

奄美の長寿食文化と 伝統野菜を次世代へ継承

ー「作る」から「伝える」人へー

2021年11月19日

特定非営利活動法人

奄美食育食文化プロジェクト

・奄美食文化研究家 理事長 久留ひろみ

奄美の長寿食文化と伝統野菜を 「作る」から「伝える」人へ



この写真の作成者 不明な作成者 は [CC BY-NC](#) のライセンスを許諾されています

奄美の食文化の歴史

①1400年代から琉球藩に属し、琉球王朝文化として「鶏飯」「黒豚」「甘藷」「かつお節」「つきあげ」等が伝わる。

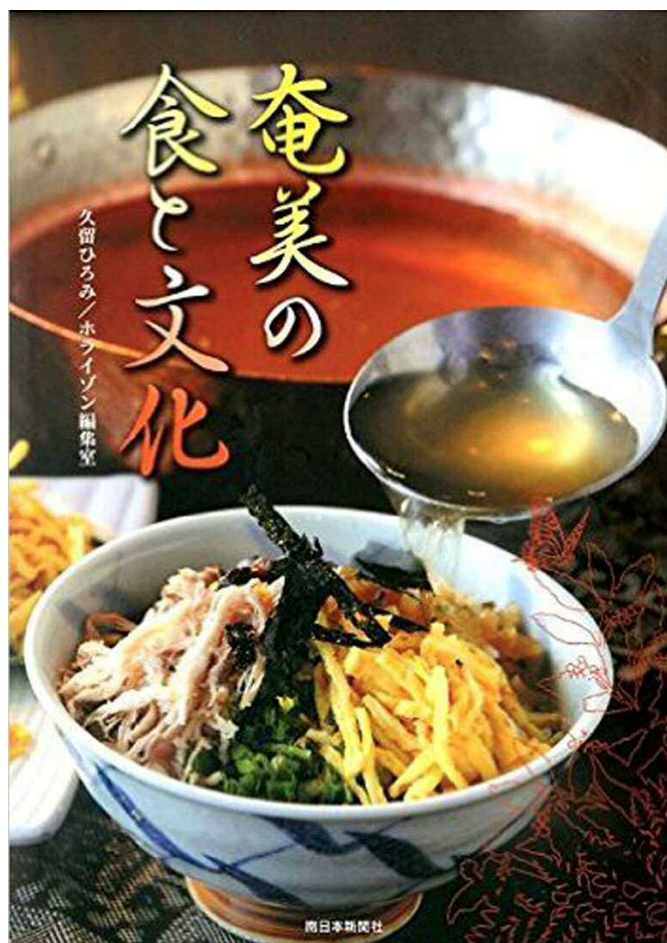
現在、奄美の郷土料理の中で一番知られている「鶏飯」は中国福建省から貿易の中で琉球王朝に伝えられた食文化が奄美に伝えられた料理です。

②1609年から薩摩藩に属し、本膳料理の「三献」や「緑茶」等が伝わる。

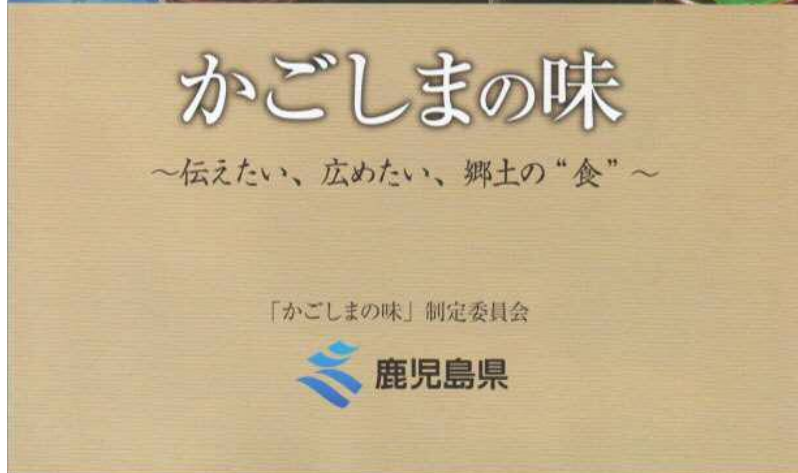
「三献」は奄美の人にとってお正月やお祝い事には欠くことの出来ないものです。

③奄美大島は南の琉球藩から、そして北の薩摩藩から多くの文化を取り入れて成立したのが奄美の食文化です。

④その中でも特に、世界一長寿者である**泉茂千代**さんと**本郷カマト**さんを徳之島から排出した長寿食文化であるという事が言えます。



著書『奄美の食と文化』
南日本新聞社 2012/2



制定委員からのコメント



2015年 7月18日
あまみならでは学舎
県立奄美図書館 (参加人数 70名)



2015年 11月18日
島野菜について考える勉強会
奄美市文化センター (参加人数 95名)





2016年 1月30日

島野菜フォーラム

奄美文化センター (参加人数 400名)

2016年 4月10日
田植え体験
龍郷町秋名集落 (参加人数13名)



2016年 4月17日
奄美の伝承料理実習
(カシャ餅とヨモギのシフォンケーキ)
名瀬公民館金久分館 (参加人数 20名)





2016年 5月21日
初夏の島野菜まつり
中央通りアーケード商店街

新鮮食材ずらり、完売も

「島野菜まつり」初開催

奄美市名瀬

奄美の地場野菜を同好者らと初開催イベント「初夏の島野菜まつり」(奄美食育・食文化プロジェクト主催)が21日、奄美市名瀬の中央通りであった。多種多様な旬の食材が並び、珍しい野菜について買い物が調理法を尋ねる場面も。大勢の人々でにぎわった会場では、開始から1時間余りで完売するブースもあった。

1月の島野菜フォーラムに続くプロジェクト第2弾、生産・流通の減少が懸念される伝統野菜にスポットを当て、生産農家の後継者育成から内需拡大、ブランド化を目指す取り組み。この日は生産者や法人など島内6団体が取れたての野菜や加工品、苗などを用意した。ニガウリ、ピーマン、カボチャといったおなじみの食材をはじめ、主産団体の久留ひろもつる、島キウリなみ代表は「郷土料理を



新鮮な食材が並び、消費者に好評だった島野菜まつり＝21日、奄美市

旬野菜求めにぎわい

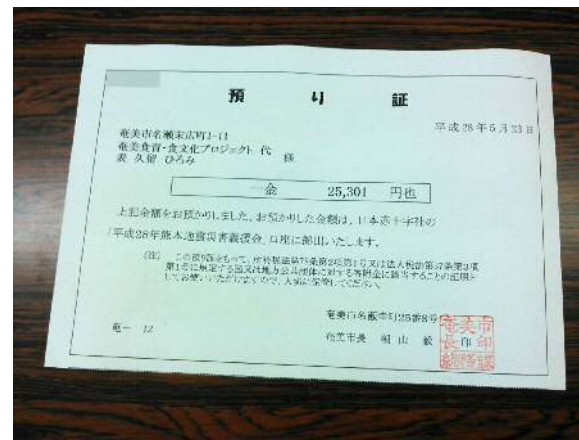
奄美市で初の直売イベント

島野菜まつり

地場産のおいしい野菜を届けようと、奄美食育・食文化プロジェクトが主催する「初夏の島野菜まつり」が21日、奄美市名瀬の中央通りで、初夏の島野菜まつり「アイケー」を開催した。地元でとれた旬の野菜を自ら育て、多くの人でにぎわった。



奄美大島島内の団体による初めての直売イベント。アイケーでは、島キウリやニガウリ、フダンソウ、ラッキョなどこの時期に取れる島野菜のほか、トマトやススキ、ナスなどが並んだ。ほとんどの野菜が100～300円程度の価格であつて、午前11時の開始から1時間は多くの商品が売れた。開始前から待たざる市民の姿もあつた。開始後は、地元産の野菜がどんどん売れていった。この日は、横田耕子さんもエプロン姿で、久留代表は「これからも野菜の魅力を伝えたい」と話し、今後の開催に意欲を見せる。会場内、野菜を愛護して寄付を募った。



実績を積み重ね、次に「特設ステージでバンド演奏やフラダンスを支援する募金箱も設置された。各ブースで、

受け継ぐことは島野菜。1ラムではまず島野菜を継承することで、菜を壇上上げた。今対面しながら売買しもある。1月のフォ回は生産者と消費者、てもうら試み。今後も

2016年 6月18日
奄美島野菜市
大和村産すもも
祭り
中央通りアーケード商店街



2016年 6月26日
奄美の伝承料理実習
(塩豚野菜とスモモのデザート)

奄美看護福祉専門学校
(参加人数 26名)



2016年 8月13日

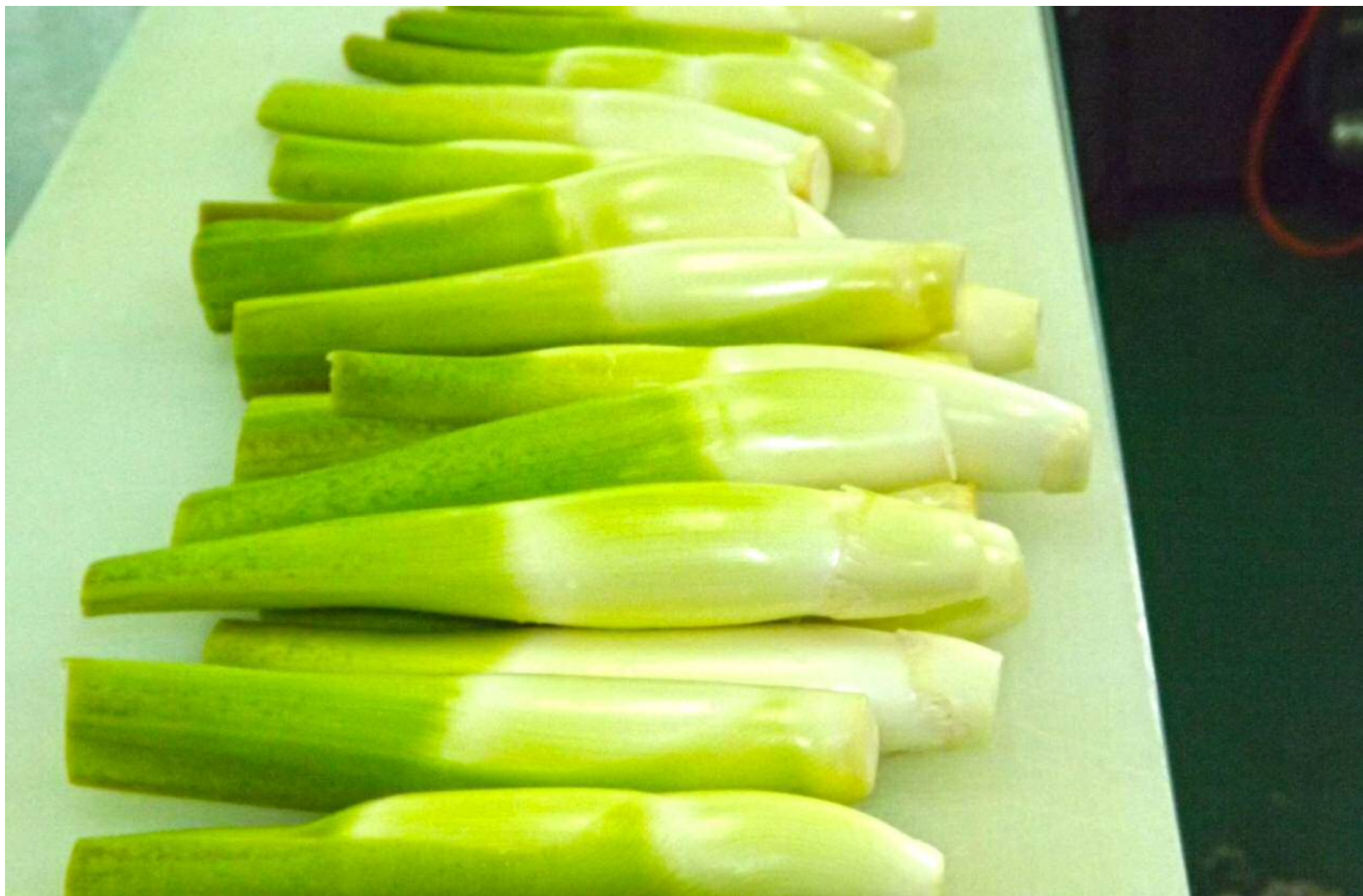
奄美島野菜市

中央通りアーケード商店街





2016年 10月29日
マコモ収穫体験&マコモ調理実習
龍郷町大勝集落 / 奄美看護福祉専門学校 (参加人数 13名)



2016年 10月29日
マコモ収穫体験&マコモ調理実習
龍郷町大勝集落 / 奄美看護福祉専門学校 (参加人数 13名)



長寿の食文化伝える

ミチヲシマ

「自然と人」と

「トントン」と小気味良い音が調理室に響く。昨年12月、奄美市の奄美看護福祉専門学校で開かれた正月料理「三献」の料理教室。市内外の男女約30人が、大根やニンジンなどを包丁で刻んでいた。

「だしを取ったらお塩を入れて大根の味をつけて」「島小豆を使うと赤飯の色がよく出ますよ」

参加者にコツを伝えていた主宰者の久留ひろみさん(66)が胸を張った。「島に伝わる料理の多くが健康食なんです」



年、日本の医学誌で発表されて注目を集めた。奄美群島は長寿の地域として知られる。県によると、09

島野菜収穫や料理教室

奄美の伝統食について指導する久留さん(左から2人目)

年の統計では、65歳以上の高齢者10万人当たりの100歳以上の人口が398人と、全国平均の約3倍に上った。ギネスブックで「世界最高齢」と認定され、03年に116歳で亡くなった本郷かまさんと伊仙町出身。現在の国内最高齢は、喜界町の田島ナヒさん(116)だ。

嶺崎教授は、長寿の要因の一つが食生活である可能性を指摘する。「島の人たちは、工夫して体にいいものを食べていたのではないかな。生活習慣病の予防に関しては『奄美に学べ』です」

県が03年度から実施した群島の食生活調査では、長寿の人たちは脂質が少ない魚のブリやタラシ、タラシを多く含むタラシやタラシ、栄養成分が豊富な食材を好んで食べていることが判明した。

ただ、島の食卓も今は変化のさなかにある。物流の発達で島外の食材が手に入りやすくなり、若い世代を中心に欧米型の高カロリー、高脂肪の食習慣に偏り始めた。長寿の

島を支えた島野菜の栽培農家も需要が低迷し、生産量は減少傾向にある。

そうした中で、伝統の食文化を見直すという取り組みが始まっている。その一つが、久留さんを中心とする「奄美食育文化プロジェクト」だ。

奄美大島出身の久留さんは、奄美の食文化研究者でもある。同プロジェクトは15年夏、地元の栄養士らと設立。島野菜の生産者を訪ねて収穫体験をしたり、郷土料理の教室を開いたりしている。

「作る機会がなかったのに勉強になった」「地区ごとに異なるのでいろんな料理を習いたい」。参加者の声からは、伝統食に対する関心の高さと、厳しい現実の二つの側面が浮かび上がる。

「食文化は親から子、子から孫へと伝えていくもの。私たちも、先祖から受け継いだものを後世に残したい」と久留さん。今後はNPO法人として島野菜限定の野菜市を定期開催するなど、活動の幅を広げていくつもりだ。

2017年 1月22日
国直三献ツアー
大和村国直集落
(参加人数 13名)



2017年 2月25日

奄美島野菜市 原木生しいたけ祭り
中央通りアーケード商店街



2017年 3月16日
アオサ収穫体験
笠利町 (参加人数 5名)



南海日日新聞

2017年 11月 11日

奄美の食文化継承へ

郷土料理塾開講 40人が参加

奄美市名瀬

NPO法人奄美食育食文化プロジェクト（久留ひろみ理事長）主催の「奄美の郷土料理塾」が11日、開講し、奄美市名瀬の奄美看護福祉専門学校調理室で第1回講座があった。奄美の郷土料理や食文

化の継承が目的。初回講座には約40人が参加し、奄美の代表的な郷土料理鶏飯など3品の作り方を学んだ。県が民間組織とともに地域課題の解決に取り組む「NPO共生・協働・かこしま推進事業」を活用して実施。年度内に講座を6回開き、油そうめんやソテツの実（ナリ）みそ、正月の三献料理などのメニューを予定している。初回は鶏飯、豚骨野菜、サツマ芋餅の天ぶらの3品。久留理事長

と、郷土料理の達人として知られる前田幸代さん（77）＝奄美市笠利町佐仁＝が実演を交え、おいしい鶏飯スープを作るコツや手順などを分かりやすく解説した。

講師の前田さんは「毎年、里帰りしてくる子や孫のために鶏飯を作り、大人気。家族の好みに合わせた味付けを工夫してほしい」と話した。

参加者の瀧田友香さん（40）＝奄美市名瀬＝は「身の回りに（郷土料理の）作り方を教えてくれる人がおらず、これまで見よう見まねで作っていた。正

月も控えているので、正しい調理方法をしつかり学びたい」と話した。



2017年 11月～2018年 2月

第1期奄美郷土料理塾

2018年 2月 17日

第一回奄美“食”の文化祭「三献」を開催

奄美観光ホテル （参加人数 135名）

—西郷隆盛・愛加那の三献による祝言—

第一回
奄美“食”の文化祭「三献」



日時 | 2月17日(土)

(第一部) 講演 「日本料理における三献」
17:00～ 講師 鹿児島女子短期大学名誉教授
(無料) 福司山エツ子氏

(第二部) 奄美“食”の文化祭
18:00～

会場 | 奄美観光ホテル

会費 | 4,000円 (完全前売／第一部の講演は無料)

主催： NPO法人 奄美食育食文化プロジェクト
後援： 奄美市／大島地域かこしまの“食”交流推進協議会／龍郷町／
本場奄美大島紬協同組合 (五十音順)
お問合せ： NPO法人 奄美食育食文化プロジェクト
Tel. 090-4582-1824 (久留) 事務局 080-3061-6973 (松尾)
〒894-0027 奄美市名瀬末広町1番11号



2018年 3月

奄美郷土料理塾レシピ集 発刊



2018年 8月 19日

はじめてのあまみ 郷土料理教室

はじめての 奄美食育食文化プロジェクトの
あまみ郷土料理教室

受講料：2,000円
定員：30名（先着順）
お申込み
Fax. 0997-54-9721
（裏面の申込み用紙にご記入の上、送信してください）
お問合せ：080-3061-6973
（事務局 松尾）

8/19(日)
午後1時～3時半

会場：奄美看護福祉専門学校

※お持ち物
三角巾・エプロン
台ふきん・食器ふきん
持帰り容器

メニュー
鶏飯
油そば
舟焼き
ハンダマゼリー



鹿児島県

「若い世代を中心とした食文化継承の取組促進業務」



2018年 9月～2019年 2月
第2期奄美郷土料理塾



2018 奄美郷土料理塾

定員 **40名**

全6回
毎回、シマの名人と言われる方を講師にお招きします。

シマの名人から学ぶ、
郷土料理。

第一回日の奄美郷土料理塾では、塾生の多くの方より「母から習ったかったのに今はもう習うことがなくなりました」という声が多く聞かれました。世界の食べ物がいつでも食べることのできる現在、今こそシマ料理を習いたいという思いに形を付けていきたいと思います。

奄美大島だけでなく、各島の料理も次第に共有しながら島の繋がりができたまた素晴らしいと思います。

これからも誰もが作りたいシマ料理を次世代への財産として伝えていきたいと思います。

NPO法人 奄美食育食文化プロジェクト
理事長 久留ひろみ



----- menu -----

田芋料理 | フル料理

沖永良部料理 | ビーナツ料理

ババイヤ料理 | 徳之島料理

鶏飯 | 油ソーメン | 三献

日程	9/9 (F) . 10/14 (F) . 11/11 (F) . 12/9 (F) . 1/20 (F) . 2/17 (F)
時間	13:00～16:00
会場	奄美看護福祉専門学校
料金	入塾料：2,000円（初回のみ） 受講料：3,000円（材料費・保険料込み）

お申込み 締切 8/31(金)

Fax. 0997-54-9721

（裏面の申込み用紙にご記入の上、送信してください）

主催：NPO法人 奄美食育食文化プロジェクト

〒894-0027 奄美市名瀬本広町1-11

お問合せ：080-3061-6973（担当 松尾）

2019年 2月10日
食育講演会・シンポジウム

講演：「食育で健康な地域づくり」シンポジウム：「郷土料理を次世代に伝えましょう」

AiAiひろば (参加人数 80名)



「古里の味受け継いで」

食育・地域づくりシンポ、奄美市

福司山さん 野菜や豆など推奨

食育と地域づくりについて考えるシンポジウムが10日、奄美市名瀬のA・A・iひろばであった。食育シニアアドバイザーで鹿児島女子短期大学名誉教授の福司山エツ子さんが「栄養バランスのよい楽しい食事が健康な体と心を作る。地域の先輩たちから古里の味を教わり、次の世代へ継承してほしい」などと語った。

シンポジウムはNPQ法人奄美食育食文化プロジェクト(久留ひろみ理事長)主催。福司山さんは講演で「長寿の島といわれる奄美

でも、健康診断の平均値は良いとは言えないと指摘。野菜や豆、魚介類が多く使われた和食や郷土料理を推奨した。

シンポジウムは「郷土料理を次世代に伝えましょう」をテーマに、福司山さんと県大島支庁総務企画部長の田中完氏、奄美市議会議員の松山さおり氏、沖縄県で伝統食の普及に努める田崎聡氏が語り合

った。「郷土料理を習う場

料の味になじんでいない」などの意見があり、福司山さんは「道具や味は時代に合わせアレンジしてもいい」「身近なお年寄りから料理を教えてもらい、みんなで一緒に食



奄美市

“ガストロノミー”

-“食”を起点とする地域経済の活性化へ向けて- 研修会

3/24(日)
13:30~16:00
(開場:13:00)

| 講演 「ガストロノミーって何だろう？」

講師：吉本 博明 氏

霧島ガストロノミー推進協議会副会長／第一工業大学 教授・博士（農学）

| トークセッション 「“食”を起点とする持続可能な地域づくり」

吉本 博明 氏 霧島ガストロノミー推進協議会副会長／第一工業大学 教授・博士（農学）

今吉 直樹 氏 霧島市役所 霧島PR課／ふるさとプロデューサー

大山 隆弘 氏 一般社団法人 霧島商社 理事長

久留 ひろみ 氏 NPO法人奄美食育食文化プロジェクト 理事長

入場
無料

AiAiひろば

共催：奄美名瀬ライオンズクラブ

共催：奄美市「ガストロノミー」推進議員有志の会

協力：NPO法人 奄美食育食文化プロジェクト

問合せ先：戸内 恭次 090-5385-6236 / 安田 壮平 090-3546-7031

/ 松山 さおり 090-6294-4789

2019年 3月24日
奄美市ガストロノミー研修会

AiAiひろば (参加人数 60名)



2019年 7月～2020年 1月
第3期奄美郷土料理塾



対象：全4回受講可能な方

お申込み 締切 6/30 (日)

Fax. 0997-54-9721

定員 32名 (申込み用紙はレストラン瀬里奈にてお受け取りください)

奄美郷土料理塾は第2期を終了し、延べ89名の皆様に島の伝統料理を伝える事が出来ました。3期目を迎えるにあたって、伝統的な料理のみならず、島の素材を活かす新メニューを加える事としました。島の素材が活かされるのであれば、それもまた郷土料理であり、新たな伝統料理となっていくのではないのでしょうか。

NPO法人 奄美食育食文化プロジェクト
理事長 久留ひろみ



日程 7/28 (日) . 9/15 (日) . 11/17 (日) . 1/19 (日)

時間 11:00～14:00

会場 奄美看護福祉専門学校

料金 入塾料：2,000円 (初回のみ)
受講料：12,000円 / 4回分
前期分 (6,000円) 納金日：7月28日
後期分 (6,000円) 納金日：11月17日
(材料費・保険料込み)

主催：NPO法人 奄美食育食文化プロジェクト
〒894-0027 奄美市名瀬末広町1-11

お問合せ：080-3061-6973 (担当 松尾)

奄美の長寿の要因



奄美の長寿の要因

- ① 芋、雑穀をとる
- ② ハンダマ、よもぎなど薬草をとる
- ③ 魚、豚など中身（内臓）を食べる
- ④ 味噌、ミキなど発酵食品をとる
- ⑤ ツバシヤ、苦瓜、シブリ、パパイヤ
島きゅうりなど島野菜を多くとる
- ⑥ 豆味噌、落下生など豆類をとる
- ⑦ アオサ、モズクなど海藻をとる
- ⑧ パツシヨン、スモモ、バナナ
タンカンなど果物をとる
- ⑨ 出汁文化、（昆布、鰹味）

奄美は長寿世界一の島です。
奄美の長寿料理をぜひご賞味下さい。

文留 ひろみ



奄美長寿食文化研究家
鹿児島スローフード協会会長

2018年2月～2019年1月

連載「伝えていきたい伝統野菜」

南海日日新聞

ヨモギ

島の春の香り

三月節句に食べる習慣も



ヨモギ摘みをする人々

よみがえれ島の宝
伝えていきたい伝統野菜
久留ひろみ

日本に35種類ほど自生しているといわれるヨモギ。奄美の品種はニシヨミで、本土に比べて苦みは少なく、柔らかい。キク科で多年草。地下茎で横方向に伸びながら増えている傾向にある。

この季節になると、行楽も兼ねて、1年分のカシヤ餅作りのために、野原や畑のヨモギを摘んでいる光景を見かける。奄美にはヨモギの生産者はいないが、最近では、あく抜きまで施したヨモギを冷凍販売する業者もあり、手軽にカシヤ餅作りができるようになった。

また市販の餅が無い時代、三月節句（サンガツセック）には奄美大島から与論島まで、ヨモギを材料にカシヤ餅を作っていた。奄美各島の呼び名は奄美大島がフツツイムチ（フティムチ）、喜界島がフトウムッチー、徳之島、沖永良部島はフツムチ、与論島はフチムッチャーと呼ぶ。

私が初めてカシヤ餅を作ったのは中学1年生の時だった。庭に木臼を出し、母が臼の中に材料を次々と投入していくと、私が堅杵を両手で持ち、一生懸命ついた。母の姿を見てついたり、小さく丸めてカシヤ

の葉に包み蒸して作った時間は、今も鮮やかに記憶に残る大切な思い出。今回は誰でもいつでも簡単に作れるカシヤ餅の作り方を紹介する。家の内外に漂い、私たちの

とができるようになったら、島から出ている子どもたちや兄弟姉妹、親戚に手作りのカシヤ餅を送ってあげませんか。（奄美食文化研究家）

カシヤ餅

【材料】（約20個分）
ヨモギ500g（重曹でゆでたもの）、もち米粉500g、黒糖粉400g、サツマイモ300g、水200cc、カシヤ（クマタケラン、ゲットウ）の葉20枚

【作り方】
①ゆでたヨモギを水にさらし、重曹の苦みをとる。
②サツマイモを蒸す。
③絞ったヨモギをスリードカッターで細かくする。
④細かくしたヨモギに黒糖粉、サツマイモを入れて混ぜる。
⑤④にもち米粉を2～3回に分け入れて、さらによく混ぜる。

⑥大きなボールに取り出し、水を入れて耳たぶくらいの硬さになるように調整する。
⑦食べやすい好みの大きさに手で丸めて伸ばし、形を整える。（※葉の裏側に包むとはがしやすい）

⑧湯気の立った蒸し器に並べて20分間蒸す。

【メモ】奄美では旧暦の3月3日（サンガツサンチ）、必ず弁当を作って家族全員で海に潮干狩りに行くのが恒例であった。この日に貝採りをしない者はカラスになって飛んでいくといわれ、浜ではごちそうを囲んで節句を楽しんだ。家の軒にはヨモギとユリを挿す。ヨモギは邪気払いになるといわれている。

た。また、餅や団子をおはの家に持って行き、帰りには親戚からも同じようにお返しを頂いて持ち帰る。これは子どもたちの役。私は長女であったので、いつもこの役目を言い付かっていた。

※参考文献『奄美生活誌』 恵原義盛著 木耳社



カシヤ餅

連載「伝えていきたい伝統野菜」 筆者インタビュー

奄美食文化研究者・久留ひろみさん

2018年7月から始まった連載「伝えていきたい伝統野菜」が19年1月8日付の第12回をもって終了した。筆者の奄美食文化研究者久留ひろみさんに、連載を振り返ってもらった。また、奄美の食文化の魅力や思いを聞いた。

―連載を終えて。

「伝統野菜を連載しよ

奄美大島 南は与論島ま



「食で選ばれる島」と語る久留ひろみさん
11月21日 奄美市

「作る」から「伝える」へ

伝統野菜を売る。買うにはそれをどう料理したらいいのかわかる。伝統野菜、料理人、消費者、みんなつながりながら、私のやれる範囲で伝統野菜をつないでいきたい。連載を通して、今まで以上に伝統野菜に対する思いが強くなった。

16年10月にNPO法人奄美食文化プロジェクトを立ち上げ、3年目と促すか。

「本年度2年目となる郷土料理教室は、自分が作れるようになったら、次は伝える人になって、子ども、孫、周りの人へ伝える伝道師になってほしいと願って開いている。『作りましょう』から次の段階『伝えていきましょう』へ。『伝えていく』という作業、プロセスを意識してもらうために、今年も『伝える』という活動。食で持続可能な地域づくりを目指した野菜、料理人、消費者、みんなつながりながら、私のやれる範囲で伝統野菜をつないでいきたい。連載を通して、今まで以上に伝統野菜に対する思いが強くなった。

16年10月にNPO法人奄美食文化プロジェクトを立ち上げ、3年目と促すか。

「伝統野菜や郷土料理の次世代への継承、どう実践した人たちがいる。その体験談を話してもらおう」

「シンポジウムの前には、食育シニアアドバイザーで鹿児島女子短期大学名誉教授の福司山ツ子さんに講演を依頼している。健康長寿に大切な食、健康づくり、そしてゆづりカ、ユニケーションカ。奄美にはこの三つがある。福司山さんにはそれを問題提起していただく。奄美が日本の100歳を生きる長寿社会のモデルにならないか。持続可能な地域づくりへの第一段階となると思う」

……

【メモ】講演とシンポジウム「食で健康な地域づくり」は9月10日午後2時、奄美市名瀬のAIAホールで。入場無料。問い合わせは電話080-330616973同プロジェクト事務局・松尾さんへ。