

雲仙ありえ長寿村の郷土食（長寿食）

六兵衛うどん

今から約二百年前（1792年）眉山が崩落し、有明海には津波が巻き起こり、沿岸一体に大被害を与えたのが島原大変です。その後、島原半島は食糧危機に見舞われ、さつまいもを主食とするようになりました。その当時、深江村の農家の六兵衛という人がさつまいもを粉末にして山芋を入れ、熱湯でこねて、うどん状にしたものを作ったのが六兵衛の始まりといわれています。だし汁は自家製の醤油を用い、ねぎの薬味だけを添えて食したといわれます。



ざぼん漬け
ざぼんとは、ポルトガル語の「ザンボア」から転じた言葉といわれています。材料はざぼんの皮、砂糖、水アメ、蜂蜜等を使用して作られます。



寒やうし
白玉粉で作った小さな団子を「湧水」で冷やし、蜂蜜、砂糖等で作った特製の蜜をかけたもので、口の中でとろけそうな上品な甘さと喉越しのよさが人気の素朴な郷土の味です。中国にも寒ざらしに似たものがあり、「元子」（ユアンツ）といいますが、また、団子の中にいるんな種類の具が入っているものがあり、これは「湯団」（ユーディアン）と呼ばれています。寧波（ニンポー）、温州で食べられているといわれています。



イギリス（英国）

ありえ町の小川（こがわ）海岸に生息する海草。地元では「いぎす」と呼ばれ、学名は紅藻イバラノリ属の「カズノイバラ」である。島原南部の有明海に面した地域で、六月の大潮の時、潮が引いた沖に出て、「いぎす」という海草を採取します。足から腰ぐらいたままで水につかり、綿帽子のようにふわっと浮かんでいる濃いえんじ色のいぎすを、金属製の八つ手のような「こがき」という道具でひっかけます。石にしている根は簡単にはずれ、細かく枝分かれした固まりがとれます。てんぐさより長く、さわるとしゃりしゃりして心地よいのがこの海草の特徴といえます。島原の乱後、この地に移住してきた四国の人たちの影響で、今治（愛媛県）あたりのいぎす豆腐がもとであるといわれています。干しいぎすをさらすと、もとの一斤が約四十匁に減ります。うるち米の新しい米ぬか五合を布袋に入れて水二升の中でもみ出し、一番ぬか汁でいぎす四十匁を浸して洗います。水気をしぼって、二番ぬか汁二升くらいを入れ、火にかけて練る。ぬか汁は少しとりのけておき、加減を見ながら加えていきます。いぎすは水やもち米のぬか汁でよく溶けませんが、うるちぬか汁で三十分ほど煮ると、不思議と溶けてきます。中に入れる具は、にんじん、きくらげ、しいたけ、魚（さば、いわし、白身の魚など）を小さく切って砂糖醤油で煮ておきます。落花生は炒って渋皮をとり、ふきんに包んでたたいておきます。豆腐は小さくさいの目切りがよいです。いぎすがよく溶けてとろみが出てきたら、具と煮汁を入れて味を整え、また十分くらい練って、ねぎの小口切りを散らした流し箱に流して固めます。ようかんのように切って大皿に盛って出すが、中の具のおいしさと、のどの通りのよさで、ほかにごちそうがあっても、つい手が出てしまう素朴な郷土料理です。また、中に具を入れないものを白いぎりすといって、仏事に用います。細く切って、ごま醤油や白あえで食べます。この本いぎすに対して、もう一つ薄いぎりす（えこのり）というものがあります。これは藻につく赤い花で、藻をとってきて花を集めます。この花を、ぬかではなく味噌を水に溶いた汁で炊くと、こりこりしておいしいいぎりすができます。

具雑煮
雑煮というものは、昔は大なべに近辺で取れる野菜や魚などを大量に入れて煮込むのが特徴でした。また、だしの取り方は各家庭で違いますが、カツオだし、いりこ、かしわ、あご、こんぶなどがよく使われています。料理自体はきわめて単純なものです。このだし汁にこぼろ、しいたけ、かしわ（鶏肉）、焼アナゴなどの十数種類の具の煮汁がうまく調和し、うまみを出していきます。この他に、長崎白菜といわれる白菜とは異なるチンゲンサイによく似た野菜も使用する場合もあります。



手延べそうめん

雲仙岳の裾野がなだらかに広がる島原地方は寛永14年（1637年）の島原の乱で、すっかり荒れ果てましたが、その後、農村復興のため小豆島から移住した移民の人々の中にいた手延べそうめん造りの名人が藩主の保護を受け、その技法を島原地方にもたらしたという説、また、中国から渡ってきた後、島原地方の風土に合い根付いたとの説があります。島原地方の豊かな農地に育まれた良質の小麦粉と、名水百選の一つに選定された湧水、おだやかな気候風土に恵まれ、独特のコシと風味のあるそうめんが作られています。



マテ貝

干満の差が大きい有明海。浮き島の砂原を少し掘ると穴がたくさん出てくる。その穴に塩を入れてやると、塩が満ちてきたと、マテ貝が動いて出てくる。ゆっくりと引いて飛び出して来るのを、つかんで引く張り上げる。ゆっくりと引くと、一番旨いところ。一度に塩を入れて行くと、忙しくて、ゲームセンターのモグラ打ちの状態。他から来た人を連れて行くと、子供より大人がはまって感激してしまいます。



由来 具雑煮は寛永十四年（1637年）の島原の乱の時、一揆軍の総大将であった天草四郎が、約三万七千人の信徒たちと籠城した際、農民たちに餅を兵糧として蓄えさせ、山や海からいろいろな材料を集めて雑煮を炊き、栄養をとりながら約三ヶ月も戦ったといわれています。材料は、山芋、ゴボウ、レンコン、白菜、椎茸、鶏肉、蒲鉾、焼きあなご、卵焼き、春菊、もち等十数種類の具がふんだんに使われています。



がんばのがね炊き

フグのことを「がんば」と呼びます。江戸時代、フグが猛毒をもつため、藩主がフグ食の禁令を出していましたが、それでも危険をかえりみずおいしいフグを食べる人が後を絶たなかった多かつたようです。そうしたことから、棺（ガン）ば（を）そばに用意してでも食べたいという意味で「がんば」と呼ぶようになったともいわれています。五島灘やその周辺にいたトラフグが3月から5月にかけて産卵にやってきます。春がフグ漁の最盛期で、そのトラフグを使ったものが「ガンバ料理」です。



ほうじよさん

塩茹でしてペンチで、下の方から四分の一位の所を切り、上の方から吸うと、口の中に勢いよく磯の香りが飛び込んでくる。コリコリして美味しく酒のつまみにもってこい。