

## 佐志生地区①

# ところてん



天草を煮出し、酢を加えてさらに漉して固める佐志生の手作りおやつ。お菓子がなかった時代のおやつ代わりでもあった。黒蜜ときな粉をかけて食べるのが一番人気。ポン酢(醤油・酢・砂糖・練りからし)にごまやかぼすを添えても食べた。餡子を入れれば羊羹に、黒豆を炊いて添えればみつめにもなった。

### 材 料

- 天草(てんぐさ):25g (食べ方の調味料)
- 水:1500cc
- 酢:大さじ1/2
- 黒蜜・きな粉(おやつ)
- ポン酢・練りからし(食事)  
※醤油+かぼす+砂糖で自家製ポン酢
- ごま(お好みで)

▶ かんてんパウダー等で作る場合はパッケージの指示通りに作製してください。

### レシピ

1. 天草を水で軽く洗い、ゴミや砂を取り除き絞る。
2. 鍋に天草と水を入れ、火にかけて中火で煮る。
3. 沸騰したら酢を加え40分ほど弱火でじっくり煮出す。酢を入れることで固まりやすくなる。
4. ざるに布巾を敷き、煮出した液をこす。天草の残りかすをしっかり絞って液を取る。
5. こした液を型(流し缶やバットなど)に流し入れ、そのまま置いて冷ます。冷蔵庫で冷やすとより早く固まる。
6. 固まったら、ところてん突きや包丁で好みの大きさに切り分けて器に盛る。

## 佐志生地区②

# 甘夏の砂糖漬け



甘夏みかんの皮で作る砂糖漬け。皮を湯がいて苦みを抜き、きつく絞ってから砂糖で炊き、汁がなくなるまで何時間も混ぜ続け、天日に干して仕上げるのが佐志生流。梅雨時期の晴れた日によくできるが、雨の日はうまくできなかった。ザボンは塊で炊いてから切るが、甘夏は先に切り分けてから炊くため作り方が異なる。甘夏の方が苦みがあるが「食べるのは甘夏の方が美味しい」とのこと。

### 材 料

- 甘夏みかん:皮の部分を使う
- 砂糖:適量(皮と同量程度が目安)
- 水:砂糖と同じ量

### レシピ

1. 甘夏の皮をむき、皮は細切りにして、たっぷりの水(分量外)に半日さらす。
2. お湯で何度か茹でて程よい硬さになるまで苦みを取る。甘夏はザボンより苦みが強いので、しっかり苦み抜きする。
3. ゆでたあと、たっぷりの冷水(分量外)に半日さらす。
4. 水気を絞った皮に半量の砂糖と水を加えて弱火で10~20分程度煮る。そのまま冷ます。焦げないように注意。
5. 天板にクッキングシートを敷き、甘夏の皮を並べて100度のオーブンで30分ほど加熱する。(乾燥した日であれば天日で干しても良い)
6. 粗熱をとった甘夏の皮をボウルに入れ、残りの砂糖を加えて全体にまぶす。

# 語り継ぐ

# 白杵の食

PASSING ON THE STORY  
OF USUKI'S FOOD CULTURE

白杵市は、ユネスコ食文化創造都市として、地域の歴史や暮らしに根差した食文化を大切に、未来へ受け継ぐ取組を進めています。

市内各地域でおおむね75歳以上を対象に実施した「地域の食の記憶の聞き取り調査」をもとに、海側・山側それぞれの自然環境の中で育まれてきた食文化、地域ごとの食の思い出、日常の食事や行事食、家庭で受け継がれてきたレシピを記録しました。

白杵の食文化を知り、語り合い、子どもたちや若い世代へと受け継いでいくための共通の記録となることを願っています。

ご家庭での食事、  
地域イベント、  
学校行事などに  
ご活用ください。

今回は **佐志生地区** の調査報告をご紹介します。

調査報告等の詳細な情報は「白杵食文化創造都市推進協議会」のHPをご覧ください。

【協力】さしう地区振興協議会 【聞き取り／調査資料作成】株式会社たべごとカンパニー

海側



食文化創造都市  
白杵  
CITY OF GASTRONOMY

佐志生地区

SASHIU AREA  
USUKI JAPAN

聞き取り  
文献調査  
より



# 海側の食文化

豊後水道の恵みと、  
海とともに生きてきたくらしの記録

臼杵市は豊後水道に面した海岸線と山間部からなる地域です。

漁村・海浜集落を中心とする「海側の食文化」には漁村を中心とする独自の食文化がありました。

臼杵市史(1990年刊)や臼杵にまつわる食文化の書籍よりまとめています。

魚を中心とした食の営み	豊後水道からはタイ・アジ・フグ・イワシなど多彩な魚介が揚がりました。「魚屋三町」と呼ばれた掛町・浜町・横町では刺身や茶碗酒が楽しまれました。													
代表的な食べもの	<table><tbody><tr><td>きらすめし</td><td>魚におからをまぶした郷土料理</td><td rowspan="6"></td></tr><tr><td>黄飯とかやく</td><td>くちなしの実で黄色く炊いた飯と野菜の副菜</td></tr><tr><td>うずめ飯</td><td>具材を飯の下に埋めて出す儉約の食</td></tr><tr><td>ほうちょう</td><td>小麦粉を鮑の腸に似せて長く延ばした麺料理</td></tr><tr><td>豊後ふぐ・磯料理</td><td>豊後水道の海の幸を活かした料理群</td></tr><tr><td>とろろ汁・モズク</td><td>自然薯を魚出汁で麦飯にかける家庭の味</td></tr></tbody></table>	きらすめし	魚におからをまぶした郷土料理		黄飯とかやく	くちなしの実で黄色く炊いた飯と野菜の副菜	うずめ飯	具材を飯の下に埋めて出す儉約の食	ほうちょう	小麦粉を鮑の腸に似せて長く延ばした麺料理	豊後ふぐ・磯料理	豊後水道の海の幸を活かした料理群	とろろ汁・モズク	自然薯を魚出汁で麦飯にかける家庭の味
きらすめし	魚におからをまぶした郷土料理													
黄飯とかやく	くちなしの実で黄色く炊いた飯と野菜の副菜													
うずめ飯	具材を飯の下に埋めて出す儉約の食													
ほうちょう	小麦粉を鮑の腸に似せて長く延ばした麺料理													
豊後ふぐ・磯料理	豊後水道の海の幸を活かした料理群													
とろろ汁・モズク	自然薯を魚出汁で麦飯にかける家庭の味													
海産物の加工と行商	イリコ・干しあわび・ナマコなどが浜で生産されました。津留の女性たちは「はんぼう」を頭に載せ国東まで行商しました。													
儉約の精神と日常の食	「銀めし」と呼ばれる白米飯は年に一、二度のご馳走。日常は七分麦の麦飯やいも粥で、味噌・茶・豆腐は自家製。													
農業・畜産と食	二毛作で米と麦を育て、畑では唐芋・大豆などを栽培。各農家に「ヨットイ」と呼ぶ牛が飼われていました。													
ぎょうろ 漁撈・海藻と生活雑器	地曳網・パッチ網でイワシを獲りイリコに加工。漁村では海藻が野菜不足を補いました。かつては末広焼・丸山焼の生活雑器が生産されていた時代もありました。													
年中行事・祭り・信仰の食	正月の雑煮・小豆飯、節句のよもぎ餅、祇園祭りの鉢盛料理など季節の行事食がありました。漁師が船霊様に供える船祭りなど海側独特の風習もありました。													
おやつとお菓子の記憶	買うお菓子などない時代、おやつは手作りや自然の恵みでした。大人の「むし養い」には「じりやき」「なべねり」「こがね」「やせうま」があり、子どもはイタドリ生かじりや肉桂水(ニッケ水)、「いも飴」を楽しみました。													
醸造・寺院の食文化	岩台地の軟水を活かした酒造りや味噌・醤油の醸造業が盛んでした。寺院では見星寺の本膳十五品の精進料理、善法寺の加薬飯、多福寺の押し寿司などがあり、現在は星月庵の禅味料理にその伝統が受け継がれています。													
人生の節目と食	出産時の「うぶ飯」、生後百日目の「喰い初め膳」、初めての誕生日の「誕生餅」、婚礼の「あござかな(鯛)」や「胡椒茶」、死去時の「枕飯」、葬送の「くし団子」など、人生のあらゆる場面で特別な食が用意されました。													
「食」にまつわる臼杵のことば	臼杵ではおからを「きらす」、醤油を「しょんつ」、間食を「おこびり」、白米飯を「銀めし」と呼び、食への想いがことばに息づいています。													

## 【参考文献】

臼杵市史編さん室(編集)『臼杵市史』1990年／直良信夫『子供の歳時記』1942年／

高橋・村上『ジュン・バリ:ふるさとのこころ』1982年／臼杵精神調査会『旧臼杵藩の臼杵精神』1944年

## 佐志生地区の食文化

藤田・目明・桑原・尾本の聞き取り調査より

佐志生地区は海に面した集落で、対岸の黒島でのみかん栽培や沿岸の漁業とともに、海と畑の恵みを活かした独自の食文化が受け継がれてきました。宮大工・船大工の職人文化を誇る土地柄でもあり、祝い事や祭りには盛大な餅まきが行われました。以下、聞き取り調査から浮かび上がった食の記憶をご紹介します。

### 芋と穀物 ―― 昔の主食とおやつ

◆お米…… 貴重で仏壇に先に供え、麦七割の麦ご飯が日常であった。

◆イモノコ…サツマイモの粉を水でこね、ご飯を炊く鍋の縁に貼り付けて蒸したもので、砂糖のない時代の唯一のおやつであった。

◆石垣餅…小麦粉に芋をサイコロに切って入れ布巾で蒸したもの。芋餅は芋と粉を混ぜ、芋餡をくるんで蒸した。

◆芋飴…… 芋を煮詰めて砂糖代わりにしたもので、昭和三十年頃まで作られていた。芋きんとんは食紅で色をつけ布巾で絞りんごのように形づくった。

◆粟……… ついて粟餅にし、干した物を焼いて食べていた。「美味しくはなかった」とのこと。(戦時中には芋のつるやかぼちゃの茶も食べていた。)

### 粉もの・汁物

◆いもきり…………… 芋の粉を薄く伸ばして湯がき、キスやエソなどの魚を焼いて身をほぐし、骨でとった出汁に醤油・みりんで味付けしたもの。

◆だんご汁…………… いろこ・昆布出汁に味噌や醤油で味付け。だんごは伸ばすやり方とスプーンですくうやり方があり、きな粉や餡子で「やせうま」にもした。

◆けんちゃん(おうはん)…正月の汁物で、イサキ(ハンサコ)やエソを骨ごと入れ、大根・豆腐も加え大鍋で作った。何日も食べると味が染みて美味しかったという。

### 海の幸を活かした料理

ばら寿司にはサザエ・鮑・いにいなを入れていた。いにいなを混ぜご飯やアオサの佃煮(醤油・砂糖・みりん)も保存食として作られた。ひじきや貝類、カメノテも採って食べていたが、現在は漁協の組合に入らないと採れなくなっている。畑には海藻(藻)を干して肥料に入れ、みかんが甘くなった。

### 天草とところてん

天草を煮出して酢を加え、さらして漉してところてんを手作した。黒蜜・きな粉、ポン酢(醤油・酒・砂糖・からし)、かぼすなどで食べた。これに餡子を入れて羊羹に、黒豆を添えてみつめにもした。コーヒーや牛乳を加えるアレンジもあった。

### みかん栽培と黒島

黒島でみかんを育て、わらで編んだカマスやホボロ(ザル)に入れ船で運んでいた。問屋が買いに来ていた。夏みかん→甘夏→キウイと移り変わり、二十年前までみかんを作っていた。甘夏の砂糖漬け(ザボン漬け)は厚い皮を湯がいて苦みを抜き、砂糖で炊いて天日干しにした。みかんの味噌漬けは小さなみかんを丸ごと味噌に漬けたもの。

### 祭り・行事と食

オタイサマ(弘法大師)は旧暦の二十日に行われ、イモノコを配った。光照寺では里芋を炊いて「ひっかぶせ」を作った。フユ祭り(甘酒祭)は十二月十四日に甘酒を振る舞い、神楽も行われた。シシ祭りは火事除けの祈願で獅子舞・太鼓・笛があった。田植え時には大きなまんじゅうを皆で作った。結婚式では鯛・落雁・羊羹・押し菓子を出し、葬式後は四十九日まで魚を食べないしきたりがあった。船の進水や新築の建前では盛大な餅まきが行われ、オスワリにはお金を入れ、五円玉を「ご縁玉」としてまいた。

### その他の食・暮らし

自家製のこんにゃく、味噌、お茶の新芽の天ぷらも作られていた。甘酒は米と麴でつばに仕込み二週間かけて作った。塩・タバコは配給で、タバコは物々交換にも使った。神崎付近にはミズグルマがあり粉をひいていた。かつて藍染めや養蚕も行われ、桑の実も食べていた。港にはクジラの墓・蛤の供養塔があり、海とともに生きてきた地域の歴史を今に伝えている。

