



AGUNI
BIYORI



あぐに
日和

あぐに島 ありのままガイド

栗国村

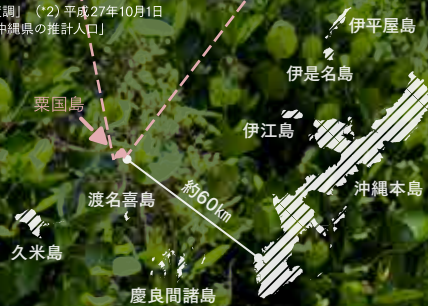
AGUNI



粟国村

外周 約12km
 村面積 7.65km²(1)
 人口 総人口812人 男 439人 女 373人(*2)
 世帯数 386(*2)

(*1) 平成26年10月1日現在、国土地理院「平成26年全国都道府県市区町村別面積調」(*2) 平成27年10月1日現在。「沖縄県の推計人口」



| C O N T E N T S |

04 | 島の風景

12 _Interview 1

野鳥と星空観察

栗国村観光協会 四方 正良さん

18 _Interview 2-3

ギンガメアジのトルネード

ダイビングハウスあぐに 大城 昭さん・服部 孝之さん
SEA-BASE Diving 新城 正巳さん

24 _Interview 4

伝統行事ヤガン折目(ウユミ)

西集落のノロ(神人) 玉寄 スミ子さん

28 _《Column》野鳥エリアマップ & 観察カレンダー

30 | 島を散策 —— いっしょに歩く

32 _集落ぶらり あぐにの今昔を知る 他

36 _太古の島へタイムスリップ 火山の噴火でできた岩を巡る旅へ 他

40 _Interview 5

海の恵みを頂く 栗国島の塩

(株)沖縄海塩研究所 小渡 幸信さん

42 | 宿とごはん —— いちゃりばちょーでー ほのぼのお宿

43 _《Column》旅の心得【お宿編】

44 _民宿 宝玉 / 民宿 風月 / 民宿 寿 / 民宿 波止場 / プチホテル いさ / そてつ王国 ひさみペンション

50 _《Column》旅の心得【ごはん編】

52 _《Column》栗国のおやつ

54 | 体験教室 —— めんそーれ! 島の課外授業

56 _料理体験 ゆし豆腐+おから / ソテツ味噌のすいとん汁

60 _フクギ染め体験

62 _三線体験 / 貝殻クラフト

AGUNI
BIYORI

栗国村観光ガイドブック

『あぐに日和』

※散策体験や体験教室、アクセス
情報は時期によって変動がありま
す。詳細は栗国村観光協会のホー
ムページでご確認ください。

→<http://aguni-kankou.jp/>

付録 - 栗国島ガイドマップ・観光インフォメーション



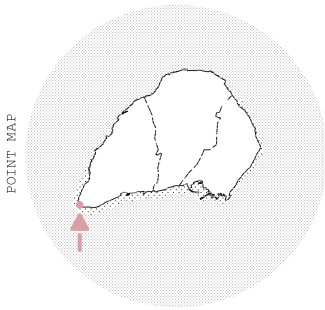
あぐ
に日
和

ほ
のほ
のす
る

い
つ
も
の
風
景
に


AGUNI BIYORI





島の南西に位置する筆ん崎は、火山灰が積み重なってできた白色凝灰岩の迫力ある断崖が印象的な崎です。その上はマハナと呼ばれている広大な広場で、海拔85メートルの崎には展望台が設置され、南西に久米島、南に慶良間諸島や渡名喜島、南東側に沖縄本島、伊江島を望むことができます、村指定の名勝地のひとつにもなっています。その昔、近くの遠見台からは唐船が近海を通る際、たいまつを焚いて慶良間諸島から首里王府にそのことを知らせたそうです。ここは夕陽のポイントとしてもおすすめの場所。美しく雄大な景色を楽しんでください。



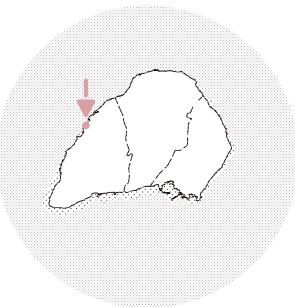




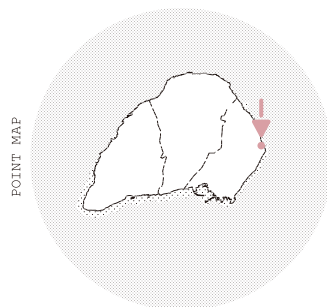


島を広く覆い分布する琉球石灰岩は、有孔虫の多い砂質石灰岩の部分と、サンゴ化石の多いサンゴ石灰岩とに分けられます。海岸近くでは琉球石灰岩がむき出しになった状態がよく見られ、雨や風によって浸食され、固い部分が残り、あちこちが尖った荒々しい形になっています。写真は洞寺の脇の道を進んだ場所にある海岸。隆起し雨風に浸食された琉球石灰岩と、波の浸食で比較的平らになった波打ち際、さらに海中では鮮やかなサンゴに覆われた琉球石灰岩の入り組んだ複雑な地形や、新たな琉球石灰岩の元となるサンゴ礁の発達を見ることができます。

POINT MAP



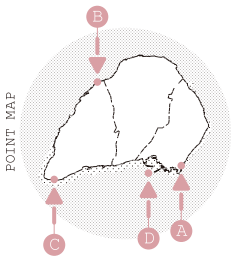




白い砂浜が1kmも続くウーグの浜（長浜ビーチ）。雑木林のトンネルを抜けた先に広がる白い砂浜と碧い海が感動的で、島民や観光で訪れる人々の憩いの場所となっています。ここでは海水浴以外にも干潮時のイノー（礁池）散策もおすすめ。小さな潮溜まりでは、ルリスズメダイやチョウチョウウオなど、海辺の生き物たちに出会えます。またウーグの浜の南側には、サンゴ礁の発達する海浜の潮間帯で、海浜の堆積物が主に炭酸カルシウムによるセメント作用で固められた板状の石灰質砂礫岩（ビーチロック）が、長さ300m、幅50mにわたって分布しています。



A



B



C



AGUNI BIYORI



D

粟国の夜空は
星に埋めつくされるんです

島は渡り鳥の休憩地
朝は野鳥、夜は星を楽しむ

Interview
01

多くの渡り鳥が訪れる粟国島は バードウォッチングの聖地

粟国島は渡り鳥の休憩地として多くの野鳥を観察することができます。ゴールデンウィークの前後頃には中国方面からやって来て、シベリアやモンゴルに渡る途中の夏の渡り鳥を見ることができます。島に滞在している期間は短くいつ来るか分かりませんが、ネットで愛好家の情報を仕入れ参考にすることもひとつの方法。アカショウビンやサンコウチョウなど、夏の渡り鳥はすごくカラフルで見ているだけで楽しく、珍しい鳥を探しに来るのもおすすめです。冬もシシバやチョウゲンボウなどの猛禽類をはじめ、水鳥など多くの野鳥が渡って来ます。

十数年ぶりに確認された鳥や沖縄でも5例しか確認されていない鳥なども見られて、粟国島はちょっとした有名な島に。私もこれまで、国内で迷鳥として知られているオオルリやカンムリオウチュウを見ることができました。最近は県外の野鳥愛好家にもクチコミで広がり、渡って来る鳥の種類も増えているので、鳥目的で島に来る人も増えています。見

て楽しむ、撮って楽しむ、声を録音して楽しむ人ど、島を訪れる人は皆それぞれにバードウォッチングを楽しんでいます。



粟国村観光協会
四方 正良さん
しかた・まさよし

自慢の天体望遠鏡を使った 星空観察会も開催しています

人工的な光が少ない粟国島では、星空の観察もおすすめです。夜空一面が星で埋めつくされるほどの美しさで、天の川は雲と見間違えるほどくっきりと天空を流れ感動的です。あまりにも星が多く、星座の見分けがつかないほど。遠くに行かなくても集落の外れや漁港でも十分暗くなるので、気軽に星空観察が楽しめます。

粟国村観光協会では星空観察の体験メニューがあり、寝転がって星を眺めたり、自慢の反射式天体望遠鏡で土星や月などを観察して楽しんでいます。また、天の川観察会や、夏のヘルセウス座流星群、秋のしし座流星群、冬のふたご

座流星群の時には流れ星観察会、月食などの天体ショーがあれば観察会のイベントも開催しています（イベント等は観光協会のホームページで告知）。太陽を観察できる機材も用意しており、天体部や地学部など学校のクラブ合宿にも対応できるので、ぜひ利用してください。自分で見に行くのもいいですが、ガイドツアーであればさらに楽しく、星についていろいろ学ぶこともでき、新しい発見もきっとあるはずです。



■ 粟国村観光協会

粟国村字東1142 ☎098-896-5151

<http://aguni-kankou.jp>

◎ 星空観察の体験メニュー（約90分・有料）

AGUNI BIYORI



今日も

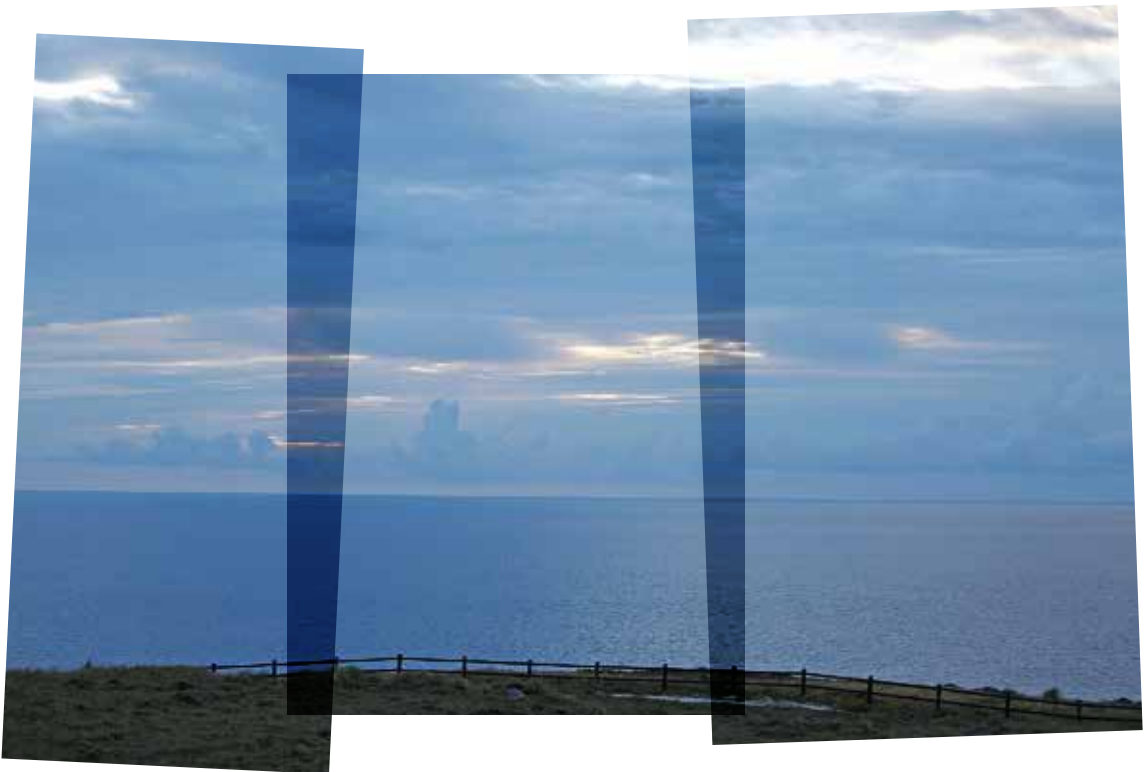
つま先から

島のすみずみまで

海風

吹きわたる







Interview
02

シーズン中はギンガメを目的に 日本中から大勢のダイバーたちが 島へ潜りにやって来ます。

たぶんこれだけの規模のギンガメアジのトルネードを見ることができるのは、粟国島だけではないでしょうか。島の西側、筆ん崎近くの海中に、何千、時には1万匹ものギンガメアジの大群が押し寄せ、竜巻のようにグルグルと回る風景は、その圧倒的な迫力と美しさで、多くのダイバーを魅了しています。粟国島のトルネードは、とにかくスケールが大きいと評判。見ることができるのは毎年4月から7月頃まで。その日の状況でトルネードの規模が小さかったり、出会えない日もありますが、2泊3日でチャレンジすれば、ほぼ見ることができると思います。ダイバーの多くがギンガメアジのトルネードを目的に島を訪れますので、滞在中は最初から最後まで、少しでも大きな群れに出会いたいとの思いで、このギンガメアジのポイントばかり潜っています。潮が止まったときが一番きれいなトルネードを見ることが出来るチャンス。美しいトルネードに遭遇したときは、何度も見ている私たちがさえ感動します。もちろんそのほかにも、200~300匹ものイソマグロの群れや、地形の美しいポイント、まったくしたダイビングを楽しむこともできます。夜はログづけをしながら泡盛で宴会、というのが楽しみのひとつです。

この島でしか見られない
ギンガメアジのトルネード
圧倒的スケールに大興奮です！



■ダイビングハウスあぐに

粟国村字浜399
☎098-896-5001
<http://www.agunijima.com>
※営業期間は4月~11月、冬期は休み。



DIVING HOUSE AGUNI

服部 孝之さん(左)

はっとり・たかゆき

大城 昭さん(右)

おおしろ・あきら

Interview
03

SEA-BASE Diving

新城 正巳さん
しんじょう・まさみ

■シーベースダイビング

粟国村字浜249

☎098-896-5488

[https://www.facebook.com/](https://www.facebook.com/SeaBasedaibingu/)

SeaBasedaibingu/

※通年営業 (不定休)



ギンガメアジのトルネード以外にも 島には魅力的なポイントや 楽しみがいっぱいあります。

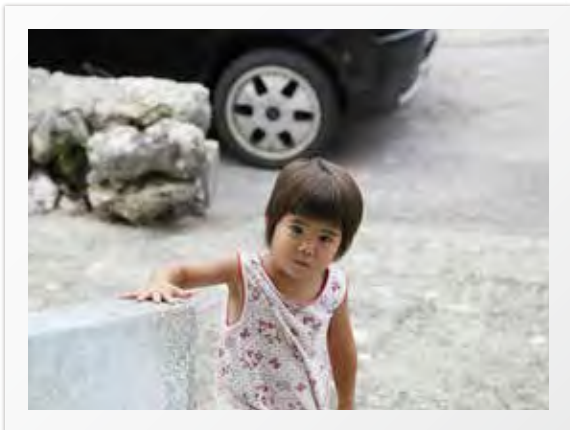
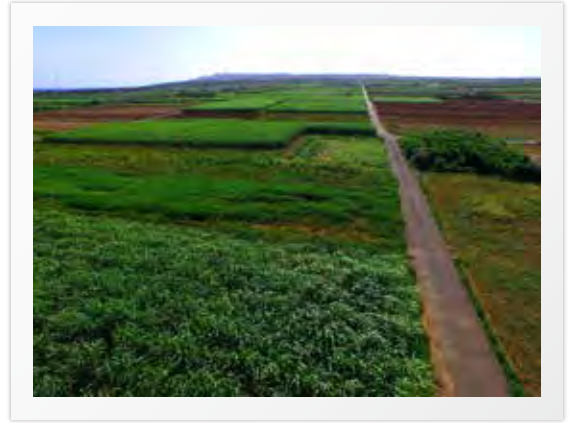
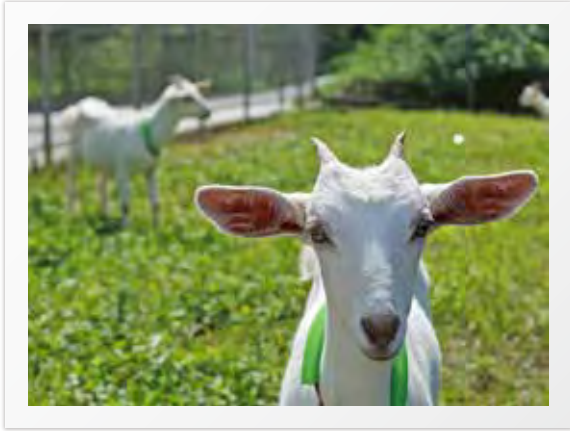
粟国島一番のおすすめは、ギンガメアジのトルネード。何千匹ものギンガメアジが群れ泳ぐ様は雄大で美しく、迫力満点です。波が静かであれば初心者でも大丈夫ですが、流れがあるときにはある程度のスキルが必要です。2泊3日の場合ですと1日目2本、2日目3本、3日目2本、合計7本潜ることができます。初めて島を訪れる人なら、最終日を島内観光にあててもいいかもしれません。2泊3日ならダイビングライセンスの取得も可能です。訪れるダイバーはギンガメシーズンピークの5月～6月に集中しているので、意外にも夏休みが穴場。のんびり静かにダイビングや島での時間を楽しみたいなら、7月～8月の夏休みがおすすめです。光が美しい洞窟ポイント、美しくてかわいい熱帯のサカナなど、地形からマクロまでさまざまなダイビングが楽しめます。冬にはザトウクジラもやって来るので、運がよければ岸からでもホエールウォッチングができるかもしれません。白砂の美しいウーグの浜、夕陽のきれいなマナナ展望台など、島にはいくつもの魅力的なスポットがあります。ダイビングの後は星空の下、バーベキューご泡盛を楽しみながらログづけをしたり。粟国島をいろいろ楽しんでもらえたらと思います。

自然の雄大さを感じる
ギンガメアジのトルネードは
美しく迫力満点です！





空も
草木も
動物も
みんな
家族になる





旧暦6月
24日・25日・26日

栗国の祭礼

ヤガン
折目 ウユミ

島の心を守る・島の心伝える



Interview
04

旧暦6月24日～26日に行われる
島の繁栄と人々の健康祈願
豊作豊漁を願う粟国島最大の祭祀

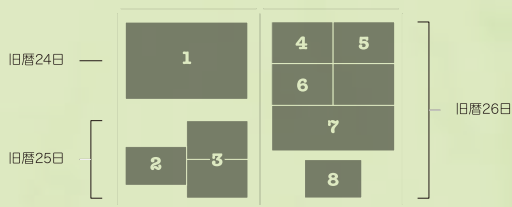
「ヤガンウユミ」は粟国島最大の祭祀で、島民総出で参加する大切な神事です。島の繁栄と人々の健康祈願、豊作豊漁を願いますが、最終日には一般の島民も参加し、健康祈願や子宝祈願など、自分たちの願い事や神々への感謝をスル(神人)に伝えてもらいます。夜には奉納相撲や余興、戦後は出店などもあって、子どもたちにとっても楽しい行事でした。最近は芸能公演や花火の打ち上げもあります。私たちが子どもの頃は、男の子たちはお供えの干魚を取って自慢したり、女の子はティンサグの花(ホウセンカ)で爪を染めて自慢するのが楽しみでした。現在私はノロとして、西集落の拝みを担当しています。拝みに来る島民の願い事を神様に伝える役です。祀りでは供え物用の神酒(ミチ)や干魚(パーイ)をつくったり、島民みんなで協力し準備します。その協力関係がやはり島民の一体感を生むのだと思います。私たちの役割は、守り伝えられてきた島の伝統を未来へと繋ぐこと。島には無くなってしまった祭祀や伝統芸能もたくさんあります。それらを掘り起こして復活させたい。島の伝統舞踊なども掘り起こして奉納できるようにしたいと思っています。

西集落のノロ(神人)

玉寄 スミ子さん
たまよせ・すみこ



1.旧暦6月24日の夕刻、タレーラムイで神を迎える儀式を行う。 2.旧暦25日、火神（ヒヌカン）に供え物をし、明日から始まるヤガン祀り報告をします。 3.初日に松尾御嶽（シマイ御嶽）で摘んできたイタジイの葉（昔はカニブの葉）でノロのかぶる草冠（カーバイ）を作ります。 4・5.旧暦26日ヤガンウユミ本番。島の中心祭場である八重大仲（エーウフナカ）に神々を迎えて、島の人たちが神々と接し、その寿を受けるヤガンウユミのクライマックス。 6.朝フアラとタフアラは、神様への祈りを捧げ、島民へのウネージャク（お願いの酌）を行う。 7.ウムイを歌うノロ。 8.礼拝に集まった島の人たち。





旧暦6月
24日・25日・26日
粟国の祭記

ヤ
ガ
ン
折
目

ウ
ユ
ミ



A

マハナエリア

秋から冬にかけて珍しい野鳥が多く訪れる。猛禽類のダイナミックな捕食シーンも。

- | | |
|---------|-------------|
| メジロ | チョウゲンボウ a-2 |
| ツグミ a-1 | ミヤマホオジロ |
| サンバ | シロガシラ a-3 |
| イソヒヨドリ | ミサゴ |
| ヒヨドリ | ツバメ |



チョウゲンボウ

a-2
b-1

ツグミ

a-1

B

大正池エリア

水鳥をはじめ水辺の野鳥たちの生活の場で、バードウォッチングおすすめの場所。

- | | |
|--------|--------|
| ゴイサギ b | アオサギ |
| カルガモ | バン |
| コガモ | フッポウソウ |
| カワセミ | |

C

フィールドエリアI

秋から冬にかけてタゲリや春の渡り鳥ヤツガシラなどの珍鳥を数多く観察できる場所。

- | | |
|-----------|---------|
| タゲリ | ダイサギ |
| ヤツガシラ c-1 | セッカ c-2 |
| ウグイス | キセキレイ |



ヤツガシラ

c-1

[Bird Watching Area Map]



ゴイサギ

b

イソヒヨドリ

e-2
f-2
1

野鳥観察

に行こう

D

西御嶽森エリア

年間を通してヒヨドリやキジバト、ウグイスなどの森の野鳥が楽しめます。

- | | |
|------|------|
| ヒヨドリ | キジバト |
| ウグイス | ツバメ |
| メジロ | サシバ |

E

集落内エリアI

きれいな鳴き声のイソヒヨドリやかわいいシロガシラなど、常に5種類の留鳥がいます。

- | | |
|------|------------|
| スズメ | イソヒヨドリ e-2 |
| キジバト | シロハラ |
| ツバメ | シロガシラ e-1 |

[Bird Watching Calendar]

April

4

◎ヤツガシラ

May

5

◎ツバメ

June

6

◎アカショウビン

July

7

◎サンコウチョウ

August

8

◎ツバメチドリ、ヘニアジサシ、エリグロアジサシ、コアジサシ

September

9

◎コチドリ、ムナグロ、

◎シギ類 ◎チドリ類

◎セキレイ類、コサギ、

- 夏鳥
- 冬鳥
- 旅鳥
- 留鳥※

※一年中鳥で生息していると思われる鳥

◎リュウキュウヨシゴイ、ゴイサギ、クロサギ、ミフズス、バン、シロハラクイナ、キジバト、カワセミ、リュウキュウツバメ、ヒヨドリ、シロガシラ、イソヒヨドリ、セッカ、

※栗国村観光協会 (☎098-896-5151) ではバードウォッチング用の双眼鏡の貸出を行っています。



リュウキュウヨシゴイ

F-1

カイツブリ

F-2

セッカ

G-2

B-2

F
ため池エリア

見つかるじっと動かず直立するリュウキュウヨシゴイなど、水鳥や水辺の野鳥が多い。

- リュウキュウヨシゴイ F-1
- キンクロハジロ
- コガモ
- カイツブリ F-2

G
フィールドエリアII

農地を好む小さくてかわいいセッカや、猛禽類のチョウゲンボウが見られます。

- チョウゲンボウ G-1
- チュウサギ
- キジバト
- ムナグロ
- ハクセキレイ
- ツバメ
- セッカ G-2
- オウチュウ

J
海岸林野鳥エリア

ハシブトガラスを中心に、ヒヨドリやメジロ、ウグイスなどを見ることができます。

- ハシブトガラス
- メジロ
- ヒヨドリ
- ウグイス
- クロサギ J
- ジョウビタキ

I
海岸エリア

クロサギやチドリ、シギの仲間など、海岸や水辺に集まる野鳥を見ることができます。

- シロチドリ
- イソヒヨドリ I
- ムナグロ
- サンコウチョウ
- シロハラ
- ミヤマヒタキ

島は野鳥たちの宝庫。
珍しい渡り鳥も毎年訪れ、
愛鳥家たちを
よるこばせています。

島全体が県鳥獣保護区に指定されている栗国島では、これまでに約220種類の野鳥が観察されています。その内1年中棲んでいる留鳥は意外と少なく20種類程度、7～8割が渡り鳥だそうです。おすすめの観察ポイントは、マハナや大正池周辺。断崖絶壁が続くマハナではミサゴやアカハラダカ、サシバ、チョウゲンボウなどの猛禽類が、上昇気流に乗りゆうゆうと空を舞う姿を見ることができます。大正池ではコガモやゴイサギ、カワセミなどの水鳥や水辺に生息する野鳥が。冠羽が美しいヤツガシラなど、集落周辺でもさまざまな野鳥を観察することができます。



シロガシラ

A-3

B-1

H-1

H
集落内エリアII

きれいな鳴き声のイソヒヨドリやかわいいシロガシラなど、常に留鳥がいます。

- シロガシラ H-1
- キジバト
- スズメ
- シロハラ
- イソヒヨドリ H-2

クロサギ

I

October

10

November

11

December

12

January

1

February

2

March

3

◎ヤツガシラ

◎ツバメ

◎アカハラ、マミチャジナイ、アカモズ、ムクドリなど

◎ツグミ、ジョウビタキ、アオジ、シロハラ

チュウサギ、ダイサギ、アマサギ、アオサギ

◎猛禽類(サシバ、チョウゲンボウ、ツミ、ミサゴなど)

メジロ、ウグイス、スズメ、ハシブトガラス



仲間 幸一さん なかま・こういち

生まれも育ちも粟国島。集落散策ガイドを務める、三線名人の区長さんです。



四方 正良さん しかた・まさよし

1年間の島生活のつもりが、ついには移住してしまっ、観光協会のスタッフです。

フクギの並木やサンゴの石垣に守られた赤瓦の古民家が続く美しい風景。水の乏しい島で、雨水を溜めるために作られた巨大な石の水瓶。魔除けの貝殻に石敢當。そんな昔ながらの風景が今も色濃く残る島の集落を、地元のガイドさんと一緒に巡り歩き、島の暮らしの今と昔を探す散策ツアーが人気です。何気ない風景の中に、島の人々の知恵や苦勞が垣間見え、厳しくも自然と共に生きてきた島の人々の暮らしを感じることができるはず。また、火山活動や地殻変動など、太古の地球の息吹を感じることができるダイナミックな地学ツアーも評判。島の新たな魅力が見つかるはず。





WALK AROUND

いっしょに



TOGETHER



石垣に化石あり!?

集落の石垣の多くは、琉球石灰岩を切り出し積み上げたもの。よく見ると形がそのまま残ったサンゴの化石を見つけることができます。もしかしたら貴重な生物の化石も発見できるかも?



2

ソテツは島民の命を救った

ソテツは飢饉に備え植えられたもので、ソテツの実のデンプンから特別な方法であく抜きをして食べていたそうです。住民の方は旧暦9月5日になると収穫を始められるそうです。



3

フクギは台風から屋敷を守る防風林として、また火災の延焼を防ぐ防火林として今でも大切にしています。島には樹齢300年を超える大木もあり、現役でがんばっています。



集落ぶらり あぐにの今昔を知る

4

命の水を手に入れるための工夫

平坦で水源に乏しい粟国島では、昔から飲料水の確保に苦しんできました。天水を溜めるトゥージや巨大なタンクを設置するなど、さまざまな工夫をこらし飲み水を確保してきたそうです。



5

集会所「端田原(はんだはる)クラブ」でちょっと休憩。頂いたシークッカーを水に搾って喉をうるおします。島の運動会の字対抗リレーの賞品はヤギ頭だと、仲間さんが教えてくれました。





フクギ並木に守られた集落

本 島だとハブが登ってくるのが分かるように、フクギの下枝を切りますが、栗国はハブがいないので下まで枝葉があります。石垣もハブが入り込む心配がないので隙間を埋めていません。そんな話を聞きながら、美しいフクギ並木の小路を歩く。途中、シークワサーの実をもらったり、商店で休憩したり。

今回参加したのは、島の西側の集落を巡る「栗国の暮らし」今昔物語、」あぎーコース。フクギやサンゴの石垣、赤瓦の古民家が数多く残る西集落を、区長の仲間幸一さんのガイドで散策する、所要時間約120分のガイドツアーです。ただ散歩しているだけでは知ることのできない、島の暮らしの厳しさや人々の知恵や工夫など、深く、楽しく学ぶことができる人気の体験メニューで



集落を歩く
(Course A)

START & GOAL

栗国観光協会
栗国村体験交流施設
「島あしび館」

総合センター
ガソリンスタンド

DATA

栗国の暮らし
”今昔物語”あぎーコース
所要時間／約2時間
有料

(Course A)



6

石敢當やシーサーがわりの島の魔除け

栗国島の石敢當は元々文字が刻まれておらず、辻の四つ角すべてに置いてあったそうです。島にはシーサーもなく、サンゴや貝殻を門に置いて魔除けにしていました。



トウジーとはなんぞや

7

トウジーとは天水を溜めるために作られた巨大な石の水槽です。海岸に転がるやわらかな岩をくり抜き、50〜60人の大人たちが交替で家まで運んだそうです。今でも大切な財産として受け継がれています。





集落を歩く [Course B]



1

この急坂は地殻変動の隆起によって生まれた

この坂道は元々サンゴ礁のリーフエッジで、隆起により陸地となったそうです。島にはこのような段差が3段あり、少なくとも3回、島が地殻変動によって隆起したことが分かります。



古民家の庭に生い茂るドラゴンフルーツ。妖しげな白い花がたくさん咲いてました。庭に植えている家が多かったけど、人気の果物？



上の写真は現在も使われている集落の共同井戸。集落には古民家が数多く残っていますが、空き家が多く、年々減っているそうです。



東

START&GOAL

粟国村観光協会
粟国村体験交流施設
「島あしび館」

総合センター

ガソリンスタンド

【凡例】 通行注意 通行禁止 トイレ P 駐車場 駐輪場

浜

集落を歩く
[Course B]

DATA

粟国の暮らし
「今昔物語」浜コース
所要時間/約1時間
有料

[Course B]

観音堂

粟国港



2



県内最古!の梵字の石碑があります

梵字の観音碑を祀る観音堂。島では「ウクンマル」と呼んでいます。石碑には種子や阿弥陀如来を意味する「キリク」という梵字が刻まれ、現存する梵字の石碑では県内最古のものです。



いにしへの浜集落を巡る

次

に訪れたのは「粟国の暮らし」今昔物語、「浜コース」。港周辺の浜集落を気軽に巡る、所要時間約60分のショートコースです。フクギ並木や古民家が残る路地を散策し、粟国島の昔ながらの暮らしや文化を学びます。また、古い梵字の観音碑としては県内唯一、現存する梵字の石碑では県内最古といわれている梵字碑が祀られている観音堂や集落の拝所なども見どころです。

ハイビスカスの和名は仏桑花、沖縄の方言ではグソウ花(グソウ=後世=あの世)といいますが、島には花が少なく、いつも咲いているハイビスカスを昔からお墓参り用の花として使っていたそうです。樹齢300年あまりのフクギやドラゴンフルーツの花に驚いたり、島の話しを聞きながらの楽しい散策でした。



●ウーグの浜
(長浜ビーチ)



集落散策のあとには
浜辺でひと休み

On The Beach!



海の生き物探しも楽しい
ウーグの浜

ウーグの浜(長浜ビーチ)は、真っ白い砂浜が1kmも続く天然のビーチです。雑木林のトンネルを抜けた先に広がる、白い砂浜と碧い海が感動的。透明度も高く、離島ならではのエメラルドグリーンの海を満喫できるはず。もちろんトイレや

シャワー施設も完備。浜辺周辺には村の天然記念物にも指定されているモンパノキの群落もあり、緑とのコントラストがとてもきれいです。

ここでは海水浴以外にも干潮時のイノー(礁池)散策もおすすめ。岩場にできた小さな潮溜まりでは、ルリスズメダイやチョウチョウウオ、カニ、ヤドカリ、ナマコなど、かわいい生き物たちに出会えます。訪れる人も少なく、砂浜はほぼひとり占め。お弁当を持って1日中のんびり過ごしてみたい、そんな海です。

海は生き物がいっぱいぞ
楽しい!



砂浜をもの凄く早さで駆け抜ける小さなかわいいカニを発見! 砂浜にはたくさんのヤドカリや天然記念物のオカヤドカリもいました。

見えなくても
いるだけでも
釣きない!



キモいけれど
クモヒトデ
釣きた...



潮溜まりには不思議な生き物も! 水中で腕をふりふりしているのはウデフリクモヒトデ。砂浜にはきれいな貝殻もいっぱいいます。



たまたまなのか、それとも計算か。防波堤は快適なベンチ型。その後にはモンパノキの木陰。役場に申請すればキャンプもできるそうです。



番屋跡



高くそびえる珍しい白色凝灰岩の海食崖
今も少しずつ崩れ続けています



ウミガメの足跡発見!!



岩が波に削られて
平らになりました

[凡例] 通行注意 通行禁止 トイレ 駐車場 駐輪場

100m 200m



トウジの材料にもなる 柔らかくて白い石

火山灰が積み重なってできた白色凝灰岩。昔、石水槽として利用されたトウジは、凝灰岩にいろいろな大きさの石ころが混ざった凝灰角礫岩で作られています。海岸で作り、舟や人力で運んだそうです。

4

● 筆ん崎

太古の島へ タイムスリップ 火山の噴火でできた 岩を巡る旅へ



3

赤い地層は どうしてできたの?

ひとさわ美しい姿を見ているこの地層は、凝灰岩の上に高温の玄武岩の溶岩が流れ、溶岩の熱で凝灰岩に含まれる鉄分が酸化されてきたもの。黒色の溶岩は急激に冷やされて固まりひび割れている。



岩石好きにはたまらない 貴重な粟国の地層

島の南西側、粟国港からヤビジヤ海岸一帯は、粟国島が火山の島だった頃の痕跡を見ることができ、学術的にも貴重な場所です。今回は、そんな粟国島の太古の姿を垣間見ることができる体験ツアー、「太古の粟国“火山島あぐに、”3色の岩巡りに参加。潮の引いたヤビジヤ海岸を岩や地層を観察しながら散策す

る、約2時間のコースです。

「火山活動の様子を見ることができるのは、沖縄ではここ粟国島だけ」と話すガイドの四方正良さんの言葉通り、海岸には不思議な色の地層や様々な種類の岩が転がっています。一番目立つ赤と黒の美しい模様の地層は、噴火でドロドロに煮えたぎった溶岩が火山灰の上を流れてきたもの。「木の葉などの化石が見つかることから、その地層が形成された頃は湖だったともいわれています」。壮大





この黒い地質は粟国港まで続きます



岩を巡る (Area A)

START & GOAL
西ヤマトッガー (ヤビジャ海岸)



東ヤマトッガー



巨大な割れ岩が迎えてくれる神秘的な場所

海岸近くにある、巨大な岩を真っ二つに割ったような、幅約1メートルほどの隙間があった通り道。通り抜けた先には貴重な水源として活用していた泉があり、簡易水道施設跡が今も残っています。

1

海岸の石はどうしてこんなに丸いの？



サンゴのかけらが打ち寄せた砂浜に、黒や赤の丸い石がたくさん混じっています。これは溶岩などの石が波に洗われすり減り丸くなったもの。とてもきれいですが持ち出しは禁止されていますので注意を。



2

ケーキのようなきれいな地層はどうやってできたの？



黒と灰色の縞模様の地層は、何万年の間繰り返して噴火し、火山灰の上に溶岩が重なりできた地層です。海岸周辺は玄武岩や安山岩、よく探せば黒曜石や真珠岩も出てくる、石好きにはたまらない場所です。

ちゅうい◎海岸沿いの地質観察では、最干潮時刻の前後4時間の間で行うようにしましょう。鉱物や植物は持ち出し禁止です

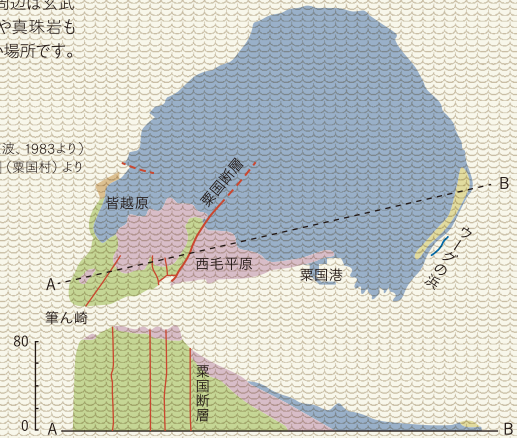


な地球の営みが目に浮かぶ、そんな風景が広がっています。中でも圧巻は、筆ん崎の白色凝灰岩の真っ白な断崖。海拔85メートルの絶壁は、打ち寄せる波に削られてできた断崖。その圧倒的な迫力と美しさにきっと感動するはず。なんだか調査隊気分で行くワクワクする、体験ツアーでした。

(神谷、1973.座波、1983より) [発見!あぐに島自然ガイドブック] (粟国村)より



- ビーチロック
 - 砂丘断層
 - 琉球石灰岩
 - 東層
 - 筆ん崎層
 - 西層
- 粟国層群





島の
岩の
デイスাইトは
ここへ



筆架山の北北東約1kmに
粟国島最古の岩石デイスাইトがある

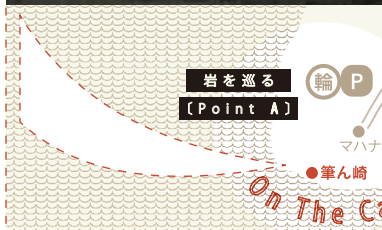
デイスাইト(石英安山岩)は島で最も古い岩石で、新生代新第三紀中新世末に形成されました。緑がかった灰色で、2種類の輝石と角閃石という鉱物を含み、板状に発達し割れ目が見られるのが特徴です。

刻々と移り変わる
空の色が
感動的!

**波に削られ年々島が
小さくなっている?**

(火) 山灰が積み重なってできた白色凝灰岩の真っ白な断崖が印象的な筆架山。ここは波の浸食作用によって削られた、海食崖と呼ばれる地形で、白く見えているのはその地層が白色凝灰岩であることと、コケなどが生える前に溶けたり崩れたりしているため。今でも波でえぐられた場所の上部は崩れ続けているそうです。この海食崖の下で海に向かって立つと、波の音と海食崖にぶつかって返る波の音とが合わさり、不思議な体験ができます。

筆架山の上はマハナと呼ばれている広大な広場で、海拔85メートルの崎からは南西に久米島、南にケラマ諸島や渡名喜、東側に沖縄本島を望むことができる、村指定の名勝地のひとつにもなっている絶景ポイント。雄大な景色が美しい夕陽のポイントとしてもおすすめの場所です。



岩を巡る
輪 P
[Point A]

マハナ展望台

●筆架山
On The Cape!



たけ空と
碧い海が
とてもきれい

【凡例】 通行注意 通行禁止 トイレ P 駐車場 駐輪場
100m 200m

約85mの
白い絶壁「筆架山」
真上の展望台は
夕日絶景スポット

マハナからの夕陽は神々しさを感じるほどの美しさ。冬のシーズンには、ここからザトウクジラが泳いでいる姿も見ることができます。

島を広く覆う琉球石灰岩
鍾乳洞があるのはその
大きな特徴なんです

鍾乳洞の入口には立派な門が



琉球石灰岩は植物の根の先から出る酸によっても浸食を受けます。なので他の岩石に比べ根を張りやすく、多くの植物が生えることができます。

琉球石灰岩は他の火山性の岩石に比べて植物が生えやすい



神秘的で美しいパワースポット

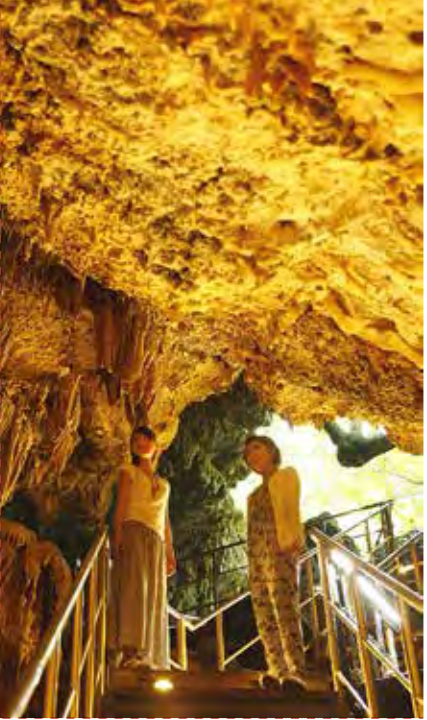


鍾乳洞内はとても涼しくて、美しい鍾乳石や石筍を見ることができます。鍾乳石が1cm成長するのに約70年、石筍は約130年かかるそうです。

今から200年以上前
洞寺で暮らす僧侶がいた

国島を広く覆う琉球石灰岩は、長い年月をかけ、海底でサンゴや生物の死骸が堆積し形成されたものです。それが地殻変動による隆起で海面上に現れ、大気中の二酸化炭素が溶けた雨水や地下水に溶けやすくなり、長い年月をかけてできた空洞が鍾乳洞です。雨水はしずくとして落ち続け、石灰岩のカルシウム分が結晶化し、つららのような鍾乳石や筍のような石筍ができます。

粟国島の地下にもいくつもの鍾乳洞があり、島の北側には見学できるように整備された鍾乳洞「洞寺(てら)」があります。琉球王朝時代、那覇の僧侶が問答に負けて流刑にあい、この鍾乳洞で読経ざんまいの余生を過ごして亡くなったとの伝説もあり、島の人達は古くからここを聖地として崇め、島内外の信仰者の拝所としています。



Interview
05

海の恵みを頂く 栗国島の塩

島の海水を原料に 自然の力をかりて塩作り

「海水のニガリがなじんでいるので、塩っばいだけではなく甘味やうま味もある、複雑な味わいが特徴です。ミネラルが豊富で、味を引き立て、体への吸収を良くし、健康にしてくれます。ニガリをいかに残すかがいい塩をつくる秘訣」

40年近く塩の研究を続け「沖縄の海塩作りの父」と呼ばれる小渡幸信さんは、海水のミネラルが人間にとっていかに大切かを力説します。「いのちは海から」という同社のキャッチフレーズも、そんな小渡さんの思いから生まれました。



(株)沖縄海塩研究所・所長
小渡 幸信さん
おど・こうしん

「栗國の塩」の製法は独特であり伝統的でもあります。200メートル沖合から汲み上げた海水を、1万6000本の竹が逆さに吊された立体式塩田タワーの上から流します。竹をつたい滴り落ちる海水は、潮風と太陽の熱にさらされ水分が蒸発。これを約1週間かけ、何回も繰り返すことで、塩分濃度3.5%だった海水が約15%に濃縮されます。それを平釜に移し、約30時間ほど薪の炎で焚きあげゆっくり結晶化。天日塩の場合は、専用の温室でエアコンや乾燥機などは一切使わず、夏なら約3週間、冬なら2～3か月かけ、太陽の熱でじっくり結晶化させます。そうすることでミネラル含有率約25%の、からだにやさしい塩が生まれます。

これほど多くのミネラルを含んだ塩は世界的にも多くは



小渡さんが考案した海水を濃縮するための立体式塩田タワー。沖合から汲み上げた塩分濃度3.5%の海水を風と太陽の力で水分を蒸発させ、約1週間かけ何度も循環させることで、約15%の塩分濃度になります。



なく、日本のみならず海外でも評判。しっとりとした自然塩は塩辛さをあまり感じる事がなく、まろやかでやわらかい味が特徴です。かすかな苦みと塩っばさの後に、ほのかな甘味を感じることができます。

ソテツの群落と草原が広がる栗国島北側の海岸に、小渡さんが製塩所を作ったのは1994年。太陽の光や潮風を遮る山もなく、塩作りに適したいい風が吹いている。まわりに畑や民家もないので農業や生活排水が海に流れる心配もない。太陽、風、海、小渡さんが考える塩作りの条件が全て揃



ガラス張りの温室の中に作った浅いプールに濃縮された海水を入れ、天日だけで乾燥させるのが「天日干し法」です。夏だと3週間、冬だと2〜3か月かけ、エアコンや乾燥機などは一切使わず、太陽の熱だけで結晶化させます。

1. 天日塩は、ミネラル分がたっぷりで結晶が大きく、ほのかな苦みと塩辛さがストレートに伝わる、コクのある塩です。

濃縮された海水を平たい釜に入れ、約30時間ほど薪の炎で焚きあげゆっくり結晶化します。それを底が竹のスノコになった保管室へ移し、塩にニガリ（ミネラル分）を吸わせながら乾燥させます。余分なニガリは「粟國のにがり」として販売しています。



2. 塩が炊きあがるときにできる天然ニガリ「粟國のにがり」。

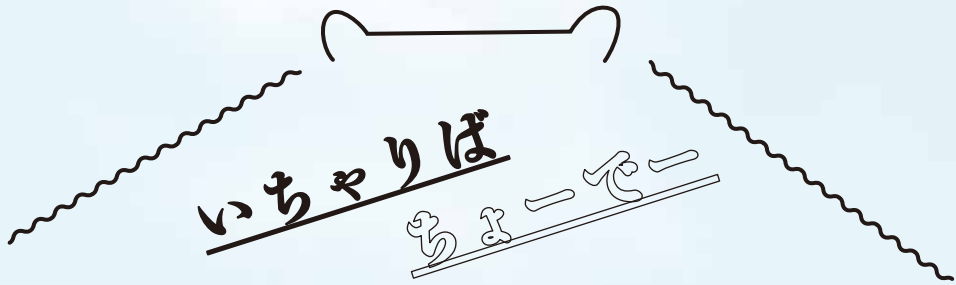
3. 素材の旨味を引き出し、全ての料理や梅干し・味噌などの加工品とも相性の良い粟國の塩の釜焚き。

っていたのがこの島だったそうです。「ミネラル豊富な自然海塩は、健康の源。なぜこの塩がいいのか、それを世界へ伝えていきたい」と小渡さんは話します。

沖縄海塩研究所では、塩作りの工程を無料で見学することができます。工場見学は飛び込みでも可能ですが、案内するスタッフの手が空いていないこともあるので、予約しておいたほうが確実です。小渡さんが試行錯誤を繰り返し、手間ひまかけて作りあげた「粟國の塩」。そんな粟國島の自然の恵みを、ぜひ味わってください。

■(株)沖縄海塩研究所

粟國村字東8316 ☎098-988-2160
工場見学/ 9:00 ~ 18:00 (12時~13時は昼休み)
<http://www.okinawa-mineral.com>



ほのぼののお宿



素敵なおばあちゃんが迎えてくれる宿、料理上手なお母さんの宿、
釣り好きなお兄さんの宿、家族みんなで営むアットホームな宿。
栗国島にはリゾートホテルのような豪華な宿泊施設はありませんが、
島の人たちがやさしくもてなしてくれる、心休まるあたたかな宿があります。
ただいま!と声をかけたくなる、ふるさとのような、そんな宿です。



予約の電話をいれても
誰も出ないことが…



はい、忙しすぎて電話に出られない、というわけはありません。ただ単に外出しているだけです。で、気長な気持ちで、時間をおいてかけ直してみてください

どの宿も
予約がとれないことが
あるのですが…



はい、大きな公共工事があると、工事の方で長期間うまってしまうことがあります。そんな時期に予約がとれたらラッキーですね

Tabi no Kokoro
旅の心得
【お宿編】

念のため持参ください。ある宿とない宿があります



バスタオルと
歯ブラシは…

ちゅうい◎こんにちは〜!といくら叫んでも宿の主人があらわれないことがあります。そんなときは中に入り食堂や入口の椅子に座って気長にゆるりとお待ちください



東 民宿 宝玉

粟国村字東 513 ☎098-988-2367

◎1泊2食付/5,000円(税別) ◎部屋数/和10室
◎設備/バス・トイレ付と共同があり



おいしい手づくりゆし豆腐
また食べに来てねえ。

1

2



1.いつも笑顔で迎えてくれる玉寄スミ子さん。2. 民宿の庭には豆腐を作るための作業小屋があります。3.豆腐は臼をひいて手搾りし、海水で固めた昔ながらの島豆腐。スミ子さんが居る時だけの特別メニューです。4.お孫さんまで家族みんなで切りもりする、アットホームな民宿です。

4



粟 国小中学校の前に建つ、創業25年目の宿。主の玉寄スミ子さんとその子供や孫たち、家族みんなで明るくもてなしてくれます。手入れの行き届いたきれいな宿で、10室のうち4部屋がバス・トイレ付き。近くには商店もあるので便利です。なかでもおすすめは、スミ子さんが14歳の頃から50年余り作ってきたという自家製のゆし豆腐。臼をひいて手搾りし、海水で固めた昔ながらの島とうふは、

大豆の香りと海水のほのかな塩味がやさしい味わい。その味が忘れられず、楽しみに訪れるお客さんも多いとか。運がよければ豆腐作りを見学できるかもしれません。「粟国はヤガンウユミヤ旧正月の神事など、珍しい行事もたくさんあります」と話すスミ子さん。豆腐作りやそんな島の神事の話を聞きながら、のんびり過ごしたい宿です。



3

栗国島のおいしいもの
食べていってください。




 浜

民宿 風月

栗国村字浜 414 ☎098-988-2510

◎1泊2食付/6,000円(税別) ◎部屋数/7室
◎設備/バス・トイレ付




5



6

5.濱川ゆう子さんと住み込みアルバイトの綿舎勇希さん。6.平成13年にオープンした、清潔できれいな宿です。7.食堂には生ビールや泡盛も用意されていて、お客さんは海と星空を眺めながら楽しんでます。8.食堂にはおばあさんが手づくりした、おいしいサーターアンダギー。おやつどうぞ。

7



 港

の目の前に建つ、海風が心地いい宿です。港から徒歩3分という便利さと、7室全てがバス・トイレ付きで、歯ブラシやタオルなどのアメニティグッズが揃っているのもうれしいかぎり。玉城出身で、島に嫁いできたという濱川ゆう子さん。島に仕事がなかったのが宿を始めたそうですが、元々ホテルに勤めていただけあって、その丁寧な対応がとても評判。夕食は島で獲れた魚をメインに、野菜

など島の食材を使った和洋琉折衷の家庭料理。天候によって魚が獲れないことも多いですが、できる限り島の食材を提供できるように心がけているそうです。4月～7月頃のギンガメアジのトルネードの季節は、ダイビング客が大勢訪れ、その半数以上がリピーターだとか。「秋は観光客もとても少なく、のんびりするにはおすすめ」と話していました。

8





1

親戚の家に泊まりに来たつもりで楽しんでね。



2

1. 民宿寿の看板ヤギ。近くの道ばたで毎日草を食べています。2. 食堂には三線や太鼓が置いてあるので、腕に覚えのある人はぜひ。3. 平成13年に新築移転した宿はまだ新しくきれい。



3

港 から徒歩3分の場所に建つ民宿寿は創業30年、島で3番目に古い、部屋数5室の小さな民宿。14年前に息子の伊佐寿幸さんが跡を継ぎ、現在の場所に移転オープンしました。元々、沖縄本島の居酒屋で料理人をしていたという伊佐さん。島の季節の素材をいろいろ工夫しながら、おいしい料理を提供しています。実を言えば粟国島では島で獲れた魚貝類が流通していません。なので新鮮な

島の魚は貴重品。自ら釣り上げた魚や、伊佐さんの友人の漁師、時にはお客さんが釣ってきた魚を使い、夕食に必ず1品、魚料理を出すように心がけているそうです。「マハナの展望台からの夕陽や、ウーグ浜から見る朝日、そして天の川がくっきり見える星空もおすすめ」と話す伊佐さん。親戚の家に泊まりに来たつもりで楽しんでほしい、といいます。

4



4. この日は常連のお客さんが釣ってきたタマンと伊佐さんが釣ったガーラが夕食のおかずと並んでいました。

浜 民宿 寿

粟国村字浜 407 ☎098-988-2407

◎1泊2食付/5,000円(税別) ◎部屋数/5室
◎設備/バス・トイレ共同



5.とてもおいしいと評判のツル子さんの料理は、素朴なお母さんの味です。食堂が少ない島なので、希望者にはお昼ご飯もつくってくれます。6.ツル子さん特製の漬物や薬草酒。7.田舎のおばあちゃんの家に戻って来たような気分になれる民宿波止場。8.明るく笑顔がすてきな新城ツル子さん。

5

昭

和30年頃から営業しているという、島で一番古い民宿。29歳の時に宿を始め、60年あまりも現役で働く、新城ツル子さんに会いたくて訪れるファンもいっぱい。島の昔話や宿を始めた頃の島の様子、祭りや行事の話など、聞くだけでも楽しい時間が過ごせます。6畳の和室が10部屋だけのシンプルな宿ですが、港から近く、歩いてすぐのところ商店もあるので

便利。食事は決して豪華とは言えませんが、ツル子さんが丹精込めて作る素朴な家庭料理は、とても美味しいと評判です。運がよければ、島の人や宿泊客が釣ってきた新鮮な魚をごちそうになれることも。時々、近所のお母さんたちが食堂でお茶を飲みながらおしゃべりを楽しんでいるので、仲間に加わって、粟国島のことをいろいろ教えてもらうのもいいかもしれません。



6

島のお母さんたちと
ゆんたくしに来たらいいさ。

浜

民宿 波止場

粟国村字浜 164 ☎098-988-2303

◎1泊2食付/5,000円(税別) ◎部屋数/和10室
◎設備/バス・トイレ共同



7



8

集

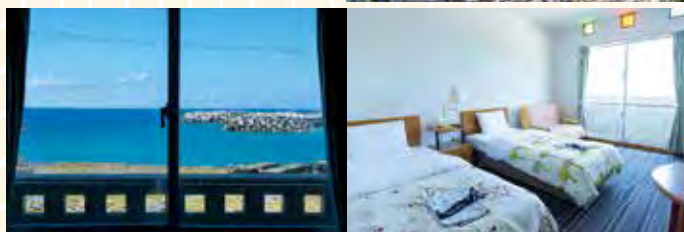
落から少し離れた海辺に建つ、部屋数9室の島唯一の小さなホテル。2階南向きの客室からは海も望め、きれいで広々とした部屋が印象的。1階のテラスにはハンモックもあり、海を眺めながらのんびりくつろぐことができます。また、まわりは光が少ないので星空も美しく、季節にはホテルが飛び交う幻想的な風景に出会えることも。「テラスでビールを飲みながら、ぼーっと海を眺めたり、星空を眺めているだけでも楽しい」と、オーナーの伊佐ミツ子さんは話します。なるべく島の食材を出せるようにしているという夕食は、品数豊富で手の込んだ料理

ばかり。何泊しても飽きることがありません。一人旅の観光客やビジネス客、ファミリー、ダイビングのグループ客など、伊佐さんのやさしく親切なもてなしに、リピーターもいっぱいです。

1



2



1.テラスにはハンモックもあります。2.南向きの客室からは美しい海と港を行き来するフェリーや漁船を見ることができます。3.バードウォッチングに訪れるお客さんも多いそうです。4.息子さんと二人で宿を切り盛りする伊佐ミツ子さん。5.快適に過ごすことができる島唯一のホテル。

4



テラスで星空を眺めながら
飲むビールは最高です。

3



5



浜 プチホテル いさ

粟国村字浜452 ☎098-988-2588

◎1泊2食付/シングル・7,000円、ツイン・6,500円(税込)
◎部屋数/9室 ◎設備/バス・トイレ付

Q1 島のごはんはどこで食べられる？

A 実はそれほど

選択肢はありません。



Q2 ていうと？

A 朝と夜は宿泊先の宿で食べてください。基本的に一泊二食付きです。



Tabi no Kokoro
旅の  心得
【ごはん編】



Q5 食堂が営業していない場合は？

A 新城商店に
日替り(おまかせ)弁当
があります。



料理上手なお母さんが
つくっています！

Q 3

お昼ごはんは？

A

食堂が3か所あります（「なびい食堂」「丸三飯店」「みなと食堂」が、

無休ではありません。

時期によっては長い休みに入ることもあります。

みなとそば大@みなと食堂



Q 4

食堂のメニューは？

A

「なびい食堂」「丸三飯店」は沖縄本島同様、フツ々の定食がいくつかあります。「みなと食堂」はそばの大と小のみ



みなと食堂
です



その名のおりフェリーの停泊する粟国港の乗合場の中にあります。ただし、こちらも無休ではありません。オバアひとりで切り盛りしているので営業はオバア心と秋の空次第。あしからず。



Q 6

お弁当はどこで食べるのがよい？

A

何カ所か
見晴らしのよい東屋

があります。

念のためその日の朝にお弁当が用意できるか事前に電話で確認しておくといです。

日替り弁当@新城商店



ニオイニ釣ラレ
マシタヨ

東屋で食べているとたくさんの猫がおねだりにくることがありますがご飯をあげないようにしましょう。

道路を頻繁に横断して車にひかれることがあります。猫のご飯は地元の方がふだんあげているので大丈夫です。



栗国島パークゴルフ場



1. 18ホールの本格的コースが楽しめるパークゴルフ場。

栗国村字西1548

☎098-988-2477

営/9:00~17:00 ※終了時間は季節により異なります 不定休(要問合せ)

2. レンタサイクル

問/栗国村観光協会

☎098-896-5151



軽い運動をしたら

66

小腹がすきました

島めぐりに便利な電動アシスト自転車のレンタサイクル、島唯一?の娯楽施設のパークゴルフ場、喫茶店、話題のスイーツも! 栗国島にも少しずつ、便利で楽しく、おいしいものが増えてきました。

小さな島ですが歩いてまわるには少し広い。そんなときに活躍するのが電動アシスト自転車。栗国島はアップダウンが激しく、マhana展望台やウグの浜に泳ぎに行くのにも、電動アシスト自転車がとても便利。島を一周するような時には、電気自動車のレンタカーもあります。

今、島で話題の施設とえば、



3. 喫茶まはなで働く与那康旬さんと又吉美枝子さん。

4. ひと休みしたいときは眺めのいい、島唯一の喫茶店で。

栗国村字西1548 ※営業時間・休みについては栗国村観光協会に問合せください。休みでないかぎり10:00~15:00オープン。



栗国島にも絶景カフェあります

2012年にオープンしたばかりの「栗国島パークゴルフ場」。定期的な大会も開催されるなど、島唯一?の娯楽施設として島民によるこばれています。もちろん観光客も利用できるものでぜひ。海を眺めながらのラウンドは、気持ちよくとても楽しいです。

また、島めぐりの途中でひと休みしたい時には、パークゴルフ場に併

設の「喫茶まはな」もおすすめ。ソフトドリンクのほかに、カレーライスやチャーハン、かき氷などの軽食や冷やし物もあります。中でも栗国中学校の生徒たちが開発したという「コクうまっ! AAアイス」は、バニラアイスにもちきびかりんとうと栗国の塩がトッピングされ、ソフトな食感とほのかな塩味が人気。島の特産品であ



るもちきびを原料にした「もちきびかりんとう」、直火炊き製法でつくる栗国島の黒糖、栗国の塩味や黒糖味の「あくにようかん」など、島の名物おみやげも小腹が空いた時のおやつにぴったりです。

AGUNI no Oyatsu

Oyatsu

01

【もちぎかりんとう 粟国の塩入り】



Oyatsu

02

【かち割り黒糖】



Oyatsu

03

【コクうまっ! AAアイス】



Oyatsu

04

【あくによかんマーミー】



粟国中学校の生徒たちが開発した「コクうまっ! AAアイス」。販売売り上げの一部は、教育活動の一環として子どもたちへ寄付されるそうです。喫茶まはなではコーンで販売。カップ入りは農協隣のAコープで販売しています。



- 01 もちぎかりんとう 粟国産もちぎびと黒糖を原料に作る手作りかりんとう。
- 02 かち割り黒糖 粟国産サトウキビが原料のミネラル・カルシウム豊富な黒糖。
- 03 コクうまっ! AAアイス 粟国島のもちぎびかりんとうと粟国の塩を使ったアイス。
- 04 あくによかんマーミー あずきが原料で粟国黒糖入りと粟国の塩入りの3種類あり。

昔ながらのゆし豆腐づくりに
 粟国島ならではのソテツ味噌のすいとん、
 フクギ染め体験に三線、貝殻のフレイム作りなど
 島のお父さんお母さんたちが教えてくれる
 為になって楽しい、とっておきの体験教室。
 おしゃべりしながらの数時間は
 島の人たちの面白い話しもたくさん聞けて、
 島の暮らしを垣間見ることができ
 とても貴重な体験になるはずですよ。

めんそーれ！ 授業 | 課外 | 島の





Magical cooking!

島のふわふわ ゆし豆腐 おから付き!

昔ながらの海水を使った豆腐作りを教えてください。
粟国ゆし豆腐づくり体験。
できたてのゆし豆腐はとてもおいしいです!



まずは下ごしらえ

Let's start cooking!

粟国島では昔、各家庭で手作りしていたという豆腐。今でも島には数人、豆腐作りの名人がいて、昔ながらの海水を使った豆腐作りを教えてください。島のお母さんに作り方を教えてもらいながら、おしゃべりを楽しみつつ、豆腐を作る。それは、料理の話だったり、島の話だったり、お母さんが夢中になっているパークゴルフの話だったりときさまざま。

ゆし豆腐は大豆を搾って豆乳を作り、それをニガリ代わりの海水で固めるシンプルな作り方。おから炒めと粟国特産のもちきびごはんを炊いて、最後にみんなで一緒に昼食を楽しみます。出来たてのゆし豆腐は大豆の香りと海水のほのかな塩味、そしてふわふわの食感が何とも言えないおいしさ。意外に簡単にできるので、参加したみんなは家でも作ってみたいと話していました。



1

大豆をひく
10時間ほど水に漬けていた生大豆を、石臼の代わりにミキサーで水を加えながらひきます。



2

豆乳とおからに分ける
ひいた大豆を布の袋に入れて搾り、豆乳とおからに分けます。力仕事ですが「搾る感触が気持ちよくて面白い」そうです。



3

搾った豆乳を漉す
搾った豆乳に大豆のカスが残らないよう、改めて布の袋に入れて漉します。豆腐のなめらかな食感を損なわないための、ひと手間です。

めんそーれ!
授課島
業外の

Clipping Note



今回教えてくれたのは、親の跡を継いで豆腐屋を営んでいたという新城恵子さんと山城せい子さん。ゆし豆腐作り体験はおから炒めともちきびごはんが付いた昼食ありコースと、ゆし豆腐だけのコースがあります。出来たてのゆし豆腐は香りもよくやさしい味わい。搾りたての豆乳もおしかったです!



おから
ほくほく

▽カンダバーなど具材を炒めます。



※炒める具材は季節により異なります

▽おからを入れて炒めます。



▽だし汁や塩・醤油で味付けして完成!



あっという間に
できあがり!



おから炒り



ゆし
豆腐

▽大豆の搾り汁をしっかり温めます。



大皿の
こしおろし
が

▽沸騰したら差し水をします。



▽海水を注ぎ固まり始めたら余分な水分を取り除きます。
湯葉ができたらしっそろ完成!



ゆし豆腐のおつゆ



めんそーれ!
授課島
業外の



もちぎび入りご飯



ソテツ味噌の色どりすいとん汁

ソテツ味噌の色どりすいとん汁

島の特産品ソテツ味噌を使ったみそ汁と
カンダバーやニンジンで色づけした
小麦粉の団子が粟国風です。



ソテツは
島民の命を救った

作物があまり採れなかった粟国島で、ソテツの実が島民を飢饉から救ったといえます。今はあまり食べませんが、味噌以外にも、ソテツの実の澱粉を麺に練り込んだそばやジュシー（沖縄風雑炊）などの料理があります。



ソテツの実でつくるお味噌

昔、粟国島で食べられていただんご汁を現代風にアレンジした「粟国すいとん風」料理体験。カンダバー（芋の葉・カズラ）とニンジンで色づけした小麦粉の団子、粟国島特産のソテツの実が入った味噌「そてつ実そ」を使って作ります。ソテツ味噌は、あく抜きに1か月、商品になるまで2年の熟成期間が必要で、とても手間ひまがかかるため製造量は少ないですが、無添加の自然食品としてひそかな人気商品です。

「粟国すいとん風」はとてもシンプルな料理ですが、ソテツ味噌の素朴な味わいが染みる、人気メニュー。団子のモチモチ感、具材として入れたカンダバーのシャキシャキとした歯ごたえがクセになるおいしさです。かんたんに作ることができるので、「そてつ実そ」を手に入れて、ぜひ家でも作ってみてください。

まずは下ごしらえ

Let's start cooking!



1

カンダバーの葉を選別

具材として使うカンダバーは、蔓から葉だけをちぎり、洗っておきます。カンダバーはジュシー（沖縄風雑炊）や炒め物などにしてよく食べる、栄養価の高い島野菜です。



2

団子の具材を準備

ニンジンをすりおろし、カンダバーをみじん切りにし、それを溶いた小麦粉に入れ、団子のたねを作ります。



3

三色団子を作る

団子はニンジンやカンダバーに限らず、好きな食材をまぜて、好みの団子にしてもかまいません。

※具材は季節により異なります

ソテツ味噌のすいとん汁

粟国すいとん風

料理体験

▽だし汁にソテツ味噌を溶く

▽カンダバーの葉をちぎって入れる



ココが味噌です

▽スプーンでタネを団子状に流し込む



▽ぶりぶりっとしたらOK!



▽ごはんにと手間

ごはんがモチモチに

粟国島では「マージン」と呼ばれているもちきびは、食物繊維やマグネシウムなどが多く含まれる、ヘルシーで栄養価の高い雑穀です。お米と一緒に炊くともちっとした食感とコクが増します。粟国島の特産品として育てられていますが、人気が高くすぐに売り切れてしまうそうです。

もちきび



Clipping Note

食堂では味わえない島の家庭料理です!

すいとんは昔から日本中で食べられてきた味ですが、島の食材を使うことで粟国風の特別な一品になります。ソテツ味噌の風味、ニンジンとカンダバーの団子が見た目もきれいでおいしそ

う。すいとん作り体験はもちきびごはんが付いた昼食ありコースと、すいとんだけのコースがあります。みんなでワイワイ頂くのもまた楽しいです。



フクギの色に染める

やさしい黄色に染まる

フクギ染め体験で

自分だけの特別なおみやげ作り!



クワンソウも染料の一つで、きれいなオレンジ色に染めることができます。煮た花はおかずにして食べるそうです。



体験はじまり

Let's try dyeing!

島の家々を守るように続くフクギの並木道。その枝葉は昔から染料として、染め織物にも利用されてきました。あざやかさが印象的なフクギ染めの黄色は、太陽の色として、琉球の王族のみに着ることが許された高貴な色だったそうです。そんなフクギの枝葉を煮出し、手拭いを染めるフクギ染め体験は、子どもから大人まで気軽に楽しめる人気プログラム。

割り箸や輪ゴム、紐を使い、布を強く絞ったり、ソフトに縛ったり、グシャグシャにしたり。自分で絞る場所を考えながら、思い思いに作っていきます。出来上がりを想像しながら作る楽しさ。フクギの木陰が涼しいテラスで、「福木屋」の小嶺剛さんの話しを聞きながら、風に吹かれ、遠くに海を感じ、モクモクと布を絞る静かな時間。想像以上の完成度にびっくりするはず。

1

まずはフクギ染めのお話し。

フクギや染織にまつわる話し、島のことなど、絞り染めの方法を教えてもらいながら、島のいろいろな話しを聞かされました。



2

輪ゴムや紐で布を絞ります。

強く絞ればくっきりとした柄に、ソフトに絞ればグラデーションに。出来上がりは分かりませんが、想像しながら作るのが楽しみです。



3

フクギの染料に漬けます。

まず染料に漬けて強く絞り、次に色素を鮮やかにするミョウバンの液に入れて絞る。これを5回ほど繰り返して、染めむらをなくします。



4

ほどく時が一番楽しみ。

最後にフクギの染料に1時間ほど漬け、ほどけば完成! 色を濃くしたい場合は翌日まで漬けます。どんな模様になるのか、ドキドキの一瞬です!



Clipping Note

島にたくさんあるフクギを利用して、何かできないかと始めたのが「手織り 福木屋」と話す小嶺剛さん。ここで体験して、興味がわいたら家でも挑戦してほしいといいます。家でなら玉ねぎの皮がおすすめ。煮詰めると渋い色の染料になるそうです。織物体験もあり。

©手織り 福木屋 ☎090-4354-1715

めんとをーれ!

授課島
業外の



アグニギ染め体験



どんな模様になる？



少しずつ染まってきた！



いよいよほどこきます！



上手にできた!?



三線体験

DATA 三線体験(約1時間・有料) 問/粟国村観光協会 ☎098-896-5151 ※要予約

教えてくれるのは島の祭や神事でも演奏する、三線名人・与那城建一さん。三線の持ち方から弦の名称、指の位置、工工四(ククンシー=三線の楽譜)の見方など、基本的なことから始めます。今日は沖縄の有名な民謡「安里家ユンタ」。少しずつ指の位置を覚えながら、何か楽器をやっていた人なら30分で、初心者でも1時間繰り返し練習すれば、ある程度は弾ける

ようになるそうです。

まったく音を紡ぎ出せなかった指が、いつの間にかそれらしく聞こえ始めたら、最後に島の三線名人と一緒に。遠くにはキラキラと輝く海、風に揺れる草木のざわめき。静かな島に三線の音色だけが流れる気怠い時間が、心地よく心に染みる、幸せな時間でした。体験をきっかけに、本格的に三線を始める人もいます。



三線の音だけが響く 幸せな時間

聴いているだけで心癒やされる三線の音色。

自分で弾けたらもっと楽しいはず。

島の名人に教えてもらう贅沢な三線体験です。



三線体験

My original
seashell photo frame!めんそーれ!
授課島の
業外

DATA 貝細工体験(約2時間・有料) 問/粟国村観光協会 ☎098-896-5151 ※要予約

粟国島の貝殻で おもいで作り

スタッフが粟国島の海岸で拾い集めてきた
貝殻やサンゴで作る貝細工体験。
島のかわいいおみやげが人気です!

貝細工体験は、用意されたフレームから好きなものを選び、貝殻を接着剤で自由に貼り付け装飾するフォトフレーム作りや、シーサーやカメ、シカ、イヌなどを形作るビーチクラフト作りがあります。接着用グルーガンの使い方など、簡単な作り方を教われば、あとは自由に作るだけ。子どもから大人まで楽しめる体験メニューです。
まずはじめに好きな貝殻を選んで作

りますが、貝殻がどれもかわいくて、参加者は皆、貝殻探しに夢中になり、時間をかけて楽しんでいるそうです。想像しながら作っていく楽しさ、出来上がりが想像と違う形になっていくのもまた、おもしろいとか。サンゴやウニ、カニの甲羅などもあり、上手に組み合わせ、自分だけのオリジナルおみやげ作りを。フォトフレームにどの写真を入れようか今から楽しみです。





**AGUNI
BIYORI**

粟国村観光ガイドブック
『あぐに日和』

発行／粟国村
〒901-3702
沖縄県粟国村字東367番地

平成28年3月 初版第一版発行





AGUNI BIYORI

