



監修／安次富順子（あしとみ食文化研究所 所長）  
 参考文献／『琉球王朝の料理と食文化』安次富順子／『私の琉球料理』新島正子  
 『沖縄の食文化』外間守善／『沖縄食材図鑑』田嶋聡  
 『沖縄の食材・料理』長寿日本一を支える沖縄の食文化！仲本玲子・小畑耕行

琉球から受け継がれる技術と思想

沖縄の文化は、地理的・歴史的關係から他国の影響を多く受けているといわれますが、料理や食材についても例外ではありません。古くは琉球の人々が中国・日本両国の料理技術を巧みに取り入れ、また、戦後はアメリカの食文化や食材が広く普及しました。それらが融合し、沖縄の気候風土に合った独特の食文化が発展してきました。

琉球王朝時代、冊封使と呼ばれる中国皇帝の使者をもてなすため高級食材だった豚の飼育が盛んになりました。薩摩侵攻以降は薩摩の役人を接待するため日本料理の研究も進み、王朝の琉球料理は確立していきました。一方、庶民の食生活は、厳しい自然条件の中を生き抜くための「フスイムン（葉になるもの）」でなくてはならず、そのためのおさまたま知恵と工夫が凝らされました。宮廷料理とフスイムン思想という二つの源流は、現代のウチナーンチュの食生活にも継承されているのです。

## 沖縄の料理の歴史と変遷

### 庶民の料理

- 王朝と相反して庶民の暮らしは貧しく、知恵と工夫を凝らした食生活が営まれていた。
- 中国の医食同源思想に通ずる「クスイムン」という考え方が根底にある。
- 台風や高温多湿の厳しい気象条件をしのぐための保存料理が発展。
- 明治12年(1879)の廃藩置県により王朝での職を失った料理人たちが民間に流れ、次第に宮廷料理の技法が庶民の間にも広まった。



チャンブルーは家庭料理の定番 ©OCVB  
 魚料理は保存がきくカマボコが中心 ©OCVB

### 宮廷料理

- 15世紀より中継貿易国として発展し、東アジアや東南アジアのさまざまな食材が入ってきた。
- 中国から派遣されてくる冊封使を豪華な食材を使った献立でもてなした。
- 中国の料理や菓子を学ばせる目的で、王朝の料理人を中国に派遣した。
- 1609年の薩摩侵攻以降、王朝から料理人を薩摩へ送り日本料理を学ばせた。
- 中国と薩摩(日本)の料理や菓子文化を取り入れた独自の料理が確立。



再現された冊封使饗応料理 (写真提供 安次富順子)

### アメリカの食文化

- 戦後の米軍統治時代、ポーク缶などの缶詰類を中心としたアメリカの食料が回帰ようになった。
- ステーキハウスやドライブインレストラン、ファストフードなど、アメリカ由来の外食産業が発達した。
- メキシコ料理であるタコスアレンジしたタコライスが誕生した。



タコライスは米軍基地のある金武町が発祥とされる



アレンジが自在なポーク缶

### 現在の沖縄料理



卵をたっぷり使ったちーるんこう(写真提供 安次富順子)

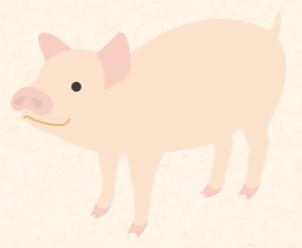


みやげ菓子として人気のちんすこうも宮廷菓子の一つ ©OCVB

### 1 TRIVIA

## “鳴き声以外はすべて食す”豚肉は庶民には高嶺の花だった！

中国の影響で、14～15世紀になると宮廷貴族の間で豚肉が食されるようになりましたが、高級食材だったため庶民の口に入るようになったのは18世紀になってからのことでした。豚肉は良質なたんぱく質やビタミンB<sub>1</sub>などが豊富で豚足にはコラーゲンがたっぷりあり、沖縄長寿の原点ともいえる食材なのです。

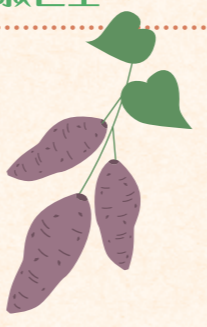


常備食として人気の豚肉料理アンダンス ©OCVB

### 3 TRIVIA

## 儀間真常が広めたサツマイモはみんなの救世主

唐芋(サツマイモ)は野國總管が1605年に中国から持ち帰り、その後、儀間真常が全島に普及させました。台風や干ばつによる飢饉に苦しむ人々にとって、気候不順に強いサツマイモの普及は食料革命ともいべき出来事でした。葉や茎は豚の飼料としても利用され豚食文化が広まるきっかけにもなりました。



後に薩摩にも広まって「サツマイモ」と呼ばれるようになったよ

## 沖縄の食卓を豊かにする / 料理と食材 歴史トリビア

沖縄料理の定番食材のほとんどが外国からもたらされたもので、先人たちの知恵によって、おいしく食べられるよう変化してきました。



### 2 TRIVIA

## 食べて長生き！ 滋養強壮といえばヒージャー(山羊)

豚肉が宮廷料理を源流とする一方で、山羊料理は庶民料理の代表格。栄養価が高く滋養強壮効果が期待されることから、古くから「ヒージャーグスイ(山羊は薬)」として親しまれてきました。山羊の飼養頭数は沖縄県が全国の4割ほどを占めます。近年は、アレルギーの少ないヤギミルクにも注目が集まっています。



山羊の刺身 ©OCVB



昔から棟上げやキビ倒しなどの慰労にふるまわれたヒージャー汁 ©OCVB

健康食品としても注目されている黒糖 ©OCVB



### 4 TRIVIA

## かつては貴重な甘味料 甘くて切ないサトウキビ

1623年、儀間真常が中国に使者を送り製糖法を学ばせたのが黒糖生産の始まりだといわれています。その頃本土では砂糖が高値で取引されていたので、琉球王朝や薩摩藩の貴重な資金源となりました。また、戦時中はサトウキビの水分で喉を潤し幾多の人々が命をつなぎました。

## 沖縄の外からやってきた島野菜&フルーツ



### ゴーヤー

14世紀にインドから中国に伝来し、15世紀前半に本土より早く沖縄に伝わったそう。その苦みには食欲を増進させる作用があります。



### オクラ

アフリカが原産で、日本へは江戸時代から明治初期に伝わったとされています。沖縄では角オクラ、丸オクラ、赤オクラなどが生産されています。



### マンゴー

原産地インドでは4世紀以上前から聖なる果物として栽培され、その品種は500以上とされています。沖縄へは1920年代に台湾から伝わりました。



### パイナップル

1888年に小笠原から導入され国頭郡に広まりました。石垣島へは1930年に台湾から苗が運ばれてきて本格的な栽培が始まりました。



### トウガラシ

薩摩から沖縄に伝わったとされています。お馴染みの島唐辛子はキダチトウガラシという品種で、泡盛に漬けてコーレーグースにします。

