

みんなで宮古の食から島産島消を考えるBOOK



今日は、なにを食べる？

島産のならば食卓が島のあちこちにふえていくと、
豊かな自然とともにある
宮古ならではの生態系(みやころじ〜)もまたつながっていくでしょう。


毎日の食の選択から少しずつ、
「しまさんにしましよう」の輪を広げていきましょう。

島産

しまさん
に
しましよう 島消



ヌカーヌカ、みいをこらすと、みえてくる みやころじ〜



しまさんにしましよう

島産 島消

しまさんにしましよう。

これを合言葉に、宮古の島産島消をみんなで考えていきたいと思います。

島産島消。それは、島産の食べものが、宮古の家や学校、
地域行事、お店の食卓などに増えていくこと。

今日は親戚のおじさんが育てたジャガイモを買って帰ろうかなあ。

今日は商店で買ったかつお節でたち汁を作ろうかなあ。

今日は近所のおばさんのお店で、ラフテーと地酒を楽しもうかなあ。

宮古の食べものに関わる人たちの顔が浮かんで、わくわくする食卓。

それがわたしたちの「しまさんにしましよう」。

そして島産島消は、買って食べる、ということだけではありません。

この島を愛でたり、この場所でお話をしたり、

この島で遊んだりすることからはじめていくのはどうでしょうか。

そうするうちに、サンゴから生まれ、たくさんの生き物たちの暮らす宮古に

遠い昔からあったゆったりとしたあたたかなつながりに気づいていく。

それは、宮古をあらためて好きになっていく一歩になって

それが、島産島消につながっていくと、きっと気持ちいい循環が生まれる。

子どももおとなもできる「しまさんにしましよう」からはじめてみましょう。

宮古にしかない美しい生態系をみていくと

島産を食べることがもっと楽しくなっていくかもしれません。

あるといいな、 こんな食卓、 あんな食卓。

面積の半分以上が、農地の宮古。約10人に1~2人が、農家さん。

お隣さんやご近所、少し親戚をたどると出会えちゃうほど農家さんは身近な存在。

普段から行事が多く地域のつながりが濃い宮古では、「はい、おすそわけ」と、

季節の食べものをみんなでわけあうのは日常茶飯事。

当たり前の生活のなかにある愛のある行動は、安くて早くて便利なのものの奥に

どんどん隠れてしまっていていきます。



このワーブニ、隣のおばさんに
アレンジおしえてもらったよ~



佐良浜のカツオ、
こどもたちも、ヤマカサファイ!

いま島産島消の割合は、わずか2割ほど。

育てている食べものは、ほとんどが島の外に運ばれてしまっています。

地元を食べものがあるのに、外からきたものばかりを食べていると、

台風などの災害時にスーパーに食べものが並ばず、

食べるものがなくなる、なんてことがどんどん増えてくるのです。



島産食材の
おいしいパンピン、
今日も新鮮なモズクが
はいったよ!

息子が店の跡継ぐことになったんだね、嬉しいね、またくるさ~

遠くとおく昔に生まれた宮古が、

これから100年、200年、もっともつ先までつないでいきたい、

宮古らしい豊かな食卓ってどんなものでしょうか。

これからもあるといいな、こんな食卓、あんな食卓。



ヌカーヌカ、
めをこらすと、みえてくる
みやころじ〜

サンゴがもりもりと盛り上がって生まれた宮古。
海と400以上のサンゴに囲まれた自然たっぷりの宮古では、
ヌカーヌカ、めをこらすと、もののけのような、
精霊のような、こびとのような、しまさんと出会える、といいます。

しまさんは、宮古のことが大好き。
宮古のむかしも、今も、これからも教えてくれます。
しまさんがいるところには、宮古の自然や生き物とのつながりが見えてきます。
そんなところに、島産のヒントがたくさん隠れているのです。
さあさ、きょうも、しまさんにしましょうね。

ドーズー!きょうからできるしまさんさがし

ヌカーヌカ、 空をみてみましょうね~

1

ここからの空が好き。この時間の空が好き。
宮古で自分が一番好きな空をながめていると、
だんだんしまさんがみえてくるかも。



島産のヒント

広い空には、食べものを教えてくれるいろんなサインが隠れています。島のインシャはその昔、漁に出るときは空を見つめていたそうです。よく目をこらすと、鳥たちが輪になってぐるぐると飛んでいるところがあり、その下には魚の群れがあったとか。入道雲がもくもくする夏、渡り鳥のサンバが気持ちよさそうに飛ぶ秋。季節が変わるごとにおいしい食べものも変わります。物言わぬ空からのお便り、感じてみましょう。



2

カバスーカバス、 島のおいを かいでみましょうね~

面積の半分以上が農地の宮古。
畜産農家さんは700人以上、
漁師さんは500人以上。
カバス~カバス、
宮古のおいをたどってみると、
あれ、しまさん?

島産のヒント

いつもスーパーに並んでいる肉は、どこから来たものだろう?どこで育てられたものでしょうか。ほとんどが遠い島の外から届いたものではないでしょうか。宮古で育った牛や豚、鶏、山羊の肉はどこで買えるのか探してみましょう。畜産の島産島消が、思ったより難しいことに気づくかもしれません。



3 シュウとンマと 話してみましようね~



いろいろな知恵をもってる、
シュウとンマたち。
そのしわのおく向こうに、
よく目をこらすと、
あら、しまさん。



島産のヒント

おいしい食材の選び方、鯉節の削り方、郷土料理のつくりかた。

シュウとンマが教えてくれる、代々宮古で大切に受け継がれてきた食べ物を愛するあれこれには島産のヒントがたっぷり。

食べるのがもっと楽しくなりそう。

4 農家さんとドゥスに なってみましようね~



農家さんって、どんな手をしてるんだろう？
朝何時に起きてるんだろう？
宮古の10人に1〜2人は農家さん。
意外と身近な食べもののプロは、
お散歩中や親戚の集まりでも、出会えちゃう。

島産のヒント



台風の多い宮古では、食べものを買いたくても買うことができない、ということは珍しいことではありません。生きていくために普段から身近な食べものや人とのつながりを大切に。農家さんの暮らしが宮古でまわっていくように島産をカイカセすることも、みんなで宮古で生きていく大切なウムクトゥのひとつです。