

# 5 もづー軒、行ってみましょね~



袋詰めされてない魚、  
削りたてのいいにおいがする鰹節、  
揚げたての天ぷら。  
宮古に長く続く島産のお店は、  
しまさんの大好物。  
ほら、あそこにも。

## 島産のヒント

量販店には売ってない食べもの、量販店では買えない味、量販店では聞けない話が、  
市場や専門店にはあります。

全部の買い物を一軒一軒まわる時間をつくるのは大変、という人も、  
買い物終わりにもう1軒、島マッチャに行って、おいしい島産に会いに行くのはどうでしょう。



## 島産のヒント

目的をもたず散歩してみる。のんびり景色を眺めながら、  
毎日の風景のなかにある宮古らしさ探しをしてみると、  
子どもも大人も楽しめる未来に残していきたい遊びになっていきそう。  
食べものは、その土地の風土や種から生まれます。  
宮古にしかない景色を探すことは、島産探しにもなるかもしれません。



あの木も、あの瓦家も、  
あのバス停も、あのお菓子も。  
島の外にでてみると気づく、  
宮古にしかない景色。  
ここにしかないもの探しは、  
しまさんがし。

# 6 たまには、のんびり 散歩しましょね~

# 7 マーリキ、ごはんをつくりましょね~



わぁこのゴーラ、ハリがあって  
つやつやしてておいしそうだねえ。  
一緒にごはんをつくと、  
見えてなかったものが見えてきます。  
そう、しまさんも見えてくるのです。

## 島産のヒント

1日の数時間、数分。

一緒にごはんをつくる時間を意識してみると、食べものの裏にいる人や食材のことがぐんと見えてきます。忙しい毎日のなかに、豊かな習慣を取り入れるすゝめ。そこにピッチャガマ島産が増えてくると、食べることもっと楽しくなっていくかもしれません。



# 8 島酒をのみましょね~

みんな大好き、島酒こと泡盛。  
今日もどこかでオトーリ。  
わいわい、がやがや、  
宮古の笑顔が大好きなしまさんも、  
一緒に乾杯。

## 島産のヒント

宮古のオトーリは、15~16世紀の琉球王朝の頃からはじまったとされています。ただお酒を飲むことを楽しむだけでなく、貧しかった頃からみんなで島酒を分け合うことで、つながりあって生きてきた大切な地域の知恵。宮古生まれの島酒で、はい、島産の食卓の出来上がり。



# しまさんにしましように生まれる 宮古の未来たち

宮古の自然や生き物たちとの気持ちいつながりを、  
愛でたり、お話ししたり、遊んだりしているうちに、  
島産島消のヒントがたくさんみえてきます。

島産島消のある未来って、  
宮古にとってどんな未来なのでしょう。

宮古の景色を育ててきた農家さんや漁師さんがこれからも続けていくことができたり、  
地元にはかない郷土料理を食べ続けていくことができたり、  
島みんなのお金が地域のなかでまわっていったり、  
配送に多くのエネルギーを使わずにすんで地球にも優しくたり。

島産島消は、宮古だけでなく、地球全体で大切にしている循環のテーマです。  
宮古の島産島消が続いていくと待っている、宮古の未来をのぞいてみましょう。



たとえば  
在来種を育てる  
農家さんが増える  
なんて未来も。

宮古で旧暦の8月15日に豊作や子孫繁栄を祈願して食べるお餅、フカギ。  
フカギをこれからもみんなんで食べ続けていくと、  
フカギの材料のひとつである在来種のツフマミを  
育てる農家さんが増えてくる、  
という未来もあるかもしれません。



たとえば  
ヤ-の下の小さな  
マーケットがあちこちに  
生まれたりなんかも。

島の生産者さんとのつながりが増えたり、島産がもっと増えてくれば、  
例えば団地の軒下やお家の駐車場など、住宅街のあちこちに  
島産と出会う小さなマーケットや無人販売所が生まれてくる、  
なんてこともあるかも。



たとえば  
食に関わる仕事が  
こどもたちの憧れに  
なることも増えていきそう。

島のみんなに愛される食材を育てる大人のそばにいる子どもたちは、  
それを誇りに「いつか自分も」と思ってくれることもあるでしょう。  
島産を応援するという文化は、畑や海、お店に、フファやシマガたちに  
残していきたい憧れの職業を増やしていくことになるのかもしれない。



たとえば  
子育てしやすい  
島になるという  
未来もあるかも。

島産を育てる、買う、調理する。  
島産を囲んでいろいろな人たちがまたつながっていくと、  
どんどん顔見知りが増えていく。  
そうすれば、自然とみんなでこどもたちを見守る  
温かい宮古が続いていく未来が  
広がっていきそうです。



# 宮古の行事と 食のつながり

今から80年近く前に大きな戦争があり、  
宮古は大きく変わってきたけれど、まだまだ変わらないこと、  
変わってほしくないものがたくさんあります。  
宮古に残る大切な行事たち。  
当たり前そばにある習慣には、食や恵への感謝と祈り、  
そして先祖や自然とのつながりがあります。

## 十六日祭 2月(旧暦1月16日) ジュルクニツ

家族や親戚が集まり、たくさんのご馳走を作って  
お墓に行き、先祖の世界の正月を祝う行事。先祖  
に無病息災や子孫繁栄を祈ります。宮古にとって  
とても大切な行事で、遠くに暮らす子どもや家族  
も宮古に里帰りしてその日を迎えます。



## 海神祭 6月(旧暦5月4日) ヒャーリー

1年間の大漁と無病息災、航海安全を祈るため、  
宮古各地で色とりどりに飾られた伝統的な小型  
漁船サバニのレースが行われます。



## 十五夜 シージャガウバウ!



## クイチャー

宮古の無形民俗文化財で、宮古各地に伝承されている集団の  
踊り。豊年祭や雨乞いなどで踊られたり、娯楽として踊られた  
りと、宮古の生活や信仰に深く結びついています。クイチャー  
の語源はクイ(声)をチャース(合わせる)であるともいわれ、豊  
穡を祈る歌や雨乞いの歌、恋人への想いを込めた歌、生活や労  
働の喜び、苦しみなどを歌った歌などさまざま。



## ヤーマス御願 ヤーマスウガン

10月(旧暦9月の甲午から2日間)

宮古は来間島の伝統行事で、2日間にかけてスメリヤー・  
ウブヤー・ヤーマスヤーという3つの家で行われます。  
この3家のブナカ(祭祀集団)に地域の人たちや親類が  
集まり、島の豊年と子孫繁栄を祈ります。

## 火の神 ヒヌカン

ヒヌカン(火の神様)の名前の通り、家の火を司る神様。  
家全体を厄災から守り、毎日の食事や家族の健康を  
守ってくれるとして、昔からの祈りの風習のひとつとして  
家の中で大切に祀られています。食べることを大切に  
している気持ちをうかがい知ることができる宮古の大切な  
文化です。

# しまさんにしましよう の あそびかた

はじめかたは、かんたん。  
目の前に指を丸めてかざし、のぞいてみてください。  
ヌカーヌカ、楽しんでみると、  
いつも見ている宮古の景色が違ってみえてくるかもしれません。

「しまさんに しましよう」を合言葉に宮古の景色を見ていくと、  
宮古の生態系、そう、みやころじーが見えてくるでしょう。  
それはきっと島産島消の輪を広げていくことにつながっていく。

次の世代に宮古の食を、つないでいく。  
ヌカーヌカ、目をこらして、しまさん探し！れっつごー！



# しまさんに会いにいこう！ しまさんマルシェ に大集合



『しまさんマルシェ』は、島の生産者さんや加工業者さんとの  
会話を楽しみながらお買い物のできるマルシェ。  
2024年2月18日に上野公民館で開催した『しまさんマルシェ』  
には、子どもから大人まで500名近くの島の人たちが遊びに  
来てくれました。これからも定期的で開催予定。しまさんが大集  
合する『しまさんマルシェ』に、みんなで遊びにいこう！



## 本に登場するマークフツについて

多様なものが混ざり合う宮古では、マークフツ(宮古のコトバ)も地域によって異なります。  
この本では、宮古のいろんな地域の人に楽しんでもらいたいという想いをこめて、  
様々な地域のマークフツを混ぜています。宮古のあちこちでいろんな楽しみ方が広がりますように。

表紙:ヌカーヌカ → ゆっくりゆっくり

みい → 目

P4:カフツ → 軒先などにある小規模自給菜園

ゴーラ → ゴーヤ

ワーブニ → 骨付き豚肉

ヤマカサファイ → たくさん食べて

ウマムヌ → 美味しい

マウスカラー → 回しますね

P5:パンピン → 天ぷら

ンミヤーチ → いらっしやい

P7:ズーズー → レッツゴー

P8:インジャ → 漁師

P9:カバースーカバス → くんくん、においをかぐ様子

P10:シュウ → おじいさん

ンマ → おばあさん

P11:ドゥス → 友達

カイカセー → 買い支える

ウムクトゥ → 知恵

P12:マツチャ → お店

P14:マーツキ → 一緒に

ピッチャガマ → 少し

P15:オトーリ → 車座になって泡盛を飲む酒宴の席の風習

P17:フカギ → 宮古の郷土料理の餅

ッフマミ → 宮古圏域在来種の黒ササゲ

P18:ヤー → 家

フファ → 子ども

ンマガ → 孫

想い:しまさんフレンズ

発行元:宮古島市役所産業振興局

発行日:2024年2月29日