

食べ物と飲み物

奄美大島には、その歴史、宗教、伝統を反映したユニークな食文化があります。

鶏飯（けいはん）

400年以上前に薩摩藩の役人をもてなすために出されたといわれる鶏飯は、おそらく奄美大島の最も代表的な料理です。鶏飯は、烏ガラの出汁が入った共用のお椀と、割いた鶏肉、錦糸卵、椎茸、柑橘類の皮、青ネギ、海苔、パイナップルの漬物などの具材とともに供される一皿の白ごはんが始まります。伝統的な食べ方は、各人が好みの具材をご飯に乗せ、具がひたひたに浸かるまで出汁を加えるセルフサービス方式です。一度にたくさん食べるのではなく、少量ずつを数度おかわりしながら食べるのが一般的です。

塩豚

豚は、中国から（琉球王国を経由して）受けた影響によってこの地域の食習慣の一部となり、塩豚は今でも特に好まれています。20世紀中頃まで、豚は家で育てられ、お祭りの時（とくに正月）に食べられており、その際に余った肉は塩漬け保存されていました。現在、塩豚はスーパーや精肉店で買うことができます。塩豚は一晩水に漬けてから、煮物や炒め物にして食べます。

カシャ餅

カシャ餅は米粉、よもぎ、黒糖で作るもちりしたお餅の一種です。餅を包んでいるクマタケラン（shell ginger）の葉は、餅にほのかな香りを移します。この葉は食べる前に外します。

ミキ

ミキは米、砂糖、サツマイモから作られる伝統的な発酵飲料で、薄いヨーグルトに似ています。過去にはノロと呼ばれる女性祭司が執り行う祭祀で使われ、家庭でも神々へのお供え物として作られていました。ミキは健康的で消化に良いとされており、島内の物産所やスーパーでは様々なミキが販売されています。

クビキ茶

スーパーや物産所には木片を詰めた網袋も販売されています。これらはこの地域の方言でクビキと呼ばれる背の低い常緑樹（日本語ではツルグミ、*Elaeagnus glabra*）を切ったものです。この木片を

煮出してハーブティーをつくるのは、古くから続いている奄美の伝統です。この飲み物は血行不良、高血圧、風邪に効果があり、免疫力を向上させるとされています。

黒糖焼酎

これは麴とサトウキビを原料とした人気の高い蒸留酒です。焼酎は日本の多くの地域で米や麦、サツマイモなどを原料として製造されていますが、奄美群島の蔵元のみがサトウキビを原料とした焼酎の製造を許可されています。黒糖焼酎のアルコール度数は 15～44%と幅広く、風味も様々です。奄美大島では黒糖焼酎は昔から常温の水で割って飲まれていましたが、現在ではロックにしたり他の飲み物で割ったりする飲み方も楽しまれています。