

琉球料理

RYUKYU CUISINE

受け継がれる
伝統料理を味わう。

日本遺産
JAPAN HERITAGE

琉球県

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、地理的・歴史的背景から日中両国との交易の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「常的な食事」も源は同じであるとする、「医食同源」の理念にかかっており、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。



ジューマー豆腐
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に、とろっとした口あたりが格別です。



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。

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。



ターナムデインガク(田芋の田染)

サーターターナムともいって、甘く仕上げた沖縄風きんとんで、油っほい豚肉料理の後によく合う一品。田芋は子孫繁栄を意味しており、おめでたい料理として用いられます。



ゆし豆腐
がっちり堂々とした水耕豆腐を、固める前のユラユラした柔らかい状態の豆腐のこと。煮汁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。



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。

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)フットゥル」と呼ばれます。





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礎を置き、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・親族や地域とつながる大切にする精神、日中両国はじめる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輩出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。

日本遺産認定

琉球王国時代から連続と続く 沖縄の伝統的な「琉球料理」と「泡盛」、そして「芸能」

沖縄県はかつて琉球王国と呼ばれ、独自の文化を形成してきた。琉球王国は「守礼の邦＝礼節を重んじる国」を掲げ、訪れる外国の賓客をもてなすために礼遇を行った。

特に、中国皇帝から派遣された冊封使節間は滞在期間が約半年間に及ぶほど大規模だった。宴は国を譽げずの重要な行事で、冊封使をもてなす料理や芸能に力を注いだ。そこで供された宮廷料理や御用泡盛、宴を盛り上げた芸能は、今も沖縄の誇りとして県民に親しまれている。琉球王国時代に育まれた食文化と芸能は、「世替わり」の歴史を映しながら、連続と続く「守礼の心」で受け継がれている。



日本遺産

伝統的な沖縄の食文化の9つの要素

- 1 食材**
亜熱帯の風土に由来した野菜、水産、鳥獣をはじめ、豚肉を多く用いるとともに、特長の昆布やオシロイ（もろこし）等を巧みに取り入れ活用されています。
- 2 調理法**
豚を用いた汁物、煮物、炒め物、揚げ物が多く、器で汁はだしとして用いるなど、食料を無駄なく活用するのめ特徴です。食事は冷たいです。
- 3 味わい**
唇のどろろとしたしるこーみに、肉、魚介、野菜、肉類などから凝縮的に抽出される旨みやコクが料理の味の基調をなしています。
- 4 栄養**
食料の活用を促し、營養的にも高いとされる自然の素材や植物性タンパク質が多く用いられ、低食料費、低コストが根づいています。
- 5 菓子**
菓子類に比べて受け継がれ、儀式や行事の際に用いられてきました。色濃く味も中濃系の他には日本系や南蛮系の菓子もあります。
- 7 茶**
沖縄では「飲まれていたのは、中国から伝わった青茶とよんごん茶です。本林と茶苑で急須で淹れた沖縄特有の茶（よんごん茶）もあります。
- 8 食器**
入りやかな文様の琉球漆器をはじめ、陶器、磁器が琉球料理を飾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ます。
- 9 風俗習慣**
儀式や礼拝に用いられる行事や伝統茶の際に独特の調理法が用いられるなど、料理は社会的な条件を再確認する媒体となっています。

詳細はついでにこちらから→



ウガン（御願）と「行事料理」

豊年祈願や祖先崇拜などで人や地域の絆を繋ぐ



正月 旧暦一月一日

本土の正月が「餅正月」だとすれば、沖縄の正月は「豚肉正月」といわれるほど、豚肉がよく使われ、イナムドッチ、中身汁、ソーネ汁といった汁物を食す習慣があります。

浜下り 旧暦三月三日

サングッチサンニチーと呼ばれ、女の節供とされており女性や子供たちが思いにお重（近年は、よもぎ餅や三月菓子のみ）などを持ち寄って浜辺で楽しむ時を過ごしました。



清明祭 4月頃

沖縄では、祖先崇拝の思想が非常に強いので、清明祭は盛大に行われます。餅やウサンミ（御三味）は、現在も祖先崇拝の行事に必ずついてくる独特の料理です。

沖縄の各地域では、豊作祈願や大漁祈願にちなんだもの、祖先崇拝の思想からきたもの、中国や本土から伝わってきたもの、沖縄独自のものなど多種多様な年中行事が行われています。行事料理は親族や地域住民が集まり、料理を囲み語らうことで、人と人、人と地域の絆を再確認する役割を果たしています。

よここでは行事料理の一品を抜粋しています。また、地域によって内容が異なります。



ジューシー

旧盆 旧暦七月十三日～十五日

旧暦七月十三日のウンケー（精霊迎え）から始まってウークイ（精霊送り）に終わるまでの三日間、各地で盛大に営まれます。十三日の夕方は、ウンケージューシー（ショウガジューシー）がつきものとなっています。



あまがし

ポーパー

四日の日 旧暦五月四日

旧暦五月四日はユッカヌヒーと呼ばれ、各地の漁村や港町では豊漁祈願のハーリーが盛大に催されます。この日各家庭では「ポーパー」や「チンビン」が作られ、子供たちをいっそう喜ばせました。

五月五日 新暦行事

五月五日は本土から伝来した「端午の節供」と言われる行事です。菖蒲は古くから薬とともに、疫病や毒気を払い、万病を避ける薬草と信じられ、あまがしに菖蒲の葉を添えて食すことになっています。



フチャギ（炊上餅）

十五夜 旧暦八月十五日

一年中で一番、月が美しい時期ですが、各家庭ではその日に小豆をまぶしたフチャギ（炊上餅）を仏壇や火の神に供える習慣があります。

鬼餅 旧暦十二月八日

鬼餅は、サンニン（月桃）やクバ（ピロウ）の葉に包み込んで蒸した香りのよい餅です。植物のカーサ（葉）を使うので、「カーサムーチー」とも呼ばれています。

ムーチー（鬼餅）



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。

トウンダーブン(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、冷めても味の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、ピラガラマチなどがあります。

五段のおもてなし

グダヌ ヲトウイムチ(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けられたと思われま。

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。てんぷら無しでいただきます。

花イカ

身の厚いクブシ(甲イカ)に、さまざまな初込み細工を入れて、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むほどです。

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(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。

ピラガラマチ(青ねぎ巻き)

細く切ったかまぼこ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して扱われています。



琉球菓子

中国と日本の影響を受け生み出された銘菓の数々

中国風と和風が渾然と交わり、そこから菓子職人たちの洗練された技法により、沖縄の風土にあった琉球菓子が作り出されました。名称もチンスコウ、リトウベン(李桃餅)、チイルンコウ(鶏卵糕)、かたや青野郎、松風、藤さらさなど系統が一目瞭然です。

暑い土地柄の為、和菓子のようなあんものより、月もちのよい揚げ菓子、焼き菓子などが多くあります。今日でも大切な行事や儀礼においては伝統ある琉球菓子が用いられています。

松風(マチカヅ)

表面に罫子、またはゴマを散らした焼き菓子を指し、沖縄の松風はそれを赤く染めて華やかに、大きく結んだのが特徴です。



桔餅(チッパン)

クニ(九年母)やクニ(クニ)など種類を砂糖で煮詰めた菓子でまんぼとも呼ばれています。



ナットウンスー

お正月のお茶請けとして親しまれている香り高いお餅です。上に落花生を四弁の花かのように飾ります。



千寿糕(センジュコウ)

豚肉で小麦粉をこねた皮に、胡麻らんと色を入れて筒型に整え、赤、黄、緑の飾りをつけた焼き菓子です。



チンスコウ

豚肉を香かし、砂糖、小麦粉を混ぜ焼き型で焼いた菓子で、王朝時代から作られています。



コーグワシ

色々な形や色がある落雁の一種で、祭事や法事には欠かせない菓子です。



鬮鶏餃(タウチイチョウ)

香かした豚肉に小麦粉を混ぜ込んだ皮で、胡麻粉を包み、半月形にして間隔にひたを折り込んだ揚げ菓子です。



鶏卵糕(チイルンコウ)

鶏卵をたっぷり使った蒸しあげ、抹茶と落花生をまいた焼菓子です。

サーターアングー

卵、砂糖、小麦粉をこねて揚げた、沖縄を代表する菓子で、丸い味、形がハートと似た形をしているのが特徴です。

琉球菓子のお供に伝統のお茶を嗜めば、往時の世界へ



ブクブク茶

ブクブク茶は米を炒って作った煎米湯と茶湯を本味(ブクブク)に入れ、長い茶葉で泡立てます。茶碗のうえに山のような泡をうっ、さじなどは使わず茶碗を直接口に運んで飲みます。



サンピン茶

沖縄では、古くから中国から伝わったサンピン茶がよく飲まれています。サンピン茶は、茉莉花の香をつけたお茶で、サンピンという呼び方は、中国語の香片(シェンピエン)から来たと考えられています。