

# 大宜味村

## 農業・漁業・林業

農泊&レシピ



# 大宜味ってこんなところ

沖縄県北部に位置する大宜味村は、人口3,200人が住み、海と山に囲まれたのどかな原風景が今なお残る村です。シークワサーなどの特産品や伝統工芸の芭蕉布織など自然に寄り添った名産も数多くあります。長寿日本一の宣言も行っている大宜味村はノンビリと過ごしやすくゆったりとした時間が流れています。





### 〈気候〉

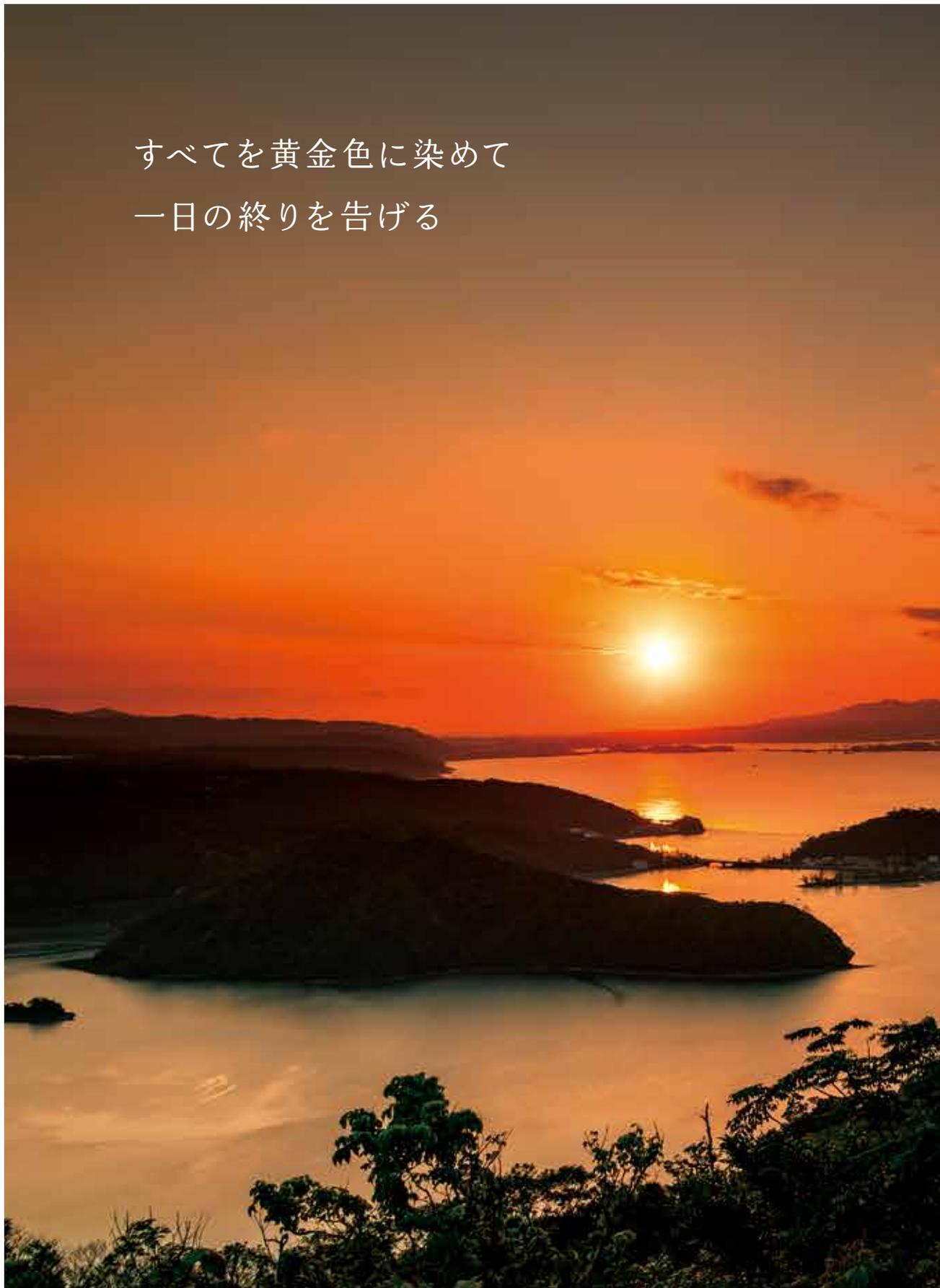
大宜味村の気候は暖温帯に属し降雨量は顕著で、最も穏やかな月の間でも降水量があります。1年を通しての平均温度は21.5度ととても暖かいので、村内はとても過ごしやすい気候です。

### 〈特産〉

主力特産品のシークワサーをはじめ、地元で収穫された蕎麦粉を使用した大宜味和そばも近年注目されています。また、戦前に作られていたお茶の復活や、酸性度のある赤土でつくられる『赤土大根』は甘みがありとても人気です。他にも芭蕉布を使った工芸品も人気を集めています。



すべてを黄金色に染めて  
一日の終わりを告げる







夜の帳と共に訪れる  
無数の星たち



村民と生徒の間に生まれるたくさんの笑顔

# 大宜味村 <sup>き</sup> <sup>じょ</sup> <sup>か</sup> 喜如嘉

沖縄の織物の中でも最も古く13世紀ころから織られていたとされる芭蕉布。そんな「芭蕉布の里」として知られる喜如嘉は、人口480人の集落で、最も古い神聖な御嶽（うたき）とされる七滝もパワースポットとしても有名で、そこでは、森の精霊「キジムナー（ぶながや）」も住むとされています。









## 心に刻みたい! ここでしか味わえない素朴な料理と体験

喜如嘉区長  
おおやま みさこ  
大山 美佐子さん



喜如嘉は、自然豊かで人情味あふれる地域です。おじい・おばあはユンタク(おしゃべり)が大好きなので、積極的に話しかけてあげてくださいね。ハジカサー(恥ずかしがり屋)だから、向こうからは話しかけられないのよー。

喜如嘉の人口は昔に比べるとだいぶ減って、今は480名(185軒)ぐらい。それでも、月に1回喜如嘉公民館で開催される「ぶながや食堂(集落食堂)」には、大勢の人が集まります。たった200円で沖縄家庭料理が食べられるから、県内の人も観光で来た人も大喜び。前ははじゅーしー(沖縄の炊き込みご飯)もあって、みんな「おいしい!おいしい!」って、3回おかわりした子もいたほど。海も山も沖縄料理も、ここで生ま

れ育っている子どもたちにとっては何も珍しくないけれど、県外から来た子は何をするのでも目を輝かせて喜んでくれるの。野菜の収穫体験も人気です。

国指定重要無形文化財「芭蕉布の里」としても有名ですから、芭蕉布織りの体験もできますし、立ち寄ってもらいたい場所もたくさんあります。例えば、集落を見渡すことのできる「ヒンバー森(ヒンバムイ)」や「七滝」。七滝では、ぶながやー(妖精)を見たという証言もあって…とても神秘的な場所ですよ。4~5月にかけては、集落の水田一面に紫色をしたオクラレルカが咲いて、それもまた素敵です。

# 大宜味村<sup>しお</sup>塩<sup>や</sup>屋

塩屋湾で行われるウンガミ（海神祭）は約500年の歴史ある祭りで五穀豊穡や無病息災を祈願する祭りです。塩屋湾を一望できる六田原展望台から眺める夕日と、その後に訪れる夜空の星は、都会では味わうことのできない美しさです。また、2月頃には、六田原展望台へ登る道に桜が咲き誇り、隠れた花見スポットとしても有名です。









## 絶景を望むなら、 穴場スポットの六田原展望台へ!

### 塩屋区長 ちねん あきら 知念 章さん



県外から大宜味村に来た人たちは、海を見ても山を見ても「きれい!」と感動してくれるのですが、生まれた時からこの環境に囲まれていた私にとっては当たり前のことでした。学生時代に県外へ出てみて、初めて大宜味村の素晴らしさに気付いたのです。

母校である塩屋小学校は少子化で廃校になってしまいましたが、一昨年から「やんばるアートフェスティバル」の会場となって、村の活性化に繋がっていると思います。

私の好きな場所は「六田原(むたばる)展望台」。眼下に塩屋湾が広がって、東シナ海から本部半島、古宇利島、天気が良ければ伊江島も一望することができます。沖縄八景に数えられる

ほどの景観なんですよ。夜は満天の星空も見られますし、1月下旬から2月上旬にかけては、六田原展望台に向かう山沿いに寒緋桜が咲いて、まるで桜通りようになってきれいです。観光の方も多くいらっしゃいます。現在新たな取り組みとして「湾内を桜で埋める」という事業を行っています。現在は桜の接ぎ木を200本ほど植え付けているので、将来の子どもたちがそれを見て喜んでくれたら嬉しいです。

滞在中に食べてもらいたいのは、宮城チヨさん・貢さん親子の作る「宮城豆腐店」の島豆腐。海水を使って、薪を炊いて作る昔ながらの豆腐屋さんは、沖縄本島ではここ以外に1軒しかないそうです。少量生産なので、早い者勝ちですよ。

# 農業民泊

農村地域で暮らす人々の家々に宿泊し地元の方が普段行っている農作業や収穫体験や地元食材を使った食事などを共にします。地元の方との交流により沖縄文化をはじめその土地を直接肌で感じながら様々なプログラムを体験します。普段の生活では決して体験することのできない非日常は記憶に残る思い出となります。





### 農泊のいいところ

普段何気なく口にする野菜や果物の栽培課程を体験することで、食に対する考え方やありがたみを再認識できます。また、地元の方と交流することで、普段の観光では味わえないような地元の文化や生活にも直接触れることができます。



### 自然にふれあえる

東シナ海の美しい海と山々に囲まれた大宜味村は自然体験がメインです。海でのマリンスポーツ体験やマイナスイオンをたっぷり感じるター滝トレッキング、山岳トレッキングやダム湖でのカヌー体験など自然体験を通して大宜味村を感じられます。



### 大宜味村がオススメなわけ

沖縄県北部のやんばるという場所に位置する大宜味村。特産品のシークワサーや芭蕉布の工芸品が地元の名産です。森の妖精と言われるキジムナーが住むと言われるほど豊かで神秘的な自然は体と心を癒す非日常へと誘ってくれます。







伊芸農園  
伊芸和夫



## 目で見て、手で触れることで改めて知る 「食」のありがたみ



Q.収穫したウコンはどのような商品になりますか？

私の農家では、年間で約15トンくらい出荷しておりほとんどが粉になります。

Q.沖縄で作るウコンの特徴はありますか？

熱帯で育つ植物なので、沖縄では作りやすいですね。鹿児島産のものは、沖縄のもの比べると小さいですよ。太陽をいっぱい浴びた沖縄のウコンはとっても立派に育ちます。

Q.栽培から収穫までにどのようなところに気をつけていますか？

我々は、有機野菜認定農家に認定もされており、農薬を使わない分、除草作業が大変です。健康の為に飲む方が多いので、ウコン自体が一番健康でないといけません。

Q.ウコンの収穫体験から学生たちに学んでもらいたい事はなんですか？

農業体験を観光の一つとして楽しみながら食べ物に対する認識を高めてもらいたいと思います。とにかく色々な野菜を食べてもらいたいですね。

# とある農泊の1日

大宜味村での農泊体験は日帰りから最大2泊3日までコースやプランも様々。やんばるでの農業や地元暮らしの体験はとても貴重な体験となります。こちらでは、入村式から離村式までのモデルプランをご紹介します。



今回は、1泊2日のモデルプランをご紹介します。到着後、入村式を行い、各農家へ分散します。その後は受け入れ農家さんによって体験できる内容は様々ですが、基本的には農業体験を行い収穫や植え付け、などの手伝いを行います。今回はウコンの収穫を体験。慣れない

クワで沖縄の赤土を耕し、ウコンを収穫しました。農家さんを手伝った後は、一緒に食事をし伝統文化などを学びます。楽しい思い出と共に離村式の際には、第二のふるさとなが見つかるかもしれません。

## 主な一日の流れ

### 入村式



村に着いてまずは、入村式。ここからそれぞれの受け入れ先に分かれ農泊体験がスタートします。

### 農業体験



すぐに農業体験が始まります。普段、食べるだけの野菜がどのように実り収穫するかを学びます。

### 夕食



収穫してきた野菜や、地元食材を使った料理を皆で食べます。沖縄料理はお口に合いますか？



毎年、農泊を利用している奈良教育大学付属中学の皆さん。昨年、訪れた先輩は国立沖縄工業専門学校に進学。大宜味村旧塩屋小学校で撮った記念撮影は先輩も一緒に。



楽しかった農泊を終え、自然に流れる涙をこらえる生徒さん。お世話になった大宜味村のお父さんやお母さんにいつまでも手を振っています。

畑で自ら収穫したウコンを丁寧に洗い、ウコンの漬物を作っています。沖縄でしか作れないウコンの漬物は初めての体験。

### だんらん



食事の後は、農家の方と交流を行います。歌って踊れる三線体験も沖縄の伝統的な文化です。

### 朝食



おかあさんの作る朝食を頂きます。沖縄の自然でゆっくり休んだ後に食べる家庭的な味は最高です。

### 離村式



長いようで短かった農泊体験も大詰め。離村式では、お世話になった家族との別れに涙する方も。



# 作りの順序

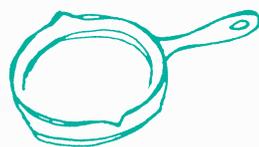
1. ミスワの調味料を準備する
2. 大皿 餃子の天板を準備する
3. 餃子の皮を準備する
4. 餃子の具を準備する
5. 餃子の皮を焼く

餃子の具  
餃子の皮  
餃子の具





## 大宜味村 農泊レシピ



農家さんが手塩に掛けて育てた  
大宜味産赤土大根がまるごと凝縮 ほっこりお鍋



# 大宜味タッチー（作りやすい分量）

〈材 料〉	赤土大根 …………… 1本	だし汁 …………… 600cc
	豆苗 …………… 1袋	酒 …………… 大さじ3
	白菜 …………… 1/6個(600g)	醤油 …………… 大さじ3
	人参 …………… 1/2本	みりん …………… 大さじ3
	県産きのこ …………… 1袋(100g)	塩 …………… 小さじ1/2
	豚肉(薄切り) …………… 1パック(400g)	ポン酢(市販) …………… 適量
	シークワサー …… 3個	シークワサー果汁 …… 適量

- 〈作り方〉
- ① 大根は4等分し、それぞれ、大根おろし、乱切り、ピーラーでスライス、輪切りにする。(4種の切り方の量はお好みでもよい)
  - ② 豆苗はざく切りし、ピーラーでスライスした大根と合わせておく。白菜は洗っておく。人参はピーラーでスライスし、きのこは割いておく。
  - ③ シークワサーは2等分に切り、■印の調味料は鍋に入れておく。
  - ④ ③の鍋に白菜を敷き詰め、中央に乱切りの大根の入れ、その他の野菜と豚肉、シークワサーをのせ、火にかけてフタをし、20分加熱する。
  - ⑤ ④をお皿に盛り、シークワサーポン酢でいただく。

## ～シークワサーポン酢の作り方～

市販のポン酢にお好みのシークワサー果汁を加え出来上がり。



## ～残った鍋つゆでシメの雑炊～

残った鍋つゆを煮立て、ごはんを加えて煮、溶き卵でとじて味を見て、塩・醤油を加え、お好みで青ねぎやブラックペッパーを加える。

## 大宜味産赤土大根の特徴

ミネラル分が多い粘土質の赤土でつくられるため、成長過程で地中深く伸び身がしまり、どこを切っても水分がたっぷりで甘みが強い。

市販の大根に比べ2倍ほどの大きさになります。

煮物はもちろん生でも美味しく頂ける大根です。

太陽をたっぷり浴びた  
大宜味特産フルーツを  
召し上がれ♪



# シークワサーとパインの 贅沢フローズン

(グラス2～3個分)

〈材 料〉 パイン(冷凍) ..... 200g  
          リンゴ(冷凍)中サイズ ..... 1/3個(80g)  
          シークワサー ..... 7～8個分  
          氷 ..... 100g

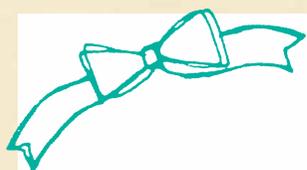
○飾り用

パイン ..... 適量  
シークワサー ..... 適量

〈作り方〉 ① パインとリンゴは食べやすい大きさに切り、冷凍する。  
          ② シークワサーは果汁を搾っておく。  
          ③ ミキサーに全ての材料を入れ攪拌する。  
              グラスに注ぎ、カットしたシークワサーとパインを飾る。

～フルーツを冷凍保存～

パインはカットし、200gごとにラップに包み、冷凍。リンゴも同様に冷凍する。  
シークワサー果汁も冷凍保存可能です。その際はアイスキューブに入れる  
とお好みの量を取り出しやすく便利です。



自然豊かな大地の恵み大宜味産赤土大根  
美味しいをぎゅっと閉じ込めました



# 大根餃子 (4人分)

〈材 料〉 大宜味産赤土大根 …………… 5cm

豚ひき肉 ……………	150g	} ■
大根葉又は大根 ……………	200g	
ニラ(5mm長さ切り) ……………	大さじ8	

島生姜(みじん切り) ……………	1片分	} ▲
酒 ……………	大さじ1	
オイスターソース ……………	小さじ2	
醤油 ……………	小さじ1	
ごま油 ……………	小さじ1	
片栗粉 ……………	小さじ1	

(お好みのたれ)

塩 ……………	適量	醤油 ……………	大さじ1
片栗粉 ……………	適量	酢 ……………	大さじ1
ごま油 ……………	小さじ2	ラー油 ……………	小さじ1/2

- 〈作り方〉
- ① 大根は皮をむき包丁で薄く輪切りに20枚切り、塩をふってしばらく置き、水分が出てきたら水気を切っておく。残り的大根は粗みじん切りする。
  - ② 大根葉はみじん切りし、塩をふってしばらく置き、水分が出てきたら絞っておく。
  - ③ ボウルに②と■印と粗みじん切りした大根、▲印の調味料を入れ、粘りが出るまでしっかり混ぜ、20等分する。
  - ④ ①の大根に片栗粉を薄くまぶし、③をのせ、折りたたむ。
  - ⑤ フライパンにごま油を入れ温め、④を並べ中火で焼き、ひっくり返して、フタをし肉に火が通るまで弱火で焼く。  
お皿に盛り付け、お好みのたれで頂く。



薄く輪切りにして塩をふった大根



粘りが出るまで混ぜること



もう少して完成

冬瓜がデザートに大変身！  
スパイス香る安らぎデザート





# 冬瓜のコンポート スパイスの香りをのせて

(作りやすい分量)

〈材 料〉 冬瓜 ..... 200g  
砂糖 ..... 40g (20%)  
水 ..... 1cup  
スパイス(五香粉)など  
お好みのもの ..... 小さじ1/4~

- 〈作り方〉 ① 冬瓜は皮をむき、種を取って5mm角に切る。  
鍋に水と冬瓜を入れて火にかき、砂糖とスパイスを入れて煮る。  
② 沸騰するまで強火で、沸騰したら弱火にし、10分ほど煮る。  
③ ②が冷めたら清潔な保存容器に入れ冷蔵庫で保存する。



砂糖の量はこんな感じ



スパイスも加えて



一度沸騰させて、弱火で10分

～シブイコンポートを使って～

ゼリー・プリン・アイス・フレンチトーストなどのトッピングへ  
アップルパイ・パウンドケーキのフィリングとして

黒ごまたっぷりの蒸した豚肉料理

琉球王朝時代に振舞われた宮廷料理のひとつです



## ミヌダル (作りやすい分量)

〈材 料〉	豚ロース	
	(6mm~1cm厚さ)	..... 6~10枚
	黒ごま	..... 100g
	醤油	..... 大さじ2
	みりん	..... 大さじ2
	砂糖	..... 大さじ2
	酒	..... 大さじ1

- 〈作り方〉
- ① 豚ロースは厚ければ包丁の背で軽くたたいておく。(注意して下さい)
  - ② 黒ごまを炒って香りがでたら火から下し、すり鉢(フードプロセッサーを使っても良い)で油が出るまでよくする。  
■印を加えて、さらに混ぜ合わせ、ごまダレを作る。
  - ③ 豚肉に②のごまダレを両面まんべんなくぬり、2~5時間漬け込む。
  - ④ 蒸気の上上がった蒸し器に③を重ならないように並べ、始めは2~3分強火、あとは、中火にして約10~15分、肉の厚さに応じて蒸して冷ます。



包丁の峰で背くたく



すったごまに調味料を加える



重ならないように並べ蒸す



## 辺土名高校 食物部地産地消レシピ

大宜味特産品を  
たっぷり使ったりゾット。  
お腹もお肌もキレイになあれ。



# おおぎみ野菜の 美腸リゾット (10人分)

〈材 料〉	赤土大根	200g (10センチ程度)
	にんじん	小1本
	じゃがいも	中1個
	しめじ	1房
	水	1200cc
	牛乳	300cc
	鶏むね肉	1枚
	そばの実	1/2カップ
	もち麦	1/4カップ
	黒米	1/4カップ
	シチューミクス(顆粒タイプ)	120g
	バター	10g
	塩	適量

- 〈作り方〉
- ① そばの実(15分)、もち麦(30分)、黒米(25分)はあらかじめそれぞれ別の鍋で茹でておく。
  - ② にんじん、じゃがいも、鶏肉は1cm角、大根は少し大きめの2cm角に角切り、しめじは粗くみじん切りにする。
  - ③ バターを鍋で熱したら、②を軽く炒めてなじませる。
  - ④ 水1200ccを入れ、火が通るまで10分程度弱火～中火で煮る。
  - ⑤ 野菜に火が通ったら、牛乳とシチューミクスを加え、とろみがつくまで煮る。
  - ⑥ 土台のスープが完成したら、①の雑穀を混ぜ合わせてできあがり。
  - ⑦ 仕上げにお好みでブロッコリーや黒こしょう、クルトンなどを加えてもよい。

## カラキようかん

(1台分12cm×7cm)

〈材 料〉 市販のこしあん …………… 400g  
 寒天 …………… 4g  
 上白糖 …………… 100g  
 水 …………… 200ml  
 カラキパウダー  
 (カラキ葉の粉末) …… 7g



- 〈作り方〉 ① 鍋に水・粉寒天・上白糖を入れ、中火で加熱し、1分以上沸騰させる。  
 ② ①にこしあんをくわえ、木べらで混ぜ合わせる。あんこがなじんできたらカラキパウダーを加え、木べらで混ぜながら弱火で加熱する。  
 ③ 木べらで混ぜたときに底が見え、すぐにはあんこが戻らない程度まで煮詰まったら、型に流し込む。あら熱を取ったら、冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。



## 赤土大根のポタージュ (7~8人分)

〈材 料〉 赤土大根 …………… 500g  
 玉ねぎ …………… 大1個  
 牛乳 …………… 2カップ  
 コンソメ …………… 2個  
 バター …………… 60g  
 小麦粉 …………… 大さじ4  
 水 …………… 5カップ  
 塩 …………… 小さじ1/2  
 黒こしょう …………… 適量

- 〈作り方〉 ① 大根は薄いいちょう切り、玉ねぎは薄切りにしてバターで炒める。しんなりしてきたら小麦粉を少しずつダマにならないように加え、バターと練り合わせる。  
 ② ①がまとまったら、水とコンソメを加え柔らかくなるまで20分程度弱火～中火で煮る。  
 ③ ②に火がしっかり通ったら、牛乳を加え、焦げないように温めながら木べらで混ぜる。軽く煮立ったら塩で調味し、火を止める。あら熱が取れるまで寝かす。  
 ④ ③をミキサーにかけ、黒こしょうをトッピングする。

## シークワサークリーム (180ccの瓶1個分)

〈材 料〉 卵 ..... 1個  
 グラニュー糖 ..... 50g  
 シークワサー果汁 ..... 50cc  
 バター ..... 40g  
 シークワサーの  
 皮のすりおろし ..... 1個分  
 (これはお好みで。なければ省いてもOK)



- 〈作り方〉 ① ボウルに卵を割り入れて、泡立て器でよくほぐし、グラニュー糖を加えよく混ぜる。  
 ② シークワサーの果汁を加え、お好みで皮のすりおろしも加える。  
 ③ 溶かしたバターを加え、湯煎にかけごく弱火で煮る。もったりしてきたら完成。

### 辺土名高校 食物部

沖縄本島で最も北にある辺土名高校。  
 三方を森に囲まれ、目の前に海が広がる  
 恵まれた自然環境を生かした教育を行っています。

そのひとつに『食物部』があります。  
 豊かな自然に感謝し、  
 地元大宜味村の特産品を使った商品開発をしたい、  
 辺土名高校をPRしたいと、  
 「『おいしい』でみんなを笑顔にしたい」を  
 テーマに活動を行っています。





## おおぎみツーリズム地域協議会

お問い合わせ

おおぎみツーリズム地域協議会

事務局：NPO法人おおぎみまるごとツーリズム協会

〒905-1314 沖縄県国頭郡大宜味村字田港1357-18

TEL 0980-44-1960 FAX 0980-44-1961

E-mail [oogimi.marugoto@kugani.jp](mailto:oogimi.marugoto@kugani.jp)

<http://www.ogimi-tourism.com> (一般)

<http://www.ogimi-minpaku.com> (修学旅行)

ブログ <http://ogimimarugoto.ti-da.net/>



NPO法人おおぎみ  
まるごとツーリズム協会