



2025年度1月5日発行  
社会福祉法人 尚徳福祉会  
保育園与那原ベアーズ1  
栄養士

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事を、心をこめて作っていきたいと思います。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

## ムーチー(鬼もち)の日について

沖縄で旧暦12月8日に行われる「ムーチー(鬼もち)」は、鬼の伝説に由来する厄払いと健康祈願の行事です。県内では冬の風物詩として親しまれ、子ども(子供)から大人まで季節の訪れを感じる年中行事として根強く受け継がれています。

今年の旧暦12月8日は1月26日にあたります。

## ムーチーとは

沖縄の方言で「餅」を意味する「ムーチー」と呼ばれ、カーサ(月桃の葉)で巻くことから「カーサムーチー」と呼ばれることもあります。「ムーチー」は漢字で書くと「鬼餅」です。ムーチーは、もち粉に砂糖と水を加えてこねた生地を月桃の葉やクバの葉などで包んで蒸したもので、月桃の葉には抗菌作用があり、病気や魔除けの力があると信じられています。そのため、ムーチーを食べることによって、一年の厄を祓い、新しい年を迎える準備を整えられると考えられています。

また、赤ちゃんが産まれた後、初めて迎えるムーチーを「初ムーチー」と呼び、子どもの健康と無病息災を願い、親戚や近所に配布する風習もあります。

ムーチーは、沖縄の冬の風物詩として親しまれており、その独特的の風味と食感は、沖縄の郷土料理のひとつです。



## 沖縄の地域による違いと伝承

沖縄は地域によって民俗が大きく異なるため、ムーチーにも地域差が存在します。首里や南部では鬼の伝説と結びついた「瓦入り」や「カムーチー」が語られる一方、中部や離島では、初ムーチーに力を入れる地域、親戚に大量に配る地域、吊るすムーチーの数に厳格なルールが残る地域など、特色はさまざまです。

また、月桃の葉の入手しやすさや気候によって、ムーチーの作り方や大きさが違うことも多く、家庭ごとに受け継がれた味が存在します。

地域の伝承には、「ムーチー汁を家の周りに撒いて厄除けにした」、「サンニンの葉を十字に折って結界を張った」…など、古い習わしが残っている例もあります。

このように、ムーチーは材料や味だけでなく、地域の信仰や暮らしと深く結びついた行事食であり、その多様性が沖縄文化の魅力のひとつとなっています。