

発酵がひらく、さつまいものカタチ

—対馬の「せんだんご」にみる食の継承—

さつまいも伝道師

いもりん
(みやおかまゆ)

1. “ろくべえ”づくりを通じた「せんだんご」との出会い

伝わってきたのは、湯気だけではなかった。鍋の中で沸騰する湯がぐつぐつと音を立て、鍋の前に立つ手の甲にはじわりと熱がにじむ。思わず息をのんだのは、筆者が長崎県対馬で郷土料理「ろくべえ」づくりを体験した時のことである。

「ろくべえ」は、さつまいも由来の「せんだんご」を、ろくべえせぎという道具で押し出し、麺状にしてゆで上げる料理である。体験を通じて印象に残ったのは、その原料である「せんだんご」という存在だ。手でこねる「せんだんご」は、さつまいもが別の姿へと変化していく過程を、身体感覚として実感させる。湯の熱気が手の甲に迫る中で、麺状に押し出すわずかな力のかけ方の違いが、麺の出来上がりの弾力や口当たりを左右する。その繊細な手作業は、「せんだんご」の性質と向き合う時間。

『手づくりの宿』を営む内山美津子さんから台所で、「ろくべえ」づくりを教わるなかで感じたのは、対馬で長い年月をかけて培われてきたさつまいも利用の知恵と技である。宿の「ろくべえ」づくり体験には、訪れた人に、この土地の伝統の味を“つくるところから”感じてほしいという思いが込められている。筆者は、「ろくべえ」と

いう料理を通じて、対馬の「せんだんご」と出会ったのである。

本稿では、「せんだんご」のさつまいもの利用技術の歩みを辿りながら、それが今日どのように受け継がれ、どのようなかた



「ろくべえ」づくりの様子



ろくべえせぎで「せんだんご」を麺状にする様子



左から内山文男さん・筆者・美津子さん。『手づくりの宿』にて。筆者が両手に持っているのは、内山さん特製の芋けんぴ。

ちで未来へとつながろうとしているのかを見つめていきたい。

2. 対馬とさつまいも

対馬は海に囲まれ、対馬暖流の影響を受けることで、比較的温暖な気候にある。しかしながら、冬季には北西の季節風が吹き込み、海風は一転して厳しい冷たさを帯びる。島内の約89%は山林が占め、標高300m余りの山々が海岸近くまで連なる。水田に適した平地は限られ、痩せた土地が広がることから、米や麦など穀類の安定生産が容易な環境ではなかった。このような自然条件の中、1715（正徳5）年に、薩摩から種芋を導入した対馬藩の郷士・原田三郎右衛門の尽力がさつまいもの普及を後押しした。その後、さつまいもの栽培は広まり、救荒作物として人々の暮らしを支えた。対馬ではさつまいもは「孝行する芋」として大切にされ、「孝行芋（こうこいも）」と呼ばれるようになった。

対馬の人々にとって命を繋ぐ存在となったさつまいもだが、その利用技術も土地独自のものが定着した。それが、さつまいもから抽出したデンプンを主原料とする保存食で、「せんだんご」である。



対馬の山林と海の景色



内山ご夫妻による手づくりの「せんだんご」

さつまいもは、対馬の環境下でも栽培しやすかったが、傷みやすく保存の難しさが課題だった。史料上、「せんだんご」の誕生時期や考案者を正確に特定することは難しいが、対馬で語り継がれる見解の中には、さつまいもが一見すると腐敗のように見える状態になったものの、それが「食べられる」と気づいたことが端緒ではないか、という話がある。始まりは偶然の発見であったとしても、それを再現可能な方法へと整

え、今もなお受け継がれる技へと進化させたのは、その土地の人々の知恵と経験の賜物である。

3. さつまいもと発酵

土地に深く結びついた食とは、どのように位置づけられるのだろうか。現代食文化論の中では、“郷土食”、“郷土料理”とは、「一般的に、その土地の気候や風土に則して生み出された食材と調理法によって作られたものであり、その地域の自然環境の影響で形成された場合と、他地域との文化融合によって形成された場合とがある。」と述べられている。「せんだんご」は、こうした対馬の土地に根ざした食文化である。

「せんだんご」づくりの工程は、秋のさつまいもの収穫から始まり、完成までに4～5ヵ月ほどかかるという。名前の由来は、完成までに「千の手間」を要することと伝えられている。

「せんだんご」づくりの工程（参照：写真A）

- ①用いる規格外のさつまいもの選別
- ②水の中の砕かれた芋
- ③その芋を堆積し、発酵
- ④団子状にして軒下に干し、カビに包まれたらまた水に戻す工程を数回反復
- ⑤でんぷん質を取り出し、団子状に形成して乾燥させ、せんだんごの完成

※具体的な発酵方法は、生産者によって細部が異なる。

※写真①②は筆者撮影。③④⑤は岡田早苗『対馬で作られるサツマイモ原料の伝統発酵食品「せんだんご」の不思議』より引用。



写真A

「せんだんご」づくりを行う頃の対馬には、大陸から冷たい風が吹き、乾燥した環境が整う。風は「せんだんご」の美味しさを閉じ込める大切な要素ともいわれている。対馬の気候条件は、「せんだんご」づくりに適した環境である。

「せんだんご」づくりの鍵となるのは発酵である。小倉ヒラクは、発酵を「人間に有用な微生物が働いている過程」と説明している。また腐敗については、「人間に有害な微生物が働いている過程」と述べている（小倉, 2017, p.24）。発酵と腐敗はいずれも、微生物（細菌・酵母・カビなど）による分解作用である。腐敗という自然現象に人が関与し、からだによい働きをする菌（有用菌）を選択・増殖させることで発酵食品が生み出されている。こうした発酵食品の一つが、「せんだんご」である。

岡田早苗による研究では、その製造過程におけるさつまいもの発酵に、多様な微生物群が関与していることが示されている。分子量分布の分析では、「せんだんご」の

デンプンや繊維質が低分子側へと変化していることが確認され、青カビ（*Penicillium expansum* と *Penicillium echinulatum*）の寄与が示唆された。さらに、これらの青カビを用いたさつまいもの発酵実験でも、同様の低分子化が確認されている。

このように発酵を経て生まれる「せんだんご」は、対馬ではさまざまな料理に用いられる。その代表的な料理の一つが、筆者が対馬で体験した「ろくべえ」である。地域によってつゆの素材は異なるが、筆者は鶏だしの温かいつゆで味わった。麺は弾力のあるプルツとした食感で、あっさりとした味だった。

私たちは通常、さつまいもといえば、焼き芋の香ばしく甘い匂いや、ほくほく、あるいはねっとりとした食感を思い浮かべる。しかし「せんだんご」は、発酵を経ることで匂いを感じさせず、味は淡白になる。そこには、さつまいもの“別の表情”が浮かび上がる。その変化は、衝撃的である。小泉武夫は、発酵食品の特徴として、元の

食材とはまったく異なる匂いと味を生み出す点を指摘する。さらに「(前略) 発酵食品は誠にもって神秘的な食べものであり、人知の結晶ともいべき食べ物 (後略)」(小泉,1999,p.222)と述べている。「せんだんご」においてもまた、発酵がさつまいもの新たな味わいの扉をひらいている。

4. おわりに

対馬の「せんだんご」は、人の知恵と手仕事、そして自然環境との関わりの中で受け継がれてきた存在である。乾燥や発酵の方法を習得する必要や工程の多さや長さがある点から、その継承は決して容易ではない。担い手の減少という現実も課題として挙げられている。

一方で、「ろくべえ」を現代に伝える実践も確認できる。たとえば、うえはら株式会社が販売する「即席ろくべえ」は、島外の食卓へと「せんだんご」の技術と味わいをつなぐ一つの回路である。真空包装に麺が収められ、つゆも付属しているため、湯通しや電子レンジで戻すだけで手軽に味わうことができる。また、「ろくべえ」は農林水産省の郷土料理データベースにも掲載されており、対馬の食文化が地域の生活の中だけでなく、社会的にも共有されつつあることがうかがえる。

その味を対馬の土地で体験するとき、海風や山間の空気、焚火の音、そこに暮らす人々の声といった環境要素が重なり、食は空腹を満たす行為や栄養摂取にとどまらない意味を帯びるように思う。味覚は身体感覚と結びつき、土地と出会う経験として私たちの心に刻まれることもあるだろう。

しかし、その意味は特定の場所に固定さ



筆者が手づくりの宿でつくった「ろくべえ」

れるものではない。例えばその料理が、生まれた土地を離れて味わわれるときもその背景を知り、語り合い、想像する営みの中で、新たな食体験として更新されていく。継承の行方は、作り手だけに委ねられているのではない。知り、味わい、語り、関わろうとする人の存在もまた、伝統の味のつなぎ手となり得る。本稿が、対馬の「せんだんご」を手がかりに、私たちの暮らしと共に在る食文化へ新たな眼差しを向ける機会となれば幸いである。

謝辞

本稿の執筆にあたり、対馬での「ろくべえ」づくり体験および取材にご協力いただいた内山文男様・美津子様に、深く感謝申し上げます。また、現地でのご縁をおつなぎいただいた一般社団法人MITの皆様、ならびに「せんだんご」づくりの工程の写真についてお力添えをいただきました岡田早苗先生に、心より御礼申し上げます。

コラム 一味わイモな絵本 vol.1ー

『ばばばあちゃんのやきいもたいかい』
作：さとうわきこ

1987年に一作目が出版されて以来、子どもたちの心をつかみ続けてきた『ばばばあちゃんの絵本』シリーズ。秋の終わり、落ち葉を集めて、ばばばあちゃんと子どもたちのたき火が始まる。たき火のもう一つの楽しみは、やきいもづくり。さつまいもから始まり、子どもたちは、じゃがいも、さといも、お菓子やみかんなど、たき火の中へ入れる。そのあと何が起こるかは、絵本を開いてからのお楽しみ。

ばばばあちゃんのやきいもづくりが、子どもたちの自由なヒラメキを引き出す。好奇心が、ほくほくあたたまる一冊。



『ばばばあちゃんのやきいも大会』
作：さとうわきこ（福音館書店）

参考・引用文献

- 岡田早苗, 『対馬で作られるサツマイモ原料の伝統発酵食品「せんだんご」の不思議』, https://www.amano-enzyme.com/assets/pdf/foundation/symposium/symposium17/special_program2.pdf, (2026年2月15日).
- 小川聖子ほか, 『現代食文化論』, 建帛社, 2024年.
- 小倉ヒラク, 『発酵文化人類学 微生物から見た社会のカタチ』, 木楽舎, 2017年.
- さとうわきこ, 『ばばばあちゃんのやきいもたいかい』, 福音館書店, 2000年.
- 小泉武夫, 『発酵食品礼賛』, 文春新書, 1999年.
- 藤田千恵子, 『think KOJI 麴文化と発酵』, Kojinote, <https://www.sanwa-shurui.co.jp/kojinote/think-koji/dialogue/vol01/#:~:text=%E3%82%82%E3%81%A3%E3%81%A8%E8%AA%9E%E3%82%8D%E3%81%86%E9%BA%B9%E3%81%A8,%E8%85%90%E6%95%97%E3%81%AF%E5%BD%B9%E3%81%AB%E7%AB%8B%E3%81%9F%E3%81%AA%E3%81%84%E3%82%82%E3%81%AE>, (2026年2月15日).
- 農林水産省, 『うちの郷土料理』, https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/46_6_nagasaki.html, (2026年2月15日).