

# 雑穀を活かした古代食を 島の新たな食文化に

長崎県壱岐島 小川佳子

雑穀や古代米の栽培が昨年から壱岐島で始まっている。弥生時代の代表的な遺跡の一つ「原の辻遺跡」でも雑穀を栽培するなど観光事業につなげるほか、地元で雑穀を使った料理教室を開き、古代食を島の新たな食文化としても位置づけていく。厳しい気象条件のもと、雑穀のたくましさ、生命力の強さも実感したという一年目の栽培奮闘記を紹介する。

私の住む長崎県壱岐島は、韓国と九州の間に位置する

人口三万二〇〇〇人ほどの島です。周りの海の資源と温暖な気候に恵まれ、稲作、野菜、果物などの農産物も育つ豊かな土壌がこれまで人々の生活を支えてきました。

しかし、ここ数年人口の減少、高齢化が進み、地元企業の倒産もあり、行政も企業も、一次産業、観光でのアピールをどうしていくかなど多くの課題に直面しています。このような状況のなか、島に住む者として、個人の立場からも独自の発想、創造を提案していけたらという

思いから考えたのが雑穀の栽培です。

## ■ 雑穀、古代米を栽培してみよう

ここ壱岐は、古代弥生時代に大陸から赤米や黒米、アワ、キビ、タカキビなどの雑穀も伝わってきたという歴史があります。弥生遺跡である「原の辻遺跡」は、魏志倭人伝のなかにある一支国の主邑だったことも分かり、今、国内外からも注目されています。この原の辻遺跡を

観光としてだけでなく、古代食文化もよみがえらせ伝えていく拠点にしていくことも、これからの壱岐の活性化、観光事業にもなると考えました。さらに減反政策や過疎化によって耕作が放棄された田や畑を生かすことにもなります。

壱岐では昭和三〇年ごろまで、多くの農家が稲作とともに雑穀も栽培していましたが、現在では雑穀はほとんど作られなくなっていました。しかし、最近の健康食ブームで再び雑穀が見直され、若い女性の間でおしゃれな美容食として人気が高まり、ご飯に混ぜて炊いたり、サラダにして食べるという人が増えてきました。食に関心があった私は、『未来食』という大谷ゆみ子さんの本に出会い、雑穀に興味を持ちました。壱岐で育てて食べてみたいと思い、共感してくれた友人たちと作ってみることにしました。

そのころ地元の新報で、財団法人日本離島センターの「離島人材育成基金助成金事業」があることを知り、私たちグループが目指すもの、目標を提出したところ、おかげさまで助成金を受けることができました。この事業



モチアワやモチキビなどの雑穀を栽培した畑。



田んぼでは黒米、赤米など古代米の栽培にも挑戦。

の助成金のチャンスを活かし、一年目に挑戦することにしました。事業名は「古代から未来への食文化、雑穀を育て、新しい料理を広げる」プロジェクト、平成一八年四月にスタートさせました。

#### ■ 試行錯誤の一年目、結果は上々

まず、地元新聞で協力を呼びかけ、知人や親戚の畑や

庭を借りて、島内一ヶ所で栽培してみることにしました。志岐では一ヶ所所で雑穀を小規模で作っているという情報はありましたが、今回は山形県で雑穀を栽培しているグループから種を取り寄せました。栽培法の本、佐賀から葦よもぎの肥料なども購入し、それぞれの生産者へ配り、まずはポットやトレイに種を蒔いてもらいました。

私たちグループも、その栽培過程を撮影記録し、地元新聞に毎月載せていくことにしました。

雑穀の種類、栄養成分、料理法なども紹介したり、仲間の一人が雑穀や野菜作りの体験を「初めての農業体験記」として連載してくれました。

さて、五月に蒔いた雑穀は、それぞれトレイのなかで一二センチに成長し、一本ずつ畑に移植していきました。その後七月から八月にかけて、集中的な雨、猛暑、台風と思いがけない天候となりましたが、九月に入ってだんだん色づきはじめ、タカキビは台風で一度倒れながらも再び起き上がり、人の背丈



昨年秋に開いた試食会。雑穀や古代米を使った料理がずらりと並んだ。

よりも高く二メートル以上に成長し、モチアワも一本の穂に何千もの実をつけていたのです。私たちは、この雑穀たちのたくましさ、生命力の強さに、古代から伝わってきた一粒の種に秘められた無限のパワーを感じた思いでした。

しかし、その後の過程が大変でした。すべてが未体験な私たち、刈り取りのタイミンが遅れたモチアワ、モチキビは半分くらいスズメの餌になったり、乾燥、脱穀、精米とすべてが手作業。棒で叩いて実を落とし、箕みで振るうなど試行錯誤の結果、なんとかタカキビ、モチアワ、モチキビ、アマランサスなど少量ずつながら収穫することができました。

そして、秋も深まった一月初め、今年雑穀を育ててもらった人たちと、これまで応援していただいた人たちを招いて試食会をしました。収穫した雑穀を使って黒米の玄米餅、キビ餅、タカキビとゴボウの煮物、志岐豆腐と地鶏の卵の燻製、かけ干

しのお米を薪で炊いた雑穀ご飯、島外（長崎、長与町）からも雑穀に興味を持ち、育ててくれた若い女性二人が手伝いに来てくれて、雑穀ケーキを二種類作ってくれました。

当初の予定以上に地元新聞社をはじめ、関心を持った人たちが参加してくれたことで、夜には石笛やギター演奏、仲間のピアノ伴奏で歌を披露するなど、収穫祭から音楽祭へと盛り上がり、楽しい時間となりました。

### ■ 古代食を島の食文化にも位置づけていく

私たちは地元の人たちに雑穀の良さを知ってもらうため、新聞での連載だけでなく外にも範囲を広げた活動もしてきました。そのなかで、平成一八年七月に地元小学校の料理クラブの子どもたちと雑穀料理交流ができました。この小学校は地域と学校とが協力して子どもたちを育てるというコミュニティースクールのモデル校であったため、私たちの雑穀グループとの料理教室を導入していただいたのです。国内産の雑穀を使い、タカキビハン



モチ黒米とモチ天  
緑米の米粉、込  
然酵母で仕込ん  
だパン。あんこ  
や小豆も入れ



モチ黒米の玄米  
おこわ。なかには  
白小豆と栗が  
入っている。

バッグや雑穀の粉で焼いたチャパティーなど何種類か作りました。お母さんたちの要望で古代米のおにぎり、キビご飯も作って試食してもらいました。雑穀料理は初めての子どもたちにも好評で、この料理教室を通じて子どもたちやお母さんたちに雑穀を知ってもらう機会ができたと思っています。

また、雑穀を通じた弥生遺跡、原の辻遺跡調査事務所の職員さんたちとの情報交換も有意義でした。お互いの種を交換し、遺

跡内にも雑穀を栽培してもらい、私たちグループも古代米を雑穀とともに作ることができました。雑穀料理を古代米と合わせて研究し、古代食文化を復活できると思っています。来年には長崎県立理蔵文化センター・壱岐市立一支国博物館（仮称）が、この原の辻遺跡近くに完成する予定です。この博物館を通じて、壱岐独自の古代食文化を多くの島外の人たちにもアピールしていきたいと思っています。

私たちのグループが雑穀を作るにあたり、当初から協力支援をもらったのが、佐賀県江北町で葦のボカシ

い きのしま  
壱岐島 data

福岡から67km、玄界灘に位置する島。周囲167.5km、面積133.8km<sup>2</sup>、人口31,902人（平成19年4月現在）。平成16年3月に島内4町が合併し、1島1市の壱岐市が誕生した。縄文・弥生・古墳時代の遺跡が数多く発掘され、中国の史書『魏志倭人伝』には「一大国（一支国）」として登場するなど、古くは大陸文化との中継地として重要な役割を担ってきた。ちなみに国指定特別史跡「原の辻遺跡」があるのは旧芦辺町。地形は比較的なだらかであり、全体の33%が農用地に占められている。



## 小川佳子 (こかわ けいこ)

昭和28年壱岐に生まれる。昭和47年から51年まで灘神戸生活協同組合（現コープこうべ）に勤務。52年に壱岐に帰る。平成4年グループ購入から自然食品のお店を始める。平成17年8月から19年1月まで人と自然に優しい暮らしをテーマに「自然の食物、手当てで健やかに生きる」を地元新聞に連載。雑穀、古代米などの古代食文化をよみがえらせることで、島の地域活性化を考える。壱岐雑穀研究グループ「かみ神の穀物の会」代表。

を肥料に古代米を十数年前から作っておられた武富勝彦さんです。私たちの企画したセミナーの講師やアドバイザーとして応援していただき、農業経験の少ない私たちがグループの大きな力となってまいりました。また、平成一九年の一月には、原の辻遺跡調査事務所、深江生産組合、そして私たちのグループへと緑米の種粉九〇キロを寄贈していただきました。原の辻遺跡内とその周りに雑穀と赤米、黒米、緑米など美しい古代田園風景が広がっていく、そんな光景を想像しています。

一年目の私たちグループの「雑穀を育てる」という目標が達成できたことは、快く田畑を貸していただいた地元の人たち、実際に作ってもらった生産者の人たち、また、他県の想いを同じにする人たちの協力があつたから

だと思っています。また、地元新聞の連載、セミナーの開催、小学校での料理教室、原の辻遺跡調査事務所との交流などを通して、壱岐の人たちに再び雑穀を見直してもらおうきっかけができたと思っています。今後は壱岐でとれる海産物、農産物なども使って壱岐独自の雑穀料理を作っていきたいと考えています。

さらに、深江生産組合や、個人、Uターン者の人たちからも作ってみたい、種を分けてほしいとの声があり、二年目に挑戦する私たちグループの大きな励みとなりました。新しい仲間たちと協力し、壱岐が雑穀や古代米などの穀物と古代ロマンの島として、そして古代食文化が再び現代へと、私たちの目標と夢が実現できるように、このプロジェクトを継続していきたいと思っています。