

旅と暮らしと 食さんぽ

2022
Spring

旅ソムリエが伝える食文化

鹿児島県
甑島

暮らしに溶け込む「すし」と
旅の途中で出会う「すす」



暮らしの中にある「すし」と

旅の途中で出会う「すす」と

「鹿児島県甑島」

東シナ海に浮かぶ小さな島の魅力は

「自然」と「ひと」とそれを演出する「島の暮らし」

島を訪れた旅人に「こころに残る旅」と

私たち「甑の旅ソムリエ」は

新たな魅力を発掘するために島中を散歩した

旅はなんと言つてもその土地で食べたものが
記憶に残り旅を演出する

美味しい食を求めて歩き回ると

あちこちで「すし」に出会う

「特別なものではない」と島の人々は言うが
楽しそうに作るお母さんの姿と

「わが家のすしだ」

と誇らしげにすすめてくれるお父さんの姿が
なにか特別なもののように感じた

お昼どきにお店でいただいたのは
旅人のためのお膳に並んだ「すす」
魚の出汁が効いた素朴な味わいのご飯に
魚が載せてあり特別感でいっぱい

暮らしに溶け込む日常の「すし」と
旅で出会う非日常の「すす」

長く受け継がれる甑島ならではの
食文化ストーリーがここにある



「すし」と「すす」

甑島のすしは「混ぜご飯」で、「酢が入っていないすし」だと教えてくれた。呼び名はさまざま。「かけ混ぜ」と言ったり、「すし」と言ったり、「すす」と言ったりしている。

甑島のすしは「混ぜご飯」で、「酢が入っていないすし」だと教えてくれた。呼び名はさまざま。「かけ混ぜ」と言ったり、「すし」と言ったり、「すす」と言ったりしている。呼び方は違うがその地域のそこにある混ぜしが「すし」であり、「すす」である。

島の郷土誌を開いてみると、「すす」は、祝いごとや手伝い人、来客等の際につくるちらし寿しで、日常は、ふだん草と混ぜた簡単なものであつた、とある。しかし、その後述に「生魚（いお）のすす」といって、刺身と大根の千切りで作った酢のものにご飯を混ぜたものもあつた、とある。この記述は、島のあちこちで伺つたいろいろな要素が混在されていて興味深い。

概ね推測すると、祝いの膳にふるまう混ぜご飯は、「すす」と呼ばれ、魚で出汁をとり、彩りの野菜を入れて作られたもので、日常は、ふだん

草や高菜を使った混ぜご飯を「すし」と言っているようだ。そして、「酢のものをご飯に混ぜて食べた」という話も伺った。

身近にある食材で工夫しながら、祝いの膳を用意し、限られた食材で日常の食卓に変化と工夫を凝らしていったことが伺える。



〔甑の食文化を構成する要素〕

食 材

身近な海の恵みと山の恵みからなる食材を活かしている

出 汁

身近にある魚を使った出汁が基本ベース

調味料

調味料と言えば「薄口しょうゆ」。すしの具材も煮物も薄口しょうゆで味付けられている

調理法

長期保存をするための工夫は水分活性を減らすこと

栄 養

魚で良質なたんぱく質と良質な油をとることができ

歴 史

江戸時代の薩摩藩からの流れを組むものが多い

かけ ませ

里



里地区のすしは「かけまぜ」と呼ばれる。特徴は「つり干し大根」を使用することで、大根を一本のまま吊り下げて陰干しした大根のことをいう。現代では冷凍・冷蔵技術が向上しきれいな状態で保存できるが、昔は壺に入れて保存していたため、保存期間中に大根が茶色に変色し、今よりも黒っぽいしだった。この茶色に変色する変化は、大根に含まれている糖分とアミノ酸が結合することで生じるメイラード反応によるもので、それが進行することによって味や香りも変化する。そのためか、この大根を使用したかけまぜは、ひと味違う深みや味わいがあつておいしい。

材料

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

つくり方

- ①つり干し大根は水でもどして小さく切る。
- ②干し椎茸は水でもどして小さく千切りにする。
- ③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切る。
- ④鍋に材料をすべて入れ、水をひたひたになるくらい入れて火にかける。
- ⑤沸いてきたら薄口しょうゆ、砂糖を入れて煮詰める。
- ⑥ご飯にすしの具を適量混ぜる。

ワンポイント情報

生節の代わりにシーチキンを使うとカンタン！！



1



2



3

- 1 本のまま吊り下げて陰干しした「つり干し大根」
- 2 炊き上がったかけまぜの具
- 3 具は味をながら混ぜる





長野の おけ



材料

下処理

干し高菜…500g	——	長いまま
干しつわ…100g	——	長いまま
切干大根…100g	——	長いまま
厚揚げ…300g	——	三角
里芋…400g	——	そのまま
たけのこ…300g	——	食べやすいサイズ
こんにゃく…100g	—	三角
人参…100g	——	そのまま
昆布…30g	——	結び
いりこ…100g		
薄口しょうゆ…600g		
使用済みの油…150g		

使用済みを使うと
旨味が出る

つくり方

- ①干し野菜(高菜・つわ・切干大根・昆布)を前日に水につけて戻しておく。
- ②下茹でが必要な野菜は茹である。
- ③鍋にいりこ・こんにゃく・つわ・切干大根・昆布・たけのこ・里芋・厚揚げ・高菜を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。
- ⑤しばらく炊いたら、煮汁を一度取り出して、再度上からかけて煮るという作業を3回ほど繰り返す。
- ⑥味が全体にしっかりと浸み込んだら火を止めて、味をなじませる。
- ⑦具材ごとに、大きいパットなどに取り出し、必要に応じて盛り付けする。

ワンポイント情報

野菜は切らず長いまま。

里地区に伝わる「長野菜のしおけ」は、里地区のみで栽培されている「地たかな」を使う。この地たかなは、やわらかく風味があり、ピリッと辛い。煮くずれしにくく、長いまま切らずに煮て盛り付けられ、そのままくるっとお箸で巻き上げて食べる。食べにくいので、なぜ長いままかと伺つたが、「めんどくさいから」と冗談まじりの回答で由来はわからなかつた。作り方は、味が浸み込むように何度も手を入れるので、長い野菜も大きい野菜もしっかりと味が付いている。最近は、家庭であまり作らなくなり、地たかなの需要も減り、ただ一軒のみが栽培している。

大切に受け継ぎたい里の味と里の野菜。



里の味を伝えるおかあさん



長いまま煮つけられた高菜



1. 砂糖飯に使う黒糖
2. 黒糖を炊飯器に入れる
3. 黒糖を入れて蒸した後

材料

うるち米…300g
もち米…300g
黒糖…150g

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 炊き上がったたらすぐに黒糖を入れて、混ぜずにそのまま蒸す。
- ③ ご飯と黒糖を軽く混ぜる。(完全にまぜ切らない。白と茶色とまだらにする。)

ワンポイント情報

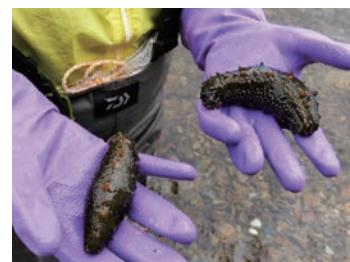
追い込んだ後のエネルギー補給に！



砂糖飯

瀬戸内には、「海鼠（なまこ）池」がある。この海鼠池は、景勝のスポットとなっている長目の浜の玉砂利の隙間から海水が浸水しつつながった汽水池だ。薩摩藩時代に搬送中のなまこを密貿易のために池に入れしたことから「海鼠池」の名がついているという。現在は、瀬戸内集落の方だけが漁業権を持つているが、高齢化がすすみ、なまこ漁をする人も料理をする人も少なくなつて食べる機会はほとんどない。

それでもうひとつ、炊きあがったご飯に黒糖を混ぜた「砂糖飯」がある。瀬戸内は追い込み漁が盛んで、糖分補給のために海からあがるところの砂糖飯を食した。一方で、農作業の時に食べていたという話を伺った。半農半漁の島暮らし、この砂糖飯が疲れた体を労わったであろう。



伝統野菜

地たかな

里地区のみで栽培される在来種の高菜。高齢化とともに、栽培する方はほとんどいなくなり確認できたのは一軒のみ。やわらかく風味があり、ピリっとした辛みがあるので、「長野菜のしおけ」には欠かせない食材。時々地元で開催され青空市での出品を楽しみにしている方が多く、すぐに売りきれる。



地たかなの栽培を続いている農家さん



茹でて干した地たかな

里の郷土料理に欠かせない「地たかな」

雷エンドウ

昭和三十年代まで、在来実エンドウは県内で広く栽培されていたが、現在継承されて残っている在来種は甑島の「雷エンドウ」のみである。

島では、戦前から広く栽培されたが、現在栽培している方は里に二軒のみだという。さやの色が鮮やかな濃い紫色と、薄い紫色の二種類の品種があり、里では後者が栽培されている。どうやら、二種の違いとして収穫までの期間と栽培出来高量が後者の方がよいという理由ではないかと、鹿児島大学の伝統野菜専門の技術職員が解説してくださいました。鹿島では「赤エンドウ」、下甑島では「ぶんずう」とも呼ばれていた

おばあちゃんから、語り継いだすしの作り方は、脂がのった魚を出汁にして、野菜類を薄口しようゆで煮て、ご飯に混ぜる。「酢は腐りにくくする」とお母さんから受け継ぎ、すしに酢を入れて作ると言う。酢のかわりに在来種のすみかんや、酢の物をすしに混ぜることもあるという。



雷エンドウの花



雷エンドウの実



雷エンドウの紅白おにぎり

内川内地区は、甑島で一番高い尾岳の西側の急斜面にある集落で、その昔、人の往来は海からだけであったと言うほど険しい山間部にある。在来種の柑橘類が複数あり、その柑橘酢を活かして「すし」や「酢の物」の伝統料理が受け継がれている。しかし、昭和三十年代から人口減少が始まり、今では住民のほとんどが高齢者で庭木として植えられる柑橘も収穫はほとんど出来ていない。

今回お伺いした九十年代と八十年代の姉妹のおばあちゃんから、語り継いだすしの作り方は、脂がのった魚を出汁にして、野菜類を薄口しようゆで煮て、ご飯に混ぜる。「酢は腐りにくくする」とお母さんから受け継ぎ、すしに酢を入れて作ると言う。酢のかわりに在来種のすみかんや、酢の物をすしに混ぜることもあるという。



白みかんの香りなます



家々に植えられたみかん



ガラガラみかん



この島で受け継がれてきた食の根底には、耕作地が少ないこの島で、家庭や集落を守りながら、それぞれの時代を生き抜いてきた先人たちの想いと工夫がある。

海が身近にありいつも新鮮な魚があるだろうと島の暮らしを羨むが、雨よりも風、風よりも波が気になり海の恵みも時化が続ければ近くで遠い存在となる。

さあ、渡ろう!!
歴史と未来をつなぐ橋

「隣の島には行ったことがない」という高齢の方が何人もいた。海を隔て連なる隣の島はまだ見ぬ島だった。

時代を経て、小さな島々に橋がつながり、ひとつの島となつた。

まだ味わつたことのないそれぞれの地域にある食文化が、暮らしの変化とともに交差し始める。それぞれの家庭や集落で育まれた味は、時代とともに受け継がれ、時間を刻み交差しながらこれからも郷土の味を紡いでいく。





材料

下処理	
まんぱ(ヒラソウダ)…1000g	— 3枚おろし
ごぼう…200g	ささがき(小)
にんじん…300g	みじん切り
干し椎茸…30g	みじん切り
さつまいも…500g	コロコロ
うすあげ…80g	コロコロ
油…36g	
薄口しょうゆ…500g	
めし…750g	

つくり方

- ① まんぱは沸騰したお湯に入れて茹でる。火が通ったら、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(雑味や食感が悪くならないように取り除く)。
 - 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 味が染まるまで煮る。
 - 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。
- ★アレンジで、いなりあげに詰めると見た目にもおいしい。

ワンポイント情報

お持ち帰りは山盛りで！

楽しそうにすしを作りながら、「これはいろんな呼び方があるけれど、蘭牟田すだよ。」と教えてくれたのは鹿島で民宿を営む女将。この「蘭牟田」という地名はともと湿地だったことを教えてくれる地名で、ここ鹿島町蘭牟田も湿地だった土地に田畠や段々畑を作りそこに作物を植えて生活をしていたという。やせた土地にわずかな食材しかないので、種子島などに移り住んだ人も多く、食べるものに困窮していた。

この鹿島に伝わる「蘭牟田すす」は、家庭で食されていた大根の葉や寒のりなど身近な食材を使った「すし」とは違い、お正月やお祝いの時などにふるまわれるごちそうで、「まんぱ」や「おぼそ」と呼ばれるカツオが出汁として使われる。三枚おろしたまんぱを湯がき、骨や血合いを丁寧に落として、きれいな身の部分だけを使つたとても贅沢な「すす」だ。料理の名前に地名を付けるほど誇らしい自慢の料理なのだと感じた。

「まんぱ」と「おぼそ」はどう違うのかを女将に尋ねると、傍らでずっと料理を見ていた二十歳になつたばかりの若い漁師が図鑑を広げて教えてくれた。海が好きで魚が好きなこの青年は、島外から漁師になるために鹿島にやってきたという。食べるものがなく移住していく先人を偲びながら、夢を求めてここ鹿島に住んでいる若い漁師と一緒に食べる「蘭牟田すす」は、味の記憶とともに鹿島の暮らしを知る貴重な時間となつた。

蘭牟田すす



お魚図鑑



下処理された具材

青瀬の 暮らしこと食

漁業を生業としている地域で、かつては魚や加工したものを担いで山を越えた集落（内川内、手打、片野浦）まで売りに行っていた。今もなお家庭に残る加工品は、魚の塩辛。魚の腹にたっぷりの塩を入れて、漬け込む。一年以上日持ちし、今でも漁師の家庭にはあるという。一口頂いたが、その独特の臭みと辛さは他では味わえないここ青瀬だけの味。

すしにも魚を多めに使うので出汁の味がしつかりしていく、味付けも薄口じょうゆ以外に砂糖を使用して辛くしすぎないように炒め煮する。特徴的な点は「具材は大きめに、味を辛くしそすぎず、ご飯に混ぜる具の割合を多くする」というところ。魚が豊富な風土であつたからこそ魚をふんだんに使い、混ぜる割合も多く使用することができます。漁や魚を売りに出るなど、労働作業が多いためご飯とおかずと一緒に食べることができる時短料理だったのかも知れない。



節

句料理



手打で伝えられている節句料理は重箱に詰めて準備される。この重箱は家族の祝いごとや暮らしのハレの日に使われる思い出のものであり、3月の節句は大切な家族を育む役割のある行事だったことが伺える。

さらに節句料理にはもう一説。薩摩藩では約300年近く宗教弾圧があり、信仰深い島の人々は山奥の洞窟に仏像を隠していた。3月の節句には宴会を開くことで役人の目を逸らし、その洞窟に行って信仰を続けていたと語り継がれている。

どちらにおいても、先祖や家族を思う日だということに違ひはないのかもしれない。

暮らしと食 長浜の



長浜は下灘の玄関口で、港の近くには小さな商店街がある。漁業はタカエビ漁が盛んである。水揚げされたタカエビは、短時間のうちに選別されて出荷を待つ。

タカエビは、鮮やかなピンク色で薩摩甘えびとも呼ばれ、実がぷりぷりとして甘い。刺身や塩焼きとして食べられていることが多いが、最近は、「タカエビフライ」が観光客に人気である。

地域の資源を活用した新しい食文化を発信している。

きのす



橙の果汁のことでも、庭のあちこちにあり、代々、酢の代用として今でも頻繁に料理に使われている。果実はソフトボールくらいの大きさになり、香り豊かで果汁たっぷり。食卓を彩る冬には欠かせない食材である。



手打地区には、混ぜずしを押しすしにするために各家庭に押しすし型がある。大小さまざままで、大工さんに頼んで作つてもらうという。大皿で取り分ける混ぜずしは、甑島全域にみられるが、一人分を皿に盛る「手打すす」は祝いの膳や来客の時におもてなしの膳として作られていたもので、手打ならではのすし文化。

具材は「とにかく細かく切ること」、味付けは「薄口しょうゆのみで辛く味付けをすること」と地域の方に教えていた。そのため、ご飯に混ぜる具の量は

思った以上に少ない。その分、見えた目が白っぽく上品な仕上がりの印象である。型抜きするだけで、おもてなし料理に早変わりし、食卓が華やぐ。

生活研究グループが十年ほど前から「すしの具」を製造販売しており、島内外で人気がある。お土産に持ち帰り、島旅を思い出しながら食べたい逸品。



手打 すす

手打



押し寿司用の型



今でも来客時は「すす」をふるまう



混ぜずしのまま食べることも多い



きびなご入りあおさ汁

材料

	下処理
スマ(おぼそ)…1000g	— 3枚おろし
人参…120g	———— みじん切り
ごぼう…120g	———— ささがき(小)
干し椎茸…30g	———— みじん切り
干しきくらげ…20g	———— コロコロ
さつまあげ…50g	———— コロコロ
油…200g	
薄口しょうゆ…500g	

つくり方

- ①おぼそは沸騰したお湯に入れて火が通るまで茹である。お湯から取り上げ冷ましておく。
 - ②1を手で細かくほぐす。
 - ③食材はすべて同じ細かいみじん切り。
 - ④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(魚がパサつかないように油は多め)。
 - ⑤4にすべての食材を入れて炒める。
 - ⑥5具材がひたひたになるくらい薄口しょうゆを入れる。
 - ⑦味がしみ込むまで煮る。
 - ⑧炊いたご飯を冷ましながら、7を混ぜる。
 - ⑨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。上に飾り用のメさばや錦糸卵、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。
 - ⑩皿に盛りつける。
- ※傷みにくいよう水は入れずに水分は薄口しょうゆだけ。

ワンポイント情報

具材にも飾りにもふんだんに使用している魚には、EPA・DHAやビタミンDなどが豊富!



手打の かまぼこ

材料

A. アオブダイ(アオバチイ)	4000g		
A. オキナヒメジ(ジイサマ)			
A. カサゴ(ガラカブ)			
A. イラ(ハンタ)			
A. ブダイ(モハミ、アカバチイ)			
豆腐…1600g			
B. 砂糖…300g	B. 塩…40g	B. 片栗粉…45g	B. 卵…50g
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			
水で戻した野菜昆布			



つくり方

- ① A の魚を包丁で適当なサイズに切る。臭みのある魚(例:アオブダイ)は焼酎(分量外)を混ぜる。
- ② 豆腐はざるで水切りした後、さらしを使ってさらに固く絞る。
- ③ 大きな寸胴ボウルに 1 と 2 を合わせてすり鉢でよく混ぜる。
- ④ 3 に B を加えてよく混ぜる。
- ⑤ 4 を餅つき機でこねる(ザラザラ感を滑らかにするためにつく)。
- ⑥ 5 を 270g ずつ計量しておく。
- ⑦ 色付きすり身は絞り出し袋に入れる。薄焼き卵と野菜昆布は同じ幅にそろえておく。
- ⑧ ラップを敷いて 6 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)。
- ⑨ 色付きすり身、薄焼き卵、昆布を使って、柄をつくる。
- ⑩ ラップを使って巻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ていき、円柱型の形にする。両端のラップをキャンディしづりにして形を整える。
- ⑪ 蒸し器に並べる。日の通りを確認するために生のさつまいもを一緒に入れる。
- ⑫ 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)。
- ⑬ さつまいもに火が入っているのを確認出来たら蒸し上がり。すぐにラップを外して冷ます。
- ⑭ 冷めたらカットして、柄が見えるように盛りつけて完成。

作り方 POINT

蒸しあがりの目安にさつまいもと一緒に並べて蒸す

手打には小さな漁港がいくつもあり、漁業を生業とする人が多い地域であった。特に小泊地区は定置網漁が盛んで、売り物にならない小さい魚やにおいが特徴的な魚は自家消費された。それでも食べきれない魚はすり身にし、さつまあげやかまぼこに加工していたそうだ。今回作ったかまぼこもいろいろな種類の自身魚を使用した。魚の呼び方も地域によって異なり、一つ一つ聞いてみると「ジイサマ」や「キハミ」など知らない名前ばかりでおもしろい。

なくなってしまった。現在は、商店で購入するか、製造業として営んでいる方に依頼するがあるが、手打に残る製造業の方も二軒のみとなり、高齢のご夫婦がわざわざ作っているだけである。

さて、今回体験したかまぼこ作りは、薪を燃やして釜で蒸しあげる昔ながらの技法。せいろに順序よく丁寧にかまぼこを並べると、最後に、さつまいもをせいろの中央に並べた。おやつにでもするのかと思つたら、蒸し上がりを確認するためで、さつまいもが蒸されるとかまぼこも完成。粗熱をとつて食べる出来立てのかまぼこは、格別に美味しい。

この手打かまぼこは、飾りなしのように切った断面が模様になっていることが特徴で、お正月や祝いごとの人が集まる席では、欠かせないもののひとつである。しかし、近年、環境の影響からか水揚げされる魚種に変化があり、漁師でもかまぼこ用の魚の確保が難しいという。また、下処理の手間や調理工程が煩雑で、柄付けする技術が必要なため、家庭で作ることはほとんど

もちろん、蒸し上がったさつまいもも美味しいかった。これは作った人だけが味わえる隠されたのしみ。



最後に伺った集落は「片野浦」。行く先々で、「片野浦のすすは変わっているから食べてみたい」と島の料理人たちから伺っていたので、ぜひともその「すす」を食べてみたいと思いを募らせた。またどなたを訪ねればよいかと伺うと、だれもが「睦子姉さん」だと教えてくれた。そこで睦子姉さんを訪ね歩いた。そしていおんすすは、片野浦の中でも「岡」という集落にだけ伝わる郷土料理だと教えて頂いた。

さて、どこの地域とも違う片野浦の「いおんすす」。「いお」は「魚」。つまり「魚のすす」。島はどここの地域も魚から出汁をとつて薄口しょうゆで辛く味付けした具を混ぜたものが多くたので、どれも「いおんすす」には違いないが、どのように違うのだろうかと興味津々で伺った。早速教えてもらつたところ、なんと、ここはたっぷりの酢で魚をしめ、ご飯にもたっぷりの酢を使つた。また、見た目は薩摩藩時代に鹿児島県内に伝わった「酒ずし」のようでもあるが、酒は使わない。どれかに似て、どれとも違う片野浦のいおんすす。

たっぷりのお酢を使った押ししづしは、日を追うごとに発酵して味わいも変わり日持ちがする。「作りたてより翌日、翌々日くらいが美味しい」と睦子姉さんは教えてくれた。保存を兼ねた華やかな「いおんすす」。



いおん すす

材料

米…1升
水…1650g
魚(ぶり、スマ、ハガツオ) 刺身状…500g
塩…2.5g
魚のアラ…300g(きれいに洗う)
薄口しょうゆ…240g
酢…300g
砂糖…30g



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、塩を振る。
- 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。
- 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。
- ⑤ ご飯が炊けたら寿司桶に移し、熱いうちに汁気を切った3を入れてよく混ぜる。
- ⑥ 4で漬け込んでいた酢を入れて、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。

ワンポイント情報

ごはんと魚とお酢で、疲労回復におすすめ！





材料

だんご粉…500g 小麦粉…100g
よもぎ…250g(湯がいて絞る)
塩…50g 水…450~500g
黒砂糖(粉)…240g

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、煮たたらざるに上げる。
- ④ ボウルにだんご粉、小麦粉、塩を入れ、よく混ぜて全体を均一にする。
- ⑤ ④に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 ⑥を8等分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を並べて強火で蒸す。
- ⑨ 蒸し上がったら、餅とり粉を振ったまな板に取り上げ、⑦で入れた線に沿って包丁で切る。
- 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。

ワンポイント情報

農作業前や運動前のエネルギー補給におすすめ！

島のおやつ時間は、お団子かお餅。さつまいもやよもぎなど山の恵みを存分に味わえる素朴なお菓子。農作業や海の仕事をしたカラダに甘いお菓子が元気をくれる。
そう言えば片野浦のすすは、押しすぎだったし、このよもぎ餅も大きく丸めて広げて押すから「おしだご」。つまり押したお団子。三角に切り分けると形もお団子には見えなくて、ひし餅みたいで特別感がある。
この春、地域に茶屋がオープンすること。そこでふるまわれる郷土菓子に選ばれていた。春の香り豊かなよもぎがいっぱいのおしだごをまた食べに行きたい。



おしだご

瀬々野浦の暮らしと食

甑島を代表する「ナポレオン岩」が雄大な瀬々野浦地区。はじめてこの地を訪ねたとき、昼下がりに高齢の漁師さんがひとり、堤防で網しごとをしていた。そばに座り込み、その手仕事をしばらく眺めていたことを思い出す。

ここ瀬々野浦のすしは、夏はシイラ、冬はサバなどの季節の青魚や、スマやソウダガツオも使って作られ、野菜と一緒に薄口しょうゆの他、みりんや砂糖など甘みも入れて具材をつくる。他の地域と比べると見た目が茶色く濃い仕上がりになる。

最近は漁に出る船も減り、魚が手に入りにくくなっている。





鹿児島が誇る 郷土料理

酒 ずし

薩摩藩時代から伝わる「酒ずし」は、たけのこが出始める春の季節に食べる島津の殿様料理。海の幸と山の幸のたくさんの種類の具材とご飯を交互に重ね合わせて、酢は使わずに「灰持酒（あくもちざけ）」をたっぷり使い発酵させてつくる贅沢な押し寿しで、その芳醇な香りと味わいは日毎に変わる。鹿児島ならではの自然発酵で火入れしない灰持酒は、活きた酵素の力が素材をひき立てる。

寿司桶、重石など道具の準備からたくさんの具材、そして丁寧な下ごしらえなど、大変手間がかかり今では家庭でも作らなくなっているが、誰しもが一度は食べてみたいと思う薩摩の伝統を守り伝える食文化の象徴。

寿司桶、重石など道具の準備からたくさんの具材、そして丁寧な下ごしらえなど、大変手間がかかり今では家庭でも作らなくなっているが、誰しもが一度は食べてみたいと思う薩摩の伝統を守り伝える食文化の象徴。



旅と暮らしと食さんぽ

旅ソムリエが伝える食文化レシピ

私たち「甑の旅ソムリエ」は、甑島の自然、そこに暮らす人々の文化の保護・継承・解説・発信などを通して、その資源のモニタリングや体験プログラムの企画・実施しています。今回の食文化ストーリーは、まちあるきと食文化が連携したプログラムで、甑島の食文化の継承の芽を育てていくきっかけづくりにチャレンジしました。

紙面だけでは伝えきれない「経験」や「技術」をどのように受け継いでいくのか、また、島の在来種の食材もわずかな栽培しかなくどのように継承していくか、残された課題は大きいと感じています。

甑島の食文化を知ることは、甑島の歴史を知ることでもあり、先人たちの知恵を学ぶことでもあります。

島の食文化は、島内にある限られた食材の中で工夫してつくられ、それぞれの集落で歴史的な背景や暮らしによる違いがあることにも気づきました。

暮らしに根付いた食文化は、島の暮らしの糧になり、それぞれの思い出を紡いでいきます。思い出は生きる力となり、島の誇りに繋がると思っています。

いろいろな郷土料理があり今回はその一部しかお伝えできていませんし、伝え聞いたものを掲載していますので、まだまだ時間をかけて調べることでさまざまな発見があるでしょう。また、高齢化が進み、伝え聞くことそのものが難しくなっている現状にもあります。

私たちと一緒に島の暮らしに触れ、あなただけの食文化ストーリーを旅してみませんか。



令和四年三月
甑の旅ソムリエ協議会



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 レシピ篇

旅と暮らしと食さんぽ°

令和4年3月発行

編集・発行／甑の旅ソムリエ協議会

〒890-0002 鹿児島市西伊敷4丁目17-10



本冊子に掲載している各料理は、一部であり、各地域や家庭で呼び方や作り方が異なります。