	300	2本	
干し椎茸	みじん切り	30	1袋	
さつまあげ	コロコロ	50	4枚	
うすあげ	コロコロ	80	4枚	
油		36	大さじ3	
薄口しょうゆ		500	2.5カップ	
ごはん				
めし			750	5合
アレンジ				
いなりあげ				12g 1枚

つくり方

- 1 まんぱは沸騰したお湯に入れて10分ほど茹でる（火が通るまで）。
お湯から取り上げ冷ましておく。
 - 2 1を手で細かくほぐす。血合い部分や皮は剥ぐ。（*1）
 - 3 食材はすべて同じサイズに切る。
 - 4 大きめの鍋に油を入れてごぼうを炒め、次ににんじんを加えて炒める。
 - 5 火が通ったら残りの具材をすべて入れ、軽く混ぜたらひたひたになるくらい薄口しょうゆを入れる
 - 6 味が染みるまで煮る（約30分）。
 - 7 大きい容器に炊いたご飯と、汁気を切った6を入れて混ぜ合わせる。
 - 8 皿に山盛りになるように盛り付ける（*2）
- ★ アレンジで、いなりあげに詰めてもOK

調理ポイント

- *1 雜味や食感が悪くならないように取り除く。
- *2 お客様がきたときのふるまい料理。「遠慮するより持ち帰る」ことが前提で山盛りする。
- * 元来薄口しょうゆのみの味付けだが、現在は好みで砂糖や顆粒のだしを入れている（混ぜるときに酢を入れる家庭もある）

栄養価 (1食あたり)

普通茶碗
1杯200g
いなり
2個分

写真

熱量	303	251	kcal
たんぱく質	8.1	9.3	g
脂質	1.3	9.1	g
炭水化物	62.0	29.6	g
食物繊維	0.8	0.7	g
食塩相当量	0.9	0.9	g



栄養ポイント

- ・ 脳や筋肉へのエネルギー補給に。動く前にもおすすめ
脂質が少なく、糖質が多い。糖質は脳の唯一のエネルギー源であり、消化も良くエネルギーに代わりやすいので農作業や運動前の補給にもおすすめです。白ご飯に比べるとタンパク質もとれます。
いなりに入れると、酢の酸味と砂糖の甘味が入り味わいが深まります。

補足

作り方補足写真
(食材)



(切り方)

(ホシガツオ)



(汁気を切り具材を入れる)

(茹でたまんぱ/左)



(山盛りに盛ったす)



青菜のまぜずし

地区 長浜

食材名	(下処理)	1回調理量 g 目安量
(すし具)		
A にんじん	細かく刻む	100
A ごぼう	〃	100
A しいたけ	〃	5 4~5枚
A さつまあげ	〃	60 2枚
A うすあげ	〃	40 2枚
A きくらげ	〃	3 2~3枚
A なまり節 (*1)	小さくほぐす	200 半身
椿油		
B 砂糖		27 大3
B しょうゆ		50~80
B 塩		18 大1
B 酒		30 大2
(青菜)		
青菜 (高菜、大根葉)		80 2~3株
椿油		4 小さじ1~2
塩		
酢めし		3合分

つくり方

- 1 Aの材料を細かく刻み、なまり節もできるだけ小さくほぐす。
- 2 鍋に椿油をひき、けむりが出たらいったん火を止め、1を入れたら再度火をつけて炒め
- 3 油がなじんだらBの調味料を入れて30分程度煮る。
- 4 青菜は洗って湯通しして、冷ましてから小さく刻む。
- 5 椿油で炒め、塩で味付けする。（塩は青菜の量で調整）
- 6 3と5を酢飯に混ぜる直前に合わせる
- 7 酢めしに6を混ぜ合わせる

調理ポイント

*1 現在ではなまり節ではなくシーチキンやサバ缶が多い。

栄養価（1人前・1/8量）

熱量	313	kcal
たんぱく質	15.0	g
脂質	2.0	g
炭水化物	55.9	g
食物繊維	2.1	g
食塩相当量	4.5	g
鉄	2.1	mg
葉酸	41	μg

栄養ポイント

- ・ 貧血対策に
青菜に含まれている血液づくりに必要な鉄、葉酸をとることができます。
- ・ 脳や筋肉へのエネルギー補給に。動く前にもおすすめ
脂質が少なく、糖質が多い。糖質は脳の唯一のエネルギー源であり、消化も良くエネルギーに代わりやすいので運動前の補給にもおすすめです。白ご飯に比べるとタンパク質もとれます。

田舎ずし、手打ずし

地区 手打

食材名	(下処理)	1回調理量 g 目安量	1食量 g 目安量	1個量 g 目安量
寿司の具				
スマ (おぼぞ)	3枚おろし	1000		
にんじん	みじん切り	120	1本	
ごぼう	ささがき(小)	120	4本	
干し椎茸	みじん切り	30	中11枚	
干しきくらげ	みじん切り	20		
さつまあげ	コロコロ	50	1枚	
油		200	1カップ	
薄口しょうゆ		500	2.5カップ	
ごはん				
めし			300	2合
16個分				
飾り				
〆さば (きびなごなどでもOK)				25 1~2切れ
錦糸卵				5
紅ショウガ				2

つくり方

- おぼぞは沸騰したお湯に入れて10分ほど茹でる（火が通るまで）。
お湯から取り上げ冷ましておく。
- 1を手で細かくほぐす。
- 食材はすべて同じサイズに切る。
- 大きめの鍋に油を入れて1を入れ、油が全体にからむように混ぜ炒める。（*1）
- 3にすべての食材を入れて炒める。
- 4の具材がひたひたになるくらい薄口しょうゆを入れる。
- 味が染みるまで煮る（約30分）。汁気は残す（*2）
- 炊いたご飯を冷ましながら、7を混ぜる。
- 押し型を準備し、内側の面を酢で濡らし、台に型を置いて8を入れる。
上に飾り用の〆さばや錦糸卵、紅ショウガなどをのせ、蓋をかぶせて上から圧をかけるよ
うに押し付ける。蓋を押されたまま、型を上に引き上げ、蓋を外す。
- 皿に盛りつける

調理ポイント

- *1 魚がパサつかないように油は多め。
- *2 冷凍して保存する場合、解凍の際に火にかけて温めるために汁気も一緒に冷凍する。
使う分以外はジップロックに入れて冷凍保存する。
- * 傷みにくいよう水は入れずに水分は薄口しょうゆだけ。

栄養価 (1人2個分)

熱量	322	kcal
たんぱく質	10.9	g
脂質	9.5	g
炭水化物	45.2	g
食物繊維	0.7	g
食塩相当量	1.2	g
ビタミンD	2.6	mg
EPA	402	mg
DHA	665	mg

写真



栄養ポイント

- EPA、DHAが豊富。
循環器疾患の予防や認知機能低下、認知症の予防効果も期待される成分。EPA、DHAは魚由来の脂質に豊富であり、魚を食材にも飾りにもふんだんに使用している。
- ビタミンD
カルシウム吸収促進で骨の健康維持に効果的であり、近年では筋力維持や感染リスク低下の効果も期待される成分。魚、干し椎茸、きくらげに豊富に含まれている。

補足

作り方補足写真 (食材・使用器具)



(切り方：ごぼう、にんじん、さつまあげ、ほぐしたおぼそ)

(茹でたおぼそ)



(混ぜている様子)

(押しづしにしている様子)



(一緒に食した料理)



(地域食材：きのす)



手打のかまぼこ

手打 地区

手打のかまぼこ

地区

手打

食材名	(下処理)	1回調理量 g 目安量	1食量 g 目安量	1個量 g 目安量
A カサゴ (ガラカブ) イラ (ハンタ) ブダイ (モハミ、アカバチイ) 豆腐	アオブダイ (アオバチイ) オキナヒメジ (ジイサマ) 4000 1600 8丁	2000		270
B 砂糖 B 塩 B 片栗粉 B 卵	300 40 45 50 1個			
〔柄つけ用〕 色付きすり身 (緑、ピンク) (半端なすり身にすりつぶしたほうれん 草や食紅を混ぜて着色) 薄焼き卵 戻した野菜昆布				

つくり方

- 1 冷凍してある魚を半解凍して、包丁で適当なサイズにカットする。 (*1, *2)
- 2 豆腐はざるで水切りし、さらにさらしを使ってさらに固く絞る。 (*3)
- 3 大きな寸胴ボウルに1と2を合わせてよく混ぜる。 ミンチ機に2回通してすり身にする。
- 4 3にBの調味料を加えてよく混ぜる。
- 5 4をさらにミンチ機にさらに通す。
- 6 5を餅つき機でこねる。 (*4)
- 7 6を270gずつ計量しておく。
- 8 色付きすり身は袋に入れ、角を絞り出せるように少しカットする
薄焼き卵は端 (20cm程度) をそろえて包丁でカットする。
野菜昆布を卵と同じ幅 (20cm程度) にカットする。
- 9 ラップを敷いて8をのせ平らに広げる。(卵巻きの場合は卵を敷いた上にすり身を広げる)
- 10 色付きすり身、薄焼き卵、昆布を使って、柄をつくる。
①箸ですり身を抑えて凹ませ、そこに色付きすり身を絞り出す。
②昆布や薄焼き卵を置いてから箸で押さえて凹ませ、色付きすり身を絞り出す。
③細くカットした卵に色付きすり身をのせて丸め、箸を抑えて凹ませた部分に並べる。
- 11 卷きずしを作る要領で、すり身の手前端をもって奥の少し手前に重なるように丸め、
ラップの上から生地を手で覆う様につかみ、軽く圧をかけて (ぎゅっと) 押さえる。
ラップをはがしながらすり身の端の部分まで丸める。
横のラップの端をキャンディ絞りして両端をぎゅっと押さえ、円柱型の形に整える。
- 12 蒸し器に並べる。(蒸しあがりの目安にサツマイモと一緒に並べて蒸す)
- 13 強火で40分～1時間蒸す。せいろが2段の場合は途中で上下を入れ替える。
- 14 サツマイモに火が入っているのを確認出来たら蒸し上がり。ラップを外して冷ます。
- 15 カットして柄が見えるように盛りつけて完成。

調理ポイント

- *1 魚は売り物にならない魚を下処理して1kgずつ冷凍している（少し癖がある白身の魚）
- *2 臭みのある魚には焼酎（分量外）を混ぜる。（例：アオブダイ）
- *3 さらし（てぬぐい）は袋状に縫ってあり、そこに豆腐を入れて水気を力いっぱい絞り切る
- *4 ザラザラ感を滑らかにするためにつく。

栄養価（1人前・1/4本あたり）

熱量	59	kcal
たんぱく質	2.3	g
脂質	1.3	g
炭水化物	9.6	g
食物繊維	0.1	g
食塩相当量(※)	1.1	g

写真



栄養ポイント

- ・ 白身魚と豆腐でたんぱく質が豊富。脂質が少ないのも特徴
- ・ 低カロリー・低脂質・高たんぱくなので、子どもたちのおやつ、アスリートの補食、にもおすすめできる。
- ・ 原料はシンプルに天然の魚と豆腐がメインなので、つくり置きしておけば生の魚を食べれないときのおかず1品としてもいい。

補足

作り方補足写真

(お金にならない魚を1kgずつ冷凍)



(半解凍してカット)



(さらしを使って硬く絞る)



(魚と水を切った豆腐を混ぜる)



(すり身にする)



(薄焼き卵の端をカットする)



(ラップは固定で取り出せるもの



(柄をつけて巻いている様子)



↑ 9 ↑ 10-②の工程 ↑



11の工程

(蒸し器に並べる)



(釜で強く蒸す)



(ラップをはがして冷ます) (いろんな柄)



←ベテランの方は
上手に柄付けされる

いおんすす

地区

片野浦

食材名	(下処理)	1回調理量 g	目安量
米		1500	1升
水		1650	
魚（ぶり、スマ、ハガツオ）	刺身状	500	
塩		2.5	小さじ1弱
魚のアラ	きれいに洗う	300	
薄口しょうゆ		240	1カップ
酢		300	1.5カップ
砂糖		30	1/2カップ

つくり方

- 1 米を洗って分量の水で炊く。
- 2 魚をボウルに入れ、塩を振っておく（30分くらい）
- 3 洗って一度湯がいてきれいにしたアラの身を鍋に入れ、ひたひたになるくらいまで薄口しょうゆを入れて火にかける。（15~20分くらい）
- 4 2の魚に酢と砂糖を入れて調味液をよく混ぜ、しばらく漬け込む。（30分くらい）
- 5 ご飯が炊けたら寿司桶に移し、熱いうちに3を（汁気を切って）入れてよく混ぜる。入れすぎて辛くなりすぎないように味を見ながら入れる。
- 6 4で漬け込んでいた酢を味を見ながら入れて、よく混ぜる。
- 7 ご飯を平らにならし、4の魚をご飯の上に並べる。
- 8 押し蓋で圧をかけて押さえて、形を整える。
- 9 少し冷ましてから適当に切り分けて皿に盛る

調理ポイント

- *1 魚のアラを炊いてだし（魚のほぐし身）にする
- *2 魚に下味をつけて酢につけておく（味をつける、酢にうまいを入れる）
- *3 熱いうちにアラや調味液を混ぜる
- *4 押し蓋でしっかり押さえる

栄養価（1人分あたり・1/20量） ※魚はぶりを使用

熱量	386 kcal
たんぱく質	13.7 g
脂質	7.7 g
炭水化物	60.9 g
食物繊維	0.4 g
食塩相当量	1.6 g
EPA	376 mg
DHA	680 mg

写真



栄養ポイント

- あぶらののった魚を使用するとEPA、DHAが豊富。
循環器疾患の予防や認知機能低下、認知症の予防効果も期待される成分。EPA・DHAは魚由来の脂質に豊富に含まれており、魚を食材にも飾りにもふんだんに使用している。
- 炭水化物とタンパク質を両方とれる
ご飯とおかずを同時に取ることができます。運動後の疲労回復にもおすすめ。

補足



おしだご

地区 片野浦

食材名	(下処理)	1回調理量 g 目安量	※別レシピ g 目安量
だんご粉		500	500
小麦粉		100	200
よもぎ	湯がいて絞る	250	600
塩		50	9
水		450~500	400
黒砂糖（粉）			

つくり方

- 1 よもぎはきれいにもみ洗いする。
- 2 鍋に水と塩を入れて沸騰させ、よもぎを入れる。
- 3 沸騰したら重曹を入れ、1分程度煮たらざるに上げる。
よく水で冷やしたら、しっかり水気を絞る。（250gずつにわける）（*1）
- 4 ポウルにだんご粉、小麦粉、塩をよく混ぜて全体を均一にする。
- 5 よもぎと水を入れてよくこねる。
- 6 生地を3等分にし、それぞれ丸くなるようにめん棒で伸ばす。
- 7 それぞれ8分割になるように箸で生地を上から押して線を入れる。
- 8 蒸し器を準備し、7を強火で10分～15分蒸す。（蒸し上がりは弾力があればOK）
- 9 蒸し器から取り出し、餅とり粉を振ったまな板にあげ、7で入れた線に沿って包丁でカットする。
- 10 全体に餅とり粉をつけてさらに並べる。
取り皿に盛るときに黒砂糖を添える。

調理ポイント

*1 よもぎは取れる時期にまとめて下処理し、250gずつに冷凍をしておく。

栄養価 (1人分あたり・1/24切)

熱量	97 kcal
たんぱく質	2.7 g
脂質	0.5 g
炭水化物	20.7 g
食物繊維	1.0 g
食塩相当量	2.4 g
鉄	0.6 mg
β-カロテン	625 µg
葉酸	9 µg

写真



栄養ポイント

- ・貧血対策に
よもぎに含まれている血液づくりに必要な鉄、葉酸をとることができます。
- ・βカロテン
βカロテンはビタミンAに変わり皮膚や粘膜の保護に働く。免疫力アップや農作業や漁で紫外線を受ける方にもおすすめ。
- ・脳や筋肉へのエネルギー補給に。動く前にもおすすめ
脂質が少なく、糖質が多い。糖質は脳の唯一のエネルギー源であり、消化も良くエネルギーに代わりやすいので農作業や運動前の補給にもおすすめです。

補足

作り方補足写真
(箸で切れ目を入れる)



(蒸し上がり)



(餅とり粉をつけてカット)



(並べたおしだご)



■参考資料

鹿児島県内には、甑のすす文化に似ている「酒ずし」があり、こちらについても伝承者にヒアリングを行い、レシピ化を行い、検証の対象とした。

実演者：福元万喜子

（東酒造株式会社 代表取締役）

（酒ずしに使用する「灰持酒」の唯一の製造元の代表であり、酒ずし伝承者）

[ヒアリング内容]

伝承者は母親。

江戸時代から殿様料理として作られ、春の祝いの膳に用いられた。タケノコ、タイ、エビなどたくさんの具材で華やかな膳となることが大切。酒を大量に使用し、発酵による保存で、数日間発酵の違いを楽しめる。この時に使われる酒は、地酒で、「灰持酒」が使われる。現在、この灰持酒を製造しているのは県内で1社のみである。寿司桶に何層も分けて敷き詰められた具材は、重石を載せて半日以上おいてから食べる。盛り付けの際にも「殿様料理」であることから、きれいに色合い等を意識して盛り付ける。具材や独特の味わいから最近は家庭で作られることも飲食店で食したりすることもできないので、継承が難しくなっている。



酒ずしの作り方

材 料	分 量	下準備
米	4合	塩小さじ1.5と黒酒大さじ1を入れて固めに炊きます。広げてよく冷ましておきます。
合わせ調味料	黒酒3合 塩小さじ1	
干し大根(乾)	10~15g	水で戻し、だし汁1カップでしっかり火を通します。砂糖小さじ1.5、薄口醤油大さじ1で味付けし煮込みます。冷ましてから1~2cmの長さに切ります。
干し椎茸	4~5枚	水で戻し、戻し汁でよく煮ます。砂糖大さじ1醤油大さじ1.5、黒酒大さじ2で味付けし、冷まして千切りにします。
茹でたけのこ	200g	だし汁1カップで煮て、黒酒大さじ1、砂糖小さじ2、塩小さじ1/2で味付けします。冷ましてから、歯ざわりのよい2mm位の厚さの短冊切りにします。
つわ	70g	色よく茹でて水切りし、皮をむきます。だし汁1カップ、黒酒大さじ1、塩小さじ1/2、薄口醤油小さじ2で味付けします。冷ましてから小口切りにします。
さつまあげ(棒天)	100g	2~3mm厚さの小口切りにします。
紅かまぼこ ・こが焼き	各100g	1.5cm位の短冊切りにします。
みつば	1把	熱湯をくぐらせて冷水で冷まし、絞って水気を切り、1cm程度に切ります。
薄焼き卵		溶いて、卵2個に対して砂糖小さじ2、塩小さじ1/2、黒酒小さじ2で味付けします。少し厚めの薄焼き卵を作り、1cm角位のひし形に切ります。
たい(刺身用)	100~150g	薄塩をしてしばらくおき、薄く斜め切りにします。
いか(刺身用)	100g	薄塩をしてしばらくおき、短冊に切れます。
えび(小)	10~15匹	茹でて厚みを半分に切る。
木の芽	適量	水洗いをし、水切りをしておきます。
葉らん	2~3枚	水洗いをし、水切りをしておきます。

1人分栄養価

栄養成分	単位	1/10量	1/8量
エネルギー	kcal	430	537
たんぱく質	g	21.9	27.3
脂質	g	4.2	5.2
炭水化物	g	62.4	78.0
-食物繊維総量	g	3.6	4.6
食塩相当量	g	3.7	4.6
鉄	mg	1.4	1.7

[栄養ポイント]

- ・ 低脂質高たんぱくでダイエッターやアスリートにもおすすめ。
- ・ 栄養素がバランスよくとれて、栄養的にも1品で食事になる。
- ・ 使用するたんぱく質食材(たい、イカ、エビ、卵)が多く、さらに調味料の地酒でうまみ・アミノ酸も豊富である。

手順

- ① 灰持酒と塩を混ぜ、合わせ調味料として使用。
少し残して冷ましたご飯に混ぜ、ざっくりと4等分しておく。
 - ② 桶に①の1/4量を平らに敷き、上に1段目の山の幸(干し大根・干し椎茸・たけのこ・つわ)を並べる。
 - ③ ①の1/4量を広げ、2段目に練り物とみつばをのせる。
 - ④ ①の1/4量を広げ、3段目の海の幸(たい・いかをそれぞれ半量)をのせ、残しておいた①の合わせ調味料を手水のように使い表面をととのえる。
 - ⑤ ①の残りを広げ、表面には彩りのよい具(薄焼き・たい・いか・えび・たけのこの穂先・木の芽)を前面にのせ葉らん(裏を上にし、葉脈の筋がつかないよう)をしき、蓋をし、その上に重石をおく。桶の上端ぎりぎりに酒が上がってくる状態をキープする為に時間の経過と共に重石をどんどん重くする。
 - ⑥ 約6時間位したら、酒ずしはしゃもじで縦に切りようにして分け、桶のあいたところで混せて盛る。

(補足写真)

(材料)



(材料を切った様子)



(炊いた米に合わせ調味料を入れる)



(桶に具材とご飯を交互にいれていく)



(押す前)



(押すときには葉らんを敷く)



(重石を載せて 6 時間待つ)



(出来上がり)



2. 甑島の食の栄養素と機能性の検証

第2章1. でレシピ化した「甑島のすす（ばら寿司）」を対象に、調査研究事業やレシピ化で得られた情報を基に、加工方法（わざ）、食品学的根拠、生化学的観点から栄養素と機能性を検証した。その検証により、甑島の食文化の新たな可能性や魅力を明らかにすることで、島内の若年層やこれまでとは異なる対象者への継承につなげる。検証は、食の専門家（管理栄養士、フードコーディネーター）が有識者の助言を受けながら実施した。

有識者：長島未央子（鹿屋体育大学 講師：管理栄養士）

また、栄養化及び機能性は栄養ポイントとして、先に記載のレシピ表に記載している。

3. 甑島の食の料理教室の開催

島内の飲食店や、食の活動をしている人、関心がある人等を対象に、甑島の食の料理教室を企画した。しかし、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、当初予定していた交流を兼ねた料理教室の開催が困難であったことから、2地区（里、瀬上）の地域住民と飲食店に料理を作っていただき、片野浦地区にて調理教室及び3地区の試食会を開催した。

他地区の料理を試食しながら、調査分析したその料理の歴史的な背景や栄養素・機能性などについて情報提供しながら、暮らしの中での知恵や栄養的なポイント等の多角的な視点で食文化を考え、語り合うきっかけとした。

■開催概要

□開催日時：令和4年3月21日（月）12：00～16：00

□開催場所：子岳地区コミュニティセンター（薩摩川内市下甑町片野浦390-1）

□料理講師：

片野浦地区「いおんすす（ぶりの押しし）」「おしだご」

講師：迫田睦子 氏、迫田磨智子 氏、大毛ゆり 氏、中道ミツヨ 氏（片野浦地区住民）

瀬上地区：「砂糖飯」

講師：馬場良介 氏（居酒屋りょう 店主）

里地区：「長野菜のしあけ」「かけまぜ」

講師：岸 正江 氏（里地区住民）

□参加者：5名

手打地区住民（漁業者・調理師）

鹿児島大学農学部 技術専門員（伝統野菜担当）

甑の旅ソムリエ協議会（2名）、スタッフ（1名）

□メニュー

[甑のすす文化：3地区]

- ・いおんすす（片野浦地区）
- ・かけまぜ（里地区）
- ・砂糖飯（瀬上地区）

[その他の郷土料理：2地区]

- ・長野菜のしあけ（里地区）
- ・おしだご（片野浦地区）

■ レシピ①

・砂糖飯（瀬上地区）

材料	g	目安量
うるち米	300	2合
もち米	300	2合
黒糖（玉砂糖）	150	



完成品

つくり方

- 1 うるち米ともち米を1:1の割合で、通常の水の量で炊飯する。
- 2 炊き上がったら黒糖を入れて、混ぜずにそのまま蒸す。（*1）
- 3 黒糖が全体に回るように混ぜる。（*2）

調理ポイント

- *1 今回は溶けやすい玉砂糖を使用。
*2 完全にませ切らない。（白と茶色とまだらにする）

調理の様子

使用した黒砂糖



蒸して完成したごはん



店主の盛付のようす



完成品

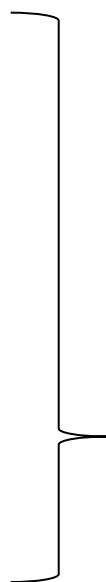


■ レシピ②

・かけまぜ（里地区）

＜寿司の具＞

材料	下処理	g
シーチキン		140
つり干し大根	輪切りスライス	130
にんじん	小さい千切り	300
干し椎茸	小さく千切り	50
ごぼう	ささがき	150
さつまあげ	小さくスライス	150
ちくわ	小さくスライス	120
かまぼこ	小さくスライス	50
塩昆布	水洗い	10
薄口しょうゆ		300
砂糖		45



完成品

＜ごはん＞

材料	g	目安量
めし	750	5合
寿司の具	250	お玉2杯

つくり方

- 1 つり干し大根は水でもどして小さく切る。
干し椎茸は水でもどして小さく千切りにする。
- 2 にんじんは千切り、ごぼうはささがきにして水にさらし、さつまあげ、ちくわ、かまぼこもそれぞれ小さくスライスする。
- 3 鍋に材料をすべて入れ、水をひたひたになるくらいに入れて火にかける。
- 4 沸いてきたら薄口しょうゆ、砂糖を入れて30分くらい煮詰める。
- 5 ご飯にすしの具を味を見ながら混ぜる。

調理の様子

つり干し大根



混ぜた寿司と具材(奥)



■ レシピ③

・長野菜のしおけ（里地区）

材料	下処理	g
高菜	長いまま	500
干しつわ	長いまま	100
切干大根	長いまま	100
あつあげ	三角	300
里芋	そのまま	400
たけのこ	食べやすいサイズ	300
こんにゃく	三角	100
人参	そのまま	100
昆布	結び	30
いりこ		100
薄口しょうゆ		600



完成品

つくり方

- 1 干し野菜を前日に戻しておく（高菜、つわ、切干大根、昆布）
- 2 下ゆでが必要な野菜は茹でておく
- 3 いりこ、こんにゃく、つわ、切干大根、昆布、たけのこ、里芋、あつあげ、高菜と、硬いものから順に並べて入れる。
- 4 野菜が柔らかくなったら、調味料を入れる。
汁椀の6分目までが薄口しょうゆ、残り4分目弱を使用済み油を入れた調味料を3杯分、上からまわしかけるように入れる。
- 5 しばらく炊いたら、一度調味料を別の鍋に移す。この時2人がかりで、一人は具材を押さえ、一人は鍋を傾けて調味料を流す。これを3回ほど繰り返す。
- 6 味が全体にしつかり浸み込んだら火を止めて、味がなじむようにしばらく放置する。
- 7 具材ごとに、大きいバットなどに取り出し、必要に応じて盛り付けする。

調理の様子

野菜は長いまま煮る



具材ごとに取り出す



■ レシピ④

・いおんすす（片野浦地区）

材料	下処理	g	目安量
米		1500	1升
水		1650	
魚（ぶり）	刺身状	500	
塩		2.5	小さじ1弱
魚のアラ	きれいに洗う	300	
薄口しょうゆ		240	1カップ
酢		300	1.5カップ
砂糖		30	1/2カップ



完成品

つくり方

- 1 米を洗って分量の水で炊く。
- 2 魚をボウルに入れ、塩を振っておく（30分くらい）。
- 3 洗って一度湯がいてきれいにしたアラの身を鍋に入れ、ひたひたになるくらいまで薄口しょうゆを入れて火にかける。（15～20分くらい）
- 4 2の魚に酢と砂糖を入れて調味液をよく混ぜ、しばらく漬け込む（30分くらい）
- 5 ご飯が炊けたら寿司桶に移し、熱いうちに3を（汁気を切って）入れてよく混ぜる。入れすぎて辛くなりすぎないように味を見ながら入れる。
- 6 4で漬け込んでいた酢を味を見ながら入れて、よく混ぜる。
- 7 ご飯を平らにならし、4の魚をご飯の上に並べる。
- 8 押し蓋で圧をかけて押さえて、形を整える。
- 9 少し冷ましてから適当に切り分けて皿に盛る。

調理の様子

アラを炊く



魚を酢漬け



ごはんにアラを混ぜる



魚をのせて押す



寿司を切り分ける



完成品



■ レシピ⑤

・おしだご（片野浦地区）

材料	g
だんご粉	500
小麦粉	100
よもぎ(茹で)	250
塩	50
水	450~500
黒砂糖（粉）	500



つくり方

- 1 ボウルにだんご粉、小麦粉、塩をよく混ぜて全体を均一にする。
- 2 よもぎと水を入れてよくこねる。
- 3 生地を3等分にし、それぞれ丸くなるようにめん棒で伸ばす。
- 4 それぞれ8分割になるように箸で生地を上から押して線を入れる。
- 5 蒸し器を準備し、4を強火で10分~15分蒸す。（蒸し上がりは弾力があればOK）
- 6 蒸し器から餅とり粉を振ったまな板にあげ、4で入れた線に沿って包丁でカットする。
- 7 全体に餅とり粉をつけてさらに並べる。取り皿に盛るときに黒砂糖を添える。

調理の様子

粉類によもぎを入れる



よくこねる



箸で切り目の線を入れる



蒸し上がり



□料理教室の様子



□試食会の様子



第3章 発信等事業

1. 甑島の食文化情報の定期的発信

(1) 調査研究事業で掘り起こした甑島の地域ごとに伝わる郷土料理のうち、「甑島のすす（ばら寿司）」や食文化および本事業の企画の案内等について、「甑の旅ソムリエ facebook ページ」を主な媒体として、定期的に継続して情報発信を行い興味関心を促した。

発 信 期 間：令和3年9月18日～令和4年3月14日

発信（投稿）回数：27回

9月18日、1月8日、1月25日、2月11日、2月14日、
3月2日×2回、3月5日、3月12日×5回、3月13日×7回、
3月14日×7回

投稿を見た総数：2896ビュー（1投稿あたり平均ビュー：107ビュー）

■ Facebookへの投稿内容（抜粋）

甑の旅ソムリエ

2021年9月18日

甑島で暮らす4人と島外で暮らす4人の8人で
「甑の旅ソムリエ協議会」なる団体を今年3月に
立ち上げ準備を進めてきました。

8月17日付、都倉俊一文化庁長官より正式に採
択通知書をいただきましたので、甑島の食文化を
次世代に繋げる活動を始めます。

島外から調査で甑島に入る際は、ワクチンを接種
し、48時間以内にPCR検査を受け、コロナウィル
スが検出されず、乗船当日の検温でも異常がない
ことを条件にして調査に参ります。

甑島の食について、いろいろお話を聴かせていた
だくことになりますが、その際はどうぞよろしく
お願いします。

令和3年度「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業 採択団体一覧

NO.	団体名	事業の名称	内需額 (千円)
1	久慈市	日本一の白樺美林の里に受け継がれた、甘さとしょっぱさ～オンラインの粉もん食文化「あめふ」～	9,915
2	鶴岡市	つるおか伝統菓子伝承事業	7,647
3	一般社団法人 甑島広域観光協会	甑島における酢飯文化の発掘・発信事業	9,652
4	小浜市	次代へ継承 都への贈答食文化「御食国ストーリー」創出発信事業	5,070
5	京都府	「京都の料理人等により継承されてきた伝統的な食文化－料理技術及び作法－」調査等事業	10,000
6	京都府公立大学法人 京都府立大学	味噌及び発酵調味料～飲食文化の相互の影響評価 と活用(愛知・岐阜・長野を例に)	9,856
7	徳島県	「にし阿波地域の郷土食」魅力発掘・発信事業	10,000
8	甑の旅ソムリエ協議会	甑の旅ソムリエによる食文化プロジェクト	5,670
9	一般社団法人 日本スローフード協会	沖縄県国頭村宜名真における「フースイニ」食文化継承のための調査研究及び保護継承・発信事業	4,886
			72,496

※なお、上記のほかに採択条件について調整中の団体が1件あります。

甑の旅ソムリエ
1月8日・

【お申込みいただきありがとうございます】
公開まもなく満席となりました。キャンセル待ちでお受けします。

薩摩藩から派遣されたお役人（地頭）がいた頃のお話。
春の節句の日に手打麺の各家庭では、手作りの「色とりどりの蒲鉾」や「さつま揚げ」「すす」「ほた餅」「里芋や野菜の煮物」を丹精込めて作り、綺麗に重箱に詰めて野山や神社の境内に繰り出していました。
やがて集落のあちらこちらで、お花見・宴会が始まり、年に一度の特別なご馳走「節句料理」を味わい、飲んで笑って踊って…それはそれは楽しく一日を過ごしました。
と、ここまでよくある話。
実は、
この春の節句の日の行事は、とてもとても大事な隠されたミッションがあったのです。
その隠された大事なミッションとはいっていどのようなものだったのでしょうか？
また、鎖国時代に諸外国も欲しがった徳川幕府への超高級献上品とは？
「瀬上の砂糖飯」「手打のすす」「平良の混ぜ飯」などなど
甑島の「食文化」をめぐります。

甑島を味わう食の旅
モニターツアー
1月29日～1/30
瀬上の砂糖飯となまこ料理
手打のすすと節句料理

2月12日～2/13
平良の混ぜ飯とアラ汁うどん
手打のすすと節句料理

●画像はイメージです。

1回目 2022/1/29 (土)～1/30 (日)、2回目 2022/2/12 (土)～2/13 (日)
モニターツアー料金：9,000円（お一人様／税込）※本来は37,000円
定員：15名（最少催行10名）

■応募資格
甑島の歴史、文化、郷土料理など地元の好意向打合な方。
モニターツアーの趣旨をご理解いただき、アンケート回答等に協力できる方。
ツアーゲームの様子をブログやSNS等で発信していただける方。
ツアーゲーム前までにワクチン接種を完了しているかPCR検査で陰性を事前に確認できる方。

■料金に含まれるもの
高島宿：内宿泊～高島宿 住室朝食料
宿：1回目 Hotel Area One Koshiki Island 1泊朝食1名1室利用 ※和室
2回目 こしきしま高島宿 1泊2食2名 1室利用 ※1名朝食利用料の場合は2,200円追加。
食事：朝1回、昼2回、夜1回、純土産1回（各回共通） ●会員料 ●消費税
旅館料金は同行いたしません。甑島では旅館料金が別途料金がかかる場合がございます。
旅館内の移動は無料貸し切りバス（往復交通）を利用します。

旅行企画実施 Tabi & Coco 鹿児島営業所
TEL:099-721-1300 HP:www.tabi-coco.com メール:info@tabi-coco.com
鹿児島市中央区錦町2-245号 鹿児島旅行販売有限公司 鹿児島

甑の旅ソムリエ
2月11日・

【無料モニターツアー参加者を募集します】
甑の旅ソムリエ協議会で取り組んでいる文化庁事業、『令和3年度「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業』の一環として、3月5日（土）に、無料モニターツアーを行います。

モニターツアーにモニターとして参加いただき、アンケート等にご協力いただける方を12名募集します。

参加条件をご確認いただき、同意いただける方の参加をお待ちしています。受付は2月14日（月）から始まります。

ご不明なことがありましたら、メッセンジャーでお問合せください。
参加条件・留意点は次の通りです。

◆参加条件・留意点◆
本モニターツアーは文化庁『令和3年度「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業』の無料モニターツアーの為、以下の①～⑥全ての事項に同意いただける場合においてのみ、お申込みが可能となります。

①参加条件：甑島にお住いの中学生以上の方（アンケートにお答えいただけた方）で、ツアーゲームの様子をSNS等で発信いただける方。
②本ツアーゲームにスタッフがツアーゲームの様子を撮影いたします。また、撮影しました写真は実施報告書や今後のPR等に使用させていただきます。
③モニターの謝礼はありません。
④モニターツアーゲーム参加の皆様には、ツアーゲーム終了後、食事・まち歩き体験に関するアンケートにご回答いただきます。
⑤ツアーゲーム開始前までにワクチン接種を完了しているか、PCR検査等で陰性を確認できる方。当日受付時にスタッフが確認いたします。ご提示いただく接種証明書、陰性証明書はコピーや結果通知のメール画面等でも構いません。PCR検査はモニターツアーゲーム開催日の3日前を目安にご受診ください。検査費用は各自負担となります。
⑥健康チェックリストの記入、および検温、マスク着用のご協力をお願いします。（モニターツアーゲーム当日の検温で、37.0℃以上の発熱がある場合は、ご参加をお断りさせていただきます。）

**手打麺で
節句料理
の昼食を。**
甑島にお住まいの方限定！
2022年3月5日（土）開催
ガイド付きツアーゲームの無料モニター募集

●画像はイメージです。

2022年3月5日（土）●参加料：無料 ●定員：12名
集合場所：里港ターミナル8：20（8：30出発）
他に、中高港、平良港、長浜港から参加できます。
無料モニターツアーゲームの為、参加条件・留意点のすべての事項に同意いただける場合においてのみ、お申込みが可能となります。
裏面のモニターツアーゲーム参加条件を必ずご確認ください。
申込受付期間：2022年2月14日（月）～2月25日（金）
※定員に達した時点で申し込みを締め切ります。
キャンセル待ちでお預かりします。
申込方法：申込専用フォームよりお申込みください。

イベント企画：甑の旅ソムリエ協議会

瓶の旅ソムリエ
3月14日 3:54 ·

お昼は**カフエ恋四季**の和田さんに、和田家に伝わる節句料理をご用意いただきました。

優しい味
見た目にも美しい
節句料理にまつわる物語りや説明を聞いていただくお料理は格別でした。

ごちそうさまでした。

(特別メニューのため普段の営業で提供はありません)

#瓶島
#食文化モニターツアー
#節句料理
#カフエ恋四季
#手打

瓶の旅ソムリエ
3月14日 19:44 ·

2時のおやつは
ごっぱ餅

ほんのり甘くて、さつまいもの味もしっかりしました。
焼き立てで美味しいかった😊... もっと見る

■ 日刊スポーツ新聞社が運営する「アスレシピ」への投稿

<https://athleterecipe.com/recipe/articles/2370?fbclid=IwAR2JuSGhyJRzFMWB4IjyEOTF0QGKGkJXVCaqGjDFrPrWyq-ixD4vCiXnRe4>

アスレシピ コラム レシピ 専門家 特派員 おとな ニュース

ホーム > コラム > KAGOSHIMA食×スポーツ

コラム

地産地消コーナーを活用して「食育」、旬の食材や行事食を家庭の食卓に

KAGOSHIMA食×スポーツ [2022/01/07]

地元でとれたものを地元で食べる「地産地消」。生産者の顔が見えて安心・安全であり、新鮮であることが魅力的です。

私のいる鹿児島県は食の宝庫であり、畜産・水産・農産と幅広く様々な食材があります。特産品と言わぬ食材でも、少し田畠のある地域に行けば野菜が無人販売されたり、物産館やスーパーでも地元産の農産物コーナーが設置・販売されたりしています。

また、一年の中で季節折々の伝統行事や特別な時に食べる「行事食」も地域に根付いた文化があり、その土地でとれる食材が使用されていることも多くあります。お正月のお雑煮も各地域で食べられる行事食ですが、鹿児島県では薩摩藩主の島津家が「えび雑煮」を食べていたことから、えびの出汁を使用したお雑煮を食べます。その他、使用的する食材には、餅、かまぼこ、干しシイタケ、サトイモ、豆モヤシ、春菊等が郷土料理として記述されていますが、家庭ごとに少しづつ異なっているのも面白いですね。

安心安全、新鮮で栄養価も高い

夏にできる食材（トマトやキュウリなど）は水分が多く、身体を冷やすはたらきが、逆に冬にできる食材（ニンジン、タマネギ、ゴボウなど）には身体を中から温める効果があります。行事食には、滋養強壮や無病息災などの意味が込められている料理も多くあります。

現在は季節に限らず、どの時期でも、どんな地域のものでも、安価に、便利に、購入できるようになりました。その結果、旬を感じること、日々の忙しさから行事食に触れる機会が減っているかもしれません。

共働き家庭の増加をはじめとした生活様式の変化やそれによる家事時間の減少、またスポーツクラブや塾への送り迎えなどで簡便な調理になってしまいがちです

アスレシピ コラム レシピ 専門家 特派員 おとな ニュース

食卓での話題に取り上げ興味を広げる

行事食については少し意味を調べて、食卓での話題に取り上げると、子どもにとっては「体験」となり、そこから食に対する「なぜ」を知る機会や「食べてみよう」という行動につながります。それが結果的に成長期の体づくりにつながり、「食育」になるのです。

今日1月7日は「人日（じんじつ）」。年が明けてから初めて訪れる節句の日で、「七草がゆ」を食べる風習があります。ぜひこの意味を親子で一緒に確認して、「家庭食育day」にしてみてはいかがでしょうか。



▼ ツナと野菜の混ぜ寿司の作り方

今回紹介するのは「ツナと野菜の混ぜ寿司」です。鹿児島県薩摩（さきしま）の伝統食「すす」をレシピ化したもので、魚のほぐし身が「うま味=だし」として使われるのが特徴です。

魚と野菜を細かくして味付けした具を白ご飯に混ぜる、混ぜ寿司です。現地では酢を入れずに食べますが、お好みで甘酢を足してもおいしく食べられます。具はたくさん作って冷凍しておくと、補食のおにぎりや忙しい日の1品としても活躍します。

2. 甑島の食文化を活かした体験プログラムの試行

甑島インタークリターを中心に「島の体験」に「甑島の食」を組み込んだプログラムの企画を検討し、試行した。本年度は、「甑島のすす（ばら寿司）」を素材として、島外の人を対象に「甑島のすすを食べるツアー」を1泊2日で2回実施予定であったが、新型コロナウイルス感染症拡大により、ツアー内容を変更し試行した。変更するにあたっては、調査研究事業におけるヒアリングで島内でありながら、各地域の食文化を知る機会がなかったことから、甑島居住者を対象としたプログラムを1回、島外の方向けのプログラムを1回の合計2回を試行した。甑島居住者向けのプログラムも大変好評であったことから、交流を通した食文化のプログラムによって、甑島居住者が食文化の違いを知る機会を得ることは大変意義のあることであることがわかり、より効果的なプログラムとなった。

また、ツアーの告知は、SNS や web ページで行った。体験プログラムの企画、準備、試行を通して、体験の素材としての食文化の可能性を探るとともに、島内の若年層や店舗等を営む人が適正な対価を得て、継続することができるあり方（食文化の継承にもつながる方策）を検証することができた。

（1）モニターツアーの実施

甑島の食文化に関する「体験」「歴史」「文化」に焦点をあてた内容のツアーを企画した。ツアーで提供する食事は、地元の方々の協力を得て、「甑島の郷土料理」「地元の食材を使った料理」にこだわり、準備を進めた。

（2）モニターツアーデイ程

~~「ア」1月29日（土）～30日（日）~~ → 新型コロナウイルスの感染拡大の影響により中止
~~「イ」2月12日（土）～13日（日）~~ → 新型コロナウイルスの感染拡大の影響により中止

※「ア」、「イ」が実施できなかつたため、対象者や内容を変えて、「ウ」、「エ」を改めて企画した。

「ウ」3月5日（土）甑島在住者を対象とした日帰りモニターツアー

「エ」3月12日（土）～13日（日）島外からの参加者を募った1泊2日のモニターツアー

■中止したモニターツアー参加者募集案内チラシ（「ア」及び「イ」）

実施予定日：1月29日～30日、2月12日～13日

実施回数：2回

上記日程でモニターツアーを実施する計画で準備を進め、参加者も各回10人を募集し、催行決定していたが、新型コロナウィルス感染拡大の影響を受け、実施を見送らざるを得ない状況となり中止の判断をした。



■モニターツアー「ウ」（甑島在住者に限定して実施）

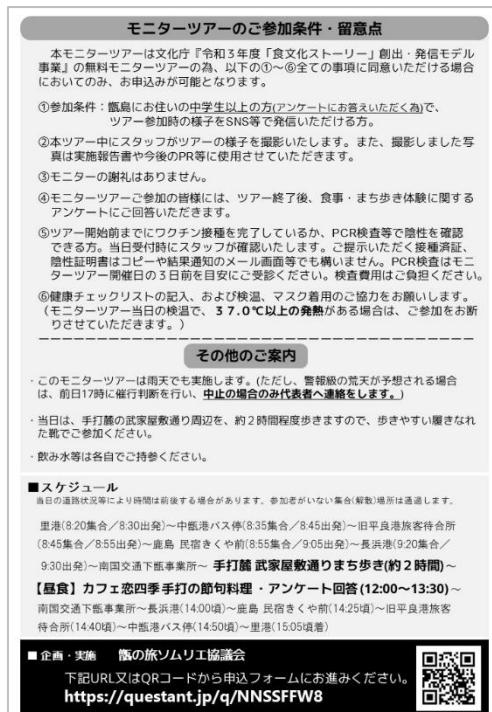
実施日：令和4年3月5日（土）

参加人数：11人（男性 7名、女性 4名）

年代別参加数：30代 2人、40代 0人、50代 2人、60代 2人、70代 5人

参加料：無料

ツアーテーマ：手打地区の各家庭に伝わる「節句料理」と、地域ごと、家庭ごとに特色ある「すす」を通して、作り方や地区ごとの食材の違いを再確認し、甑島の特色ある食をあらためて知る機会にする。



モニターツアー「ウ」行程表

甑島の食文化体感モニターツアー 「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業

甑島島民限定モニターツアー

3月6日(日) ①里港ターミナル 集合 8:20、②中甑港 集合 8:35、③旧平良港旅客待合所 集合 8:45...

④鹿島 民宿きくや前 集合 8:55、⑤長浜港ターミナル 集合 9:20

ガイド：東 完治さん

里港ターミナル (8:20 集合/9:30 発) → [貸切バス] → 中甑港(集合 8:35/8:45 発) → [貸切バス] → 旧平良港旅客待合所(集合 8:45/8:55 発) → [貸切バス] →

→ 鹿島 民宿きくや前(集合 8:55/9:05 発) → [貸切バス] → 長浜港ターミナル(集合 9:20/9:30 発) → 南国交通下甑事業所前(9:50) [徒歩] →

= 手打麿まち歩き(10:00～11:50) [徒歩] = 【昼食】カフェ恋四季(WO)(12:00～13:00) [徒歩] = 南国交通下甑事業所前(13:00 発) → [貸切バス] →
手打の節句料理 *予約済

→ 長浜港ターミナル(13:30) → [貸切バス] → 鹿島 民宿きくや前(13:55) → [貸切バス] → 旧平良港旅客待合所(14:05) → [貸切バス] →

→ 中甑港(14:15) → [貸切バス] → 里港ターミナル (14:30)

モニターツアー「ウ」の様子



手打麿のまち歩きの様子



和田家に伝わる「手打のすすと節句料理」

参加者から聴取した甑島の郷土料理

煮しめ（3）・つき揚げ（3）・ちまき・長野菜の煮しめ・ガネ・青さ汁・しおけ・混ぜ寿し（2）
鹿島寿し（2）・すし料理・里のサトメシ・かまぼこ・スシ・アラ出汁のうどん・コッパ・高菜巻き料理

甑島の郷土料理について自由意見

- ・地区に伝わる食材と文化とのかかわりを次世代に伝承していきたい。
- ・昔ながらの地産地消の食文化を大切にしていきたい。
- ・世代をつなぐ大切な文化で、昔の料理を作り説明してもらうと目が輝き高齢者の生きがいにつながる。
- ・次の世代に繋げていきたいと思う。
- ・後継者不足で郷土料理が衰退し、消滅の恐れがあると思います。
- ・今回のように歴史と伝統食を絡めるのは面白い取り組みと思う。
- 手打麺の武家屋敷まち歩きは、初めて知ったこと多くとても興味深かった。

初めて甑島に来られた方は基礎知識（小川氏のこと等）が乏しいので説明の際に図や写真があったほうがわかりやすいのでは…と思いました。

モニターツアーを実施して得られた結果

- ・郷土料理は、甑島で採れる山菜や魚・海産物を活かして調理しているし、地区によって手に入りやすい食材が違うので、特に「すす」は地区ごとの特色が料理に出ている。
- ・同じ料理でも地区によって味付けが異なり、料理名も異なることがわかった。
- ・甑島で生活されている方が郷土料理を継承する必要性を感じているが、どのようにして継承していくたら良いかがわからないし、継承する仕組みがない。各家庭で母から子へ手伝いの中で身に付いてきたのが実態で、今はそのような食の継承は少なくなっている。
- 食文化を継承する仕組みづくりが課題である。

■モニターツアー「エ」（参加者は島外から。1泊2日のツアーで実施）

実施日：令和4年3月12日（土）～3月13日（日）

参 加 者：9名（男性 1名、女性 8名）

参 加 料: 9,000円 (1名1室利用時は11,200円)

ツアーテーマ：その地域に暮らす人々を訪ね、地域ごとに伝わる特色豊かな甑島の食文化をめぐる。

食に関連する体験や歴史背景を通して、甑島の食文化に触れ知る機会にする。

甑島の郷土料理をツアー客に提供できる体制を作れるか可能性を探る。

モニターツアー「エ」 参加者募集チラシ

文化岸
Society for Cultural Exchange and Tourism of Aki

令和3年度「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業

その地域に暮らす人々を訪ね
地域ごとに伝わる特色豊かな
甑島の「食文化」をめぐります

モニター
ツアーカー料金
9,000円
(お一人様/税込)

甑島を味わう食の旅 モニターツアー

旅で
いたく
食

瀬上の砂糖飯となまこ料理
手打のすすと簡句料理

3月12日(土)~3月13日(日)
モニターツアーカー料金: 9,000円(お一人様/税込) = 実支払は37,000円
定員: 15名(最少催行10名)

■参加条件:
甑島の歴史、文化、
甑島料理など知的好奇心旺盛な方。
モニターツアーカーの趣向に理解頂いた上で、アンケート回答等で協力できる方。
ツアーコンシェルジュのプロダクトN S等で投稿して頂ける方。
ツアーコンシェルジュでチェックイン画面を完了しているか P C R検査等で検査を実施できる方。

■料金に含まれるもの
甑島船: 1名料金~甑島へ往復船料
宿泊: こしひこしま宿泊料 1泊2食2名室料料 + 1名宿泊料利用の場合 2,200円 追加
食事: 朝1回、昼2回、夜1回 糸上簾子1回(各料食込) ●休憩料 ●料費税
※宿泊料は税込料金に含まれています。甑島では税務課より宿泊料ガイドが一部課税されます。
※見内の移動は無料料費し切りバス(海路交通)を利用します。

旅行企画実施 Tabi & Coco. 鹿児島県営業所
Tel: 097-218-1300 HP: www.tabi-coco.com メール: info@tabi-coco.com
鹿児島県伊都夢前銀行支店 桃島-245号 開業実業株式会社 桃島

タブイココ

モニターツアー「エ」日程表（確定書面）

最終旅行日程表（確定書面）

令和3年度「食文化ストーリー創出・発信」事業 甑島を味わう食の旅 2日間

ご出発日 2022年3月12日（土）
集合場所 川内港高速船ターミナル
集合時刻 朝8時30分
受付開始 朝8時35分 ※料金支障が8:30に参ります。受付を終めてください。

3/12

8:30 川内港集合／受付／受配手渡し、8:50出港 ～～鹿児島方面～～
9:40 上甑島・早瀬港（WC）…以降、寝切バスで移動
10:55 長崎の豆板醤研究所（約10分）
10:30 ナマコの体験（約60分）・販賣会・活動装置等含む
11:40 鹿児島県集会所（WC）（約10分）
11:50 甑船の作りの船石園開始・海上地区を歩く（約30分）
かつての船石園地の写真を見学（約10分）
12:50 鹿児島より、海上の砂糖廠と何の島の幸・珍味ナマコ丼（昼食／約50分）
13:45 食人用柑橘園海上下り（おひな祭り）（約15分）
14:00 鹿児島大綱附研究所（約15分）
14:25 鹿児島大綱附研究所 正門前から人気で造った手造りレインボーカリフの販賣（約10分）
14:45 平良地区を歩く（WC）江戸時代に植民された薩摩の郷土食（約45分）
鹿大綱（串巻）
15:45 食事（約15分）
16:15 ホテルに着きしまなみ海道（WC）（約45分）
17:30 ホテルに着きしまなみ海道 夕食19:00～

3/13

8:30 朝食（7:30～）各自チケットアート、9:05ロビー集合
9:20 ホテル集合…以降、寝切バスで移動
10:00 鹿児島港→鹿児島本港 …以降、徒歩で移動
10:10 日本酒と手打麺（武空酒造通り商店街）（約100分）
11:50 カフェ・翌翌事・手打の島の料理（昼食／約60分）
13:00 南国交差点・船羽屋商店街 …以降、音切バスで移動
13:20 前の半蔵屋（WC）（約10分）
13:45 遊々野園温泉 ローソン岩・島の里・興山神社（約40分）
14:05 西山地区ミニユーティセンター（WC）・郷土菓子の7島の伝やつ（約40分）
15:15 長崎地場 15:45出港 王港経由 ……長崎港側向…
17:20 川内港到着後、解散

※記載時間は目安です。状況によりコースを変更してご案内する場合がございます。

ホテルこしましまなみ海道

TEL 0996-6-2008

直営： 夕食1回 朝6:00

朝食： 和室または洋室

料金： 大浴場あり・朝食の旨便地あり

※タオル・バスタオル・浴衣・スリッパ・荷物はご用意しています。



令和3年度文化庁事業「食文化ストーリー」創出・発信事業
モニターツアー企画：甑の旅ソムリエ協議会

諸
注
意
事
項

＊マスク着用。ごまめな手指消毒等、新型コロナウィルス対策を各自で講じてください。

＊旅行当日は、各自がいい服装、タガ付いた着でご参加ください。

＊魚を飛ばすて鹿児島在住者へ用意ください。

＊高瀬船甑島

＊船酔いが心配の方は酔い止め薬をご持参下さい。各自の判断で服用されてください。

＊高瀬船甑島の運営は自由席です。お行きな席にお座りください。着席席はありません。

＊内陸の方の席が、都の方の席と比較すると、貸付の席の方は少ないです。

＊ツアー開始後に気象状況の悪化により、高瀬船、フェリーと共に欠航し、それに伴い宿泊が生じた場合、高瀬船の運航用は各自負担となります。

旅
務
先

このモニターツアーには旅程管理を行なう主任者と責任者が同行します。

緊急の報告や、必要な場合には下記にご連絡下さい。当日のみ用意いたします。

【緊急時】080-5206-6596 同行スタッフ：保 (たもつ)



同行スタッフは8:30名のシャトルバスで到着します。
早く到着された方は、こちらのスペースでお待ちください。

持
物
手
帳

口履きされた歩きやすい靴・ウォーキングシューズ等 口等記用具

口雨具

口酔い止め薬

口予備の飲食料

口タオル・着替え

口健康保険証（念のため）

口持病のある方は常用薬

モニターツアー「工」行程表

甑島の食文化体感モニターツアー 「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業

1日目 3月12日(土)【集合：川内港ターミナル 8:30】

1日目ガイド：山本 良造さん

川内港(08:50 発) ~ [高速船] ~ 里港(WC)(9:40 着/9:50 発) → [貸切バス] → 長目の浜展望所(10:05~10:15) → [貸切バス] → ナマコ漁体験(10:30~11:30) → [貸切バス]
ナマコ漁講師3名 体験は40分 著替え20分

→ 濑上地区集会所(WC)(11:40 着) := [徒歩] := 篠姫ゆかりの硯石採取地 濑上地区を歩く(11:50~12:20) := [徒歩] := 濑上地区集会所(WC)(12:30 発) → [貸切バス] →
冷泉石が採取された山、石碑に組まれた冷泉石、硯石、大ウナギ等

かつての捕鯨基地跡の名残を見学(12:35~12:45) → [貸切バス] → (車窓)真珠の養殖いかだ → [貸切バス] → 【昼食】居酒屋りょう(WC)(12:50~13:40) → [貸切バス]
瀬上の郷土料理「砂椎飯」「珍味なまこの酢の物」

→ 鹿大明神橋・横詰広場(13:45) := [徒歩] := 鹿大明神前の路肩のスペース(13:50~13:55) → [貸切バス] → 鹿の子大橋展望所(14:00~14:15) → [貸切バス] → 帽子山展望所(14:25~14:35) → [貸切バス] → 平良地区を歩く(14:45~15:30) 旧平良港旅客待合所(WC) → [貸切バス] → 【車窓】鹿大橋 → 夜萩円山公園(15:45~16:00) →
江戸時代に入力で造られた平良地区を歩く。江戸時代の石積みの護岸

→ [貸切バス] → 鹿ミュージアム恐竜化石等準備室(16:15~17:00)(WC) → [貸切バス] → ホテルこしきしま親和館(17:30 墓) 【夕食】19:00~
山下浩世さん(化石・地層の学芸員)の解説で見学

甑島の食文化体感モニターツアー 「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業

2日目 3月13日(日)【朝食 7:30~1F朝食会場】ロビー集合 9:00

2日目ガイド：東 完治さん

こしきしま親和館(9:10 発) → [貸切バス] → 濑尾観音三滝(WC)(9:20~9:40) → [貸切バス] → 南国交通下甑事業所前(9:50) := [徒歩] := 手打麺まち歩き(10:00~11:50) := [徒歩] := 【昼食】カフェ恋四季(WC)(12:00~12:50 発) := [徒歩] := 南国交通下甑事業所前(13:00 発) → [貸切バス] → 前の平展望所(WC)(13:30~13:40) →
手打の節句料理と手打のすず

[貸切バス] → ローソク岩・鷹の巣・恵比寿神社(13:45~14:00) := [徒歩] := 西山地区コミュニティセンター(WC)(14:05~14:45) → [貸切バス] → 長浜港ターミナル
3時のおやつは郷土菓子 こっぽ餅の予定

(15:15 着/15:45 出港) → [高速船(上甑島里港経由)] → 川内港(17:20 着) 解散

□モニターツアー「エ」の様子

参加者集合写真



ガイドの挨拶



車内での様子



ナマコ漁の体験



昼食 濱上の砂糖飯とナマコの酢の物



砂糖飯



和田家に伝わる「節句料理」と「手打のすす」



西山（瀬々野浦）地区の「こっぱもち」



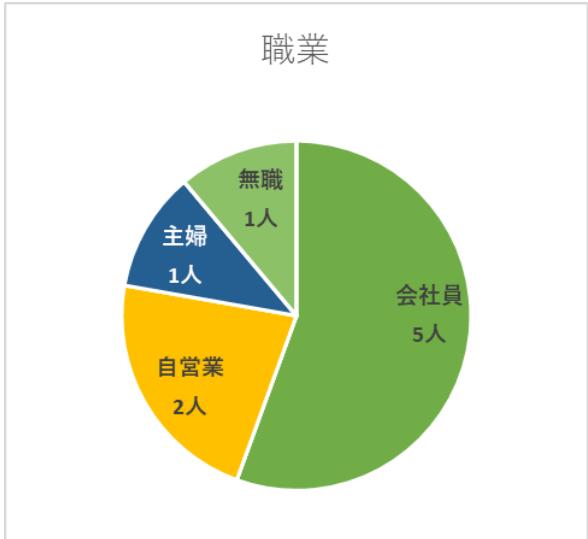
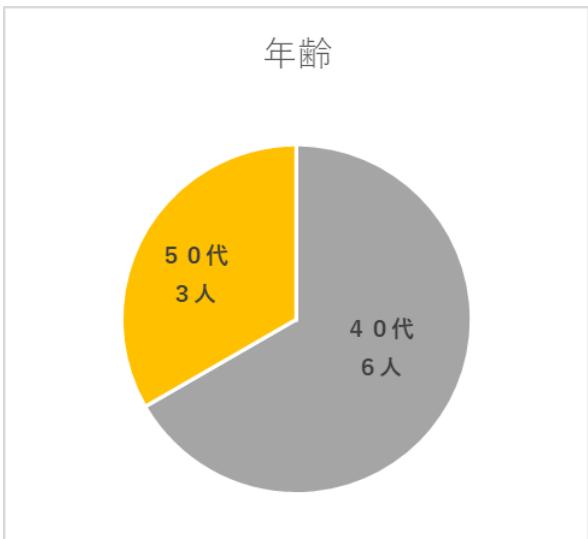
参加者アンケート

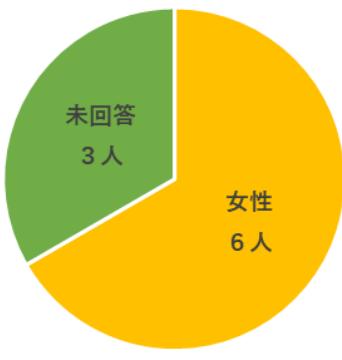
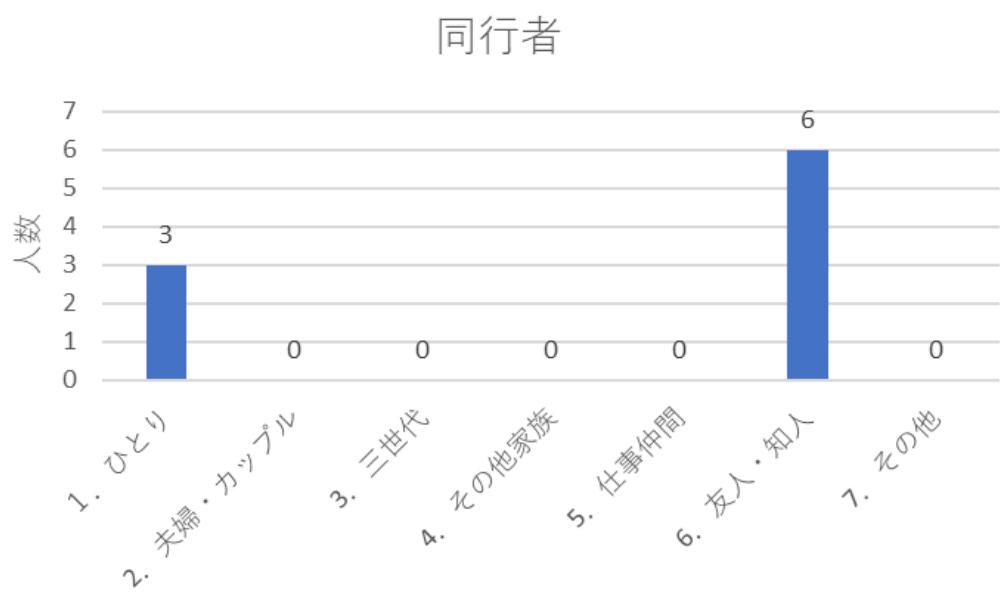
この度は本モニターツアーにご参加いただき、誠にありがとうございます。

このモニターツアーは、文化庁による「食文化ストーリー創出・発信モデル事業」の一環として行われております。本モニターツアーの成果と課題を明確にし、甑島の食文化を次世代に繋げていくためにご参考とさせていただきたくためのアンケートです。

ツアーにご参加いただいた皆様におかれましては、ご協力をよろしくお願ひいたします。

※ご回答いただいた内容は、本調査目的以外では使用致しません。

ツアー名	甑島を味わう食の旅 モニターツアー	出発日	令和4年3月12日											
職業	1. 会社員 2. 公務員 3. 自営業 4. パート、アルバイト 5. 主婦 6. 学生 7. 無職 8. その他 ()													
 <p>職業別割合</p> <table border="1"><thead><tr><th>職業</th><th>人数</th></tr></thead><tbody><tr><td>会社員</td><td>5人</td></tr><tr><td>自営業</td><td>2人</td></tr><tr><td>主婦</td><td>1人</td></tr><tr><td>無職</td><td>1人</td></tr><tr><td>その他</td><td>0人</td></tr></tbody></table>			職業	人数	会社員	5人	自営業	2人	主婦	1人	無職	1人	その他	0人
職業	人数													
会社員	5人													
自営業	2人													
主婦	1人													
無職	1人													
その他	0人													
年齢	20代 0人、30代 0人、40代 6人、50代 3人、60代以上 0人													
 <p>年齢別割合</p> <table border="1"><thead><tr><th>年齢</th><th>人数</th></tr></thead><tbody><tr><td>40代</td><td>6人</td></tr><tr><td>50代</td><td>3人</td></tr></tbody></table>			年齢	人数	40代	6人	50代	3人						
年齢	人数													
40代	6人													
50代	3人													

性別	男性 6人、女性 3人、無回答 3人
	<p style="text-align: center;">性別</p> 
居住地	<p>都道府県 :</p> <p>鹿児島県 6人 (鹿児島市 4人、出水市 1人、無回答 1人)</p> <p>熊本県 2人 (八代市 2人)</p> <p>佐賀県 1人 (武雄市 1人)</p>
同行者	<p>1. ひとり 3人 2. 夫婦・カップル 3. 三世代 4. その他家族 5. 仕事仲間 6. 友人・知人 6人 7. その他 ()</p> <p style="text-align: center;">同行者</p> 

1. モニターツアーに申し込んだ理由（あてはまるもの全て、○をつけてください　複数選択）

1. 旅行テーマ	2
2. 價格	5
3. 訪問地	4
4. コース	1
5. 体験プログラム	5
6. 食事内容	3
7. 宿泊施設	0
8. 実施時期	0
9. 家族・友人などに誘われたため	1
10. その他	0

2. 今回のモニターツアーの目的地に、これまでに旅行（修学旅行など学校行事、出張、帰省を除く）で、行ったことがありますか？

1. ある 5人 (4回目 1人、5回目 2人、6回目 1人、10回以上 1人)
2. 旅行で来たのは今回が初めて 4人

3. 体験プログラム（ナマコ漁体験）についての感想と理由をお聞かせください

- | | |
|----------------|-------------------------------|
| 1. 大変満足 | 9人 (100%) ※全員が大変満足と評価。 |
| 2. 満足 | 0人 |
| 3. やや満足 | 0人 |
| 4. どちらとも言えない | 0人 |
| 5. あまり満足できなかった | 0人 |
| 6. 満足できなかった | 0人 |
| 7. 全く満足できなかった | 0人 |

●体験プログラムで良かった点をご記入ください

- ・実際に採ることができて、それを料理してくださって食べることができたのがとても良かったです。
- ・なかなかできない体験ができた。見るだけでなく体感できるのが良い。その後、昼食で自分で採ったものを食べれるのも大変良かった。
- ・絶対に体験することのない事だったのでとても楽しかったです。
- ・なまこがとれたこと
- ・このような体験はなかなかできないので大変良かったです。
- ・ナマコ漁を体験するツアーはないので貴重な経験になった点。コツを教えてもらえるのが良かった。
- ・あまり体験できない内容だったので良かった
- ・なまこ漁体験。滅多に体験できないプログラム。思ったより獲れて楽しかったです。
- ・必要な道具類もすべて準備してもらって、採り方等も親切に教えて頂いて大変満足しました。

●体験プログラムで改善すべき点をご記入ください

- ・どういうのを着ると良いといった、なんとなくの事を教えて欲しい（水に手を入れるから濡れるとか、）
- ・欲しい方だけでもおみやげナマコがついているとうれしい♡
- ・海岸に水の用意（手を洗う）があればなおさら良いと思います

4. 昼食（瀬上の砂糖飯）についての感想をお聞かせください

●砂糖飯について自由記述

- ・最初に見たときは食べられるかな？！と思いましたが、食べてみると美味しくて、漁をした後だったしホッとするご飯でした。
- ・砂糖飯というものがある事も知らなかつたので、真黒のご飯に驚いた。ほのかに甘く美味しかつた。
- ・甘いごはん…「島に来た！」って思う味でした。やっぱり白いごはんが美味しい。
- ・ほどよい甘みでおいしかつた。
- ・最初は、え？と思ったが、思ったよりおいしかつた
- ・甘すぎず、食べたことのない味だった。味は可もなく不可もなくでした。
- ・砂糖飯をなぜ食べるようになったか記憶がありません（聞いてなかつたと思います、ごめんなさい）簡単な説明を入れたお品書きがあつてもいいのかなと思いました。
- ・甘くて全部食べきれなかつた
- ・黒糖の甘みがほんわりしていておいしいでした。完食、また食べてみたいです。
- ・もち米と甘い味付けが新鮮で美味しかつたです。

5. 昼食（珍味 ナマコの酢の物）についての感想をお聞かせください

●ナマコの酢の物について自由記述

- ・料理人が調理してくださるので、スーパーのとは違って柔らかくて美味しかつたです。自分で採ったものなので、また愛着があつてよかったです。
- ・ナマコは大好きなので、自分で獲った新鮮なものを食べることができて良い体験ができた。
- ・想像していたナマコの形と違っていました。ちょっとだけ臭みを感じました。私は酢味噌で食べたいなーって思いました。
- ・初めて食べる食感、歯ごたえがあるのに柔らかい
- ・おいしかつた。酢の味もおいしかつた。
- ・とても美味しかつたです。今まで食べた中で一番歯ごたえがありました。
- ・新鮮でコリコリとした食感でおいしかつた
- ・ナマコ自体が好みではないですが、小さく切ってあり臭みもなくおいしく食べられました。
- ・少し臭みはありましたが、コリコリと食感でコラーゲンたっぷり。初体験でしたが大満足でした。

6. 「瀬上の砂糖飯と珍味ナマコの酢の物と海の幸」の昼食の値段はいくらが妥当と思いますか？

- | | |
|----------------|-------------------|
| 1, 350円 | 1人 |
| 1, 500円 | 4人 (44.4%) |
| 2, 000円 | 3人 |
| 2, 300円 | 1人 |

7. 体験プログラム（手打麓武家屋敷通りのまちあるき）についての感想と理由をお聞かせください

- | | |
|----------------|-----------|
| 1. 大変満足 | 2人 |
| 2. 満足 | 3人 |
| 3. やや満足 | 3人 |
| 4. どちらとも言えない | 1人 |
| 5. あまり満足できなかつた | 0人 |
| 6. 満足できなかつた | 0人 |
| 7. 全く満足できなかつた | 0人 |

●体験プログラムで良かった点をご記入ください

- ・ガイドさんが詳しくて説明が良かったです。
- ・丁寧に説明していただきありがとうございました。説明に出てきたものを実際に見ることもできて良かった。（かくし仏像等）街並みが美しかった。海を一望でき気持ち良かった。
- ・ガイドさんの説明が丁寧、詳しくてよく勉強されていてありがとうございました。
- ・里の自然の風景（野の花など）大変満喫できました。ホッとしました。嬉しかったです。
- ・ガイドさんの知識が豊富だった。おもしろかった。かわいいおじいちゃんでした。
- ・説明が詳しくすぎてついていけませんでした…
- ・手打の魅力を知ることができた
- ・それぞれの地域にいろんな歴史があり楽しかった
- ・歴史ミステリー
- ・ゆっくりと色々な道を歩けるのはおもしろかったです

●体験プログラムで改善すべき点をご記入ください

- ・もう一工夫あればもっと分かりやすいのでは
- ・休憩する場所があってもいいのかなあとと思いました
- ・事前に資料があればもっと興味を持ちながら説明をきけたと思います
- ・歴史にうとく、理解するのが難しいところもあった
- ・森進一歌碑で歌が流れなかつたのは少し残念でした
- ・途中、1回休憩を設けていただきたいです。また、ジュースなど買える場所も設置していただけたら
- ・1軒でもいいので中に入れる屋敷があれば良いと思いました
- ・時間が長すぎて足が痛くなるので、途中1回休憩が欲しいです。
- ・空き家が多く、もう少し整備したらもっと素敵な街並みになると思います
- ・休める所（ベンチ等）がほしい

8. 昼食（手打の節句料理）についての感想をお聞かせください

●手打の節句料理について自由記述

- ・ボリュームも味付けも大満足でした。お土産までいただきありがとうございました。
- ・とてもおいしかったです。満足、言う事無しです。
- ・あたたかいおもてなし、ありがとうございます。
- ・とにかくおいしかった
- ・とても美味しかったです。入れものの箱が素敵だった。
- ・いろいろなものがあっておいしかったが、具が多すぎた。
(でもお持ち帰りできたので良かった)
- ・大満足！！
- ・どの料理もとてもおいしかったです。全体的に薄味なんだなあって思いました
- ・すばらしいお料理だった。味も見た目も美しく大満足でした。お料理の説明をして頂いたのも興味深かった。
- ・珍しい食事で良かったです。その前に色々な歴史の話があったのも良かったです。昔のスタイルを見せてくださったのも良かったと思います。

9. 「手打の節句料理」の昼食の値段はいくらが妥当と思いますか？

- | | |
|---------|----|
| 1, 500円 | 2人 |
| 2, 000円 | 3人 |
| 2, 500円 | 3人 |
| 3, 000円 | 1人 |

10. 瀬々野浦のおやつ（こっぱ餅）についての感想をお聞かせください

●こっぱ餅について自由記述

- ・思っていた以上においしかった
- ・見た目は普通でしたがおいしかったです。作れるようになりたいです。
- ・作り方の説明もあるともっと良かった
- ・素朴な味。作り方についてもっと聞きたい
- ・いこもちを焼いた感じでした
- ・手作り感満載でおいしかったです。素朴なおやつ、お腹いっぱいいただきました。
- ・昼食後だったのでお腹いっぱいだったが、とても美味しくペロリと食べてしまった。
- ・昼食からわずか1時間後でしたが、ビックリするほどすんなりと食べさせていただきました。
あたたかいもてなしに感謝します。
- ・美味しかったし、おばちゃん達の手料理なのもまた食堂と違って良かったです。

11. このツアーで、これまでの旅行にない「新しさ」や「違い」を感じましたか？

1. 大変感じた 5人 (55.5%)

- | | |
|----------------|----|
| 2. 感じた | 4人 |
| 3. やや感じた | 0人 |
| 4. どちらとも言えない | 0人 |
| 5. あまり感じられなかった | 0人 |
| 6. 感じなかった | 0人 |
| 7. 全く感じなかった | 0人 |

12. このツアーに組み込んでほしい体験プログラムなどがありましたらお聞かせください。

- ・塩づくり体験、地引き網等（2）
- ・椿油もつくっていると聞いたので、椿油をつくる体験があればやってみたい。
- ・山登りなどのアクティビティがあると楽しそう
- ・かまぼこづくり体験
- ・お酒がらみのもの（できれば昼食からのみたい！）
- ・魚のさばき方教室
- ・山菜採り→自分たちで調理して食べる
- ・昔ながらの漁の体験（網を引いて行う方法。本日説明がありました）そこで釣った魚を昼食か夕食に食べる。
- ・クルージング、夕陽を見る、バーベキュー
- ・山菜採り（時期にもよりますが）、山登り
- ・「歩き」のレベルが人それぞれだと感じました。事前にレベルを合わせてコース設定されると良いと感じました。

13. このツアーが一般の旅行であった場合、ツアーチケットはいくらだったら参加しますか？

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 19, 800円 | 1人 |
| 20, 000円 | 4人 (44.4%) |
| 25, 000円 | 2人 |
| 25, 000円～30, 000円 | 1人 |
| 30, 000円 | 1人 |

14. 甑島の郷土料理をテーマとしたツアーがあれば参加してみたいですか？

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1. ゼひ参加したい | 5人 (55.5%) |
| 2. 興味のある内容であれば参加したい | 4人 |
| 3. わからない | 0人 |
| 4. 参加したいと思わない | 0人 |



令和3年度「食文化ストーリー」創出・発信モデル事業
甑の旅ソムリエによる食文化プロジェクト

発行年月 令和4年3月
発 行 甑の旅ソムリエ協議会

