

# 琉球料理担い手育成講座

受講生教本



◎ 沖縄県

文化観光スポーツ部文化振興課

## INDEX

はじめに ～講座を受講された方々へ～ .....	04
沖縄県の伝統的な食文化の現状と課題 .....	05
これまでの取組み／これからの取組み .....	06
沖縄の伝統的な食文化普及推進計画 .....	07
琉球料理传承人設置要項 .....	11

# I

## 第1部

### 沖縄県の伝統的な食文化の保存・普及・継承について





# I



琉球料理担い手育成講座

沖縄県の伝統的な食文化の 保存・普及・継承について

はじめに ～講座を受講された方々へ～

「琉球料理担い手育成講座」は、失われつつある伝統的な食文化を保存・普及し、次世代へ継承していくことを目的としています。

本講座では琉球王朝時代に冊封使や在番奉行をもてなすために発達した宮廷料理と、亜熱帯・島嶼の自然環境のもとで育まれた庶民料理の2つを源流として、現在に受け継がれている琉球料理を保存・普及・継承する人材の育成を図ります。

受講生一人一人が、沖縄の伝統的な食文化の担い手としての自覚をもって取り組むことを期待しています。

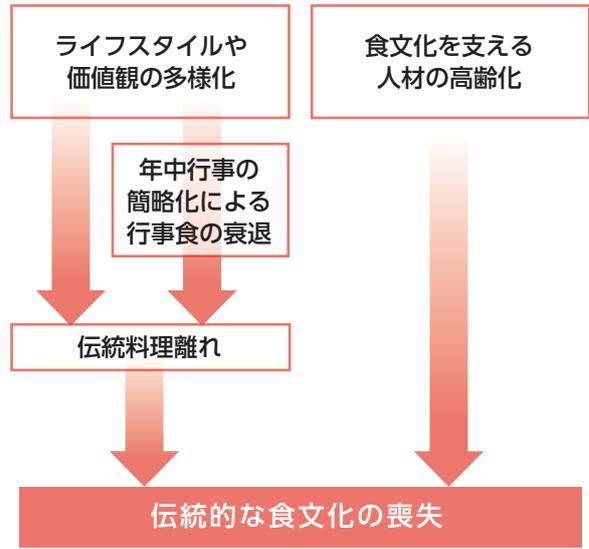


# 1 沖縄県の伝統的な食文化の現状と課題

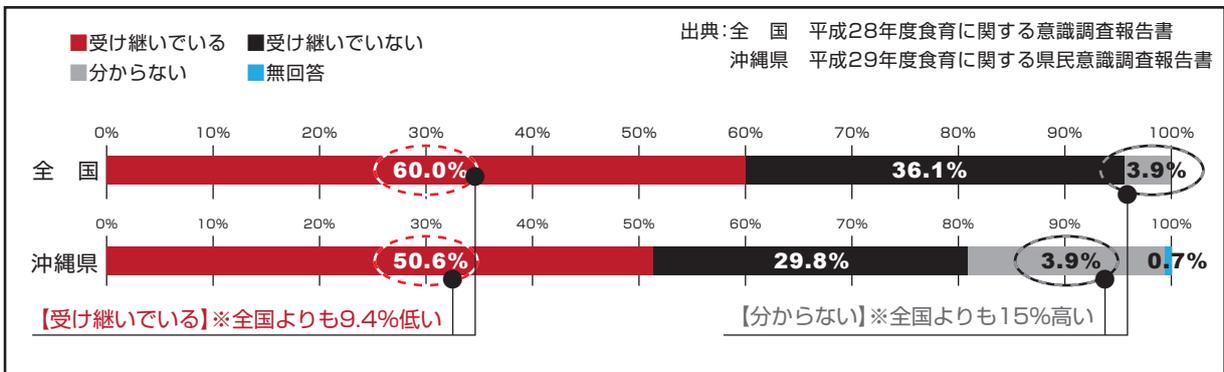
沖縄の食文化は、長い歴史や諸外国との交流の中で、人々の生活に根付いて育まれた独特なものであり、将来にわたって保存、普及、継承されるべき大切なものです。

しかしながら近年は、ライフスタイルや価値観の多様性などにもとない食を取り巻く環境が大きく変化したことや、食文化を支える人材の高齢化や年中行事の簡略化等による行事食の衰退、若い世代を中心とした伝統料理離れが進んだことなどにより、「沖縄の伝統的な食文化」は失われつつあります。

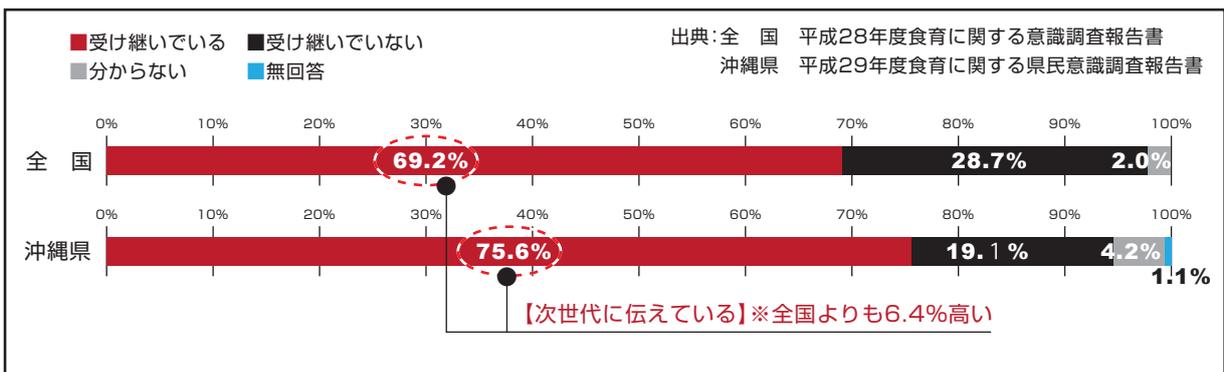
そのため沖縄県は、平成28年度に策定した「沖縄の伝統的な食文化普及推進計画」において、伝統的な食文化を食育等様々な関連する取組と連携し、保存・普及・継承を推進することとしました。



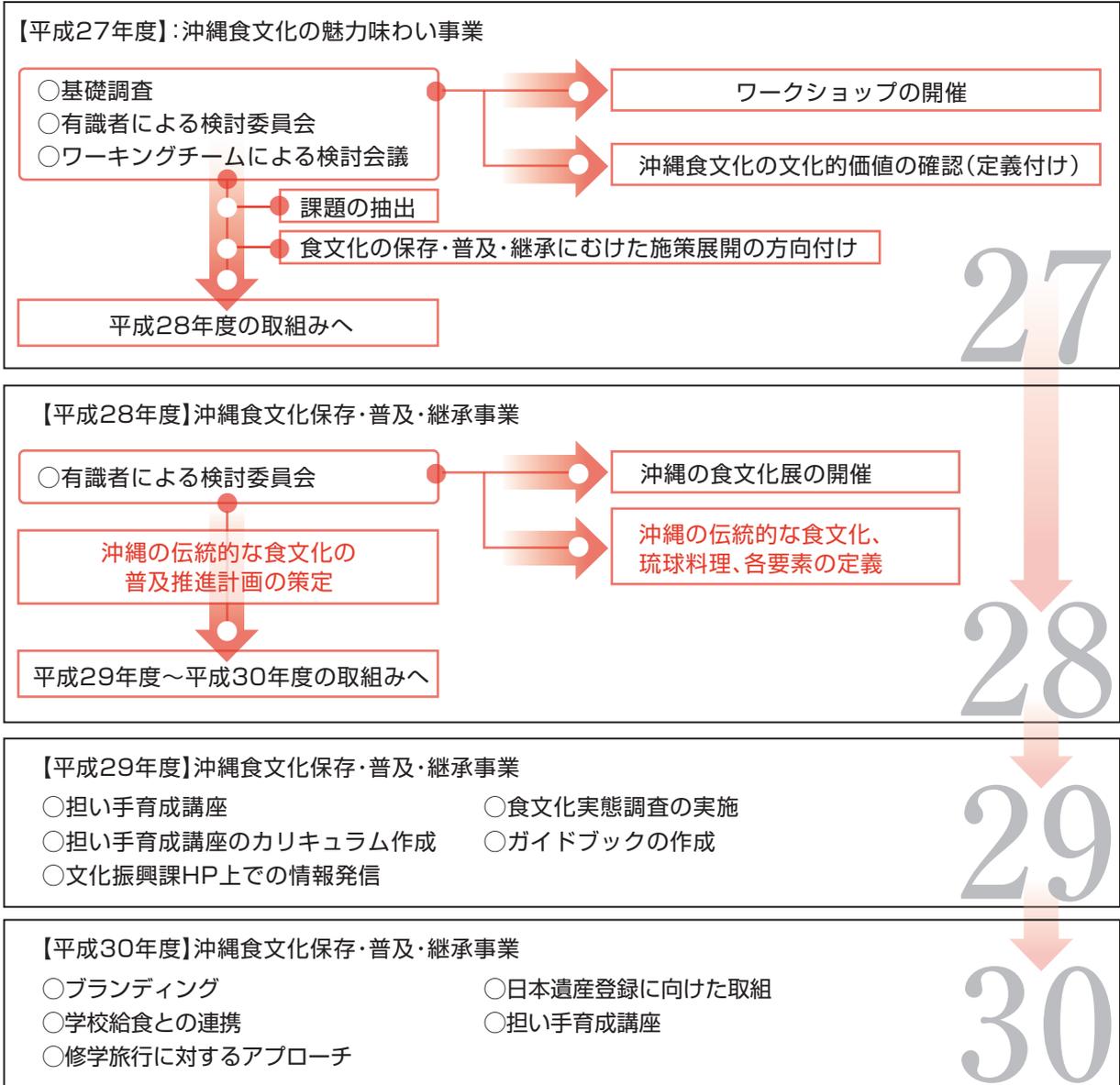
郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいる県民の割合



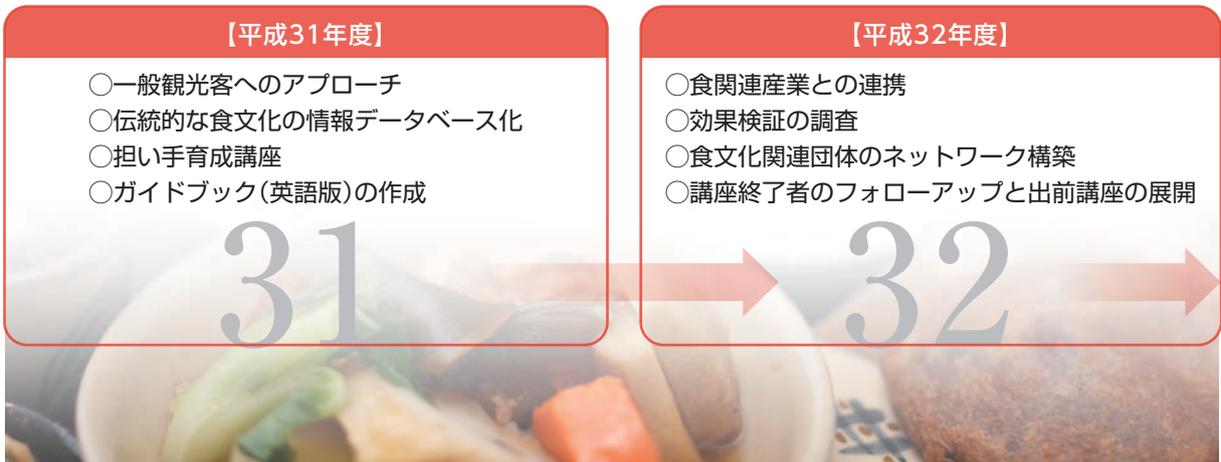
郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継ぎ、それらを次世代にも伝えている県民の割合



## 2 これまでの取組み【平成27年度・28年度・29年度・30年度】



## これからの取組み【平成31年度～】



### 3 沖縄の伝統的な食文化普及推進計画

#### 1.現状と課題

本県の食文化は、長い歴史や諸外国との交流の中で、人々の生活に根付いて育まれた独特なものである。

歴史をたどると、琉球王朝時代に中国の冊封使や薩摩の在番奉行等を饗応するための料理が生まれ、調理技術や作法等を洗練させて宮廷料理として確立した。それが上流階級に伝わり、明治以降は一般家庭にも広がりさらに発展をとげた。

一方、庶民料理においては、亜熱帯・島嶼の厳しい自然環境のもとで、手に入る材料を用い、知恵を絞って独特の料理を創り出した。それは中国より伝わる医食同源の理念にかなったものであり、医学的な治療も日常的な食事でも、ともに人間の生命を養い健康を守るものでその源は同じとする考え方であり、今日でも「クスイムン」「ヌチグスイ」として、生活に根付いている。琉球料理はその双方を源流として現在に受け継がれてきた。

沖縄には、豊作祈願や祖先崇拜にまつわる儀式、中国から日本に伝わった祭り等、多彩な年中行事が多く行われている。これらの年中行事では、親族や地域住民が集まり、先人達の知恵と工夫が込められた行事料理を囲

み、語らうことで人と人、地域とを繋ぎ、社会的な絆を再確認する役割を果たしてきた。

しかし、近年食生活の欧米化などを背景として、ライフスタイルや価値観の多様化などに伴い、私たちの食を取り巻く環境は大きく変化しており、食文化を支える人材の高齢化や年中行事の簡略化等による行事食の衰退、若い世代を中心とした伝統料理離れが進み、伝統的な食文化が失われつつある。

このため、県民が伝統的な食文化の価値を再認識できる環境を整え、一体となって受け継いでいく気運の醸成を図ることが急務となっている。



## 2.普及推進計画の趣旨

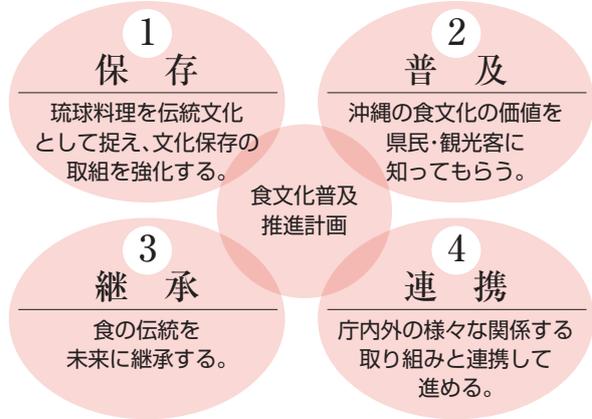
沖縄県は、2030年の目指すべき沖縄の姿を実現するための設計図である沖縄21世紀ビジョン基本計画において、歴史的背景から培われた独特な食文化の伝承に取り組むことを掲げている。

伝統的な食文化が失われつつある現状を踏まえ、関係機関と連携した保存・普及・継承活動の推進が急務となっている。

長い歴史や諸外国との交流の中で、人々の生活に根付いて育まれた独特な食文化を次世代へ継承するとともに、観光資源としての活用につなげるため、伝統的な食文化の普及推進計画を策定する。

## 3.普及推進計画の基本方針

琉球料理を基盤とした沖縄の伝統的な食文化を、食育等様々な関連する取り組みと連携し、保存・普及・継承を推進する。



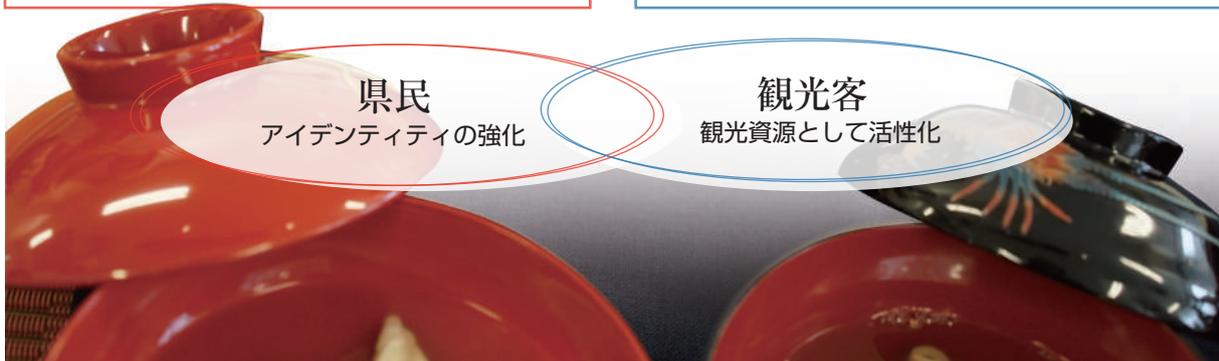
## 4.普及推進計画の内容

### 1)目指す姿

県民が伝統的な食文化の価値に気づき、愛着と誇りを持つとともに、観光資源として活用していく。

県民
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 各家庭にて琉球料理が再び見直され普及し、親から子へと家庭の味やレシピが引き継がれる。</li> <li>■ 子どもたちは学校給食を通して、琉球料理に親しみ、その歴史的文化的背景などを学び、理解を深める。</li> <li>■ 食に関する業界団体等においても伝統的な調理法や行事食の由来等が浸透し、伝統を支えていく役割を担う。</li> <li>■ 年中行事では、地域の人々や親族が重詰め料理等伝統的な料理を囲み語らうことにより絆を深める。</li> <li>■ 県民は、「沖縄の伝統的な食文化」を深く知っている、「琉球料理」を伝統的な手法で調理できる事が「誇り」となる。</li> </ul>

観光客
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 旅行先での楽しみのひとつとして「琉球料理」が憧れとなり、多くの店で提供されるとともに、琉球料理を基盤とした「沖縄の食文化」の知識も深まり、沖縄の持つ文化の奥深さを体験するようになる。</li> <li>■ 修学旅行において、「沖縄の食文化」の歴史を学び、体験できる学習教材のひとつとして脚光をあびる。</li> <li>■ 多種多様な琉球料理が注目を浴び、観光の「食」の魅力として、「沖縄の食文化」を核とした観光ビジネスが成立する。</li> <li>■ また、インバウンドにおいては、日本と沖縄への理解と、琉球料理を基盤とする「沖縄の食文化」を求めて、外国人観光客が来沖し、観光の目玉となる。</li> </ul>



## 2) 基本コンセプト

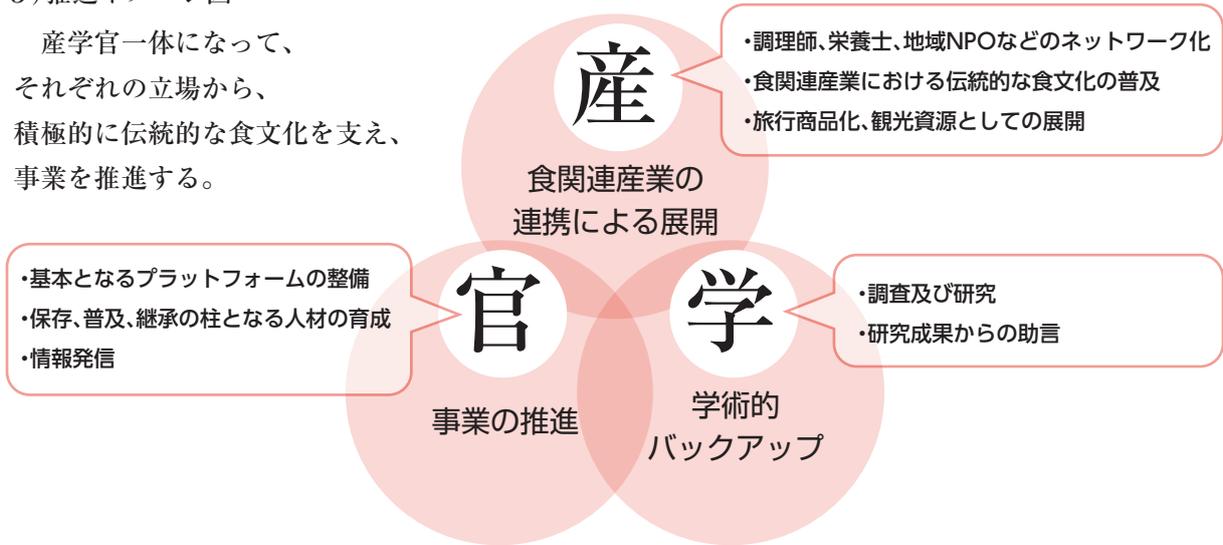
伝統的な食文化の継承により、誇りと愛着の持てる地域社会の構築

沖縄食文化の価値の再認識により、県民のアイデンティティを強化する。

県民にとって沖縄の伝統的な「食」が沖縄の文化の重要な要素であることが再認識され、誇りをもつことで、うちなーんちゅのアイデンティティの根幹となる。

## 3) 推進イメージ図

産学官一体になって、それぞれの立場から、積極的に伝統的な食文化を支え、事業を推進する。



## 4) 計画期間

平成29年度から平成33年度の5年間とし、県民への気運醸成と普及促進及び観光資源としての活用を図る。事業効果を検証するために県民意識調査等を実施する。

## 5) 具体的な取組み

### (1) 保 存

伝統的な食文化を支える人の高齢化により継承が困難となっていることから、担い手を育成する。また、失われつつある伝統的な食文化に関する映像記録、写真、資料などの情報を集約し、体系的に整理する。

#### ①担い手育成(スペシャリスト養成)講座

対 象: 栄養士、調理師等

食に関する専門資格を有する者等を対象として、沖縄の伝統的な食文化について、歴史的・地理的背景、行事食の由来、器などに至る総合的な理解を深め、調理法や味を受け継ぐための知識及び技術を習得し、担い手として普及啓発活動を行う人材を育成する。

#### ②「伝統的な食文化の情報をデータベース化」

伝統的な食文化に関する映像記録や研究資料、文献等を集約し、体系的な整理を行う。

### (2) 普 及

琉球料理を基盤とする「沖縄の伝統的な食文化」が食食同源の理念等に基づいて形成されてきた過程や魅力等を分かりやすく情報発信し、一般県民や観光客への普及・提供を推進するとともに、沖縄独自の価値・効用を持つ食文化として質を向上させることによりブランド化を図る。

#### ①「情報発信」

- ・普及啓発の基本ツールとなるガイドブックの作成、発信
- ・公式HPを作成し、情報発信
- ・ブランディング「沖縄の伝統的な食文化」を新たにブランディングすることが必要。

#### ②「学校給食との連携」対象: 学校関係者、栄養士

沖縄の食文化に関する学習や食育に、ガイドブックを活用していただくようモデル授業等を提案し、若年者や保護者の興味関心を喚起し、理解を促進する。

③「修学旅行に対するアプローチ」

対象:ホテル等観光業関係者  
 教育的な視点から、「沖縄の伝統的な食文化」の事前学習を行う提案と、それをフォローするわかりやすい教育用資料(小冊子等)を作成し配布。

④「食関連産業との連携」 対象:食関連産業関係者  
 沖縄の伝統的な食文化の普及や「味の継承」等の質の高い琉球料理を提供する店の取組への支援や情報発信を図る。

⑤「一般観光客へのアプローチ」  
 「沖縄の伝統的な食文化」を沖縄観光のコンテンツの一つと位置づけ、その魅力や価値・効用を分かり易く情報発信して誘客に繋げるとともに、来県した観光客が琉球料理を味わい、楽しむことができる店に関する情報の提供を図る。

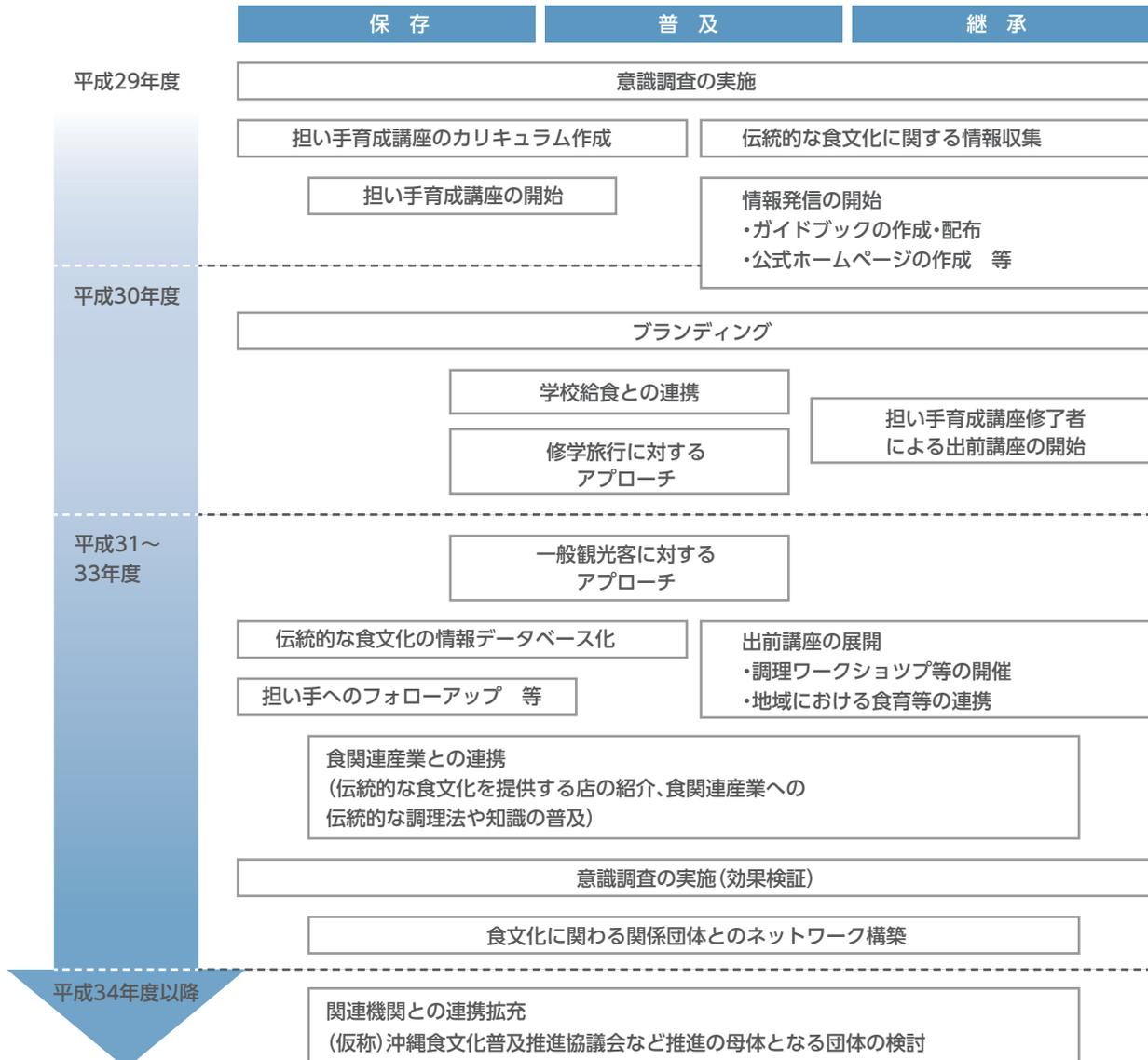
(3)継 承

沖縄の伝統的な食文化を継承する場や機会を創出する。また、保存・普及・継承の活動を継続的に推進するために、活動主体となる団体等のネットワークを構築し連携を強化する。将来的には活動の母体となる団体の組織化を検討する。

①「出前講座」 対象:県民、飲食業関係者、地域 NPO等  
 担い手育成講座を修了したスペシャリスト等による各地域での出前講座や三世代による調理ワークショップと意見交流会等の実施により継承について考える場を創出する。

②ネットワーク構築  
 関係団体等のネットワークを構築し、連携を強化する。また様々な関連する取組と連携し、継承活動を推進する。

6)展開イメージ



## 4 琉球料理伝承人設置要項

(目的)

第1条 沖縄の伝統的な食文化の担い手として、積極的な普及啓発活動により、次世代への継承及び観光資源としての活用に資するため、琉球料理伝承人(以下「伝承人」という。)を設置する。

(琉球料理の定義)

第2条 本要綱における琉球料理とは、琉球王朝時代に中国の冊封使や薩摩の在番奉行等を饗応するための宮廷料理と、亜熱帯や島嶼といった自然環境のもとで育まれた庶民料理の双方を源流とし、現在に受け継がれている伝統料理と定義する。

(決定の方法)

第3条 伝承人は、有識者等により選定した「沖縄食文化保存・普及・継承事業における担い手育成講座(以下「担い手育成講座」という。)」の受講者のうち、原則として全講座を受講した者について沖縄県知事が決定する。

(伝承人の活動)

第4条 伝承人は、沖縄の伝統的な食文化保存、普及及び継承について、次の各号のいずれかの活動を行うものとする。

- (1) 沖縄の伝統的な食文化について広くピーアールすること。
- (2) 沖縄伝統的な食文化について、講座、ワークショップ等による体験の場を創出すること。
- (3) 食文化に関わる関係団体とのネットワーク構築や食関連産業との連携及び観光資源としての活用に資すること。
- (4) 沖縄県が実施する行事や広報活動等に協力及び支援を行うこと。
- (5) その他、沖縄の伝統的な食文化の保存、普及及び継承に資すること。

(活動報告)

第5条 伝承人は、第4条の活動について活動報告書(様式1)を提出するものとする。

2 活動報告書の提出は毎年6月末日とする。

3 知事は、認証された者の活動について、必要に応じて現地確認を行うことができるものとする。

(名簿管理)

第6条 知事は、伝承人として決定した者について、氏名、住所、生年月日、その他必要な事項を伝承人名簿にて管理する。

2 伝承人は、住所等に変更が生じた場合は、速やかに変更届出書(様式2)を知事に提出しなければならない。

3 知事は、前項の届出を受けたときは、伝承人名簿の記載内容を変更する。

(伝承人の認証)

第7条 知事は、伝承人として決定した者に対し、認証状(様式3)を交付するものとする。

(氏名等の公表)

第8条 伝承人については県のホームページ等において公表するものとする。

(認証期間)

第9条 伝承人の認証期間は、特に定めない。

2 知事は、前項の規定にかかわらず、次の各号のいずれかに該当するときは認証を取り消すことができる。

- (1) 第5条に基づく活動報告書の提出がない場合。
- (2) 活動報告書の記載内容に虚偽が確認された場合。
- (3) 琉球料理伝承人としてふさわしくない行為等があった場合。

(資料等の提供)

第10条 知事は、伝承人の活動に必要な資料等を随時提供するものとする。

(事務処理)

第11条 伝承人の認証に関する事務は、沖縄県文化観光スポーツ部文化振興課が行う。

(その他)

第12条 この要綱に定めるもののほか、伝承人に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

この要綱は、平成30年1月29日から施行する。

(様式1)

年 月 日

沖縄県知事 殿

## 「琉球料理传承人」活動報告書

### 1 传承人基本情報 ※必須

氏 名			
住 所			
電 話 番 号	— —	F A X 番 号	— —
メールアドレス			

※1 資料の提供等に使用する連絡先のため、FAXやメールアドレスについてもご記入ください。

※2 メールアドレスは、ファイル送受信が可能なアドレスをご記入ください。

### 2 活動内容の確認

(1) 設置要綱第4条により、传承人は、沖縄の伝統的な食文化保存・普及・継承について、以下のいずれかの普及啓発活動を行うこととしています。

前年度行った普及啓発活動について、にチェックしてください。

※以下の活動内容については県のホームページ等で公表を予定しています。

公表について疑義がある場合は事前にご相談下さい。

- 沖縄の伝統的な食文化について広くピーアールすること。
- 沖縄の伝統的な食文化について、講座、ワークショップ等による体験の場を創出すること。
- 食文化に関わる関係団体とのネットワーク構築や食関連産業との連携及び観光資源としての活用に資すること。
- 沖縄県が実施する行事や広報活動等に協力及び支援を行うこと。
- その他、沖縄の伝統的な食文化の保存・普及・継承に資すること。

(2) 上記普及啓発活動について、具体的な内容を記載してください。

また、パンフレットや参考資料等がありましたら添付してください。

- ① 普及啓発活動の名称
  
- ② 活動日時
  
- ③ 普及啓発活動の場所
  
- ④ 普及啓発活動の主催者
  
- ⑤ 普及啓発活動の内容・目的
  
- ⑥ 対象者
  
- ⑦ 伝承人の役割
  
- ⑧ 活動を通して気がついたこと

3 その他、ご意見等がございましたら自由に記入ください。

(様式2)

年 月 日

沖縄県知事 殿

届出者 住 所  
氏 名 ⑨  
(電 話 - - )

### 「琉球料理传承人」変更届書

以下のとおり変更がありますので、設置要領第7条に基づき下記のとおり提出します。

#### 記

1 住所・電話番号の変更

(変更前)

(変更後)

2 氏名の変更

(変更前)

(変更後)

3 その他変更事項

(変更前)

(変更後)

4 上記事項の変更年月日

年 月 日

(様式3)

第 号

# 琉球料理传承人

殿

あなたは琉球料理担い手育成  
講座において全課程を修了さ  
れました

今後の沖縄の伝統的な食文  
化の普及啓発活動に期待し  
琉球料理传承人として認証  
いたします

平成 年 月 日

沖縄県知事

# INDEX

「沖縄の伝統的な食文化」の定義 .....	18
【琉球・沖縄の料理文化】 .....	19
講師: 金城 須美子 (琉球大学名誉教授)	
【琉球料理総論】 .....	21
講師: 安次富順子 (安次富順子食文化研究所 所長)	
【沖縄の代表的食材】 .....	23
講師: 西大八重子 (西大学院 学院長)	
【琉球泡盛】 .....	25
講師: 長嶺哲成 (琉球泡盛倶楽部 会長)	
【琉球料理と陶磁器】 .....	26
講師: 倉成多郎 (那覇市歴史博物館 主任学芸員)	
【琉球漆器】 .....	27
講師: 幸喜淳 (一般財団法人沖縄美ら島財団 総合研究センター 琉球文化財研究室 室長補佐)	
【風俗・習慣】 .....	28
講師: 久場まゆみ・勝連晶子 (一般財団法人沖縄美ら島財団 総合研究センター 琉球文化財研究室)	

# II

## 第2部

### 沖縄の伝統的な食文化について





# II



琉球料理担い手育成講座

## 第2部 沖縄の伝統的な食文化について

### 「沖縄の伝統的な食文化」の定義

①

#### 沖縄の伝統的な食文化

II

②

#### 琉球料理

+

③

#### 要素ごとの特徴

### 沖縄の伝統的な食文化とは

伝統的な沖縄の食文化とは、**琉球料理**という沖縄独自の料理文化に基盤をおき、食材や調理法、風俗習慣などの**様々な要素**を包含した生活文化である。

その底流には、自然や気候風土の尊重、家族、親族や地域とのつながりを大切にする精神、日中両国はじめ各国との交流による影響などがある。

### 琉球料理とは

琉球料理とは、沖縄で発展・継承されてきた伝統的な料理である。

琉球王朝時代に中国の冊封使や薩摩の在番奉行等を饗応する為の料理が生まれ、調理技術や作法等を洗練させて宮廷料理として確立した。それが上流階級に伝わり、明治以降は一般家庭にも広がってさらに発展した。

また、亜熱帯・島嶼の自然環境のもとで育まれてきた庶民料理があり、その双方を源流として現在に受け継がれている。

### 要素とは

9つの要素で構成される。

#### ①食材

各地域に根ざした食材—野菜、魚介や海藻、豆腐、豚肉等—を多く用いるとともに、外来の昆布やスンシー（シナチク）等を巧みに取り入れ定着させている。本土のように食肉禁忌の影響が少なく、肉食文化が発達しており、特に豚肉食習が根強い。

#### ②調理法

基本的に加熱調理で、生食は少ない。油脂を用いた汁物、煮物、炒め物、揚げ物が多い。豚肉は、茹でてアクや余分な脂肪を取り除き、下処理をしてから調理する。茹で汁はだしとして用いるなど、食材を無駄なく活用するのも特徴である。

#### ③味わい(だし)

豚のだし(肉・骨)とかつおだしをベースに、肉、魚介、昆布、野菜、豚脂などを複合的に用いることで生まれる深い旨みやコクが料理の味の基調をなす。

#### ④栄養

豚肉と昆布、島野菜と島豆腐の取り合わせに代表されるように、食材の相性を工夫し、栄養的にもバランスがよい。健康によいとされる自然の素材や煎じ物(シンジムン)が多く用いられ、「医食同源」の考え方が根づいている。

#### ⑤菓子

琉球王朝以来の伝統を受け継ぐ菓子職人によって作られ、50種類以上の多様さを持ち、それぞれ儀式や行事の際に用いられてきた。鶏卵糕(チイルンコウ)や光餅(クンペン)など中国の影響が色濃く残る菓子が多いが、日本系や南蛮系の菓子もある。

#### ⑥酒

琉球王朝時代、泡盛は江戸幕府への献上品として、また冊封使の饗応に供された。

現在でも、冠婚葬祭や伝統祭祀、行事等の際にも供され、長く寝かせ熟成させた古酒として飲用されることも多い。

#### ⑦茶

沖縄でよく飲まれているのは、中国から伝わった清明茶や茉莉花の香をつけたさんびん茶である。

ブクブクー茶は、煎米湯とさんびん茶、番茶の茶湯を合わせ、大きな木鉢と茶筌(ちゃせん)で泡立てた泡を飲む飲み物。沖縄特有のお茶で那覇で広まった。

#### ⑧食器

琉球漆器、陶器、磁器等を用いて料理を盛り付ける。螺鈿や堆錦のきらびやかな文様のある東道盆は、接客用の琉球料理を盛る器として王朝時代から用いられ、料理とともに琉球の美を表現している。

#### ⑨風俗習慣

親族や地域住民が集まる行事や伝統祭祀の際に独特の料理がふるまわれるなど、料理は社会的な絆を再確認する媒体である。

## 【琉球・沖縄の料理文化—その成り立ちと歴史的背景—】

講師 金城 須美子（琉球大学名誉教授）

伝統的食文化を構成する要素

食材 / 栄養 / 菓子 / 酒 / 茶  
食器 / 風俗習慣

中国・日本との交流が、沖縄の食文化の形成にどのように関わったのかを知ること

琉球料理文化の成立の背景には、琉球王国時代の異文化接触の歴史との深い関係があります

知識の裏付けをもって調理することは、料理への深い理解と情愛にもつながるもの

### I はじめに

平成25年に「和食 日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたが、沖縄の食文化は日本の魚食文化とは異なる肉食文化や油脂文化の伝統があるなど、その範疇にない特徴がある。また、食文化の形成には、気候風土、宗教や政治経済、歴史的要因など様々な要因が絡んでいる。たとえば、東南アジアとの香辛料を中心とした交易のほか、中国とは冊封体制下における進貢貿易と冊封儀礼、17世紀初頭の薩摩侵攻以降は幕藩体制下における薩摩藩や江戸幕府との外交など、諸外国と関わっていた。そのなかで、中国皇帝の使者である冊封使、薩摩の在番奉行の饗応には中国、日本双方の食文化を採り入れる必要があった。すなわち、当時の首里王府は外来文化の交錯する拠点でもあり、宮廷料理を核として発達した伝統的な料理文化は必然的に海外との異文化接触の影響を受け発達したと思われる。

ではそうした外来文化は、いつ頃〈時代〉どのような経緯で受け容れられ定着したのか、歴史的背景を食文化史の視点から検証してみよう。

琉球の料理文化の特性を下記に示す。

- ①地産に加え外来食材も巧みに活用されている。薬効・滋養強壮のある食材や多種多様な薬餌・薬膳料理を生みだした。
- ②肉食忌避はなく、特に豚肉を基調に料理が発達。肉料理に香辛料の使用は少ない。
- ③複合的かつ濃厚な旨味を料理の真髄とする。
- ④魚介類料理は未発達だが、地域特有の塩辛・燻製品がある。
- ⑤季節感や色彩は乏しいが濃厚な味わいを醸し出す。
- ⑥先祖供養や祭祀の供物、菓子類は中国的色彩が濃厚。
- ⑦中国料理や日本料理に由来する料理文化を混在・融合させて独自性を創造した。

### II 料理文化の成り立ちと歴史的背景（資料「琉球・沖縄の食文化のあゆみ」を参照）

#### 1. グスク時代

11～15世紀頃の遺跡から炭化したコメ・アワ・ムギなどが出土し農耕社会への移行期であったこと、その他に魚類や貝類、イノシシ、ジュゴン、ウシの骨なども出土するので主要な食料であったことがわかる。鉄器や外国産の陶磁器、日本産石鍋などの出土品からみて、この頃から外来文化が導入されていたことも窺える。13世紀半ばに仏教が伝来し喫茶法も伝わっているが、仏教の教義や肉食禁忌の戒律は浸透しなかった。14世紀後半に中国との交易が始まり明から鉄鍋や陶磁器が輸入される。朝鮮王国とも通交し琉球産の硫黄や砂糖、南蛮産の天竺酒・胡椒・丁香・青磁器・蘇木などを献上、返礼に朝鮮人参・松の実・蜂蜜などを得ていた。

1392年頃、中国から帰化人（閩人三十六姓）が渡来し久米村に居住したが、福建地方の習俗を永く踏襲していた。主に近隣諸国との交易に携わり、その子弟は官生（中国への留学生）として派遣され活躍するなど中国文化を享受しその導入に深く関わっていた。豆腐の製法、豚の飼育など中国の風俗習慣もこの頃に伝来したと思われる。

#### 2. 第一尚氏王統時代（表1 琉球王国時代の交易品 主な食材・薬種・食器具を参照）

15世紀初頭に東南アジアとの交易が始まる。胡椒・丁香・華撥などの香辛料、南蛮酒、蘇木などを輸入し、香辛料や蘇木は中国や朝鮮への中継貿易品として輸出し利益を得ていた。〈表1〉に示したように中国・日本・東南アジアから様々な食材や薬種、食器具が導入され、受け容れたものも数多い。

なお15世紀後期の琉球の生活の様相を『朝鮮王朝実録』に垣間見ることができる。漂着した朝鮮人達の見聞記によると、先島には鉄鍋がなく与那国では土鼎で煮炊きする。陶磁器や匙はない。家畜に牛・馬・山羊・鶏・犬がいるが豚は飼育していない。しかし本島の食生活では、鉄鍋を用い

飯は漆器に、羹は磁器に盛り箸や匙もある、酒・醋はコメを醸して造り、味噌はムギで造っている。豚も飼育され市場に牛馬の肉が売られているなどの記述もある。

### 3. 第二尚氏王統時代

1534年冊封使が来琉、正使の陳侃が『使琉球録』を著す。国王主催の宴席の記述があり、論祭の祭品に大牢<牛羊豚>を供え祀っている。これは中国の五牲、三牲といった祭祀の習俗がそのまま導入されたものだが、琉球では三味と称し王府や久米村の孔子廟や清明祭の祭祀にも採り入れている。異文化受容の典型的な例であろう。冊封の宴では山海の珍味と牛や羊、豚の羹や焼肉料理で饗応されたが、これは冊封使帯同の中国の料理人が作ったもので、琉球では宴席や料理法をよく知らないようだとしている。それ以降、冊封使は料理人を連れて来琉し、首里王府の冊封使饗応に伴い中国料理文化がストレートに持ち込まれていた。冊封使の随員が多く、滞在期間も2~8ヶ月に及ぶため食料の調達に王府は苦慮していた。牛馬の屠殺を禁止し養豚を奨励したのも冊封使来琉に備えた王府の施策であったが、それが豚肉食文化へと発展させたように思う。

歴代の冊封使の記した冊封使録は、当時の琉球の生活様態を知る上で貴重な史料でもある。

1719年来琉した徐葆光は『中山傳信録』を著し、七宴の饗応、毎日提供された食料、特産品の海馬(ジュゴン)や毛魚(スクガラス)を美味だと評している。茶道具や提重・重箱についての詳細な記述から喫茶法や重箱料理が普及していたことも窺える。

1800年来琉した李鼎元は『使琉球記』を著した。毎日の食事を日記形式で記録し、エラブウムヘビやジュゴン・鰹節の料理を作らせ賞味している。

1808年に『琉球冊封使一件』が上梓され、これに「冊封之時勅使並卓之図」とあり初めて御冠船料理の献立の全容が明らかになった。燕の巣・フカヒレ・海鼠・干し鮑など四大海味を用い、中国の満漢全席に準じた五段からなる豪華な宴席料理である。琉球や日本の食材も多少用いているが中国料理文化をストレートに受け容れ、御冠船料理は確立された。御冠船料理を通じて首里王府の料理人達もその調理技術を習得していた。ペリー提督の饗応や薩摩藩主の饗応に冠船料理に因んだ唐風料理や唐菓子を献上している。

一方、この時代は、日本との交流も密になり日本文化の導入と受容が顕著に見られる。1609年の薩摩の侵攻以降も琉球王国として存続したが、幕藩体制下に置かれ外交・交易を

通して日本文化に触れる機会が増し、それを享受する必要もあった。1631年に薩摩藩は那覇に琉球在番を設置し、在番奉行が常駐する。1634年に初めて江戸幕府へ慶賀使を派遣し、それ以後も謝恩使や慶賀使として江戸上り(江戸立ち)が続いた。その一行には、正使の随行員として首里王府の料理人も帯同しており、薩摩や江戸藩邸でも日本料理の修業をしている。在番奉行の饗応には式三献・本膳料理でもてなすなど、首里王府は積極的に日本料理文化を採り入れている。王府料理座の庖丁達(調理人)は、薩摩藩の調理人に師事し日本料理の技術を学んでいた。羽地朝秀は、官吏を志す若者に茶道・料理・活け花など大和芸能を奨励している。また、堺出身の僧喜安が首里王府の茶道宗職になり茶道が盛んになった。1873年頃から那覇では、振り茶の一種といわれる<ぶくぶく一茶>が庶民の間で飲まれていた。

### 4. 明治時代

1879年、明治政府によって琉球処分が行われ沖縄県が設置された。この頃「寄留商人」による民間の商業資本が進出してきた。主に鹿児島・大阪・京都・兵庫県から渡来した商人によって商売が行われ、白米、菜種油や醤油など移入品を一手に引き受け扱っていたという。日本各地から陶磁器商人も進出し安価で丈夫な陶磁器が移入された。<スキャンマカイ>と呼ばれた飯碗もその一つで広く普及した磁器である。

那覇の西新町に西洋料理が開店し、商店街が賑わうようになった。那覇に牛乳屋が開店するなど、首里・那覇の庶民の間に牛乳を飲む習慣が広まった。座間味村で本格的な鰹漁が始まり、鰹節の製造もおこなわれた。福永義一なる人物が<支那そば>の提供を始める。琉球王府の菓子職人の孫になる新垣淑康が首里で琉球菓子専門店を開業する。王府御用達しであった菓子も庶民が賞味できるようになった。流通機構の拡大と商業都市への移行期で外来の文物が流入し沖縄の食生活にも変化をもたらした時代であった。なお、宮廷料理として発達した御冠船料理や在番奉行の接客料理は、久米村や首里那覇の上流社会の一部に受け継がれてはいたが、次第に簡素化され、中国・琉球・日本の料理の融合あるいは混在した料理形態へと変化しているようである。

#### 【参考文献】

- ・『冊封琉球使録集成』全11巻 原田禹雄 訳注／榕樹書林
- ・1808年 『琉球冊封使一件』 国立公文書館内閣文庫本

## 【琉球料理総論】

講師 安次富順子(安次富順子食文化研究所 所長)

伝統的食文化を構成する要素  
食材 / 調理法 / 味わい(だし) / 栄養  
菓子 / 酒 / 茶 / 食器 / 風俗習慣

### 琉球王国より受け継がれた歴史と伝統ある琉球料理に誇りを持ちましょう

### 知識と理解を深め正しい調理法と美味しい味を広く伝承しましょう

### 琉球料理は旨味を大切にします。だしなど手抜きをしないで作りましょう

沖縄は廃藩置県までの450年間、琉球王国を築き、近隣諸国との交易を盛んに行ってきた。その中で中国と日本の影響を強く受け、独自の文化を築いてきた。特に琉球王国は外交の手段として客人を料理でもてなすことを大切にしてきた。その結果、両国の調理法を巧みに取り入れ、中国料理でも日本料理でもない独特の料理が生まれた。

さらに亜熱帯という気候に加え、台風や干ばつに見舞われながらも、環境とうまく付き合い、そこに医食同源の思想が加わった数多くの料理もあり、沖縄は、長寿社会を形成・維持してきた。王朝文化と庶民の文化がもたらした料理がまさに琉球料理で、その質と量と味わい深さにおいて、郷土料理というよりはむしろ民族料理というべき価値のあるものと思う。

#### 【琉球料理の歴史】

##### 1. 宮廷料理

王朝の儀式、接待、行事など国家行事の際に作られた。

1853年イギリス人、バジル・ホルの『大琉球航海日記』

1854年アメリカ人、ベルリの『ペリ日記』

1866年『琉球冠船記録』

宮廷料理の発達に影響を与えた2つのこと

##### ①中国との関係

冊封使(サツボウシ)(中国皇帝から派遣された使者)饗応の豪華な宴があり、それは満漢全席の一日に値するほどのものだった。料理は冊封使随員の料理人と琉球王朝の料理人(ハウチュー)で作られ、主に中国料理でもてなされた。王朝は料理人を中国に派遣して中国料理を学ばせた。

冊封使が琉球王を任命するために王冠を携えてきたこ

とから乗ってきた船を御冠船と呼び、冊封使饗応料理を御冠船料理ともいう。

##### ②薩摩との関係

1609年薩摩藩の琉球進攻により、薩摩の支配を受け、那覇に在番奉行所が置かれた。薩摩藩の接待は日本料理でなされ、そのため料理人を薩摩に派遣し日本料理を学ばせた。

##### 2. 久米村

久米村(中国人職能集団が帰化した村)による中国文化の影響がある。清明祭やお盆の行事のお供え物などにもそれが見られる。

##### 3. 辻料理

終戦まで300年続いた遊郭(辻(チージ))では遊女が自分で料理を作ってもてなした。その料理技術はその時代の最高水準をなし、料理文化の向上に影響を与えた。

##### 4. 庶民料理

亜熱帯という気候や、台風、干ばつなどの厳しさを乗り越えながら、知恵と工夫を重ね、食と真剣に向き合い、医食同源の思想に基づく料理で長寿県を築いた。土地で採れたものを土地の調理法で食べる「土産土法」が守られていた。

#### 【琉球料理の特徴】

##### ①豚肉をよく使う。

骨付き、皮付き肉も使い、豚肉を一度茹でて使う。

##### ②豚だし、かつおだしなど旨味要素を大切にします。

##### ③油脂をよく使う。豆腐、そうめん、麩、昆布などを炒める。

##### ④豆腐をよく使う。大きなアチコーコーの豆腐は沖縄だけ

のもので、チャンプルーにはなくてはならないもの。

- ⑤緑黄色野菜、薬草をよく使う。
- ⑥昆布、海藻類をよく使う。
- ⑦低塩分(漬物を食べる習慣がない):旨味要素が強いと薄味でよい上、汁物は具たくさんなので汁が少なく塩分摂取が少なくてすむ。
- ⑧バランスのとれた食事が長寿を支えてきた。

### 【琉球料理の調理法】

#### 1. 汁物

豚だし、かつおだしを使い実たくさんの汁が多く、肉類が入っているものが多い。

#### 2. ご飯物・麺類

白飯の他、ジューシー(クファジューシー、ヤファラジューシー)、菜飯などがある。素麺の料理、沖縄そばなどの麺類もある。

#### 3. 煮物

#### 4. イリチー

炒め煮。乾物類や根菜類を充分炒め、味のしみ込みをよくする。だしと豚肉の脂分が食材の旨味を引き出す。汁けがなくなるまでじっくり煮込む。主に「ハレ」の日の料理として用いられた。

#### 5. ンブシー

豚肉、豆腐、野菜を味噌味で煮込んだ、汁物と煮物の中間くらいの料理。惣菜の代表的な料理。

#### 6. チャンプルー・タシヤー

チャンプルーは赤ヤチー(焼き色を付けた)豆腐と季節野菜の炒めもの。汁気のないカラッとした炒め物。  
タシヤーは単なる炒め物。

#### 7. 揚げ物

天ぷらは厚衣で下味がついているので、冷めてもおいしく、天つゆなどつけない。暑い気候から、多くの揚げ物がある。

#### 8. 蒸し物

#### 9. 酢の物・和え物・その他

#### 10. 煎じ物

衣食同源の思想に基づき、多くの煎じ汁があり、「クスイムン」(体にいい食べ物)として、健康長寿に役立ってきた。

#### 11. かまぼこ

行事料理、祝料理には欠かせないもの。多くのかまぼこがある。

#### 12. 花いか

最高級の祝料理。身の厚いクブシみに切込みを入れ、茹でて弾かせ、美しい形を作る。琉球料理の中で、数少ない技巧を要する料理。

#### 13. 保存食

#### 14. 行事食

盆、清明祭など祖先崇拝に関する行事の重詰め料理の他、各種行事に関連した多くの料理がある。

### 【琉球菓子】

琉球王朝の王朝菓子と、庶民の中で根付いた菓子など多くの菓子がある

王朝菓子:鶏卵糕、チンスコウ、クンペン、花ぼうる、チンビンなど

庶民の菓子:サーターアンダーギー、三月菓子、タンナファクルー、あまがし、ナットゥンスーなど

### 【ブクブクー茶】

那覇で飲まれた沖縄独特の豊かな泡を飲むお茶。米を茶褐色に焼き、硬度の高い水で煮だした「煎り米湯」とサンピン茶を、大きな木鉢(ブクブクー皿)に入れ大きな茶せんで泡を立てる。茶碗にサンピン茶とわずかの赤飯を入れ、泡を盛り上げ、刻んだ落花生をふりかける。匙や箸を使わずに飲む。

茶道ではなく、振り茶の一種。王朝文化ではなく、庶民の文化。

## 【沖縄の代表的食材】

講師 西大 八重子 (西大学院 学院長)

伝統的食文化を構成する要素  
食材 / 調理法 / 味わい(だし) / 栄養  
菓子 / 酒 / 茶

### 琉球料理は中国日本の影響を受けながら沖縄の気候風土あった料理として発達

#### 豚肉を盆、正月など特別な日に食することで蛋白質不足を補っていた

#### 平均寿命の急落の対策の一つとして伝統的食材や調理法をふまえた食の改善が求められる

##### はじめに

琉球料理は交流の深かった中国日本の影響を受けながら沖縄の気候風土にあった産物を活かした料理として発達してきた。

庶民は芋が主食で野菜には野菜や野草を中心に豆腐やモズク、アーサ等の海藻を用い肉、魚、野菜の旨味を合わせた簡素な食事でした。ふだんには口にできないご馳走の豚肉を盆、正月など特別な日に食することで蛋白質不足を補っていた。このような食事が沖縄の長寿を支えてきた。しかしながら2015年都道府県別生命表によると女性の平均寿命が全国7位、男性が36位に急落その対策の一つとして伝統的食材や調理法をふまえた食の改善が求められる。

**【食肉】**～鳴き声以外のすべてを食べ尽くす素晴らしい豚肉食文化～  
沖縄の精肉店には豚肉のあらゆる部位が並ぶラフター(豚肉の角煮)などにされる三枚肉(バラ肉)スーチキーと呼ばれる塩蔵三枚肉。汁物やそばに用いるソーキ骨(あばら骨)主に煮込み用とされるチマグ(豚足)足の付け根部分で赤身の多いゲーヤヌジ、中身汁用のナカミ(主に腸の部分)をはじめチム(肝臓、レバー)など内臓各種イリチーにする血、ミミガーサシミや煮込み使用する顔の一枚皮チラガー等々すべての箇所を見事に調理し切る沖縄豚料理その美味しさの秘密は2点あるといえます。まず皮の利用、豚皮は豊富なコラーゲンを含み水を加えて加熱した時にそれが溶け出して良質なゼラチンとなり独特の旨味と食感を生み出す。ふたつめは下処理の効果

豚肉は下茹でしてから調理されるため余分な脂肪が除かれ料理にコクを出す内臓に関しては徹底した臭み抜きがなされる結果宮廷料理としてふさわしい上品な仕上がとなる。

沖縄の豚肉食文化は宮廷における接待料理としての発展と貴重な豚肉を大切にした庶民の創意工夫によりなされたもの欧米の肉食文化に匹敵する沖縄の豚肉食文化を是非知っていただきたいものです。(資料別添)

近年は琉球在来種アゲーを活用したブランド豚の取り組みや山羊肉、銘柄牛、鶏肉の飼育も盛んですが畜産業に対する食の安全性に対する関心も高まっている。

##### 【芋類】 ～芋の伝来は琉球を飢饉から救う～

豚は中国から14世紀に伝来したといわれますが当初は琉球王朝にて中国からの使者をもてなすための食材として持ち込まれました。芋は1605年野国総管の手により中国から救荒食として持ち込まれその後儀間真常が栽培を普及させる。芋の皮や茎葉が豚の飼料として最適であったため農家にも養豚が広まることになる。芋の普及によって主食の90%が芋となり、又いものでんぷんは保存食として利用される。

##### 【魚介類】

長年サンゴ礁のイノーに生息するタマンイラブチャーミーバイなどの魚を素潜りをしてとったり浅瀬のサザエなどの貝をひろって食料にしてきたが近年は沿岸部ではカツオやマグロなど回遊性魚類を狙ったパヤオ(浮漁礁)漁業やクルマエビの養殖が営まれています

##### 【海藻】(昆布 もずく アーサ 海ぶどう モーイ)

###### ■昆布

昆布の消費量は高い。そのほとんどが北海道産のなが昆布。幕府や薩摩は唯一明国と公式に交易を行っていた琉球を介して昆布を中国に輸出するようになった。なが昆布は豚肉との相性よく炒め煮や汁物にしても美味しく沖縄の食生活に浸透していった

###### ■もずく

沖縄ではスヌイと呼ばれるもずくは太くてしっかりしていて太もずくとも呼ばれる。酢の物だけでなく天ぷらにしても美味そのぬめりの成分フコイタンは昆布や細もずくの数倍にもなりコレステロールの増加や大腸癌の発生を抑制する作用が注目されている。

###### ■アーサ

潮の香りいっばいの海藻アーサは冬から春先にかけて繁茂し海岸を鮮やかな緑色に替えてしまう磯のマジシャン。鰹だしに浮かべたアーサ汁は鮮烈な香りです。この頃は北中城村などで養殖が盛んです。

###### ■海ぶどう

宮古島特産房の付いたミニぶどうのような形やプチプチした食感が県内外で人気を呼んでいる。養殖もおこなわれている。

##### 【伝統的農産物】

沖縄県では次の条件にあてはまる作物を伝統的農産物(別名:島野菜)として定めている。

- ① 戦前から食されている
- ② 郷土料理に利用されている
- ③ 沖縄の気候風土に適している



独特の気候と風土で育った沖縄食材は栄養素を多く含んだ食材が豊富

##### 【沖縄野菜の栄養的特徴】

- ① 沖縄野菜はカルシウムが豊富である。ビタミンAなどの野菜も比較的多く含まれている
- ② 活性酸素を抑える抗酸化物質が多い
- ③ 野菜を多用した沖縄の伝統食には高血圧を予防するという研究結果がある

沖縄方言名	和名/別名	カルシウム量(ほうれん草との比)	その他栄養素 (ほうれん草との比)
サクナ	ぼたんぼうふう/長命草	7倍	ビタミンA、ナイアシン、食物繊維が多い
ハンダマ	水前寺菜	4倍	ビタミンK
ニガナ	ほそばわだん	4倍	ビタミンC、ビタミンA
カンダバー	かずら	2倍	ビタミンK (2倍)、ナイアシン
ウンチャー	えんさい/空芯菜	1.5倍	マンガン (3倍)、ナイアシン (2倍)
フーチバー	よもぎ	3倍	鉄 (2倍)、銅 (2倍)、ナイアシン (4倍)
ンスナバー	ふだんそう	2倍	ナトリウム (4倍)、カリウム (2倍)、マンガン (10倍)、ビタミンB6
ゴーヤー	にがうり	0.3倍	ビタミンC (2倍)

【クスイム「医食同源」を実践する】

沖縄の養生食の考えは中国の「似類補類」(類をもって類を補う)という中国の伝統的な教えにも通じますが漢方の生薬のように特別なものではなく日常に食されている食材がほとんどです。母乳がよく出るようにと青パパイヤを料理したり疲れたがたまったらカチューユー、風邪をひいたらチムシンジ(豚の肝臓と野菜を入れた煎じ汁)をつくって飲ませたりします。ヒージャー汁にフーチバーとその全てが市場に食材として並べられています。沖縄の伝統料理の多くはゴーヤーチャンプルーやナーベラランブシーなどそのまま養生食といえます。その源には琉球王府の待医頭であった渡嘉敷親雲人が1823年に表した御膳本草に見ることが出来ます。なかでも珍重されてきたのがイラブー(エラブウミヘビ)でしょう。産地は本島南部の久高島や宮古島石垣島などですが通常燻製にされたものを料理します。イラブーシンジ、イラブー汁は滋養強壮神経痛リュウマチ視力障碍腰痛など万病の薬として古来より重宝された。栄養学的に見ればイラブーに含まれるV, E, DHA, EPAなどの脂肪酸に加え豚足に含まれるコラーゲン昆布でミネラル補給に理にかなっています。さらなる科学的分析が待たれます。

【加工品】

■豆腐

沖縄豆腐は大豆を生のままミキシングし絞る生絞り法で一丁が約1kgしつかりとしたかさで栄養価も通常の木綿豆腐の1.3倍消費量も日本一。ゆし豆腐は豆腐作る段階で豆乳ににがりを加えて固まり始めたところをすくいといったもの温かくてフワフワしたやわらかい喉ごしが身の上。

■豆腐よう

東洋のチーズの異名をもつ豆腐加工食品のひとつ2~3日陰干した豆腐を泡盛で洗い泡盛と紅麹につけて発酵させて作る自然発酵食品のため製造管理が難しく昔から秘伝として伝えられてきた。

■かまぼこ(蒲鉾)

沖縄の行事にかかせないかまぼこは一本800gはあります。紅白のかまぼこを除いて揚げかまぼこが主流でこれは油で揚げることで温暖な気候で腐敗しやすい魚肉の保存性を高めた古人の知恵です。

■沖縄そば

そばといっても小麦粉に灰汁又はかん水を加えて打つので中華麺に近い当初志那そばとよばれていたが大正時代1902年ゆたか屋という店が現在のような塩ベースの色の薄いスープを開発した。

■調味料

沖縄の料理に使われる調味料はサシスセン(砂糖 塩 酢 醤油 味噌)くらいのもので。島国沖縄では見方を変えれば収穫したての野菜新鮮な魚や肉の美味しさを引き出すことができれば十分だったといえます。例えば魚のマース煮ですがこれは塩をふった魚をそのまま鍋に入れて泡盛と水をひたひたに注いで焦がさないように煮るだけの単純なものです。

■ラード

炒め油として旨味をだすため豚肉そのものやラードを使ったりするが豚のだし以外に鰹だしも使う。

■鰹節

かつては沖縄も鰹節の産地のひとつでした。旨味をだすために鰹だしに豚だしを加えることも多く今でも鰹節の消費量は日本一です。

■塩

動物性たんぱく質由来の旨味が多いと塩分摂取量を抑えられることが知られている。実際に沖縄の塩分摂取量は全国平均よりかなり低い値を示している。近年沖縄の海水を原料とする個性的な天然ミネラル分の豊富な味わいのある塩マースが多く生産されている。

■味噌

沖縄仕様といえるイナムドゥチ味噌がある。

■ヒファーチ

沖縄料理の数少ないスパイスの中にヒファーチがある。胡椒科のヒハツモドキの実を粉末にしたもの。若葉にも香りがあるハーブとして利用する。

■シークワサー

ミカン科のシークワサーが柚子やレモンのように酢のかわりとして又スパイスとして使われる。皮に多く含まれるノビレチンの抗酸化作用が健康面でも注目されている。

■ウコン

ターメリックとしてカレーの主要スパイスとして用いられるウコン。琉球王朝時代には貴重な薬草として王府の厳重な管理の下に栽培されていた。現在では肝機能強化や痛抑制などの効能が知られるようになった。

■泡盛

豚肉を茹でたり煮込んだりするとき。また魚の風味づけや匂い消しとして用いる。

■コーレーグス

コーレーグスと呼ばれる小型で辛みの強い島唐辛子を泡盛に漬けて香辛料として用いる。食堂や沖縄そば店では卓上に必ず見ることができる。

■黒糖

芋を沖縄に広めた儀間真常が中国の製糖法を学び1623年に製造したのが始まり。当時王府は砂糖を専売制とし厳しい管理がなされた薩摩への貢糖の必要があったからでもある。ミネラル豊富な黒糖は今も健康食品として人気が高い。

栄養成分比較表

	黒砂糖	上白糖
エネルギー	354Kcal	384Kcal
カリウム	1100mg	2 mg
カルシウム	240mg	1 mg
鉄	4.7mg	—
亜鉛	0.5mg	0
ビタミンB1	0.05mg	0
ビタミンB2	0.07mg	0

■お茶

特に好まれるお茶はサンピン茶またはシーミー茶(旧暦3月の初旬に行われる祖先供養清明祭の頃に摘まれることに由来)と呼ばれる中国茶。茶葉の中にジャスミンやクチナシ等の香り豊かな花を混ぜて香気を出すことから香片茶(サンピン茶)という。近年沖縄のゴーヤー茶、ハママーチ(琉球よもぎ)フーチバー、ウッチンなど薬草茶も注目されている。

## 【琉球泡盛】

講師 長嶺哲成 (琉球泡盛倶楽部 会長)

伝統的食文化を構成する要素

酒 / 食器 / 食材 / 風俗習慣

世界で唯一「黒麹菌」のみを用いて発酵させる手法。琉球泡盛は世界に誇れるお酒

泡盛の魅力は、ケース(古酒)。家庭でも100年古酒を育てることができるのは泡盛のみ

先人に倣い琉球料理と古酒を併せて嗜む作法の確立が、それぞれを引き立たせます

(1) 琉球泡盛の主な特徴としては、以下の4つ。

【原料は主にタイ米(一部は国産米を使用)】

実は、タイ米を使用するようになったのは100年位前からでそれ以前は、中国産などの外米も使っていました。

硬いインディカ米(長粒米)は、黒麹菌との相性が良く、泡盛らしい香りにつきやすく、適していると使われています。

【黒麹菌の使用】

黒麹菌は、デンプンを糖化させる際に、「もろみ酢」で知られる大量のクエン酸を生成します。酸度が増すことで、殺菌力が高まり、亜熱帯の沖縄であっても年中腐らせることなく酒を造ることができます。また、黒麹菌のみを用いて発酵させる製造方法は泡盛独特のもので、まさに世界に誇れる技術といえます。いつごろから黒麹菌を使うようになったのかは分かっていませんが、日本酒の黄麹やアジア各地の酒造りで使われるクモノスカビ・ケカビではなく、黒麹菌を見出した先人たちの知恵に驚きます。

【全麹仕込み】

焼酎は、芋や麦などの原料の香りを活かすために2次仕込みを行いますが、泡盛は1次仕込みのみで行われます。これによって古酒になる成分が、より多く含まれるのです。

【単式蒸留機による蒸留】

泡盛も焼酎も単式蒸留によって造られますが、ほとんどの焼酎が爽やかな飲み口と香りを意識した減圧蒸留なのに対し、泡盛は主に常圧蒸留。高級脂肪酸など原料由来の成分を多く残し、味わいに深みが加わります。また、その豊かな成分が古酒の香りやコクに変わっていくのです。

(2) 泡盛は古酒なくして語るできません。

かつて古酒は、各家庭の酒(ある種の家宝)として育てられ、客人のおもてなしに供されており、戦前は50年100年ものも珍しくなかったようです。琉球王朝時代は、「康熙年

間」と呼ばれる1700年前後に蒸留された泡盛古酒が王府の持つ最高の酒と言われていました。

泡盛は、どのような容器に入れても古酒になりますが、甕で育てる方がガラスやステンレスの容器に比べて古酒化が約1.5倍早まるそうです。そして、1年に10%以内の仕次(飲んだりして減った分を継ぎ足す作業)を繰り返すことで100年を超える名酒を家庭で育てることができます。10年を越すころからバニラやメイプルシロップ、コーヒー、ハチミツ、シイタケなど、さまざまな古酒香が漂い始め、歳を重ねるほど甘い香りが強く漂うのが古酒の魅力です。

(3) 古波蔵保好さんのエッセー集「琉球物語」には、戦前の伝統的なもてなしの膳で泡盛古酒が出てくるのは3の膳からで、肴をつまみながらゆっくり飲む様子が書かれています。

現代は泡盛の水割りを食中酒として楽しむことがほとんどですが、琉球料理と古酒をゆったり味わうという風流なスタイルも復活することを期待しています。

### 琉球泡盛を利用した料理

泡盛は調味料として琉球料理にも利用される。ラフテーや豆腐ようをはじめとして、酒煮豆腐、豚肉とかつお節を砂糖醤油と泡盛で煮込んだ「ハンチュミ」、白身の肴を泡盛の酒粕で煮た「粕ざい煮」、玉子酒煮、ゆでたまやしと魚の白身を酒粕で和えた「マーミナーカシジェズネー」、大根やパパイアの酒粕による漬物である「カシザイ(酒粕)の漬物」、にんにくの黒砂糖漬、アジケーナシムン等々。

高温多湿の沖縄では腐敗防止のために、煮物を繰り返して煮るが、この時に泡盛を加えると肉が硬くならない。肉に保水性を与えると同時に、泡盛は殺菌力があるので、雑菌の繁殖を抑制する働きがあるという。塩辛や漬物に少量加えるのにはこのような殺菌効果があるためである。日本料理においては、煮込みに際して香りや薬味として少量の清酒をふりかけるが、泡盛の場合はそれとは異なりたっぷりと用いるのが特徴である。

【出典: 萩尾俊章著 泡盛の文化誌】

## 【琉球料理と陶磁器】

講師 倉成多郎(那覇市歴史博物館 主任学芸員)

伝統的食文化を構成する要素

食器 / 酒 / 茶 / 風俗習慣

### 琉球・沖縄は多様で豊かな陶磁器文化を持っていた

#### 宮廷由来の琉球料理は輸入陶磁器を中心に盛り付けられていた

#### 様々な要素によって生み出される焼物の変化を楽しみ、実際に使ってみてほしい

##### (1) 考古学・文献に見る陶磁器

考古学の出土遺物・文献資料の記述から、12～15世紀ごろから膨大な量の陶磁器が琉球へ貿易・外交によってもたらされ、それらが宴席などの場で使用されていたことがわかります。また、13～20世紀まで琉球料理、特に宮廷由来の料理は輸入された多様な陶磁器や、玉器、漆器、金属器が使用されたと考えられています。一方で、沖縄産陶器はあまり使われていなかったようです。

この背景として、琉球・沖縄が中国(景德鎮、龍泉)や日本(伊万里・肥前)等、優れた陶磁器の産地に囲まれ、各地から陶磁器を輸入していたことが関係していました。

それにより、20世紀頃まで沖縄の多くの人々にとって、「いい焼物」といえば磁器、という意識が根強かったと思われれます。

##### 【考古学の事例】

- ・大里グスク(南城市)、長浜港(読谷村)から元代の青花(中国産磁器)。
- ・渡地村跡(那覇市)から龍泉産の青磁。
- ・喜友名グスク(宜野湾市)から戦争遺物(磁器)

##### (2) 陶磁器の基礎知識

焼物はおもとその土地で取れる材料から作られ発展したため、世界各地にそれぞれの生活・風土に密着した特有の焼物があります。

焼物は土、または石の粉をこねて成形し、乾燥させた後、高温で焼成して作られます。

##### 【日本の分類】

・土器 ・陶器 ・磁器 ・瓦磚 ・炆器

##### 【陶磁器の美しさを構成する主な要素】

- ・土の種類
- ・釉薬の有無(無釉・施釉)
- ・酸素の量(酸化焼成・還元焼成)
- ・温度
- ・窯の種類
- ・当日の天気、等

##### (3) 沖縄の焼物の歴史と特徴

沖縄の焼物の歴史は約7000年前の土器製作が始まりとされています。17世紀に入ってから朝鮮系の技術が加わり、本格的な陶器生産が開始されました。また、海外との交流を通して九州・朝鮮半島・中国南部の技術が流入し、ハイブリッドな技術が生み出され、主に琉球国内向け商品が生産されました。

1682年に湧田・知花・宝口の窯場が統合され、現在の壺屋地域が形成されます。

##### 【壺屋焼の特徴】

- ・荒焼: 大型製品で、無釉、または黒いマンガン釉をかける。筒窯で焼成する。
- ・上焼: 連房式登り窯で焼成。釉薬をかける。小型製品(生活雑器等)が中心。

明治期以降、沖縄の焼物は輸出用として開発されるなど、大きく変化します。王国時代に生産された製品と比べ、掻き落とし、タックワサー、魚紋、龍紋、様々な色の釉薬など、装飾技法が発展しました。

さらに、金城次郎氏をはじめとした陶工を輩出し、現在も多くの作家が沖縄各地で活動しています。

##### ヤチムン(陶器)

沖縄の陶器は、中国や朝鮮などとの交流によって質的な向上が図られました。1609年の薩摩の琉球侵略後、薩摩の監視下に置かれた中で、1616年、尚寧王は薩摩から朝鮮陶工を招き、陶器指導にあたらせた。そのうちの一人が沖縄に帰化し、引き続き指導にあたった。

1671年には、平田典通が中国に渡って赤絵や白焼の研究を行い、1682年には首里城の龍頭瓦の制作を完成させるなど国のご用品を制作し、後継者の育成と技術指導にも尽力した。1682年、首里宝口、美里の知花、那覇の湧田の三箇所にあった陶窯を那覇の壺屋に統合し、ここから沖縄の代表的な陶器「壺屋焼」が誕生した。

壺屋焼は、釉薬(うわぐすり)を施した「ジョーヤチ(上焼)」と釉薬をほとんどかけない「アラヤチ(荒焼)」に大別される。

現在は生活スタイルに合わせて、食器や花瓶などの上焼きが主流である。【出典:OCVB うちなー観光教本】

## 【琉球漆器】

講師 幸喜 淳(一般財団法人沖縄美ら島財団 総合研究センター 琉球文化財研究室 室長補佐)

伝統的食文化を構成する要素

食器 / 酒 / 茶 / 風俗習慣

漆器は、アジア独自の塗料で防水性・抗菌性がありカビにも強く器を守ります

熱を伝えにくく、温かい料理を召し上がることに適しています

琉球王国の象徴、首里城正殿も巨大な琉球漆器ともいえます

### ■漆器の特徴・魅力

漆器の多くの躯体が木製であり、なおかつ漆自体の熱伝導性も低いいため、料理が冷めにくく、器の外側も熱くなりにくいです。そのため料理をゆっくり楽しむことができます。破損しても修理をすることで長年使うことができます。

様々な顔料を使って鮮やかな色彩を表現でき、盛り付けた料理を一層鮮やかに魅せることができます。一方で紫外線に弱い特徴を持ちます。使い込むことで艶や色合いが変化し、その風合い楽しむことができます。

### ■漆器の取り扱い方

一般的に手入れが難しいというイメージがありますが、漆は防水性・抗菌性が非常に高く、酢などの酸性物質やアルカリ性物質、アルコールにも強いです。通常、家庭で使われる中性洗剤とスポンジで洗っても問題ありません。ただし一般的に木製のため食洗機や研磨剤入りのスポンジでの洗浄等には適しません。

### ■塗料としての漆作り

漆液はウルシノキの樹液から作られます。ウルシノキから漆が採れるようになるまで10年以上かかり、1本の木からは200cc程度しか生産できません。そして漆を採取した木は枯れてしまいます。そのため天然漆は、とても高価な塗料と言えます。

### ■漆の産地

漆が生産されるのはアジアだけです。東アジア(日本・朝鮮半島・中国)産の漆樹液をウルシオール、ベトナムや台湾産の漆樹液をラッコール、タイやミャンマーの漆樹液をチチオールといい、漆樹液の成分は各地域で異なります。漆芸品はアジアを代表する工芸品として欧米で人気があります。

### ■琉球漆器の技法

琉球王国時代、中国皇帝や江戸幕府への献上品、祭祀道具などさまざまな漆器が作られ、琉球漆器の技術は花開きました。琉球で使われた技法の一部を紹介します。

#### 【螺鈿(らでん)】

ヤコウガイ・アワビの真珠層を薄くして文様を切り抜き、漆面に貼る技法。

#### 【沈金(ちんきん)】

漆面に細い刀で文様を彫り、漆を擦り込み金箔を貼って、塗膜面の金箔だけを取り除くことにより、刀で彫りこんだ部分の文様を金色で表現する技法。

#### 【堆錦(ついきん)】

顔料を混ぜた色漆を叩いて堆錦餅を作り、のぼして文様に

切り取り塗膜面に貼る技法。湿度が高く漆が乾きやすい(固まりやすい)沖縄に適した技法。

#### 【密陀絵(みつたえ)】

鉍物顔料を油(桐油(きりあぶら)・荏油(えのゆ))で溶き、文様を描く。油彩画のような技法。白色や、白色を使った桃色、黄緑色の表現を行うために使われた技法。

#### 【箔絵(はくえ)】

漆で文様を描き、その上に金箔を貼る技法。

### ■料理の器としての琉球漆器

#### 【東道盆(とうんだいぶん)】

中に組み皿が入った容器。中国では攢盒(さんごう)と記録があります。韓国の九節板(クジョルパン)も使用方法や器形が類似しています。冊封使や琉球に滞在した薩摩の役人、上流士族の家で客人の接待で使われました。

#### 【湯庫(たあーくー)】

多角形の漆器の中に金属製の瓶を入れています。漆器と金属製の瓶の間に綿などを詰めて保温し、飲料を屋外へ運んだものと思われま。

#### 【提重(さげじゅう)】

方形の木枠の中に重箱・金属製や陶製の瓶・皿・杯などを入れ、屋外に料理を運搬する道具です。

#### 琉球漆器の変遷

琉球漆器は古琉球期(1609年の薩摩侵入以前)、近世琉球期(1609~1879年)、近代沖縄期(1879-1945年)、戦後及び復帰後で製作の特徴に変遷が見られる。古琉球期、自由な花鳥草虫図で朱螺鈿や精緻な黒漆沈金の漆器が生産された。近世琉球期になると、花鳥図の図案は次第に画一的となり、江戸幕府などへの献上品のニーズから山水楼閣図の図案が多くなっていった。堆錦技法が開発されたり、箔絵の量産型と思われる漆器が登場したのもこの時期である。琉球王国が崩壊し、近代沖縄期になると、沖縄の風物や風景が堆錦技法で表現されるようになった。戦後は米国軍人・軍属の土産品として堆錦のハイビスカスが主流となり、本土復帰後、観光土産品としても亜熱帯植物の図案や無地の器物が多くなっていった。

## 【沖縄の年中行事と食文化】

講師 久場まゆみ・勝連晶子（一般財団法人沖縄美ら島財団 総合研究センター 琉球文化財研究室）

伝統的食文化を構成する要素  
風俗習慣

年中行事は本来、農作物（生産物）の順調な生育、豊作を願うものでした

行事に参加し食を共にすることで、季節や家族・地域の繋がりを感じる機会となります

各地域に伝わる歴史・文化を見聞し、食文化の背景について理解を深めましょう

### (1) はじめに

風俗・習慣とは、ある土地や地域、社会に伝わる習わしやしきたりのことを指し、世代から世代へと伝承するものもあります。例えば、毎年特定の時期に定期的に繰り返される行事や儀礼である年中行事があり、折目（ウイミ）・節日（シチビ）とも呼ばれます。また人が一生の間に経験する節目に行われる人生（通過）儀礼などがあります。

### (2) 沖縄の年中行事

沖縄の年中行事は、農耕儀礼を中心として旧暦で行われています。おもに稲や麦の生育に合わせて、播種（植付）・初穂・収穫の順に神仏への祈願や祭祀が行われます。往時は農作物の順調な生育は、人々にとっては生死に関わる重要なことであり、国家行事として祭祀を執り行いました。その中心となったのがソロ（祝女）などの女性神役でした。稲の初穂が出れば、その穂を擦ったシロマシという神酒を神仏へ供え、無事結実することを願いました。旧暦6月15日の六月ウマチーでは新米などで作った神酒を供え、収穫の感謝を伝えて、来年の豊作も祈願しました。海や漁に関わるムラでは航海安全や豊漁祈願を行いました。ウマチーの際には、ムラの地頭や役人・百姓らが供物を調べて供えたという記録が、1713年に編纂された『琉球国由来記』に残っています。他に邪気や疫病から村を守る行事もありました。これら年中行事の日程・内容・供物などは地域差があります。

### (3) 行事の供物と行事食

行事で供えたごちそうをウサンデーと称し、お下げ・直会して共同体や親族と分け合って食します。動物性たんぱく質が貴重な栄養源であった王国時代から戦前にかけては、行事が人々にとって楽しみであり、栄養を補う機会となりました。また、共同体の連帯・結束を強める場でもありました。

農耕儀礼に沿った年中行事では、季節にあった願いと供物が供えられ、人々は旬の物をいただくことになっていま

た。麦の収穫時には、5月5日に麦の入ったアマガシを食し、6月15日には米神酒を飲み、25日カシチーには、新米で作った赤飯を食べ、7月13日から15日までのお盆ではごちそうをご先祖様と親族で食べました。8月15日にはフチャギ（小豆餅）を供え、11月冬至にはトゥンジー（冬至雑炊）を作りました。12月下旬には正月豚と言って、近所や親戚と豚をつぶし、塩漬けにして一年分の保存食を作っていました。冷蔵庫が無い時代の知恵を見ることができます。

### (4) 古文書にみる年中行事

長い歴史の中で培われてきた行事には、外来文化の影響を受けて定着したものもあります。旧暦3月に行われる清明祭はその代表的な例で、中国より伝わったと言われていいます。王国時代の久米村土族がまとめた『四本堂家礼』には、1728年に清明祭を一門の行事と定めたことや、中国の三牲に倣ったと考えられる魚・鶏・豚肉を含む供物（御三味）についても記されています。その後、王家の玉陵でも清明祭が行われ、首里・那覇でも行われるようになりました。那覇土族の家に伝わる『貝姓規模帳』には、清明祭に大根・昆布・かまぼこ・しめし（肉の煮しめ）・ごぼう・ふくみん（てんぷら）・豆腐を詰めた重箱を用意することが記されています。伊是名島には、第二尚氏・尚円王の親族を祀る伊是名玉御殿があり、島には公事清明祭（1870年より始まる）を執り行うためのマニュアル、供物のレシピにあたる古文書が残され、往時の様子を伝えてくれます。この他にも、王国時代の役人や土族の日記には、琉球に駐在する薩摩役人らへも「折目物」として粽や団子、赤飯、鬼餅などを贈り、行事見物の際には、ちんびんや葛餅などの菓子、重箱、東道盆などを振舞ったという記述を、断片的ながらも見るることができます。

行事や供物・行事食は無形のものであり、今後へ伝え継承していくためには、各地に残る行事・食文化を記録していくことも重要といえるでしょう。



## INDEX

調理を始める前に／だしのとり方	32
琉球料理実習レシピ	
クファージュシー	33
フーチバー(よもぎ)ジュシー	34
中身のお汁	35
イナムドゥチ	36
いか墨のお汁	37
イラブーシンジ(エラブ海蛇の煎じ汁)	38
イラブーのお汁	39
ラフテー	40
ターンム(田芋)ディンガク	41
ドゥルワカシー	42
クーブマチ(昆布巻き)	43
グンボーマチ(ごぼう巻き)	44
ジーマーミ豆腐	45
ミヌダル	46
裏チキチヌク	47
クーブイリチー(昆布の炒め煮)	48
パパヤーイリチー	49
ゴーヤーチャンブルー	50
ラッチョウ(らっきょう)チャンブルー	51
ソーミン(そうめん)タシヤー	52
ンスナバー(ふだん草)ンブシー	53
ゴーヤーンブシー	54
ミミガー(耳皮)さしみ	55
ハンダマ(水前寺菜)エーイ	56
かまぼこ	57
からし菜入りかまぼこ	58
シシ(肉)かまぼこ	59
クティンブラ(小天ぷら)	60
ターンム(田芋)のから揚げ	61
ンムクジ(芋くず)アンダーギー	62
東道盆(トウンダーブン)	63
花いか	64
鶏卵糕(チールンコウ)	66
花ぼうる	67
光餅(クンベン)	68
チンスコウ	69
サーターアンダーギー	70
ナトゥンスー	71
チンビン	72
ポーポー	73

# Ⅲ

## 第3部 琉球料理 実習レシピ





## III



琉球料理担い手育成講座

## 第3部 琉球料理 実習レシピ

## 1 調理を始める前に

料理品目名：しまくとぅば（沖縄方言）での表記していますが、地域によって呼び名が異なる場合があります。

分量・計量：四人分を目安に表示してありますが、料理によっては作りやすい単位で表示してあります。

計量の表記は小さじ一杯-5cc、大さじ一杯-15cc、1C-200ccで粉類は押さえないで、液体は盛り上がらないよう擦り切りで正確に計ってください。

## 2 だしの取り方

## 【豚だし】

## 材料

豚だし骨（または肉）  
100gあたり1Cのだしが取れる。  
[ 仕上がり 10Cの目安 ]  
豚だし骨（または肉） …………… 1kg  
水 …………… 10C  
煮減り分の水 …………… 適宜

## 作り方

- ①骨は脂や髓の部分丁寧に取り除き、水で洗い流す。肉はさっと水洗いする。
- ②鍋に湯を沸かし①の骨をさっと湯を通し、こぼす。
- ③寸胴鍋または、深鍋に骨と分量の水を入れ、水位の高さを確かめる。煮減り分の水を加え、火にかけ、沸騰したらアクを取り、火を弱めて、小さな沸騰を続ける位の火加減で約2時間煮る。
- ④蒸発量（煮減り分）が多ければ、水を適宜で加えながら、仕上がり量の高さを確認する。
- ⑤骨を取り出し、汁をこす。

※蓋はしないで煮る

※髓をつけたままだしを取るとこってりした濃いだしが取れる。

※肉からだしを取る場合は使う目的に合わせて、時間を加減する。

## 【かつおだし】

## 材料

かつおぶし6g——1Cのだしがとれる。  
[ 仕上がり量 4Cの目安 ]  
かつおぶし（厚削り） …………… 24g  
水 …………… 4C  
かつおぶしが吸水する水 …………… 約1C

## 作り方

- ①鍋に分量の水を入れて沸騰させ、かつお節を入れて火を弱め、小さな沸騰を続ける火加減で、2～3分煮て火を消し、しばらく置く。
- ②①を布ごしする。

## クファージュシー

豚肉や野菜などを具に豚だして炊く炊き込みご飯



### 材料

米	2C
豚だし	2 ¼~2 ½C (または豚だし + かつおだし)
塩	小さじ1~1 ½
醤油	大さじ1~1 ½
豚三枚肉	150g
人参	30g
干し椎茸	2枚
かまぼこ	30g
ラード	小さじ1~2
青ねぎ	3~5本

### 作り方

- ①米は炊く 30 分前に洗い、ザルに上げて水気を切っておく。
- ②豚三枚肉は丸ごと茹でて、あられ切り (5 mm角)にする。
- ③人参、戻した椎茸、かまぼこもあられ切りにする。
- ④炊く直前に釜にだし、塩、醤油を入れて混ぜ、①、②、③を入れて炊く。
- ⑤炊き上がったらラードを加えて混ぜ、小口に切った青ねぎを混ぜて蒸らす。

■だしは熱いものを使うと米に芯が残ることがある。

■簡単なウサチ(酢の物)を添えると良い。

●行事料理、祝い料理に用いられる「クファージュシー(普通に炊きあげたもの)」や、日常食の「ヤファラージュシー(ポロポロージュシー)」(雑炊のようにやわらかく仕上げたもの)がある。行事関連、ウンケーージュシー(お盆のお迎えに用いる=葉生姜、生姜を使う)、トゥンジーージュシー(冬至=田芋または里芋を入れる)

●中に入れる具により「チンヌク(里芋)ージュシー」「フーチパー(ヨモギ)ージュシーなど」いろいろある。

## フーチバー(よもぎ)ジューシー

よもぎの香り高いヤファラジューシー(雑炊)



### 材料

米 …………… 1C  
 豚だし・かつおだし …………… 8C  
 豚三枚肉 …………… 100g  
 フーチバー(よもぎ) …… (正味) 50g  
 塩 …………… 小さじ 1/4~2  
 醤油 …………… 大さじ 1  
 油 …………… 小さじ 2

### 作り方

- ①米は30分前に洗ってざるに取っておく。
- ②フーチバーは、葉をつみ取り、水の中でもみ洗いしてアク抜きをする。
- ③豚三枚肉は丸ごと茹でて短冊切りにする。
- ④釜に①の米と分量のだし、豚三枚肉、フーチバー、塩、醤油、油を入れて軽く混ぜる。
- ⑤④を強火にかけて沸騰させ、アクを取ったあと、弱火で静かに煮る。とろみがしっかりついたら出来上がり(米とだしが一体になった状態)。

- 途中軽くかき混ぜると冷めた時に米と水分が分離しない。
- 炊きすぎに注意(米に花が咲く)。
- だしは熱いものを使うと米に芯が残ることがある。
- フーチバーの代わりにイーチョウバー(ういきょう)やカシバ(葉かずら)、ンジャナバー(ニガナ)を使ってもおいしいジューシーが出来る。

## 中身のお汁

中身(豚の胃、大腸、小腸)を具にした澄まし汁



### 材料

中身(市販のもの) …… 250g  
干し椎茸 …… 2枚

{ 豚だし …… 2 ½C  
 かつおだし …… 2 ½C

塩 …… 小さじ ¼  
醤油 …… 少々  
ヒハツ …… 微量  
(またはおろし生姜)

### 作り方

- ①中身の臭みをとるために、鍋に中身と、たっぷりの水を入れ火にかけて沸騰後、にごりが出たらこぼす。臭いがとれるまで5~6回繰り返す。
- ②鍋に水を入れ中身が十分やわらかくなるまで煮る。
- ③②の中身を幅8mm位に切り、再び茹でこぼす。<sup>※1</sup>
- ④干し椎茸は水で戻して薄切りにする。
- ⑤鍋に分量のだしを煮立て、中身と椎茸を入れ、塩で調味して、醤油を少々入れて吸物味に調え、弱火でしばらく煮て味をしみ込ませる。
- ⑥椀に⑤を盛り、ヒハツをふりかけるか、またはおろし生姜を入れる。

※1 中身は切った後、再度湯洗いするとなお良い。

■生の中身を使う場合、脂を丁寧に取り、小麦粉やおからでよくもみ洗いして、湯で丁寧に洗う。おからをまぶして一晩おくと臭みがとれる。

●下処理を十分にし、臓物の臭みを取り、おいしいだしで仕上げる高級な料理。

●高級客膳料理として用いる場合は、中身のみ、あるいは中身と椎茸で作る。

●具にこんにゃく、カマボコを入れることもある。

## イナムドゥチ

具の多い白味噌仕立てのとろみのついた汁物



### 材料

豚三枚肉	100g
干し椎茸	2枚
こんにゃく	100g
厚揚げ	60g (薄揚げなら2枚)
カステラかまぼこ	50g
豚だし	2C
かつおだし	2C
白味噌(甘口)	80~106g

### 作り方

- ①豚三枚肉は丸ごと茹で、幅1cm、長さ4cm位の短冊切りにする。塩を振ってしばらくおく。
- ②①の三枚肉を沸騰湯に入れてさっと茹で、さらに水洗いをする(塩気と脂気を取り除く)。
- ③干し椎茸は水で戻し、4cm長さの薄切りにする。
- ④厚揚げは油抜きをし、全ての材料を短冊切りにする。
- ⑤鍋に分量の豚だし、かつおだしを入れて火にかけ、豚三枚肉と椎茸を入れてしばらく煮て、次にこんにゃくと厚揚げを加えて白味噌を溶き入れる。(2回に分け、半量は仕上げ前に入れると、なお良い。)
- ⑥弱火で10分程度煮て、材料に味がしみこみ、少しとろみがついたら、カステラかまぼこを入れて仕上げる。

■気候によって、とろみを加減する(寒い時は濃いめにするとうい)

- 豚肉、椎茸、カステラかまぼこ、白味噌と高級食材で作る祝い料理。
- 「猪もどき」に由来し、かつては猪が使われたと思われる。
- 類似の料理に「鹿ムドゥチ」があり、澄まし仕立てにする。
- 「イナムルチ」と呼ばれることもある。
- 具たくさんで白味噌仕立てのこってりした味が特徴。

## いか墨のお汁

いかの墨を入れた真っ黒いコクのある汁物



### 材料

白いか(アオリイカ) …… 500g  
豚肉 …… 150g  
ニガナ …… 150g  
いか墨 …… 大さじ1~2  
水 …… 6C  
塩 …… 小さじ1

### 作り方

- ①白いかは墨袋をつぶさないように取り出して身を開き、うす皮をむいてきれいに洗う。身も足も幅1.5cm、長さ5cmに切る。
- ②豚肉は生のまま一口大の薄切りにする。
- ③ニガナは洗って、適当な大きさに切る。
- ④鍋にニガナを敷き、その上に白いか、豚肉を入れ、分量の水を加えて火にかける。煮立ってアクが出たら丁寧に除去し、弱火にして、いかがやわらかくなるまで1時間位煮る。
- ⑤煮汁が5カップ以下になるようなら、不足分はかつおだしで補い、塩で味を調え、最後にいか墨を混ぜる。<sup>※1</sup>

※1 いか墨は長く煮ると効力が落ちる。

- 豚肉は、赤肉、グーヤヌジー、豚肩ロース、もも肉など脂身が少ないものが良い。
- サギグスイ(下げ薬)といわれ、のぼせ、頭痛、産後の回復に効くといわれている。

## イラブーシンジ(エラブ海蛇の煎じ汁)

イラブーを長時間煮て作るヌチグスイ(命の薬)の煎じ汁



### 材料

イラブー(燻製)	1本
米ぬか	適量
昆布	1枚
水	15C

### 作り方

- ①イラブーは皮を直火でそっとあぶり、表面の脂を浮かせる。米ぬかをぬるま湯でこね、イラブーにまぶしながら手でこすって表面を丁寧に洗う。これを包丁かのこぎりですき、6cm長さに切る。
- ②昆布は洗って戻しておく。
- ③①のイラブーは、切り口を上にして立てて束にし、まわりをはずれないように昆布で巻き、更にたこ糸でくる。
- ④鍋に③のイラブーと水15Cを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして汁が1/3量(約5C)になるまで7~10時間ゆっくり煮る。蓋はせず、アクは丁寧にすくい取る。
- ⑤イラブーを取り出し、煮汁はこしておく。

- シンジとして飲む場合は1人当たり50~80cc位が適当。
- イラブーは棒状あるいは渦巻き状の燻製が売られている。
- 滋養強壮剤、不老長寿の薬として珍重されている。
- 昔は冊封使、薩摩奉行に、近年は皇族方の饗応に用いられた。

## イラブーのお汁

イラブー、豚足、昆布をイラブーシンジで作るお汁



### 材料

イラブーシンジ	……	適量
水	……	7C
イラブー	……	8個
昆布	……	1枚
豚足(チマグー)	……	4個
水	……	10C
泡盛	……	大さじ3
塩	……	少々

### 作り方

- ①イラブーシンジをとった後のイラブーは、昆布をはずし、イラブー1個ずつの腹側(うろこ模様のない場所)に包丁目を縦に入れて開き、中のわたと骨を丁寧に取り除く。わたと骨はだし袋に入れておく。
- ②①をくるくる巻いて形を整え、身がほぐれないように糸で軽く結ぶ。
- ③昆布は水で戻し、結び昆布にする。
- ④鍋にイラブーシンジとくるくる巻いたイラブー、昆布、水を入れて火にかけ、沸騰後弱火にしてアクを取りながら約2時間煮込む。途中昆布が軟らかくなったら取り出す。
- ⑤結び昆布は、ひと結びずつに切っておく。
- ⑥豚足は、湯洗いし10分位茹でておく(毛が残っている時は熱うちに毛抜きで抜く)。
- ⑦鍋に⑥と水、泡盛を入れ火にかけ、沸騰したら弱火にし、アクを取りながら2~3時間煮込む(皮が軟らかくなり、骨がはずれる位)。
- ⑧汁はこしておく(コラーゲンを含む)。
- ⑨④のイラブーの汁と⑧の豚足の汁、豚足、昆布を入れ、塩で吸物味に調える(しょうゆを使う場合はごく少量=イラブーのおいさを消してしまう)。
- ⑩器に豚足、昆布、イラブーを盛り、汁を注ぐ。

## ラフテー

豚三枚肉の角煮。砂糖、醤油、泡盛で味付ける



### 材料

豚三枚肉	700g
かつおだし	4 ½C (または豚だし)
泡盛	1C
砂糖	½C
醤油(濃口)	} ⅓~⅒C
醤油(薄口)	

### 作り方

- ①豚三枚肉は直火で皮を軽く焼き、さっと熱湯を通す。
- ②厚手鍋に湯を入れ、沸騰したら①を塊のまま皮を上にして入れ、浮いてくるアクをすくいながら、弱火で1時間半位茹で、汁ごと冷ます(冷ましながらか、肉に押しをして、形を整える)。
- ③②の肉を4~5cm角に切りそろえる。
- ④厚手鍋に分量のだし、泡盛を入れて火にかけ、③の肉を入れて1時間位弱火で煮る(浮いてくるアクと脂をすくい取る)。
- ⑤次に砂糖を加えて1時間位、さらに醤油の半量を入れ、更に2時間煮る。最後に残りの醤油を入れ、更に2時間煮る。
- ⑥ラフテーが箸で切れる位になったら火を止める。

※蓋はしないで煮る

- かつては保存食であったが、今は高級客膳料理。
- 味噌で煮込んだものは「味噌煮豚」という。
- 類似の料理に中国の「東坡肉」、長崎の「豚角煮」がある。
- 臘火腿の字があてられている。

## ターンム(田芋)デインガク

田芋を甘くねっとり仕上げた祝料理



### 材料

ターンム(田芋) …… 300g  
湯 …… 1C  
砂糖 …… 40g  
みりん …… 大さじ½  
塩 …… 少々

### 作り方

- ①ターンムは2cm位の角切りにし、熱湯で5分程度茹でてアクを取り、茹でこぼす。
- ②鍋に熱湯1Cとターンム、砂糖を入れ、火にかけてターンムがやわらかくなったら、みりん、塩を入れて弱火にかけて時々しゃもじで混ぜる。
- ③混ぜているうちにターンムの角が取れ、汁がねっとりし、ターンムが半分潰れた位にして仕上げる。

- 田芋は香りと粘りが特徴の沖縄の特産品。
- 子孫繁栄を意味し、祝料理には欠かせない。
- 仕上げに生姜やみかんの皮のみじん切りを散らすこともある。

## ドウルワカシー

田芋、田芋のずいき、豚肉などを豚だして練り上げた料理



### 材料

タームム(田芋) …… (正味) 150g  
 タームジ(田芋のずいき) …… (正味) 150g  
 豚三枚肉 …… 35g  
 干し椎茸 …… 1枚  
 カステラかまぼこ …… 20g  
 豚だし …… ¾C  
 ラード …… 大さじ½  
 塩 …… 少々

### 作り方

- ①タームジは洗って、セロリの筋を取るように皮をむき、3cmの長さに切り、しばらく水につけてアク抜きをする。熱湯で軟らかく茹でて、十分に水気を絞る。
- ②タームムは皮をむいて7mm～8mmの輪切りにし、5分位茹でて、水気を切る。
- ③豚三枚肉は丸ごと茹でて5mm角に切る。
- ④椎茸は水で戻し、5mm角に切る。カステラかまぼこも5mm角に切る。
- ⑤鍋にラードを熱し、豚三枚肉を炒めて脂が出たらタームジ、椎茸、タームムを炒め、豚だしを加えてしゃもじで練りながら煮る。
- ⑥十分に練り、しゃもじで持ちあがる位になったら、カステラかまぼこを加え、塩で味を調える。

■タームジはアクが強く、素手で触るとかぶれるので、ビニール手袋を使うようにする。

■味噌味で仕上げることもある。

■彩りにグリーンピースを加えることもある。

●タームジと具の割合は、首里風はタームジが多く、那覇風はタームムが多いといわれていた。

●用いられている食材の味が混ざり合って深みのある味わいを生み出す。(アジクーター)を代表する料理。

●タームムは親芋の周りに子芋を作ることから、子孫繁栄を意味し、縁起の良い食べ物とされ、出産祝いを始め、祝い料理には欠かせない。

## クーブマチ(昆布巻き)

魚をクーブ(昆布)で巻いて煮込んだ料理



### 材料

昆布 …………… 2枚  
メカジキ(1.5cm角の棒状) …… 8本

かつおだし …………… 2 ½C  
酒 …………… 大さじ3  
砂糖 …………… 大さじ3  
醤油 …………… 大さじ3

### 作り方

- ① 昆布はよく洗って戻し、水気を切って1本を5~6等分(18cm位)に切り揃える。
- ② 魚を芯にして昆布でくるくる巻く。巻き止まりを下にして並べ合わせて竹串で止める。<sup>※1</sup>
- ③ 鍋にかつおだしを煮立て、昆布巻の巻き止まり下にして並べ入れ、落とし蓋をして10分位しばらく煮る。途中で酒、砂糖、醤油を入れて昆布がやわらかくなるまで30分位ゆっくり煮含める。
- ④ 両端を切りそろえ、二つ切りまたは斜め切りにする。

※1 沸騰した湯の中にさっと通すと、アクが昆布につかず、きれいに仕上がる。

- 重詰料理、東道盆、祝料理などによく用いられる。
- メカジキは、方言でアンダアチー、アチヌイユ、アンダアチヌイユなどと呼ばれる。

## ゲンボーマチ(ごぼう巻き)

ゲンボーを豚肉で巻いて煮込んだ料理



### 材料

豚背ロースうす切り(3mm~4mm) … 8枚

ゲンボー(ごぼう)  
(中太 6cm~8cm) …………… 8本

かつおだし…………… 1 ½~2C

醤油…………… 40cc

砂糖…………… 大さじ4

みりん…………… 40cc

### 作り方

- ①ゲンボーは皮をこそげ取り、6cm~8cm位の長さに切り、ゆでて冷ましておく。
- ②豚背ロースは薄く叩きのばしゲンボーを巻き、巻き目を下に並べておく。巻き止まりの肉は、より薄くのばすと巻き止まりが吸収され、きれいにできる。
- ③鍋にだしと調味料を煮立て、ゲンボー巻の巻き目を下に、落とし蓋をして約20分位ゆっくり煮込む。
- ④両端を切りそろえ、二つ切りまたは斜め切りにする。

●重詰料理、東道盆、祝料理などによく用いられる。

## ジーマーミ豆腐

ジーマーミ(落花生)の絞り汁と芋くずで練り上げて固めた料理



### 材料

{ ジーマーミ(生落花生) …… 1C  
水 …… 1 ½C

{ 芋くず …… ½C  
水 …… 1 ½C

[かけ汁<sup>じる</sup>]

かつおだし …… 大さじ3

醤油 …… 小さじ2~大さじ1

みりん …… 小さじ2

おろし生姜 …… 少々

### 作り方

- ①生のジーマーミは熱湯につけてふやかし、湯がぬるくなったら皮をむいて洗っておく。
- ②①のジーマーミと分量の水(1 ½C)をミキサーにかけ、滑らかな液(指で触ってざらつきがない状態)になったら、ボウルに受けて布巾で強く絞る(絞り汁を使う)。<sup>※1</sup>
- ③芋くずは分量の水(1 ½C)の水でよく溶きほぐす。
- ④厚手の鍋に②と③を入れて中火にかける。煮立って生のジーマーミの匂いが消えたら、しゃもじで鍋底を絶えず練り混ぜる。
- ⑤30分位練り上げると乳白色の液が粘りつつやが出て、ぽったりと持ち上がるようになったら火を止める。
- ⑥流し缶を水でぬらし、手早く流し入れ、表面を平らになるようにし、周りを冷水につけて冷し固める。
- ⑦小鍋にかつおだし、醤油、みりんを入れてひと煮立ちさせて冷まし、かけ汁を作っておく。
- ⑧器にかけ汁を注ぎ、切ったジーマーミ豆腐を盛り付け、おろし生姜をのせる。

※1 強く絞ると布巾が破れることがあるので、さらしの布巾を2重にして袋を作るとよい。

■練り上がり具合は、氷水に少量落として確かめることが出来る。

- 独特の風味と口当たりの良さが特徴。
- 落花生は貴重品であったので、特別の日に作られた。
- 落花生は土の中に実をつけることから、沖縄では地豆(ジーマーミ)と呼ぶ。

## ミヌダル

豚ロースに黒ごまだれをまぶして蒸した料理



### 材料

豚背ロース(6mm~8mm厚さ)..... 8枚

### [ごまだれ]

黒ごま..... 100g

醤油.....大さじ4

砂糖.....小さじ2

みりん.....大さじ4

### 作り方

- ①豚ロースは周りの脂を切り落とす。
- ②黒ごまは煎って、乾いたすり鉢で油が出るまでよくすり、分量の調味料を加え、更にとすり混ぜ、どろとしたごまだれを作る。
- ③①の肉の水気をふき取り、②のごまだれをまぶし、30分~1時間おく。
- ④湯気の上上がった蒸し器にクッキングペーパーを敷き、③の豚肉を並べ、始めの2~3分は強火、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。

- 重誥料理、東道盆、祝料理などによく用いられる。
- ごまの香りのする高級な料理。
- 黒い仕上がりから「クルジシ=黒肉」とも呼ばれる。

## 裏チキチヌク

小ぶりの椎茸に魚のすり身を乗せて蒸した料理



### 材料

干しチヌク(椎茸)  
(小ぶりのもの)…………… 8枚

### [煮汁]

かつおだし…………… ½C

醤油…………… 小さじ1

砂糖…………… 小さじ½

みりん…………… 小さじ1

魚のすり身(市販品)…………… 200g

水…………… 少々

かたくり粉…………… 小さじ2

### 作り方

- ①干しチヌクは、小ぶりの形のよいものを選び、水で戻して石づきを取り、煮汁で煮て味を含ませて水気をふき取る。
- ②チヌクの裏にかたくり粉を軽くまぶし、魚のすり身を水で固さを調整し、こんもりと形よくのせ、15分位蒸す。

●重詰料理、東道盆、祝料理などによく用いられる。

## クーブイリチー(昆布の炒め煮)

せん切りの昆布を炒め、具とともに豚だして煮込んだ料理



### 材料

クーブ(長昆布)または刻み昆布・・・40g

豚三枚肉・・・・・・・・・・・・・・100g

醤油・・・・・・・・・・・・・・大さじ2 ½ ~ 3

砂糖・・・・・・・・・・・・・・大さじ2 ½

泡盛・・・・・・・・・・・・・・大さじ1 ½

こんにやく・・・・・・・・・・・・・・80g

かまぼこ・・・・・・・・・・・・・・40g

サラダ油・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

豚だし・・・・・・・・・・・・・・2 ½ ~ 3C

塩・・・・・・・・・・・・・・少々

### 作り方

- ①クーブ※1は洗って水で戻し、水気を切って、3~4mmのせん切りにする。刻み昆布はざるに入れたまま洗って水に戻し、ちぢれがなくなるまでつける。まっすぐにのびたらもう一度洗って水気を切っておく。
- ②豚三枚肉は丸ごと茹でて、細めの短冊切りにする。
- ③かまぼこ、こんにやくは細めの短冊切りにする。
- ④小鍋に醤油、砂糖、泡盛を入れて煮立て、豚三枚肉を入れて味を浸透させる(煮汁はとっておく)。
- ⑤鍋に油を熱し、昆布を入れてよく炒め、昆布に油が十分に回ったら豚だしと④の肉の煮汁を加えて落し蓋をしてゆっくり、昆布がほぼやわらかくなるまで煮込む。※2
- ⑥④の豚三枚肉、こんにやくを加え、更に煮込む。仕上げ前にかまぼこを加え味をなじませる。

※1 長昆布を屏風だたみにし、別の昆布でくるくる巻いて端を爪楊枝で固定して切ると、切りやすい。

※2 豚だしを数回に分けて加えると、より美味しく出来る。

●イリチーとは炒め煮のこと。食材(乾物や根菜類)を十分に炒めて、だしを含ませるように煮込んだもの。

●イリチーは三大調理法の一つとされている。

●主に使う食材を頭につけてウカライリチー(おから)、デークニーイリチー(大根)、スンシーイリチー(メンマ)、グイクイリチー・グンボーイリチー(牛蒡)、チーイリチー(血)などがある。

●主に晴れの日に作られた。

## パパヤーイリチー

未熟の青いパパヤを油で炒め、豚だしで煮る料理



### 材料

パパヤー(青いパイヤ) … 600g  
豚三枚肉 …………… 100g  
油 ……………大さじ2  
豚だし……………1C~  
塩 ……………小さじ1  
醤油 ……………小さじ1

### 作り方

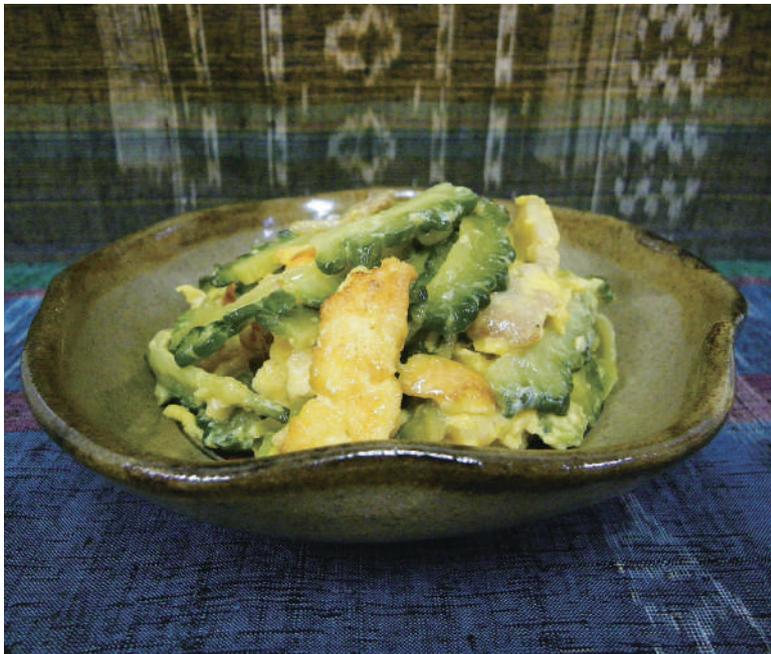
- ①パパヤーは皮をむいて種を取り、シリシリ(目の粗いおろし金)で太めにおろしておく。
- ②豚三枚肉は丸ごと茹でて短冊切りにする。
- ③鍋に油を熱し、豚三枚肉を入れて脂が出たら、パパヤーを入れて全体に油がまわるまで炒める。
- ④③に豚だしを入れ、透明になったら、塩と醤油を加え、味をよく浸透させて仕上げる。

■だしを数回に分けて加えた方がより美味しく出来る。

- パパヤーのアクが気になる場合は、皮に竹串で穴をあけ、しばらく水につけるとよい。
- 青いパパヤーはイリチー、ンブシー、汁物、煮物、漬物などに使われる。
- パパヤーにはタンパク質分解酵素が含まれているので、肉と一緒に煮込むと肉が軟らかくなる。
- パパヤーは、ノパパ、マンジューウィとも呼ばれる。

## ゴーヤーチャンプルー

ゴーヤー、焼き目をつけた豆腐、豚肉を炒めた料理



### 材料

ゴーヤー(にがうり) …… 400g  
 島豆腐 …… 300~400g  
 豚三枚肉 …… 120~160g  
 卵 …… 2個  
 炒め油またはラード …… 大さじ2~  
 塩 …… 適量

### 作り方

- ①豚三枚肉は丸ごと茹でて、短冊切りにする。
- ②豆腐は水気をふき取り、手で大きくちぎっておく。
- ③ゴーヤーは洗って縦二つ割りにし、スプーンで種とわたを取り除き、薄切りにする(軽く塩を振ってもよい)。
- ④フライパンに大さじ1の油を加えて強火で熱し、豆腐を入れ、アカヤチー(焼き目がついた状態)にして皿に取る。
- ⑤④のフライパンに残りの油を加えて、豚三枚肉を炒め、③のゴーヤーを入れて炒めて塩で味を調え、④の豆腐を加える。
- ⑥⑤に溶き卵を流し入れ、全体に混ぜ合わせて、仕上げる。

■チャンプルーは、焼き目をつけた豆腐と季節野菜の炒めもの。水っぽくなく、からりと仕上げる。

- チャンプルーは三大調理法の一つとされている。
- 主に使う野菜の名前を頭に付けて、マーミナチャンプルー(もやし)、タマナーチャンプルー(キャベツ)、ラッチョウチャンプルーなどがある。

## ラッコウ(島らっきょう)チャンプルー

香り高い島らっきょうのチャンプルー



### 材料

ラッコウ(島らっきょう)・・・(正味)200g  
塩・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ½

島豆腐・・・・・・・・・・・・・・ 200g  
油・・・・・・・・・・・・・・大さじ2  
塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ½  
卵・・・・・・・・・・・・・・ 2個

### 作り方

- ①ラッコウは薄皮と根を取り洗って、ななめ切りにし、うす塩をする。
- ②豆腐は水気をふき取り、手で大きくちぎっておく。
- ③フライパンに大さじ1の油を加えて強火で熱し、豆腐を入れ、アカヤチー(焼き目がついた状態)にして皿に取る。
- ④③のフライパンに油を足し、ラッコウを強火で手早く炒め、豆腐を加えて塩で味を調える。
- ⑤最後に溶き卵を流し入れ、全体に混ぜ合わせて仕上げ

- 島らっきょうは春先から出回る季節感のある野菜。
- シャキシャキした歯ざわりとさわやかな香りが特徴。
- 島らっきょうは浅漬け、天ぷらなどに用いられる。

## ソーミン(そうめん)タシヤー

そうめんの炒めもの



### 材料 (2人分)

ソーミン(そうめん) …… 2束  
塩 …… 小さじ½  
油 …… 少量  
  
油 …… 大さじ1  
青ねぎ …… 適量

### 作り方

- ①ソーミンはたっぷりの熱湯にほぐして入れる。再び沸騰してきたら、間もなくザルにとって一気に水にさらし、水気をきる。油をまぶしておく。
- ②青ねぎは小口切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱し、ソーミンを手早く炒め、塩で味を調え、全体によく混ぜて青ねぎを散らして仕上げる。

- ソーミンタシヤーはさらっとした仕上がりで、ソーミンプットゥルーは澱粉質の出た少し粘りのある炒め物。
- ツナ缶、肉、かまぼこなどを入れることもある。

## ンスナバー(ふだん草)ンブシー

ンスナバー、豆腐、豚肉を味噌とだして煮込んだ料理



### 材料

ンスナバー(ふだん草) …… 800g  
豚三枚肉 …… 80g  
島豆腐 …… 300g  
豚だし …… 1C強～  
味噌 …… 大さじ4～  
油 …… 大さじ1 ½

### 作り方

- ①豚三枚肉は丸ごと茹でて、短冊切りにする。
- ②ンスナバーは葉と軸を別々にしっかり茹で、4cm長さに切って水気を絞る。
- ③鍋に油を熱し、豚三枚肉を入れて脂が出てきたらンスナバーを入れて炒める。
- ④③に分量の豚だしを入れて味噌を加える。途中、豆腐を手で大きくちぎって加え、全体に味が浸透したら、少し汁気を残して火を止める。

●ンブシーとは季節野菜、島豆腐、豚肉を味噌で煮物と汁物の中間位に仕上げたもの。

●ンブシーは三大調理法の一つとされている。

●見た目、味の濃さからあまり作られなくなったが、野菜を摂取するには良い料理なので、味噌の量を加減するとよい。

●主に使う野菜の名前を頭に付けて、ゴーヤンブシー、ナーベラーンブシー(へちま)などがある。

## ゴーヤンブシー

ゴーヤー、豆腐、豚肉を味噌とだして煮込んだ料理



### 材料

ゴーヤー	600g
豚三枚肉	200g
島豆腐	300g
油	大さじ2
豚だし	2C
味噌	100g

### 作り方

- ①豚三枚肉は丸ごと茹でて、大きめの短冊切りにする。
- ②ゴーヤーはきれいに洗い、縦二つ割りにしてスプーンでわたと種を取り除き、横2cm幅に切る。
- ③鍋に油を熱し、豚三枚肉、ゴーヤーを入れて全体に油がゆきわたるまで炒める。
- ④③に豚だしを加えて、中火で煮る。
- ⑤④に味噌を入れてゴーヤーが軟らかくなるまでさらに煮る。途中で、豆腐を手で大きくちぎって加える。目安はゴーヤーと味噌が一体になってとろみと艶が出たら、少し汁気を残して火を止める。

■だしを数回に分けて加えた方がより美味しく出来る。

- ンブシーとは豚肉、豆腐、野菜を味噌で煮込んだ少し汁気が残った煮物。
- 家庭料理の代表格。
- ナーベラー(へちま)、ンスナバー(ふだん草)などで作られる。

## ミミガー(耳皮)さしみ

豚の耳を茹で、せん切りにした和え物



### 材料

ミミガー(耳皮)(市販品) ……70g  
塩 ……適量  
きゅうり ……50g  
もやし ……50g

### [ピーナッツ酢]

ピーナッツバター ……25g  
白みそ ……30g  
砂糖 ……大さじ½  
塩 ……小さじ½  
酢 ……大さじ2

### 作り方

- ①ミミガーは強い塩をしてしばらくおく。軽く茹で、さらに水でよくもみ洗いし(塩気、脂気、臭みを取る)水気を切る。
- ②きゅうりは洗って、斜めのせん切り、もやしは洗ってさっと茹で、水気を切って冷ます。
- ③分量の調味料を合わせてピーナッツ酢を作る。
- ④食べる直前にボウルに耳皮、きゅうり、もやしを混ぜ合わせ、③のピーナッツ酢で和える。

■きゅうりは、板ずりまたは塩をふることで、あらかじめ水分を切っておくことができる。

- 耳皮は耳そのものを指し、皮だけを指すものではない。
- 耳そのものから作る場合、耳皮は皮を直火で焼いて毛をこそげ、きれいに洗って、爪が立つ位まで約30分位茹でる
- 耳皮には軟骨も含まれ、コリコリした食感が特徴。

## ハンダマ(水前寺菜)エーイ

ハンダマの酢味噌和え



### 材料

ハンダマ(水前寺菜) …… 200g

### [酢味噌]

白味噌 …… 大さじ2 ½

砂糖 …… 大さじ1弱

酢 …… 大さじ1弱

みりん …… 少々

### 作り方

- ①ハンダマは葉を摘み取り、たっぷりの熱湯でしんなりするまで茹で、冷水に取る。
- ②水気を取り、食べやすい大きさに切る。
- ③分量の調味料を合わせて酢味噌を作る。
- ④②のハンダマを③の酢味噌で和える。

●酢の物、和え物を表す言葉にウサチ、ウセー、エーイ、ウェームン、サシミがある。

●ハンダマは葉の裏側がきれいな赤紫の色のものを選ぶと良い。

●ハンダマは「血の薬」といわれ、貧血予防に効くといわれている。

## かまぼこ

琉球料理には欠かせない高級食材。暑い土地での魚の保存方法として定着した沖縄独特のかまぼこ



### 材料

[かまぼこ生地]

魚(すり身にして) …… 200g  
塩 …… 小さじ½  
砂糖 …… 大さじ½  
みりん …… 大さじ1  
卵白 …… ½個分  
かたくり粉 …… 大さじ1  
水 …… 約大さじ2

### 作り方

- ①魚は三枚におろし、血合い、小骨などを丁寧に取り除き、スプーンで身をこそげ取る。
- ②①をまな板の上でたたき、すり鉢に入れ、粘りが出るまでよくすり混ぜる。
- ③②に分量の塩を入れ10分位すり混ぜた後、砂糖、みりん、卵白、かたくり粉を順に入れてさらによくすり混ぜ、水を少しずつ加えながら、なめらかになるまですり混ぜ適当な堅さに調える。

・この生地をベースに色々なかまぼこができる。

- |           |             |
|-----------|-------------|
| ①赤かまぼこ    | ⑤シシかまぼこ     |
| ②カステラかまぼこ | ⑥からし菜入りかまぼこ |
| ③揚げかまぼこ   | ⑦チキアギー      |
| ④白かまぼこ    |             |

●行事料理には欠かせないもので、赤白かまぼこ、カステラかまぼこ、チキアギー(つけ揚げ)などがある。

## からし菜入りかまぼこ

魚のすり身にからし菜の色と香りをつけたかまぼこ



### 材料

魚のすり身(市販) ……(正味)300g  
 からし菜の葉…………… 150g  
 水 …………… 50cc～

### 作り方

- ①からし菜は洗って、葉を細かく刻んで、ミキサーに水を入れて攪拌し、絞って青汁を作る。
- ②魚のすり身に①の青汁を入れてすり鉢ですり、緑の色に着色する。
- ③ラップを敷き、③のすり身をかまぼこ型に整え、初めの2～3分は強火、あとは中火にして30分位蒸す。

- からし菜は色の濃いものが望ましい。
- 魚からすり身を作る場合は、水の代わりにからし菜の濃い絞り汁を使うとよい。
- 着色の加減は熱湯に生地を少量落として確かめることが出来る。
- 緑かまぼことも呼ばれる。

- 重誥料理、東道盆、祝料理などによく用いられる。
- 彩りの少ない琉球料理の中で彩やかな緑色の高級なかまぼこ。

## シシ(肉)かまぼこ

豚背ロースのすり身と魚のすり身で作る高級なかまぼこ



### 材料

豚背ロース……………(正味)150g  
塩……………小さじ½  
砂糖……………大さじ½  
みりん……………大さじ1  
卵白……………大さじ1  
かたくり粉……………大さじ1  
水……………25cc  
食紅……………少々  
  
魚のすり身(市販)……………150g

### 作り方

- ①豚背ロースは細かく切って叩く。これをすり鉢に入れ、粘りが出るまでよくすり混ぜ、分量の塩で粘りを出し、分量の調味料を入れて(砂糖、みりん、卵白、かたくり粉の順)再びすり混ぜる。<sup>※1</sup>
- ②①の中に水を少しずつ加減しながら加えて、なめらかになるまですり混ぜて、肉のすり身を作る。
- ③肉のすり身に魚のすり身の半量を混ぜ合わせ、水溶きの食紅を少量入れて、淡紅色に色づけする。
- ④巻きすにラップを敷き、③の色づけた肉のすり身をのせ、長方形に平らにのばす。
- ⑤④の上に魚のすり身を重ねて平らにのばして手前からうずまき状に巻き、端を輪ゴムで止める。この時うずまきが「の」の字になるように蒸し器にセットする。
- ⑥湯気の上がった蒸器で初めの2~3分は強火、あとは中火にして約40分位蒸す。蒸し上がったら、7mm~1cmに切って「の」の字に盛り付ける。

### ハンピン(半紅)



類似のものにハンピン(半紅)がある。

ハンピンは豚ロースのすり身に魚のすり身を重ねて巻いたもの。

※1 フードプロセッサーでも出来る。

■それぞれのすり身をラップで大きさを決め、包み込んでめん棒でのばすと作りやすい。

■豚すり身の着色加減は熱湯に生地を少量落とすことで確認出来る。

- 重詰料理、東道盆、祝料理などによく用いられる。
- 手の込んだかまぼこで最高級な一品。

## クテンプラ(小天ぷら)

棒状の白身魚の天ぷら



### 材料

白身魚(メカジキ)…………… 200g  
塩 …………… 少々

### [衣]

卵 …………… 1個  
塩 …………… 小さじ1  
薄力粉 …………… 1C  
水 …………… 大さじ3~4

揚げ油 …………… 適量

### 作り方

- ①白身魚(メカジキ)は1~2cm角、長さ7cm位の棒状に切り、薄塩をしておく。
- ②卵、塩、水、薄力粉で衣を作る。
- ③①の水気を拭き、小麦粉を薄くまぶす。衣をつけて中温の油であげる。
- ④両端を切りそろえる。

※卵黄のみでつくることもある。

- 重箱料理、東道盆、祝料理などに用いられる。
- 魚を2.5~3cm角の棒状にしたものはウー(大)ティンプラという。
- 天ぷらは昔、フクミンともいわれていた。

## ターンム(田芋)のから揚げ

田芋をから揚げにし、甘辛いつけ汁にくぐらせたもの



### 材料

ターンム(田芋)……………大2個

### [つけ汁]

水……………大さじ1

醤油……………大さじ4

砂糖……………大さじ4

揚げ油……………適量

### 作り方

- ①分量の調味料を合わせて一煮立ちさせ、つけ汁を作る。
- ②ターンムは皮をむき、好みの形に切り、熱した揚げ油でカラリと揚げ、揚げたてをつけ汁にさっとくぐらせる。

■長方形ではなく半月切りのものもある。

## ンムクジ(芋くず)アンダーギー

さつまいもと芋くずで作る揚げ物



### 材料

さつまいも …………… (正味) 150g

{ ンムクジ(芋くず) …………… 100g  
かつおだし …………… 70~80cc

塩 …………… 小さじ1弱  
にら(青い部分のみ) …………… 20g

揚げ油 …………… 適量

揚げ物

### 作り方

- ①さつまいもは洗って、3~4等分位の輪切りにして厚めに皮をむき、正味150gを水につけてアク抜きをし、蒸す。
- ②熱いうちに裏ごしにかけ、またはつぶす。
- ③にらは洗って水気を切り、5mm位に切っておく。
- ④分量のだしで塩を溶かしておく。
- ⑤ボウルにンムクジを入れ、④のだしを少しずつ加えて練り混ぜ、①のさつまいもを加えて程よい硬さに練る。
- ⑥⑤ににらを加え軽く混ぜ合わせる。
- ⑦⑥を一握り取って、丸く団子状にして、小判型に整え、3本の指型をつける。
- ⑧揚げ油を中温(170度)に熱して⑦を入れ、浮き上がってきたら返して1~2分ほど揚げ、カリッと仕上げる。

■生地が軟らかすぎた場合は、芋くずはこし網でこし、粉状にして使うとよい。

●冷えると味が落ちるので、温かいうちに食べるとおいしい。

## 東道盆(トウダーブン)

豪華な漆器の前菜入れ、または中に盛り付けた料理を指す



東道盆は中国から伝えられたといわれる食籠の一種です。中国で〈東〉は主人を意味し、〈東道〉はお客に対する主人役を意味することから、〈東道盆〉は客を接待する時ごちそうを盛る盆のことを意味します。琉球漆器の代表的な器で堆金、蒔絵、螺鈿などで作られ、形は円形、四角形、六角形、八角形があります。猫足で、内側は朱塗りか染付の皿が中央に一個、周囲に角数個入っていて中央を合わせて奇数個になります。中に盛り付けるものには決まりはありませんが、上質の乾肴が用いられます。なお、器そのものも、料理を盛ったものも東道盆といわれます。

■料理それぞれの盛り付ける数は客の人数に合わせる。

## 花いか

クブシミに複雑な切り込みを入れて茹で、美しくはじかせたもの



### 材料

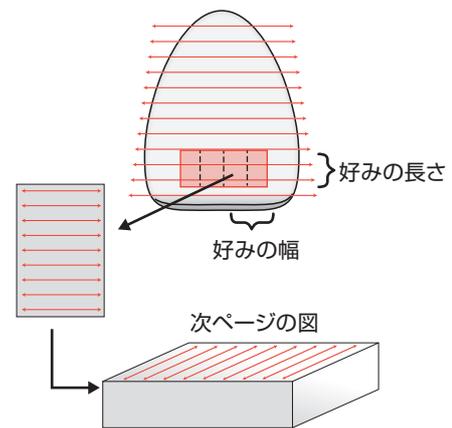
クブシミ(甲いか)  
 塩 ……………適量  
 食紅 ……………少々  
 酢  
 醤油

### 作り方

- ①クブシミは1枚に開いて、うす皮を残して皮を取り除き、きれいに洗う。
- ②クブシミの両面に塩をして身をしめる。
- ③クブシミをさく取り(右図参照)する。
- ④よく切れる包丁で切り込みを入れる。
- ⑤④の切り込みがくっつかないように、切り込みの部分の水の中で丁寧に洗い、ぬめりを取る。
- ⑥⑤を茹ですぎない程度に茹でる。切り込みのはじけ具合を確認し不足していたら包丁を入れる。
- ⑦食紅を水どきして煮立たせ、⑥のクブシミを入れてむらのないように赤く染める。染めずに白のまま使ってもよい。
- ⑧⑦を立てるようにして乾かし、7mm位の厚さに切り、酢醤油をそえて供する。

いかのさく取りの図

赤い線は、繊維の方向



次ページの図

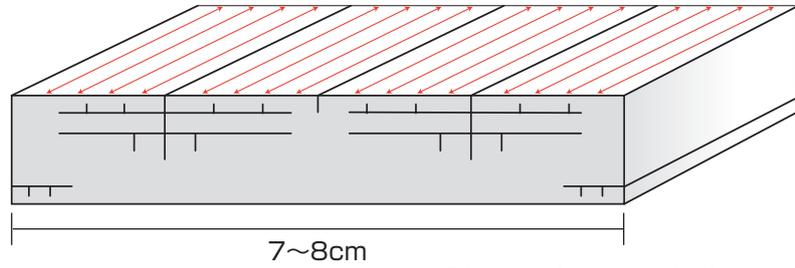
- いかは上下方向に曲がる性質がある。
- 横向きに強い繊維がある。
- 身の厚いクブシミ(甲いか)に複雑な切込みを入れてゆでるとはじけていろいろな形になる。

- 重誥料理、東道盆、祝料理などによく用いられる。
- 包丁技術が映える一品で、昔は色々な切り方があった。

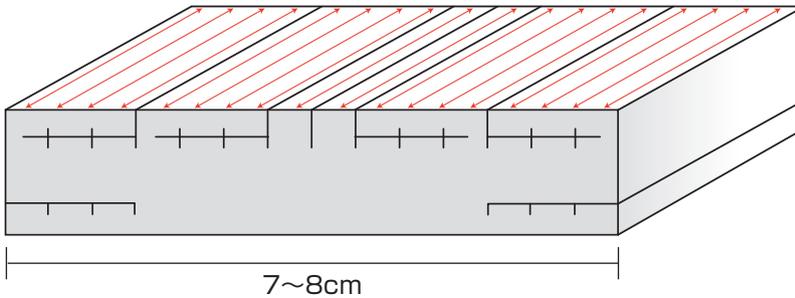
## 花いかの切り込み方

### 繊維に沿ってさく取り

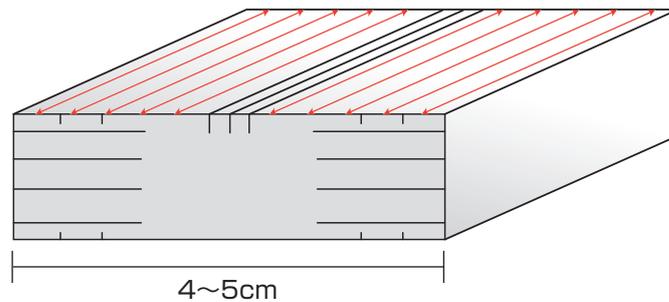
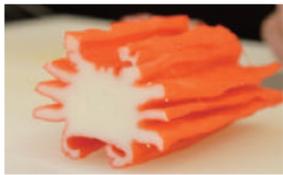
表から切り込む。茹でると自然にはじけて湾曲する。



■「鬼がわら(安里長清仕様)」の型



■「カニ(美栄仕様)」の型



■「カニ(安里長清仕様)」の型

## 鶏卵糕(チールンコウ)

赤く染めた落花生とチッパンを加えた卵のたっぷり入った蒸し菓子



### 材料

[12cm×21cm×6cmの木枠1個分]

※紙のケーキ型可

薄力粉	105g
上白糖	105g
全卵	2個
卵黄	2個
サラダ油	大さじ1
生落花生	10粒
チッパン(桔餅)	1/3~1/2個
食紅	適量

### 作り方

【木枠に紙を敷き、蒸し器の中に入れておく。】

- ①生の落花生は熱湯にしばらくつけて皮をむき、水溶きの食紅の液で煮て赤く染める。染めた後、水気が乾いたら薄切りにする。
- ②チッパンは周りの砂糖衣を取り除き、みじん切りにする(砂糖衣のついていないものも販売されている)。
- ③①と②の一部を飾り用に分けておく。
- ④ボウルに全卵と卵黄を溶きほぐし、ふるいにかけた上白糖を加えて10分間位よく泡立てる(たてはじめに湯煎にし人肌に温めてからたてるとよい)。
- ⑤④に振った薄力粉を加えて混ぜ、粉気がなくなったら、サラダ油を加えて混ぜ、落花生とチッパンを入れて、全体に散らばるように混ぜる。
- ⑥木枠を蒸し器に入れて生地を流し入れ、上に③の飾り用の落花生とチッパンを散らし、湯気の上った蒸し器で25分位蒸す。

- 琉球王朝菓子の一つ。
- 中国の菓子「鶏蛋糕」(チータンカオ)から伝えられたと思われる。
- 赤い落花生が華やかで、祝いの菓子に使われる。
- チッパン 柑橘類の皮を砂糖で煮詰めた王朝菓子の一つ。沖縄の特産品。

# 花ぼうる

カッティングの美／江戸も席けんした焼き菓子



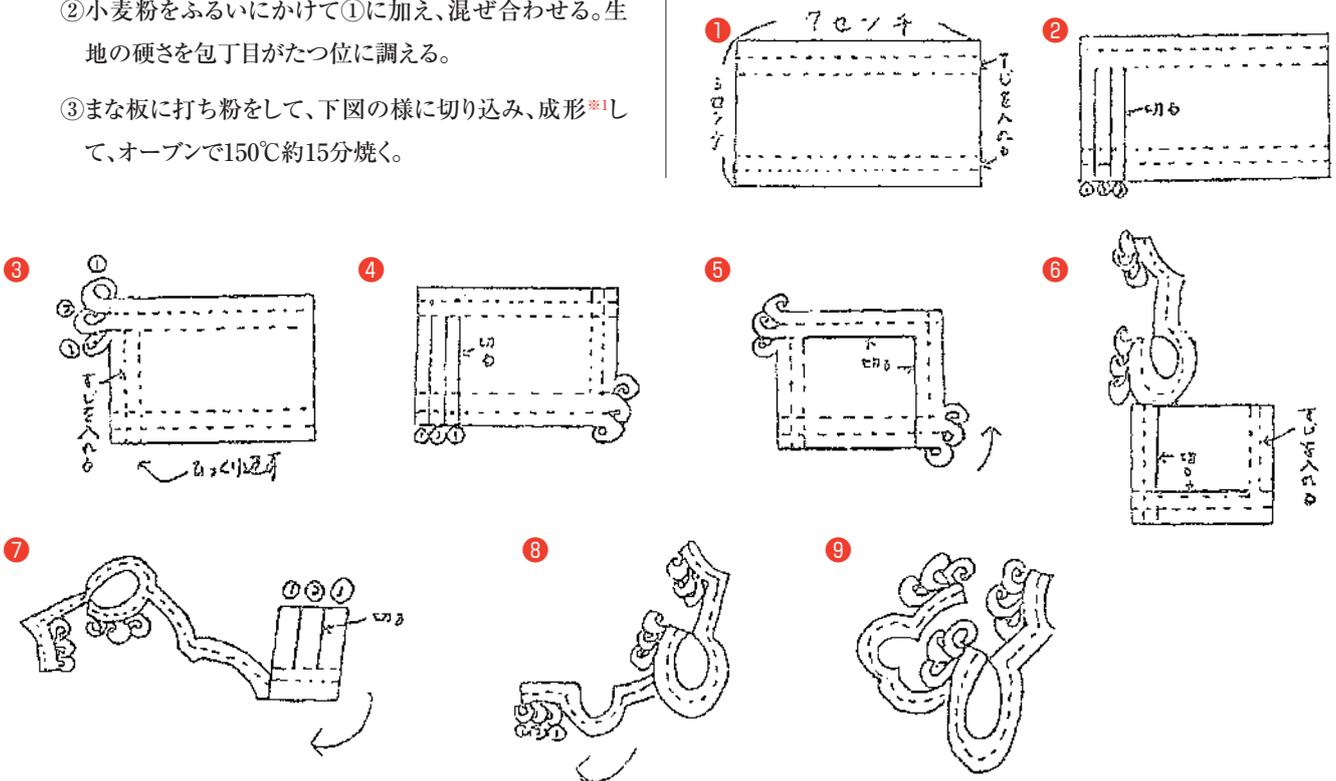
## 材料

- 卵黄 …………… 2個
- 上白糖 …………… 卵黄と同量
- 薄力粉 …………… 90～100g
- ベーキングパウダー …… 小さじ½

## 作り方

- ①ボウルに卵黄を入れてよく溶いてからふるいにかけて上白糖を入れ、良く混ぜる。
- ②小麦粉をふるいにかけて①に加え、混ぜ合わせる。生地 hardness を包丁目がたつ位に調える。
- ③まな板に打ち粉をして、下図の様に切り込み、成形※1して、オーブンで150℃約15分焼く。

### ※1 花ぼうるの切り方



## 光餅(クンペン)

卵黄、小麦粉、砂糖で作る皮でごま餡を包んだ焼き菓子



### 材料 (6ヶ分)

#### [皮]

卵黄 …………… 2個  
 上白糖 …………… 卵黄と同量  
 薄力粉 …………… 80~100g  
 ベーキングパウダー …… 小さじ $\frac{3}{4}$

#### [ごまあん]

白ごま …………… 20g  
 チッパン(桔餅) ……………  $\frac{1}{4}$ 個  
 グラニュー糖 …………… 25g

### 作り方

- ①皮を作る。  
 ボウルに卵黄を入れてよく溶いてからふるった上白糖を入れ、よく混ぜ、小麦粉をふるいにかけて加え、混ぜ合わせて、6等分する。
- ②ごまあんを作る。  
 白ごまは炒ってすり鉢でにぎれる位まですり、グラニュー糖、刻んだチッパンを入れてよく混ぜ、6等分にして丸めておく。
- ③①の皮で、②のごまあんを包み、扁平な円形に整え150度のオーブンで約12分間焼く。

■ 焼き上げた後すぐに密封容器に入れるとしっかりとる。

- 琉球王朝菓子の一つ。
- 王朝菓子は卵黄のみで作られている。
- 慶弔両方に使われる。

## チンスコウ

ラード、小麦粉、砂糖で作る焼き菓子



### 材料

薄力粉 …………… 100g  
上白糖 …………… 75g  
ラード …………… 50g

### 作り方

- ①薄力粉、上白糖はふるっておく。
- ②ボウルにラードを入れ、しゃもじで滑らかになるまで混ぜ  
上白糖を加え空気を含ませるようによく混ぜる。
- ③②に薄力粉を加え、スクrapperで切るように、粉とラード  
を混ぜ、そぼろ状にする。
- ④③を型で抜くか、手で形を整え、150度のオーブンで約  
30分焼く。

●琉球王朝菓子の一つ。

## サーターアンダーギー

卵、砂糖、小麦粉で作る球形の一方が割れた揚げ菓子



### 材料

卵(M) …………… 2個  
 グラニュー糖 …………… 115g  
 薄力粉 …………… 200～220g  
 ベーキングパウダー …………… 小さじ2  
 サラダ油 …………… 小さじ2  
 揚げ油 …………… 適量

### 作り方

- ①薄力粉とベーキングパウダーを一緒に振るっておく。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、グラニュー糖を加えて泡立てないようにしながら混ぜ合わせる。
- ③②に①の薄力粉を加えて混ぜ、サラダ油を加えてさらに混ぜる。
- ④手にうっすらと水または粉をつけ、直径3～4cm位に丸めて、160度前後の油の中に静かに入れる。
- ⑤始めは底に沈んでいる種が、ゆっくりと(20～30秒)浮き上がり、自転をしながらふくらみ、1ヶ所が割れてチューリップ型に開く。
- ⑥きつね色になり、竹串をさして生の生地がついてこなければ出来上がり。

●中国より伝えられた菓子と思われ、中国菓子里に「開口笑」(かいこうしょう)、「開口球」(かいこうきゅう)がある。

●アンダーギーは天ぷらの衣のような生地を揚げたものを指すので、芯(魚など)に衣をつけてあげる天ぷらとは違う＝ナムクジアンダーギー、白アンダーギー。

## ナットウンスー

味噌とヒハツを加えた香り高い餅



### 材料

もち粉……………1 ½C  
砂糖(ざらめ) ……¾C  
水……………½C  
赤味噌……………50g  
ピーナッツバター ……大さじ1  
ヒハツ(香辛料) ……小さじ½  
生落花生……………8粒～  
サンニンの葉

### 作り方

- ①分量のざらめと水を煮とかし、冷ましておく。
- ②もち粉とヒハツの粉を混ぜ合わせる。
- ③ボウルに②のもち粉を入れ、①の砂糖蜜を少しずつ入れて練り混ぜ、耳たぶ位にまとめて、味噌、ピーナッツバターを加えて十分練り混ぜる。
- ④③の生地をサンニン(月桃)の葉の裏側にのせ、厚さ1cm位に長方形に整えて、上に生の落花生(二つ割りにしたもの)を四弁の花ビラのように飾る。
- ⑤湯気の上上がった蒸し器で、はじめ2～3分は強火、後は中火にして約40分蒸す。

■白ごまをふりかける場合もある。

- 正月のお茶うけとして用いられる。
- 辻遊郭発祥の菓子といわれている。

## チンビン

小麦粉を黒砂糖液で溶いた薄焼きをくるくる巻いたもの



### 材料

薄力粉 …………… 200g  
ベーキングパウダー …… 小さじ1

[黒砂糖液(2C)]

黒砂糖(粉) …………… 1 ½C  
水 …………… 1 ½C

### 作り方

- ①薄力粉とベーキングパウダーを一緒に振るっておく。
- ②鍋に分量の水と黒砂糖を入れて火にかけ、沸騰したらアクを取って火を止め、冷ましておく。(黒糖液は2カップ計っておく。)
- ③ボウルに①の小麦粉を入れ、冷ました黒砂糖液を加えながらよくかき混ぜ、生地を作る。(だまができたらかし網を通す)
- ④よくなれたフライパンに油を薄くしき(油のついた紙でぬぐう位)、白煙が立つ位になったらフライパンを回しながら玉杓子で生地を流す。
- ⑤表面にプツプツ穴があき、表面が少し乾いたら裏返して焼く。
- ⑥⑤を最初に焼いた面が外になるようにして、手前からゆるやかにくるくと巻く。

- 表面にプツプツ穴の開いたのが良い焼き方。
- 王朝菓子の一つ。薩摩の殿さまに献上した記録がある。
- ポーポーとは別物で、赤ポーポーという呼び名は間違い。

## ポーポー

水どきの小麦粉の薄焼きにアンダンスー(油味噌)を芯にくるくる巻いたもの



### 材料

薄力粉 …………… 200g  
ベーキングパウダー …… 小さじ1  
水 …………… 1 ¾C強

### [アンダンスー(油味噌)]

豚肉 …………… 70g  
甘味噌 …………… 100g  
砂糖 …………… 大さじ2~3  
生姜 …………… 5g  
油 …………… 適量

### 作り方

#### 【アンダンスー(油味噌)の作り方】

- ①豚肉は丸ごと茹でてみじん切りにする。
- ②生姜はみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、甘味噌、砂糖を加えて炒め合わせ、おろし際に生姜のみじん切りを混ぜ合わせる。(砂糖は味噌の種類により加減する)

#### 【ポーポーの作り方】

- ①薄力粉とベーキングパウダーは一緒に振るっておく。
- ②ボウルに①の薄力粉を入れ、分量の水を加えながらよくかき混ぜ、なめらかな生地を作る。(だまが出来たらこし網でこす)
- ③よくなれたフライパンに油を薄くしき、フライパンを回しながら玉杓子で生地を薄めの円形に流し入れる。
- ④表面が乾いたら裏返して軽く焼く(表面にちりめんじわが出来る)

- ⑤④を最初に焼いた面が下になるようにまな板に取り、手前1/4を折り曲げて、その上に油味噌をのせ、手前からゆるやかにくるくると巻く。

- 表面に細かいちりめん皺ができたのが良い焼き方。
- ポーポーは菓子ではなく料理の一つ。昔はつけ汁を付けて食べていた。





伝えよう 広めよう  
ウチナーの食文化

首里城をシンボル化することで琉球王朝に由来する伝統的かつ品格あるロゴとして視認されます。沖縄の伝統的な食文化を保存・普及・継承するためのシンボルマークです。

琉球料理担い手育成講座  
受講生教本

---

2020年3月31日 発行

沖縄県 文化観光スポーツ部文化振興課