

Ⅲ 「担い手育成講座」の実施

【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・ホールの『大琉球航海日記』

1854年アメリカ人、ベルリの『ペルリ日記』

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(サツポウシ)(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。料理は冊封使随行の料理人と琉球王朝の料理人(ホウチュウ)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する。

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

III 「担い手育成講座」の実施

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(クファージュシー、ヤファラージュシー)、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(ブクブク茶皿)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。

Ⅲ 「担い手育成講座」の実施

【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。

庶民は芋が主食で総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だった。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グーヤースジ、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、ミミガーサシマや煮込みに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点あるといえる。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りととなる。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食文化を是非知っていただきたいものだ。(資料別添)

近年は琉球在来種アグ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る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る。

【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長昆布。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。長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

潮の香りっぱ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ある。この頃は北中城村などで養殖が盛んだ。

■海ぶどう

宮古島特産産物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が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

Ⅲ 「担い手育成講座」の実施

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	ほそぼわだん	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る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だ。母乳がよく出るように青パパイヤを料理したり、疲れ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する。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る。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ーンプシーなどそのまま養生食といえる。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できる。なかでも珍重されてきたのがイラブー(エラブウミヘビ)である。産地は本島南部の久高島や宮古島石垣島などが通常燻製にされたものを料理する。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害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とりにかっている。さらなる科学的分析が待たれる。

【加工品】

■豆腐

沖縄豆腐は大豆を生のままキシングし絞る生絞り法で一丁が約1kgしつかりとしたかたさで栄養価も通常の本綿豆腐の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う。

■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ていねいに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はある。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ある。

■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中で中華麺に近い。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セン(砂糖 塩 酢 醤油 味噌)くらいなものだ。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うことである。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だ。

■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あった。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ある。

■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。皮に多く含まれるポリフェノール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癌抑止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	2mg
カルシウム	240mg	1mg
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。