



### 1人分 (中学生)

栄 養 価	エネルギー	たんぱく質		脂 肪		食 塩 相当量	カル シウム	マグネ シウム	鉄	亜鉛	ビ タ ミ ン				食物 繊維
	Kcal	総量g	動蛋白g	総量g	動脂肪g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
	766	33.4	19.6	15.8	8.6	1.7	273	93	2.4	3.6	42	0.30	0.43	16	3.7

### イーヤチ



#### 材 料 (1人分)

もち米	100g	水	90g
粟	10g	ハマユウ	適量
小豆(水煮)	10g		

#### 作り方

- ①もち米と粟を研いで、分量の水に浸けておく。
- ②ゆで小豆はそのまま使用するとごはんに色がつくので、水で洗い流しておく。
- ③①の米を炊き、炊けたら②の小豆を入れて混ぜ合わせ、蒸らす。
- ④もち米をつぶしながらもち状になるまでこねる。
- ⑤四角いバットに油を塗り、④を入れて成形する。
- ⑥⑤を切り分け、薄く油を塗ったハマユウの上に盛りつける。

### ピパーズの天ぷら



#### 材 料 (1人分)

魚のすり身	20g	小麦粉	2g
片栗粉	2g	もち粉	3g
マース	0.1g	マース	0.3g
卵	3g	水	適量
ピパーズの葉	2枚	ピパーズの葉	2枚
揚げ油	適量	揚げ油	適量

#### 作り方

- ①魚のすり身は洗って、水気をふき取っておく。
  - ②魚のすり身に片栗粉、卵、マースを加え調味し、よくこねる。
  - ③②をピパーズの葉の表面につけて揚げる。
- 「もち」
- ①ピパーズの葉は洗って、水気をふき取っておく。
  - ②小麦粉、もち粉、マースに水を少しずつ加えながら、かための天ぷら衣を作る。
  - ③②をピパーズの葉の表面につけて揚げる。

### ひとくちメモ ピパーズについて

八重山では家の庭先に咲くほど身近なピパーズ。若葉はジュシーに混ぜたり、天ぷらにしたり、乾燥させた実はこしょうとして食されています。



### 島野菜の米みそ汁



#### 材 料 (1人分)

豚肉	15g	生姜	2g
島かぼちゃ	25g	米みそ	10g
シブイ(冬瓜)	20g	白みそ	3g
乾しいたけ	0.8g	かつお節	4g
こんにゃく	15g	水	150g
ねぎ	3g		

#### 作り方

- ①豚肉は茹でて短冊切り、島かぼちゃ、シブイはさいの目切りにする。
  - ②乾しいたけは水で戻し、さいの目切りにする。  
こんにゃくもさいの目切りにし、アク抜きをする。
  - ③ねぎは小口切り、生姜はすりおろす。
  - ④かつお節でだしをとる。
  - ⑤だし汁に豚肉、シブイ、しいたけを入れて煮込む。
  - ⑥島かぼちゃ、こんにゃくを加えて煮込む。
  - ⑦米みそ、白みそで味をつける。
  - ⑧ねぎ、生姜を加えて仕上げる。
- ※材料は旬の野菜を入れて下さい。

### タコとにんにく



#### 材 料 (1人分)

タコ	15g	氷砂糖	3.2g
にんにく	10g	酢	3.2g
マース	適量		

#### 作り方

- ①にんにくは皮をむき、塩もみして2〜3日おいて水分を切る。  
氷砂糖と酢を混ぜ、甘酢を作り、1ヶ月以上漬ける。
- ②①のにんにくは、食べやすい大きさに切る。
- ③タコは茹でて、網であぶり、薄切りにする。
- ④タコとにんにくを和える。



### ちよとユシタリ

#### ハマユウについて

ハマユウは、海岸の砂地や岩場、その近くの原野に生えている植物で、ハマユリともよばれます。花は白くて大きく、おしべが紫色で美しく芳香があります。茎の部分は白くて、きれいな層が幾重もまかれています。これを剥がして広げ、お皿として使いました。祝い事などで小豆の赤飯などをのせるのにもよく使われていました。竹富島の種子取祭では、イーヤチの下に敷くものとしてハマユウの茎が使われました。ハマユウの根は砂浜にも強く張ることから、種子下ろしのイメージと重なっています。

また、打ち身などには、これをあぶって温め、患部につけて湿布にしていました。それから、葉をよくたたいて揉むと薄皮が剥がれるので、息を吹き込んで風船のようにふくらませて遊んだり、葉をたたきつぶすと粘りが出るので、ままごとで菜種油の代わりにして遊んだりもしました。



### 献立のお知らせ

#### 行事名

#### タナドゥイ (種子取祭)

#### 由来やいわれ

みなさんこんにちは。今日はタナドゥイ(種子取祭)についてのお話です。

竹富島には、600年も続くタナドゥイという伝統行事があり、1977年には国の重要無形文化財に指定されました。また種が無事に育つことを祈願する農耕行事で、旧暦9、10月に巡ってくる甲申の日から甲午の日ま



で、神事や奉納芸能を10日間にわたり行います。竹富島には「かしくさやうつぐみどうまさる」(一致協力することが何よりも大切である)という言葉があり、島人の考え方の基本となっています。

タナドゥイ5日目はもっとも重要な種まきの日で、各家の家長は、それぞれの畑に出て種子をまき、女性達を中心にイーヤチ(飯初)を作ります。奉納芸能を披露する特設の舞台も作られ、70を超える伝統芸能を披露し多くの観光客を集め、島は10日間祭り一色の大賑わいとなります。

また、タナドゥイに欠かせない「イーヤチ」はもち米、粟、小豆を炊き、それを練り上げて作ります。タナドゥイでは、忙しい中で食事の準備もままならなかったため、奉納芸能の日の前は、食事はほとんどイーヤチで済まされていました。さつま芋が常食だった時代には、米と粟から作られるイーヤチは最高のごちそうでした。

今日の献立は、タナドゥイで食べられる「イーヤチ」と供え物として作られる「タコとにんにく」をとり入れました。