

2018
4月



料理帳



材料は、重箱に詰める分を明記しています。

三枚肉の煮つけ



材料 (重箱に詰める分)

豚三枚肉…………… 600g 酒…………… 30g
しょうゆ…………… 72g 水…………… 100g
砂糖…………… 54g

作り方

- ①三枚肉は水洗いし、皮を下にして茹でる。
(弱火で30分を目安に茹でる。肉に串が通るとよい)
- ②ゆであがった肉は、厚さ1cm程度に切りそろえる。
- ③鍋に調味料を入れ煮立たせ、切った豚肉を入れて弱火で煮込む。

揚げ豆腐



材料 (重箱に詰める分)

島豆腐…………… 1000g 揚げ油…………… 適量

作り方

- ①豆腐は十分に水気をきって、重箱に詰めるサイズに切る。
- ②160度～170度できつね色になるまで揚げる。

ごぼうの煮つけ



材料 (重箱に詰める分)

ごぼう…………… 600g 砂糖…………… 30g
しょうゆ…………… 72g かつおだし汁…………… 適量
みりん…………… 54g

作り方

- ①ごぼうの皮をむく。
- ②重箱に詰めるサイズに合わせて(約5cm)均等に切る。
- ③②のごぼうを下ゆでする。
- ④調味料をあわせ、ごぼうがひたひたになるくらいだし汁を入れ、軟らかくなるまで中火で煮る。

麦ポーポー



材料 (重箱に詰める分)

麦粉…………… 1000g 水…………… 3600g
粉末黒糖…………… 1000g サラダ油…………… 適量
小麦粉…………… 1000g

作り方

- ①粉末黒糖、麦粉、小麦粉をボウルに入れて、ざっくり混ぜる。
- ②①に水を少量ずつ入れながら、手で混ぜる。ダマを指でつぶしながら混ぜるようにする。
- ③ダマがなくなるまで混ぜたら、常温で2時間以上生地をねかす。
(ねかせたあとの生地は少しとろみがついた状態になるが、手ですくってサラサラと落ちる程度がちょうどよい。水分が上に分離しているので焼く前にもう一度混ぜておく。)
※ボウルにラップをして冷蔵庫で一晩ねかすと、焼き上がりがよりしっとりもちもちになります。
- ④フライパンを火にかけ、強めの中火で少し煙がたつくらいまで温める。フライパンが温まってきたら、油をひく。
(油はキッチンペーパーなどにしみ込ませたものを塗るような感じで薄くひく。)
- ⑤生地はフライパンの中心にゆっくり流し自然に広げる。(お玉の背で広げるのは×。生地は、おたま1杯=ポーポー1枚が目安)
- ⑥生地の表面にプツプツと穴があいてきたらひっくり返す。
- ⑦裏側は軽く焼き、取り出す。
- ⑧生地が冷めきらないうちに、手のひらでまく。
- ⑨冷めきらないうちに半分に切る。

昆布の煮つけ



材料 (重箱に詰める分)

(乾)昆布…………… 1枚 砂糖…………… 24g
しょうゆ…………… 36g かつおだし汁…………… 適量
みりん…………… 18g

作り方

- ①昆布は、水洗いしたあと、少し水につけてもどす。
- ②結び昆布をつくる。(結び目を同じ間隔につくり、切りはなす)
- ③鍋に合わせた調味料を入れて煮立たせ、昆布を入れて中火で汁がなくなるまで煮合わせる。

赤かまぼこ



材料 (重箱に詰める分)

赤かまぼこ…………… 約5枚

ちびと
ユンタク

平安座島のサングワチャー

サングワチャーは現代にも続く、平安座島最大の年中行事です。浜下りは、一般的に旧3月3日に行われますが、平安座島では旧暦の3～5日の3日間にわたり行われます。家々では、麦を使った独特の三月ポーポーが焼かれ、食卓を賑わせます。

★旧3月3日★

朝は、「ドーグマチ」と呼ばれる海難事故で死亡した身内のための慰霊祭が行われます。海岸に向き、龍宮にいる霊に向かって祈り故人を弔います。33年忌が済んでも永代に続けられ、ポーポーと重箱、ウチカビ等をお供えます。

★旧3月4日★

女性神人達による「トダヌイユ」から始まります。他の女性たちの太鼓や歌、手拍子に合わせ、女性神人が一人、まな板に用意された魚を銚でさし、大漁を祈願しながら踊る儀式です。その後、自治会を中心に島の東に浮かぶナンザ島に渡りニライカナイの神々に、島の五穀豊穡と大漁を祈る「ナンザ拝み」が行われます。ナンザ拝みが済んで帰るころ、神人達と住民は干潟におり、ナンザ帰りを迎え入れます。その際、老若男女、思い思いの仮装に身を包み、三月旗を掲げて三線、太鼓を打ち鳴らし歌い踊ります。そうして、踊りながら集落内を行列し、その宴は夜おそくまで続きます。

★旧3月5日★

東西両方から漁業団体が太鼓、三線に合わせて歌いながら干潟に行き、それを区民が出迎えるチナアギモーイ(網あぎ舞い)が行われます。

平安座島ではこの一連の行事をサングワチャーと呼び大切に伝承しています。そこにはかつて、離島であった人々の自然と共に生きる喜び、葛藤や自然からの恩恵、島の繁栄を願う姿が息づいています。



トダヌイユ



ナンザ拝み