



## Lesson 5

## 沖縄の食文化

## Okinawan Foods

## Learning Outcomes

Students will be able to:

1. list the names of five Okinawan cuisines.
2. list the names of ten Okinawan foods' ingredients.
3. explain how to make two Okinawan dishes.

おきなわりょうり  
沖縄料理には、「宮廷料理」と「庶民料理」があり  
ます。「宮廷料理」は、15世紀から19世紀まで続いた  
りゅうきゅうおうふ ちゅうしん でんしゅう  
琉球王府を中心に伝承された琉球独特のもてなし  
料理です。「庶民料理」は、だいこうえきじだい かんこく  
大交易時代に中国や韓国、  
とうなん くにくに まな  
東南アジアの国々から学んだことや、庶民が生活の  
ちえい  
知恵を生かして作り出したものです。無駄をはぶき、  
えいよう ととの  
栄養バランスが整えられています。



とく  
特に、中国からの影響で、豚肉中心の料理が発達しました。沖縄で「肉」と言えば、  
ぶたにく き  
豚肉を指すほど沖縄の人は豚肉をよく食べます。それも豚一頭、あま  
す。豚肉は各種行事になくはならないものです。沖縄は、他のどの県より豚肉の消費量  
かかしゅぎょうじ ほか けん しょうひりょう  
が多い県なのです。

沖縄では、食べ物のことを方言で「クスイムン（薬）」とか「ヌチグスイ（命の薬）」  
と言います。中国の影響を受けた食に対する意識、つまり「医食同源」（食べたものが  
えいきょう う しょく たい いしき  
体を作り、食事は病気を治す）という考えが受け継がれているのです。

一方、戦後の沖縄料理には、アメリカの食文化の影響が見られます。ランチョンミートやコンビーフなど、新しい食材が取り入れられているのが特徴です。

いずれにしても、沖縄の料理には、豚肉、海産物、野菜、豆腐などの食材がよく使われます。

「魚」は赤、黄、青と色鮮やかな種類が多く、初めて沖縄を訪れる観光客はびっくりします。県魚はグルクン（たかさご）と言う魚で、カラッと揚げたグルクンの唐揚げは最高です。他にカツオ、マグロそしてクブシミ（甲いか）、ウニ、タコや貝類も豊富です。大きな市場に行くと、とぐろを巻いたまま薫製になったイラブー（エラブ海蛇）も見ることができます。このイラブーは、珍しいものなので琉球料理の中でも最高級の食材として使われています。



海藻類は昆布、スヌイ（もずく）、アーサ（ひとえぐさ）、海ブドウなど種類も豊富でよく食べられています。特に昆布は、毎日の食生活に欠かせないものになっています。昆布は北海道名産で沖縄では採れないのですが、その消費量はトップクラスです。これは昔、沖縄が琉球王国だったころ、昆布が、琉球を中継点として中国へ運ばれたからなのです。



もずくの酢のもの



アーサ汁



海ブドウ

「野菜」としては、ゴーヤー（苦瓜）、ナーベラー（へちま）、シブイ（冬瓜）などのウリ類が多く、シマナー（からし菜）、ハンダマ（すいぜんじ菜）、ウンチェーバー（よ）う菜）などの葉野菜もよく食べます。これらの葉野菜は、台風や干ばつそして害虫などの被害を受けやすく、そのために値段が高くなったり安くなったりします。その他にも、フーチバー（よもぎ）、ンジャナ（ほそばわだん）などの薬草も食卓にのぼります。



ゴーヤー



ナーベラー



フーチバー

「豆腐」も沖縄の代表的な食材です。沖縄の豆腐は「島豆腐」と呼ばれ、硬くて大きくてあつあつの状態で売られます。



島豆腐



マンゴー

「果物」は、パイナップル、スイカ、タンカン（みかんの一種）、シークワサー（ヒラミレモン）、バンシルー（グアバ）などが代表的なものです。最近では、マンゴーやドラゴンフルーツも出回るようになりました。

日本人はお茶好きで広く知られていますが、沖縄ではサンピン（香片）、ウッチン（うこん）、クミスクチン（猫のひげ）などが、お茶としてよく飲まれています。またお茶と一緒におやつとして食べられる黒砂糖はミネラルが豊富で健康食として親しまれています。

沖縄料理といえば、沖縄そばやチャンプルー（混ぜ合わせて炒めた料理）がすぐに思い浮かびます。沖縄そばの麺は小麦粉で作り、汁は豚肉とかつおぶしで取っただしで作

ます。チャンプルーには、ゴーヤーチャンプルーやマーミナ（もやし）チャンプルーなどいろいろな種類があります。どのチャンプルーにも島豆腐や野菜が入っていますが、使う野菜の名前を上につけて「〇〇チャンプルー」と呼びます。ゴーヤーは苦味が強く、ビタミンCを豊富に含んでいるので、これを食べていれば夏バテにならないといわれています。



豚肉の料理には、ラフテーやアシティビチ、ソーキ、ナカミの吸物、そしてミミガーのさしみなどがあります。いずれも、沖縄の食生活には欠かせません。ラフテーは、肉の塊を茹でて脂を抜いた後、豚肉を泡盛、醤油、砂糖で長時間煮込んだもので、とろけるように柔らかくおいしく仕上げたものです。アシティビチは、豚足をだし汁でゆっくりと時間をかけて煮込んだ料理です。ソーキは肉が骨からすっと抜ける位に柔らかく茹でたのち、昆布や野菜、椎茸などと汁物にしたり、甘辛く煮たりします。ナカミの吸物のナカミとは、豚の体内にある胃、小腸、大腸などの臓物のことです。ミミガーさしみは豚の耳の皮を茹でて千切りにし、ピーナツ酢みそで和えたものです。



沖縄のご飯には、ジューシーと呼ばれる炊き込みご飯があります。ヨモギを入れたフーチバージューシーはその代表的なものです。炊き込みご飯型の堅いクファジューシーと雑炊型の柔らかいヤファラージュューシーがあります。

他にも沖縄独特の料理として田芋とずいきを煮て豚肉などと練り上げたドゥルワカシ

一、落花生で作るジーマーミ豆腐、醗酵させて作る豆腐ようなどがあります。

沖縄の伝統的なお菓子には、キッパン（みかん類を砂糖で煮詰め、白い砂糖をまぶしたお菓子）、チンスコー（小麦粉、砂糖、ラードで作るクッキーのようなお菓子）などがあります。

他に一般的なお菓子には、ポーポーやサーターアンダギー、サンニンの葉で包んだカーサームーチャー、さつま芋のでんぷん（ンムクジ）で作ったクジムチなどがあります。



チンスコー



沖縄の有名なお酒は「泡盛」です。蒸留酒なので二日酔いになりやすく、人気があります。泡盛は各地で製造されていて、地元では「島ざけ」と呼ばれて愛されています。その中には、与那国島の花酒などのようにアルコール度数が60度以上で、火をつけると燃えるものもあります。名護市では名護の名水を利用したビールもつくられています。

このように沖縄の料理は、本土とは一味違った風味があります。



TIPS

ちょっと ひとこと

沖縄の料理を作る際によく使われる方法



クープイリチー

イリチー: 煮物の一種で、小さめに切った材料を汁気がなくなるまで炒め煮をするものです。代表的なものにクープイリチーがあります。



ナーベラーンブシー

ンブシー: 豚肉、豆腐に季節の野菜を合わせて、みそ味で煮込んだものです。代表的なものにゴーヤーンブシー、シブイ（冬瓜）ンブシー、ナーベラーンブシーがあります。



ゴーヤーチャンプルー

チャンプルー: 豆腐に季節の野菜を炒め合わせたものです。代表的なものは、ゴーヤーチャンプルー、マーミナチャンプルーなどがあります。

## 作ってみましょう！

### サーターアンダギー

沖縄風ドーナツともいわれ、家庭で一番よく作られている揚げ菓子です。  
チューリップ型にパッと開くように揚げるにはコツがあります。

#### 材料（中型15個分）

小麦粉（薄力粉）・・・・・・・・・・300g  
ベーキングパウダー・・・・・・・・・・小さじ1  
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・3個  
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・1カップ+大さじ2  
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1



#### 作り方

- (1) 小麦粉とベーキングパウダーは、ふるいにかけておきます。
- (2) ボールに卵と砂糖を入れ、泡立て器で泡立てないように注意してとろりとなるまでよくかき混ぜ合わせます。
- (3) (2) に小麦粉を入れ、八分通り混ぜたらサラダ油を加え、全体にざっくりと混ぜ合わせます。
- (4) (3) の生地を濡れ布巾かラップをかけて、しばらく冷蔵庫にねかせて安定させます。急ぐときはすぐ揚げても構いません。
- (5) 厚手で深みのある揚げ鍋に揚げ油を八分目ぐらい入れ、火にかけます。
- (6) (3) の生地をぬらした手で直径3～4cmに丸めて油の中に次々と入れます。ゆっくり浮き上がる程度の低い温度(165℃)を保ちながら、ゆっくり揚げます。
- (7) 揚げているうちに、片方が割れてチューリップ型にパッと開きます。よく揚がったら、念のため竹ぐしでさして見て、ねばねばがつかなければできあがりです。
- (8) 器に入れて密閉しておくとも20日間くらい保ちます。

新島 正子『私の琉球料理』柴田書店



## Tasks & Discussions

1. Discuss how the following ingredients are utilized in Okinawan cooking.

(以下の食材を使った沖縄の料理を調べ、クラスで話し合ってみましょう。)

1. 豚肉 :

2. 魚と海産物 :

3. 野菜 :

4. 豆腐 :

5. 漬物 :

6. お茶 :

7. 沖縄の酒 (島酒) :

8. 菓子 :

2. Now, let's find an Okinawan recipe, and make it for the class. Afterwards, let's present on how you made your dish.

(沖縄の料理を1つ選んで作り方を調べ、実際に作って紹介しましょう。)