

# 琉球料理



受け継がれる  
伝統料理を味わう。

◎ 沖縄県

文化観光スポーツ部 文化振興課

TEL.098-866-2768

◎ 沖縄県



## 伝統的な沖縄の食文化の9つの要素

# 沖縄の伝統的な「食文化」とは

沖縄の伝統的な食文化とは、**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す。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ります。

## 「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す。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ました。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ました。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ます。

1

### 食材

亜熱帯の風土に根ざした野菜、魚介、海藻をはじめ豆腐、豚肉を多く用いるとともに、外来の昆布やスンシー（しなちく）等を巧みに取り入れ定着させています。

2

### 調理法

脂を用いた汁物、煮物、炒め物、揚げ物が多く、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す。生食は少ないです。

3

### 味わい

(だし)

豚のだしとかつおだしをベースに、肉、魚介、昆布、野菜、豚脂などから複合的に生まれる深い旨みやコクが料理の味の基調をなしています。

4

### 栄養

食材の相性を工夫し、栄養的にも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ます。

5

### 菓子

菓子職人によって受け継がれ、儀式や行事の際に用いられてきました。色濃く残る中国系の他に日本系や南蛮系の菓子もあります。

6

### 酒

琉球王朝時代、琉球泡盛は幕府への献上品、冊封使のもてなしに供されていました。近年は、長く熟成させたコース(古酒)が人気を集めています。

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とさんびん茶です。木鉢と茶笥で泡立てた沖縄特有の茶「ぶくぶく一茶」もあります。

8

### 食器

きらびやかな文様の琉球漆器をはじめ陶器、磁器等が琉球料理を盛る器として王朝時代から用いられてきました。料理とともに琉球の美を表現しています。

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となっています。

詳細についてはこちらから →





# ウトウイムチ(おもてなし)と「宮廷料理」

## 日中両国の影響を深く受け発展

1429年から450年間、沖縄は琉球王国と呼ばれる独立国でした。琉球王国では宮廷行事や儀式、接待などのために華麗な宮廷料理が創り出されました。宮廷料理の発展には、15世紀以降の冊封使等に見られる中国との関係、さらに17世紀以降の薩摩の在番奉行等に見られる日本との関係が大きく影響を及ぼしています。

### トウダーブン(東道盆)

東道盆は、琉球漆器の代表的な器です。

「東道」とは中国の史書による「東道の王」に由来し、主人となって客の世話をすることを意味します。

形状は四角(五品)、六角(七品)、八角(九品)、円形などがあり、中に盛り込んだ小皿には色や形が美しく、冷めても味が変わらない上質な酒の肴を客の数に合わせた数で盛り込みます。

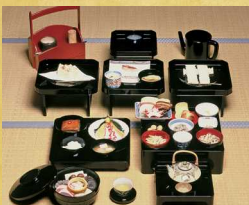
中に盛りつける代表的なものとして、花イカ、ミヌダル、からし菜入りかまぼこ、ゲンボーマチ、クティンプラ、ターンムから揚げ、シシかまぼこ、ハンピン(半紅)、裏付きチヌク、昆布巻き、スーチキー、ビラガラマチなどがあります。

#### 五段のおもてなし

#### グダンヌ ウトウイムチ(五段の御取持ち)

沖縄の最高の祝料理で結婚式、還暦祝、古希祝などの大きな祝に催されました。日本料理の本膳料理にも匹敵するほどの豪華な献立料理で、膳が五つ出るところからこの名前がついたと思われます。

膳の形式は日本風ですが、盛り込む料理は、すべて琉球料理で占められています。



### ターンム(田芋)から揚げ

うす紫の香りよい田芋を煮て皮を剥き、油でカラッと揚げ、砂糖と醤油のつけ汁にくぐらせたもの。

### クティンプラ(小てんぷら)

棒状に切った白身魚を芯にして塩味の厚い衣をたっぷりつけて揚げたてんぷら。  
てんつゆ無しでいただきます。

### 花イカ

身の厚いクブシミ(甲イカ)に、さまざまな切込み細工を入れて、名のごとく花のように美しく赤く染めたもの。食べるより眺めて楽しみたいほどです。

### ミヌダル(豚ロースのごまだれ蒸し)

豚ロースに黒ごまのたれをつけて蒸したもので、真っ黒に出来上がるためクロジシ(黒肉)とも呼ばれます。見た目のわりにあっさりした味わいです。

### ビラガラマチ(青ねぎ巻き)

細かく切ったかまぼこと揚げ豆腐を芯にして、青ねぎで巻いて酢みそで和えたもの。ねぎの香りを楽しむことができます。

### ゲンボーマチ(ごぼう巻き)

豚ロースのうす切りで、ごぼうを芯にして巻き、砂糖、しょうゆでゆっくりと柔らかく煮込んだ料理。ごぼうの味が豚肉とよく合う美味しい煮物。

### シシ(肉)かまぼこ

シシとは沖縄方言で肉のこと。魚のすり身に豚の挽肉を混ぜ合わせてつくった変わりかまぼこで沖縄では最上のかまぼことされています。





# ヌチグスイ (命の薬) と「庶民料理」

## 創意工夫により「医食同源」を体現

庶民料理は、亜熱帯の気候風土が育んだ滋養豊かな食材と、中でもたらされた食材を巧みに組みあわせて、創り出されました。それは中国より伝わる医学的な治療も日常的な食事も源は同じであるとする、「医食同源」の理念にかなっており、今でも「くすいむん」「ぬちぐすい」といわれ、生活に根付いています。



### ゴーヤーチャンプルー

夏野菜の王者といわれているゴーヤー(苦瓜)と豆腐の炒めもので、最も親しまれているチャンプルー料理。ゴーヤーはビタミンに富み、苦みは食欲を刺激するとされています。



### ジーマーミ豆腐

落花生のしぼり汁とさつま芋のでんぷんから作られる豆腐のように真っ白な仕上がり。とろっとした口あたりが格別です。



### ウムニー(つぶし芋)

かつてイモを常食としていた沖縄の主食的な料理。皮を剥いて、煮てつぶし、でんぷんを入れて粘りを出し、大きくにぎって、田や畑にも持って行った郷土食です。

### 足ティビチ

豚の足をぶつ切りにして昆布や大根と長時間煮込んだ味わい深い料理。とろける食感と舌触りが絶妙な逸品です。



### いか墨汁

白いかと豚肉、にが菜を煮込んでいかのスミを加え、真っ黒に仕上げた珍しい汁もの。一風変わった風味とコクが好まれています。



### 沖縄そば

県民食の代表格。そば粉をつかわずに小麦粉でつくった太めの麺と豚骨でとった濃厚なだしでこってりと仕上げた汁、具には豚の三枚肉などをのせるのが特徴です。



### ゆし豆腐

がっちり堂々とした木綿豆腐を、固める前のユラユラした柔らかい状態の豆腐のこと。素朴でなんだか懐かしい味わいに癒やされます。



### 揚げ豆腐

食生活の必需品で家庭料理の主役とされた豆腐は、食べ方が色々。等分に切り分け、水気を切り、塩をまぶして揚げた料理。シンプルな味わいと表面の香ばしさが魅力です。

### ソーミンタシヤー (素麺の炒めもの)

茹でたソーメンを油で炒めて青ねぎをちらした素朴な味わい。柔らかく喉ごしがよいものは、「でんぷんが溶けて固まる」を意味する「(ソーミン)プットゥルー」と呼ばれます。

