

# 島の食から学び、いっしょに伝えたいこと

長寿の島、子宝の島として知られている与論島には、島の人たちによって伝えられてきた数々の食の知恵がある。それらを掘り起こし、いまにつなげてきた食生活改善推進員の活動を紹介。

与論島は長寿の島として全国的にも知られています。温暖な気候もその一因でしょうが、旬の魚や野菜などを上手に取り入れてきた食習慣にこそ、長寿の秘訣があるように思います。

幼少期で与論島で過ごし、結婚を機に帰郷した私は、主婦業の傍ら、二〇年前に島で再発足した食生活改善推進員連絡協議会（以下、食改）の会長として食を通じた健康づくりなどに取り組んできました。長寿の島といえども、ときの移り変わりとともに手軽なインスタント食品が普及し、島の食も変化してきました。スローフードという言葉が、葉があえて語られる時代だからこそ、

島の人たちが連綿と伝えてきた食の知恵を学び、次の世代につなげていくことが大切です。食改のこれまでの活動を振り返り、与論島の食への取り組みを伝えていきたいと思っています。

## 高齢者に元気をもらった「ふれあい会食」

平成二年、食改の会員たちによって独居老人の食事調査（一五〇件）を実施したのをきっかけに、福祉協議会の協力を得て、毎月一回「ふれあい会食」を始めました。食改としては一人暮らしの方々と交流ができたらという思いで始めましたが、献立作成、会食の連

絡、送迎の手配など想像以上に大変で、毎月反省の繰り返しでした。

そういうなかで、月一回の会食に集まってくるお年寄りの方は、筆筒のなかのしょうのうの匂いをブンブンさせて、おしゃれをしてくれます。ほんのり口紅をさしてくれます。ぞうりではなく靴を履いてきます。会食の後の帰り際には「ヤマンガネーシ、また来月イッツチョンヤー」、病気などしないように、また来月会おうねーとお互いに声をかける姿に、私たち会員は励まされたものです。敬老の日には朝七時、お赤飯入りのお祝弁当の宅配、一二月は演芸お楽しみ会、三月には島めぐりと、会

食も回を重ねていくうちに、受身だった方々も楽しいひとときを創り上げるようになりました。ボランティアのつもりが、お年寄りから生活の知恵もいただき、福祉とは受ける与える関係ではなく、それぞれが生きがいを見つめ直すのだと改めて思いました。

平成七年、町の福祉センターや私立病院の設立にともない、二ヶ所でデイサービスが始まったことを機に、私たちの活動は終止符。五年間の月日は終わってみると束の間、お年寄りには手作りのエプロンと島めぐりの写真入りの色紙をプレゼントしました。楽しい思い出をステツプにして、デイサービス事業へ橋渡しができたと思います。

### 生ゴミの堆肥化から 健全な土作りを

安全で新鮮な野菜が私たちのからだを育んでくれるように、健全な土がある、そんなつながりに改めて気づかされたのが、生ゴミから有機肥料を作る

活動でした。きっかけは、平成九年「ふるさとを興す女性大会」で環境をテーマに発表を依頼されたことです。町の清掃センターなどで調査をしていくなかで、ゴミ焼却にかかる膨大な経費、ダイオキシンの発生、水道水質基準の硝酸性窒素濃度の上昇など、環境汚染の現状を知ることになりました。そこで、集落の婦人会に声をかけて有志を集め、島の方言で友だちを意味する「アグ」から「AGU」という環境グループをつくり、町の関係機関と話し合いながら原因を把握、具体的な活動を始めることになりました。

最初に取り組んだのが、ダイオキシン発生の原因がゴミ焼却の温度低下時に発生していることから、水分を含む生ゴミ、老人施設からのおむつ・ビニール類を減らすことでした。そんな話し合いをしているときに出会ったのが同じ集落に住む「愛俵（アイドローラ）」農法という土壌再生の技術を開発している池田一弥さんでした。「生ゴミから有機肥料ができるんだよ」と言われ

るのです。池田さんの指導のもと、AGUの仲間と生ゴミを持ち寄って有機肥料作りが始まりました。水分の切り方が悪くて虫でもしましたが、生ゴミとアイドローラ液（土中の悪性ガスを分解する抽出液）を牛糞堆肥と一緒に合わせて切り返しをしながら二ヶ月、生ゴミの臭いもなくなり、ふるいにかけてサラサラとした肥料が出来上がりました。

池田さんと出会い、自然との共生への信念の深さに驚きました。ダイオキシンをなくしていくための活動の糸口が池田さんの開発技術にあると知りました。生活排水や農地で使用される農薬などの汚染もアイドローラ液肥を使うことによって土壌中の有効微生物の生息環境を整え、悪性ガスを分解して地下浸透するまでに浄化を助けてくれるというのです。

そこで私たちは、改めてゴミの減量と健全な土作りをテーマとして、家庭から出る生ゴミから有機肥料を作り、完成した肥料を使って一坪菜園作りを

推進することになりました。各家庭でも有機肥料を作れるよう生ゴミボックスの設置を促し、AGUの仲間の畑では菜園作りを実践しました。また、老人施設と集落内に一〇ヶ所の生ゴミボックスを置き、二人一組で回収、池田さんの堆肥工場に集め、牛糞と一緒に肥料にすることにしました。

啓蒙活動としては町の産業祭り、婦人会主催のリサイクル市などで生ゴミボックスの紹介とあわせて肥料作りの実演、AGU菜園でできた野菜の展示と試食会を行いました。子どもたちへの働きかけとしては、集落の育成会に呼びかけてエコクッキングの開催、保育所の先生に声をかけて給食の残飯で肥料作りから野菜作りを体験してもらいました。このほか、有機農業の町として知られている宮崎県綾町への視察、オーストラリアで開催された国際フォーラムへの参加など、私たちにとつても、とても貴重な体験となりました。

三年前にはアイドラーシステムで堆肥センターが完成し、有機の島として

着実に稼動しています。

## 旬の素材を活かした島の食に学ぶこと

長寿の島ならではの食文化の継承も食改の大切な活動です。そこで平成一八年、八〇歳以上の方々に、三〇歳代に食べていた食事についてアンケート調査をしました。食事内容は素材本なのですが、調理方法をいろいろと工夫し、現代の私たちと大きな違いがある



環境グループ「AGU」の仲間たち。

ことが分かりました。煮る、焼く、和える、煎じる（貝・葉草）といった食べ方です。代表的な料理の一つが小魚とトウガンを使ったものです。海でとれた小魚を丸ごとたたきにして酢でしめたものと、焼いて骨から身をほぐしたものを、トウガンを二つに割り、果肉をこそげとって作ったトウガンの器に入れます。取り除いたトウガンの果肉も加え、海水と酢だけで和えていく料理ですが、小魚をあぶった香りと、たたきにした小魚の出汁でうま味が絡み合い、おいしさを引き立てています。フライパン料理の多い私たちにとつて学ぶことが多く、旬のものをうまく組み合わせる素材を活かしていく食べ方に、本当のおいしさ、味覚を確かめ合うことができ、伝えていくことの大切さを改めて感じました。

アンケートに答えてくださった多くの方々が言われていたのは、食べ物に対して感謝をしていただくことが長寿の秘訣であり、ミヌウクスイ（からだの薬）になるということでした。

## 人の記憶、土地の記憶をつなぐ 伝統食の数々

ここにしかない味、ここにしかない食べ方、ここにしかない祭事が島にも残されています。そのなかでもユニークな伝統行事に「トゥンガモーキヤー」という子どもと大人がスリルを楽しむ行事があります。

毎年仲秋の名月、旧暦の八月一五日に神社で島中安穩、五穀豊穡の祈願祭として「与論十五夜踊り」が奉納され、各家々ではお月さまの見るところにトゥンガと呼ばれるお餅をお供えします。子どもたちは神社からの帰り道、そのお餅をこっそりと失敬することが許されるので、道端の竹を取り、各家のお餅をその竹に刺していきます。大人は子どもたちをからかうために、わざと取りにくい場所に置いてみたり、お餅に紐をつけて引っ張ってみたり。大人と子どもが楽しくふれあう一夜でもあります。

トゥンガと呼ばれる丸いお餅は、煮



子どもたちを対象にエコッキングを開催。

た小豆を絡めたもので、その小豆が豊作や子宝を意味しています。時代とともにお餅がお菓子に変わったり、こっそりではなく礼儀正しくもらいにいたり、と伝統行事も変わりつつありますが、昔から伝わるものには、島の人たちの想いが込められています。

また、旧暦の三月三日の浜下りの日には各家でヨモギ餅を作り、女の子にはザルとワラ草履、男の子には魚籠とワラ草履を渡して海に出かけ、生まれ

て初めてこの日を迎える子には海水に足をつけて無病息災の成長を祝います。一方でその年に亡くなられて初めてこの日を迎える方の供養をします。その

日の浜はお互いの親戚が集まり、暗くなるまで宴会となります。互いに配るヨモギ餅にはもち米と同量のヨモギが入っているので、黒々としています。島ではヨモギは子どもを産む女性にとって最高の薬草として大事にしています。このような伝統食の味が消えないようにと、食農同好会で六年ほど前、『食の歳時記』という本を作り、食の伝承にと利用されています。

### いま、子どもたちに 伝えたいこと

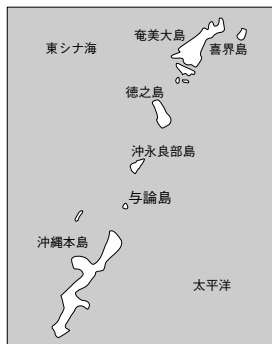
島の子どもたちは高校を卒業するとほとんどの子が進学、就職のために島を出て行き、一人暮らしが始まります。以前、出張のついでに大学生の甥を訪ねたときのこと、小さな台所には野菜はなく、塩辛いランチオンミートと卵、島から送られてきた魚は何ヶ月も前の

ものだといいます。牛乳は高いから安いジュースを飲んでいるなど一人暮らしの食生活を見たとき、食改として何かしてあげられることはないだろうかと思いました。

そこで、高校の卒業生を対象に簡単な調理実習として「クッキングしおり」のプレゼントを始めてから今年で一七年目になります。島の子として恥じることのないように箸のとり方、おじぎの仕方、お茶のいただき方と礼儀作法を取り入れたこともありました。お茶の先生曰く「人生はひとめぼれです。チューアキバツティされるなよ」(ひと

### よろんじま 与論島 data

鹿児島市から南へ590km、沖縄本島最北端から21kmという県境に位置する。面積20.47km<sup>2</sup>、周囲23.7km、人口5,745人。島の最高点は97m、温暖な気候を活かしたサトウキビ・花卉・野菜栽培などの農業や肉用牛の飼育も営まれている。美しい海岸線を有するリゾートアイランドとしても知られ、観光産業に力を入れている。



### 沖 範子 (おき のりこ)

鹿児島県与論島生まれ。高校を卒業後、栄養士の資格を取得し、昭和54年結婚を機に帰郷。主婦業の傍ら、食生活改善推進員連絡協議会の会長を務めるなど、島の食改善に取り組む。3年にも和菓子屋を開業。特産品開発にも携わりながら忙しい日々を送っている。

めであきらまれるなよ)、そんな印象深いメッセージも送ってくださいました。ひとの子もわが子も同じ、島ではお互いに声をかけあいます。ある人は親の言うことは聞かなくても、隣のおばちゃんの言うことには耳を傾けるといいます。島を離れていく前の自炊への応援に限らず、子どもたちは地域で育ててもらえるという環境があるのです。子どもにとっておふくろの味が袋の味に変わり、味覚が変わってきていると聞きます。島でしか味わえないもの、お母さんの手元でしか味わえないものをたくさん体験することが、どこに住

むようになっても、そのときの味、香りがふるさとを思い出し、懐かしく優しい気持ちになっていく。それが元気の素になるのではないかと思います。食改の活動を通して島の食に関わってきた私ですが、三年前に和菓子屋を始めました。ヨモギを使ったお餅など伝統的な和菓子だけでなく、例えば最近では、島で栽培化に力を入れているドラゴンフルーツを使ったお菓子が作れないかなど、特産品開発にも関わっています。島の食を学び伝えていくことに、これからも取り組んでいきたいと思っています。