

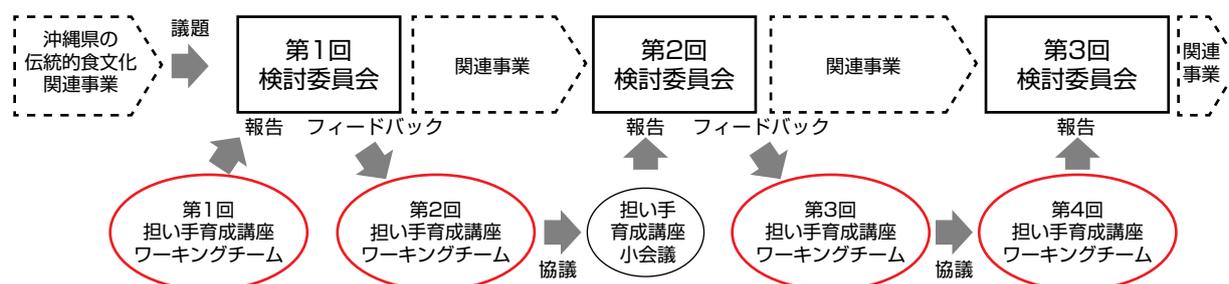
III 「担い手育成講座」の実施

■ 「担い手育成講座」ワーキングチームの設置

沖縄の伝統的な食文化に精通する専門家による、「担い手育成講座」に関する検討・協議の場を設け質の高いカリキュラム構築や、調理実習の実施を実現させる。

■ワーキングチームの位置づけ

ワーキングチームは、「担い手育成講座」に関する検討・協議をする役割を担い、「沖縄県食文化保存・普及・継承事業」検討委員会と連携しながら、それぞれの領域から幅広い議論を行った。また検討委員会でのフィードバック内容にあわせて、小会議を設け柔軟に対応を行った。



■開催実績

第 1 回ワーキングチーム会議：平成30年 9月5日(水) 14：00～16：00

第 2 回ワーキングチーム会議：平成30年 10月1日(月) 14：00～16：00

ワーキングチーム小会議：平成30年10月16日(月) 20：00～22：00

第 3 回ワーキングチーム会議：平成30年 12月5日(水) 14：00～16：00

第 4 回ワーキングチーム会議：平成31年 2月8日(金) 14：00～16：00

■ワーキングチーム 名簿

沖縄県文化振興課との調整・協議を行い、下記メンバーによるワーキングチームを組成した（順不同）

氏名	所属・役職
安次富 順子	安次富順子食文化研究所 所長
松本 嘉代子	松本料理学院 学院長 沖縄県学校給食会 評議員
伊是名 加江	トータルウェルネスプロジェクトオキナワ 琉球料理传承人
金城 助	沖縄調理師専門学校 講師 琉球料理传承人
上原 功	沖縄県調理師会 会長 琉球料理传承人
坂本 昭司	全日本司厨士協会 沖縄本部長 琉球料理传承人

Ⅲ 「担い手育成講座」の実施

■ 第1回担い手育成講座ワーキングチーム

日 時:平成30年9月5日(水) 14:00~16:00

場 所:沖縄県庁 文化観光スポーツ部会議室

参加者:安次富順子・松本嘉代子・伊是名加江・金城助・坂本昭司

事務局:県文化振興課(新垣課長・長浜班長・塩川主任)

丸正印刷(瀬川・川満・金城)

沖縄美ら島財団(上江洲・妹尾)

議 題

- ①担い手育成講座の開催時期
- ②告知、募集方法及び期間、受講者選考方法
- ③カリキュラムについて
- ④琉球料理传承人企画説明会について

決定事項

- ①担い手育成講座の開催時期は、平成31年1/23(水)~25(金)、30(水)~2/1(金)に仮決定。
- ②会場・日程の確定後に沖縄県HP、琉球料理传承人SNSにて告知を開始。
- ③期間・内容・方法についてWTで引き続き協議を行い、沖縄県・検討委員会と調整する。
- ④活動指針について、琉球料理传承人を対象に説明会を実施する。



III 「担い手育成講座」の実施

■ 第2回担い手育成講座ワーキングチーム

日 時:平成 30 年 10 月 1 日(月) 14:00 ~16:00

場 所:首里城公園管理センター

参加者:安次富順子・松本嘉代子・伊是名加江・金城助・上原功

事務局:県文化振興課(長浜班長・塩川主任)

丸正印刷(瀬川・川満・金城)

沖縄美ら島財団(上江洲・妹尾)

報告事項

①第1回ワーキングチームの議題と決定事項について

②第1回検討委員会の議題と決定事項について

議 題

①受講者選考方法 について

→受講資格や、地域性などの意見が出たが、公平性を保つため受講資格や採点については踏襲、1 期生同様の選考方法となった。

②カリキュラム について

[カリキュラム内容]

→9つの要素を意識し、調理実習・座学をバランスよくカリキュラムを構成する。

[講師の選定]

→講師陣に関しては前年ベースで選定する。最終決定は小 ワーキングチームで決定する。

③琉球料理传承人による出前講座

→今年度は、ダーゲットを観光事業者、民泊事業者、学校関係者とする。講師は传承人とし、10/9に出前講座にかかる企画説明会を開催する。



III 「担い手育成講座」の実施

■担い手育成講座カリキュラム検討会議

日 時:平成30年10月16日(火)20:00~22:30

場 所:首里城公園管理センター 会議室

参加者:安次富順子・松本嘉代子・伊是名加江・金城助・上原功・坂本昭司

事務局:県文化振興課(塩川主任)

丸正印刷(瀬川・川満・金城)

沖縄美ら島財団(久場・妹尾・勝連・古波藏)

議 題

カリキュラムについて

1日目:午前 金城先生「歴史」/13:00~16:00実習

2日目:10:00~13:30 実習/14:00~16:00 安次富先生「総論」+「茶」「菓子」

3日目:10:00~13:30 実習/14:00~16:00 「食材」(肉・水産物・野菜・乾物)

4日目:10:00~13:30 実習/午後 「酒」「陶磁器」

5日目:10:00~13:30 実習/午後 「琉球漆器」「沖縄の行事(風俗習慣)」

6日目:実習、修了式

* 1時間で1期生と同じ内容でやるもの、(複数講座)合体させて2時間で行うもの、変わった点として、実習が1コマ増えた。

* 栄養、調理法、だしについては調理実習の中で触れる。

※昨年度の1日目の座学2コマのうち、1コマを座学・1コマを実習とし、調理実習のコマを増やす。あるいは、2日目以降の座学2コマあったものを、1コマ(講師)にして、3つの項目をまとめることで合意。

→ 実習を1コマ増やす

・東道盆の可否について

・東道盆の担当として、古波藏氏で決定。

・日程は5~6日目を想定し、品目の中で(デモンストレーションのみ)(実習有り)に分けて実施していく旨が決定。品目については、事務局と講師陣で調整していく。



Ⅲ 「担い手育成講座」の実施

■ 第3回担い手育成講座ワーキングチーム

日 時:平成 30 年 12月 5 日(水) 14:00 ~16:00

場 所:沖縄県庁 14階会議室

参加者:安次富順子・松本嘉代子・伊是名加江・金城助・上原功・坂本昭司

事務局:県文化振興課(長浜班長・塩川主任)

丸正印刷(瀬川・川満)

沖縄美ら島財団(上江洲・妹尾)

報告事項

①ロゴマークとキャッチコピーについて

②第2回検討委員会の決定事項について

議 題

①受講生審査会

→各委員へは資料を配布し、審査を行い、審査基準・方法について確認後、集計した結果を発表(選考24名)
今後の課題として、審査方法、推薦人等について見直しが必要。

②検討事項

(1)カリキュラム内容の確認

→受講生決定後、カリキュラムを送付。その際、実習品目について実習の有無、デモンストレーション等の実施がわかるように記載。

(2)琉球料理传承人による出前講座

- 传承人1期生による出前講座を12月より開催。全10回予定。
- ・ 開催にあたり12/7(金)に事前ミーティング、12/15(土)を実施予定。
- ・ 昨年度の教本を軸にしながらシナリオを作成。

(3)担い手育成講座の講師等の位置づけについて(琉球料理传承人の次のランクの認定)

- 調理実習講師を传承人より上位に位置づける必要性が指摘されている状況を報告。検討委員会でも議題に上がり、WTでの検討が求められた。
- ・ 認定基準・名称、传承人のステップアップの仕組み、講座受講資格等、具体的には次回のWTにおいて審議を予定。
- ・ 次回の審議の参考として岩手県「食の匠」認定制度の概要を資料にて配布。

③今後のスケジュール

→第4回担い手育成講座ワーキングチーム 開催日程
第4回WTは2/8(金)14:00~16:00に決定



Ⅲ 「担い手育成講座」の実施

■ 第4回担い手育成講座ワーキングチーム

日 時:平成 31 年 2 月 8 日(金) 14:00 ~16:00

場 所:沖縄県庁 文化観光スポーツ部会議室

参加者:安次富順子・松本嘉代子・伊是名加江・金城助・上原功・坂本昭司

事務局:県文化振興課(長浜班長・塩川主任)

丸正印刷(瀬川・川満・金城)

沖縄美ら島財団(上江洲・妹尾)

議 題

平成30年度 琉球料理担い手育成講座の総括

①琉球料理担い手育成講座の実施報告

→各カリキュラム(座学11時間・実習19時間)や琉球料理传承人2期生24名の認証を報告。

②受講生アンケート集計結果報告

③WT委員による所感報告

→個人個人で、技術の差は見受けられたが終了式では皆やる気に満ち溢れていたように感じる。

→出前講座などの普及活動の際は、衛生面のことを考えピアス・指輪は外して活動してほしい。

協 議 事 項

①次年度の琉球料理担い手育成講座に向けた反省点

- ・包丁の持ち方等、基礎ができていない人もいたため、受講申込書に「基本的な調理技術が必要である」旨記載する。
- ・受講申込書の琉球料理传承人になった際の心構えや県が実施する活動参加などの記載について、各自読んで署名押印することになっているが、レ点等のチェック方式にする等、申込みの段階からしっかり意識できるよう工夫し、琉球料理传承人になった後も積極的に活動することを意識させる。

②琉球料理担い手育成講座について

(1)応募要件について

応募要件の見直し(料理教室講師など)

- ・応募要件については、衛生観念や選考基準の点から現行どおりとする。また、調理師・栄養士の資格を持っていない人については、出前講座で対応する。
- ・出前講座で対応する場合、。担い手育成講座ぐらいのボリュームが必要ではないか。
- ・琉球料理传承人は、料理だけでなく、9つの要素も理解してほしいというのがあるので、料理だけをやっている人たちだけに広げるとするのは違うと思う。

(2)カリキュラム等について

- ・この事業の中で、伝えていく料理や作り方、ベーシックな琉球料理をまとめて、次年度の講座からはベーシックなものを教えて欲しい。

③講師の位置づけについて

県としては、事業の範囲内で、琉球料理传承人を教える方・講師についての、何らかの位置づけを検討中。

- ・琉球料理传承人1期生からは、講師の名称に、琉球の位階の「親雲上」や「按司」などと付けてはどうかという話が出た。
- ・次年度以降の審議とし、県としても引き続き調整を行う。



III 「担い手育成講座」の実施

■全講義のカリキュラム表

全30時間の講習（オリエンテーションを除く）を、沖縄の伝統的な食文化論11時間、琉球料理の調理実習19時間に振り分けて時間割を編成し、以下の表のとおり確定させ、それを実施した。

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
日時	1月23日(水)	1月24日(木)	1月25日(金)	1月30日(水)	1月31日(木)	2月1日(金)
9:00	オリエンテーション 琉球料理の現状 沖縄県					
10:00	琉球料理の歴史 〔琉球大学名誉教授 金城 須美子〕	調理実習 〔松本 嘉代子〕	調理実習 〔安次富 順子〕	調理実習 〔安次富 順子〕	調理実習 〔古波藏 徳子〕	調理実習 〔古波藏 徳子〕
11:00		<ul style="list-style-type: none"> ■ゴーヤーチャンプルー □ラッキョウチャンプルー ■ソーミンダシヤー ■クワイリチー □パイヤーイリチー ■ゴーヤーンプシー □ンスナバーンプシー ■ハンダマの酢みそ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ■中身の吸物 ■シーマーミ豆腐 ■ンムクジアンダーギー ■チンスコウ □花ぼうろ □光餅（クンペン） 	<ul style="list-style-type: none"> ■豚だしのとり方 ■ラフテー ■耳皮さしみ ■ドゥルワカシー ■鶏卵糕（チールンコウ） ■チンビン □ポーポー 	<ul style="list-style-type: none"> □青カマボコ ■昆布巻 ■ミスダル □ごぼうの肉巻き □シシカマボコ 	<ul style="list-style-type: none"> □昆布巻（仕上げ） □ミスダル（仕上げ） □ごぼう巻（仕上げ） ■花イカ ■田芋の空揚げ ■田楽でんがく
12:00	昼食・休憩					
13:00	調理実習 〔松本 嘉代子〕	休憩	休憩	休憩	休憩	
14:00	<ul style="list-style-type: none"> □フーチバージュシー ■ジューシー ■イナムドゥッチ ■サーターアングギー 	琉球料理総論 〔菓子・茶〕 〔安次富 順子〕	沖縄の食材 〔松本 嘉代子〕	琉球泡盛 〔琉球泡盛倶楽部 長嶺 哲也〕	琉球漆器 〔総合研究センター 琉球文化財研究室 上江洲 安亨〕	休憩
15:00				琉球料理と陶磁器 〔那覇市歴史博物館 倉成 多郎〕	風俗・習慣 〔総合研究センター 琉球文化財研究室 久場まゆみ・勝連晶子〕	修了式・懇親会

□: デモストレーション品目 / ■: 実習品目

■会場について

本講座の開催は、施設の広さ、収容人数、充実した設備の他、全県的なアクセスを考慮して、沖縄ガスショールーム「ゆーくる」（那覇市西3丁目13-2）のクッキングスタジオ及びセミナー室・会議室を使用した。またしき、修了式も同社内ホール内にて執り行った。



III 「担い手育成講座」の実施

■ カリキュラムの作成における考えた

過年度までに定義された沖縄の伝統的な食文化を幅広く議論し、担い手の必須科目と実習品目を選定し、カリキュラムを決定した。



沖縄の伝統的な食文化とは

伝統的な沖縄の食文化とは、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ある。

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精神、日中両国はじめ各国との交流による影響などがある。

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ある。

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為の料理が生まれ、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りさらに発展した。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る。

要素とは

9つの要素で構成される。

① 食材

各地域に根ざした食材—野菜、魚介や海藻、豆腐、豚肉等—を多く用いるとともに、外来の昆布やスンシー(シナチク)等を巧みに取り入れ定着させている。本土のように食肉禁忌の影響が少なく、肉食文化が発達しており、特に豚肉食習が根強い。

② 調理法

基本的に加熱調理で、生食は少ない。油脂を用いた汁物、煮物、炒め物、揚げ物が多い。「豚肉は、茹でてアクや余分な脂肪を取り除き、下処理をしてから調理する。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ある。

③ 味わい(だし)

豚のだし(肉・骨)とかつおだしをベースに、肉、魚介、昆布、野菜、豚脂などを複合的に用いることで生まれる深い旨みやコクが料理の味の基調をなす。

④ 栄養

豚肉と昆布、島野菜と島豆腐の取り合わせに代表されるように、食材の相性を工夫し、栄養的にもバランスがよい。「健康によいとされる自然の素材や煎じ物(シンジモン)が多く用いられ、「医食同源」の考え方が根づいている

⑤ 菓子

琉球王朝以来の伝統を受け継ぐ菓子職人によって作られ、50種類以上の多様さを持ち、それぞれ儀式や行事の際に用いられてきた。金塗標(チンスコウ)や光餅(クンベン)など中国の影響が色濃く残る菓子が多いが、日本系や南蛮系の菓子もある。

⑥ 酒

琉球王朝時代、泡盛は江戸幕府への献上品として、また冊封使の饗応に供された。

現在でも、冠婚葬祭や伝統祭祀、行事等の際にも供され、長く寝かせ熟成させた古酒として飲用されることも多い。

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や茉莉花の香をつけたさんびん茶である。

「ぶくぶく一茶は、煎玄米湯と清明茶、番茶の茶湯を合わせ、大きな木鉢と茶笥(ちゃせん)で泡立てた飲み物で、沖縄特有の茶道の一つとして那覇で広まった。

⑧ 食器

琉球漆器、陶器、磁器等を用いて料理を盛り付ける。螺鈿や堆錦のきらびやかな文様のある東道盆は、接客用の琉球料理を盛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る。

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である。

Ⅲ 「担い手育成講座」の実施

■沖縄の伝統的な食文化論 講義テーマとその講師

- 【琉球料理の歴史】 金城 須美子 (琉球大学名誉教授)
- 【琉球料理総論(菓子・茶)】 安次富順子 (安次富順子食文化研究所 所長)
- 【沖縄の食材】 松本嘉代子 (子松本料理学院)
- 【琉球泡盛】 長嶺哲成 (琉球泡盛倶楽部 会長)
- 【琉球料理と陶磁器】 倉成多郎 (那覇市歴史博物館 主任学芸員)
- 【琉球漆器】 上江洲安亨 (総合研究センター 琉球文化財研究室)
- 【風俗・習慣】 久場まゆみ・勝連晶子 (総合研究センター 琉球文化財研究室)

■琉球料理の調理実習 実習品目とその講師



松本 嘉代子氏
松本料理学院 学院長

プロフィール

昭和14年 沖縄県本部町に生まれる
昭和35年 相模女子短期大学部家政科卒業
昭和36年 国際クッキングスクール師範科卒業
後、スミレクッキングスクール、コザ料理学院で指導にあたる
昭和44年 松本料理学院を開校
同学院学院長として現在に至る
昭和57年 スペイン・ベルギー文化親善奨励章
協会より文化功労月桂冠金賞受賞
平成11年 厚生大臣表彰(栄養指導業務)受賞
平成24年 沖縄県文化功労者表彰受賞
平成25年 第49回琉球新報賞受賞

「日本の味」九州・沖縄編(琉球料理担当)読売新聞社(1973)「沖縄の行事料理」月刊沖縄社(1978)「琉球料理全書」1巻「すぐに役に立つ家庭料理」新星図書(1979)「ゴーヤ料理60選」月刊沖縄社(1984)「沖縄の味」共著ニライ社(1989)「沖縄の行事料理」沖縄文化社



安次富 順子氏
安次富順子食文化研究所 所長
沖縄伝統ブクブク茶保存会 会長

プロフィール

昭和18年生まれ 那覇市出身
昭和41年 女子栄養大学卒業
新島料理学院を経て沖縄調理師専門学校校長(平成28年退職)
平成23年 厚生労働大臣表彰(調理師養成業務)
女子栄養大学研究生(2年間)
沖縄キリスト教短期大学 非常勤講師
沖縄美ら島財団 総合研究センター 研究顧問
琉球料理、琉球菓子、王朝の食文化の研究を長年続ける。

著書
「ブクブク茶」ニライ社(1992)
「琉球王朝の料理と食文化」琉球新報社(2016)
「琉球菓子」沖縄タイムス社(2017)



古波藏 徳子氏
琉球料理 美楽 三代目 店主
(株)琉球食文化研究所取締役

プロフィール

昭和26年生まれ

「琉球料理 美楽」の掃除や給仕などの手伝いを始める
三代目店主として現在に至る

食材に応じた料理を店で提供している。
1994年には雑誌「太陽」の企画により、尚順男爵の献立33品目の再現に携わった。

<実習品目>

- 【調理の前に】 豚だしのとり方
- 【ごはん・麺】 ジューシー
- 【汁物】 イナムドゥチ
- 【汁物】 中身の吸物
- 【煮物】 ジーマーミ豆腐
- 【煮物】 ラフテー
- 【煮物】 ドゥルワカシー
- 【煮物】 田楽でんがく
- 【煮物】 昆布巻
- 【煮物】 ミヌダル
- 【チャンプルー】 ゴーヤチャンプルー
- 【タシヤー】 ソーミンタシヤー
- 【イリチー】 クーブイリチー
- 【ンブシー】 ゴーヤンブシー
- 【和え物・酢の物・その他】 耳皮さしみ
- 【和え物・酢の物・その他】 ハングマの酢みそ和え
- 【揚げ物】 田芋の空揚げ
- 【揚げ物】 ンムクジ(芋くず) アンダーギー
- 【花いか】 花イカ
- 【菓子】 サーターアンダギー
- 【菓子】 チンスコウ
- 【菓子】 鶏卵糕(チールンコウ)
- 【菓子】 チンビン

<デモンストレーション>

- 【ごはん・麺】 フーチバージューシー
- 【チャンプルー】 ラッキョウチャンプルー
- 【イリチー】 パパヤーイリチー
- 【ンブシー】 ンスナバーンブジー
- 【煮物】 ごぼうの肉巻き
- 【かまぼこ】 青カマボコ
- 【かまぼこ】 シシカマボコ
- 【煮物】 昆布巻(仕上げ)
- 【煮物】 ミヌダル(仕上げ)
- 【煮物】 ごぼう巻(仕上げ)
- 【菓子】 花ぼうる
- 【菓子】 光餅(クンペン)
- 【菓子】 ポーポー

III 「担い手育成講座」の実施

【琉球・沖縄の料理文化—その成り立ちと歴史的背景—】

講師 金城 須美子（琉球大学名誉教授）

伝統的食文化を構成する要素

食材 / 栄養 / 菓子 / 酒 / 茶
食器 / 風俗習慣

中国・日本との交流が、沖縄の食文化の形成にどのように関わったのかを知ること

琉球料理文化の成立の背景には、琉球王国時代の異文化接触の歴史との深い関係があります

知識の裏付けをもって調理することは、料理への深い理解と情愛にもつながるもの

I はじめに

平成25年に「和食 日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたが、沖縄の食文化は日本の魚食文化とは異なる肉食文化や油脂文化の伝統があるなど、その範疇にない特徴がある。また、食文化の形成には、気候風土、宗教や政治経済、歴史的要因など様々な要因が絡んでいる。たとえば、東南アジアとの香辛料を中心とした交易のほか、中国とは冊封体制下における進貢貿易と冊封儀礼、17世紀初頭の薩摩侵攻以降は幕藩体制下における薩摩藩や江戸幕府との外交など、諸外国と関わっていた。そのなかで、中国皇帝の使者である冊封使、薩摩の在番奉行の饗応には中国、日本双方の食文化を採り入れる必要があった。すなわち、当時の首里王府は外来文化の交錯する拠点でもあり、宮廷料理を核として発達した伝統的な料理文化は必然的に海外との異文化接触の影響を受け発達したと思われる。

ではそうした外来文化は、いつ頃<時代>どのような経緯で受け容れられ定着したのか、歴史的背景を食文化史の視点から検証してみよう。

琉球の料理文化の特性を下記に示す。

- ①地産に加え外来食材も巧みに活用されている。薬効・滋養強壮のある食材や多種多様な薬餌・薬膳料理を生み出した。
- ②肉食忌避はなく、特に豚肉を基調に料理が発達。肉料理に香辛料の使用は少ない。
- ③複合的かつ濃厚な旨味を料理の真髄とする。
- ④魚介類料理は未発達だが、地域特有の塩辛・燻製品がある。
- ⑤季節感や色彩は乏しいが濃厚な味わいを醸し出す。
- ⑥先祖供養や祭祀の供物、菓子類は中国的色彩が濃厚。
- ⑦中国料理や日本料理に由来する料理文化を混在・融合させて独自性を創造した。

II 料理文化の成り立ちと歴史的背景（資料「琉球・沖縄の食文化のあゆみ」を参照）

1. グスク時代

11～15世紀頃の遺跡から炭化したコメ・アワ・ムギなどが出土し農耕社会への移行期であったこと、その他に魚類や貝類、イノシシ、ジュゴン、ウシの骨なども出土するので主要な食料であったことがわかる。鉄器や外国産の陶磁器、日本産石鍋などの出土品からみて、この頃から外来文化が導入されていたことも窺える。13世紀半ばに仏教が伝来し喫茶法も伝わっているが、仏教の教義や肉食禁忌の戒律は浸透しなかった。14世紀後半に中国との交易が始まり明から鉄鍋や陶磁器が輸入される。朝鮮王国とも通交し琉球産の硫黄や砂糖、南蛮産の天竺酒・胡椒・丁香・青磁器・蘇木などを献上、返礼に朝鮮人参・松の実・蜂蜜などを得ていた。

1392年頃、中国から帰化人（閩人三十六姓）が渡来し久米村に居住したが、福建地方の習俗を永く踏襲していた。主に近隣諸国との交易に携わり、その子弟は官生（中国への留学生）として派遣され活躍するなど中国文化を享受しその導入に深く関わっていた。豆腐の製法、豚の飼育など中国の風俗習慣もこの頃に伝来したと思われる。

2. 第一尚氏王統時代（表1 琉球王国時代の交易品
主な食材・薬種・食器具を参照）

15世紀初頭に東南アジアとの交易が始まる。胡椒・丁香・華撥などの香辛料、南蛮酒、蘇木などを輸入し、香辛料や蘇木は中国や朝鮮への中継貿易品として輸出し利益を得ていた。<表1>に示したように中国・日本・東南アジアから様々な食材や薬種、食器具が導入され、受け容れたものも数多い。

なお15世紀後期の琉球の生活の様相を『朝鮮王朝実録』に垣間見ることができる。漂着した朝鮮人達の見聞記によると、先島には鉄鍋がなく与那国では土鼎で煮炊きする。陶磁器や匙はない。家畜に牛・馬・山羊・鶏・犬がいるが豚は飼育していない。しかし本島の食生活では、鉄鍋を用い

III 「担い手育成講座」の実施

飯は漆器に、羹は磁器に盛り箸や匙もある、酒・醋はコメを醸して造り、味噌はムギで造っている。豚も飼育され市場に牛馬の肉が売られているなどの記述もある。

3. 第二尚氏王統時代

1534年冊封使が来琉、正使の陳侃が『使琉球録』を著す。国王主催の宴席の記述があり、論祭の祭品に大牢<牛羊豚>を供え祀っている。これは中国の五牲、三牲といった祭祀の習俗がそのまま導入されたものだが、琉球では三味と称し王府や久米村の孔子廟や清明祭の祭祀にも採り入れている。異文化受容の典型的な例であろう。冊封の宴では山海の珍味と牛や羊、豚の羹や焼肉料理で饗応されたが、これは冊封使帯同の中国の料理人が作ったもので、琉球では宴席や料理法をよく知らないようだと言っている。それ以降、冊封使は料理人を連れて来琉し、首里王府の冊封使饗応に伴い中国料理文化がストレートに持ち込まれていた。冊封使の随員が多く、滞在期間も2～8ヶ月に及ぶため食料の調達に王府は苦慮していた。牛馬の屠殺を禁止し養豚を奨励したのも冊封使来琉に備えた王府の施策であったが、それが豚肉食文化へと発展させたように思う。

歴代の冊封使の記した冊封使録は、当時の琉球の生活様態を知る上で貴重な史料でもある。

1719年来琉した徐葆光は『中山傳信録』を著し、七宴の饗応、毎日提供された食料、特産品の海馬(ジュゴン)や毛魚(スクガラス)を美味だと評している。茶道具や提重・重箱についての詳細な記述から喫茶法や重箱料理が普及していたことも窺える。

1800年来琉した李鼎元は『使琉球記』を著した。毎日の食事を日記形式で記録し、エラブウミヘビやジュゴン・鯉節の料理を作らせ賞味している。

1808年に『琉球冊封使一件』が上梓され、これに「冊封之時勅使並卓之図」とあり初めて御冠船料理の献立の全容が明らかになった。燕の巣・フカヒレ・海鼠・干し鮑など四大海味を用い、中国の満漢全席に準じた五段からなる豪華な宴席料理である。琉球や日本の食材も多少用いているが中国料理文化をストレートに受け容れ、御冠船料理は確立された。御冠船料理を通じて首里王府の料理人達もその調理技術を習得していた。ペリー提督の饗応や薩摩藩主の饗応に冠船料理に因んだ唐風料理や唐菓子を献上している。

一方、この時代は、日本との交流も密になり日本文化の導入と受容が顕著に見られる。1609年の薩摩の侵攻以降も琉球王国として存続したが、幕藩体制下に置かれ外交・交易を

通して日本文化に触れる機会が増し、それを享受する必要もあった。1631年に薩摩藩は那覇に琉球在番を設置し、在番奉行が常駐する。1634年に初めて江戸幕府へ慶賀使を派遣し、それ以後も謝恩使や慶賀使として江戸上り(江戸立ち)が続いた。その一行には、正使の随員として首里王府の料理人も帯同しており、薩摩や江戸藩邸でも日本料理の修業をしている。在番奉行の饗応には式三献・本膳料理でもてなすなど、首里王府は積極的に日本料理文化を採り入れている。王府料理座の庖丁達(調理人)は、薩摩藩の調理人に師事し日本料理の技術を学んでいた。羽地朝秀は、官吏を志す若者に茶道・料理・活け花など大和芸能を奨励している。また、堺出身の僧喜安が首里王府の茶道宗職になり茶道が盛んになった。1873年頃から那覇では、振り茶の一種といわれる<ぶくぶく一茶>が庶民の間で飲まれていた。

4. 明治時代

1879年、明治政府によって琉球処分が行われ沖縄県が設置された。この頃「寄留商人」による民間の商業資本が進出してきた。主に鹿児島・大阪・京都・兵庫県から渡来した商人によって商売が行われ、白米、菜種油や醤油など移入品を一手に引き受け扱っていたという。日本各地から陶磁器商人も進出し安価で丈夫な陶磁器が移入された。<スカンマカイ>と呼ばれた飯碗もその一つで広く普及した磁器である。

那覇の西新町に西洋料理が開店し、商店街が賑わうようになった。那覇に牛乳屋が開店するなど、首里・那覇の庶民の間に牛乳を飲む習慣が広まった。座間味村で本格的な鰹漁が始まり、鰹節の製造もおこなわれた。福永義一なる人物が<支那そば>の提供を始める。琉球王府の菓子職人の孫になる新垣淑康が首里で琉球菓子専門店を開業する。王府御用達であった菓子も庶民が賞味できるようになった。流通機構の拡大と商業都市への移行期で外来の文物が流入し沖縄の食生活にも変化をもたらした時代であった。なお、宮廷料理として発達した御冠船料理や在番奉行の接客料理は、久米村や首里那覇の上流社会の一部に受け継がれてはいたが、次第に簡素化され、中国・琉球・日本の料理の融合あるいは混在した料理形態へと変化しているようである。

【参考文献】

- ・『冊封琉球使録集成』全11巻 原田禹雄 訳注／榕樹書林
- ・1808年 『琉球冊封使一件』 国立公文書館内閣文庫本

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

【伝統料理と食材】

講師 松本嘉代子(松本料理学院 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
風俗習慣

同じ食材でも、お祝いの場合と法事とで使う際の決まりごとがあります

マチグワの専門店では、より新鮮な食材を仕入れることができ、

分からないことがあれば教えてくれ、食材の知識も深まります

■チャンプルー

豆腐を主材料にして季節の野菜などを取り混ぜた油炒め。

- ①トーフ(豆腐)烏豆腐と呼ばれ本土のものより硬く、作りたての温かいものが販売されている。
- ②ゴーヤー(にがうり)チャンプルー ビタミンCが皮と身、わた、種にも豊富に含まれ、加熱しても壊れないのが特徴。食欲を促進し、夏バテを防ぐ。チャンプルーやソテー、天ぷら、ジュース、地漬、梅酢漬などに利用。
- ③ラッチョウ(らっきょう)チャンプルー 3~6月が最盛期。小ぶりで独特の
 - ②香りと辛味、旨味を持っている。塩漬、酢漬、天ぷら、チャンプルーに用いられる。
- ④タマナー(キャベツ)チャンプルー 春キャベツは、緑色の鮮やかなものが新鮮で軟らかく生食が最適。チャンプルーにすると更に香ばしくておいしい。冬キャベツは固めで煮込み料理に向く。
- ⑤チキナー(からし菜の塩漬)チャンプルー からし菜のことをシマナーと呼び、これを塩漬にするとチキナー(漬菜)になります。特有な辛味は、食欲促進効果がある。料理はチャンプルーやからし菜で色付けしたかまぼこなど多様に利用されている。
- ⑥マーシナー(もやし) 沖縄では、緑豆や大豆を水に浸し、発芽させて栽培。1年通していつでも入手でき、価格も安定していて野菜の供給不足になる真夏や台風後の品薄のとき重宝する野菜。

■イリチー

乾物や根菜類、水分の少ない食材など、だしをたっぷり使って炒め煮したものの。

- ⑦昆布(クープ)イリチー 沖縄では祝い事に欠かせない食材。イリチーや結び昆布で祝う一方、不祝儀の際にはケーシ(返し)クープにして使う。成分としても、水溶性の食物繊維(アルギン酸)を含むため、取りすぎた塩分・脂肪分を体外へ排出する役目もち、体調調節に役立つ食材。
- ⑧スシナー(支那竹)イリチー クープイリチー、かんびょうイリチーと並び、祝い事によく使われている。食物繊維が豊富。中国との交易から沖縄へもたらされた。
- ⑨かんびょうイリチー 7~8月に熟したチブル(ゆうがお)を取って白い果肉を細長く切って乾燥させたもので、料理には水に戻してから茹でてイリチーにしたり、すしの具などに利用されている。
- ⑩血(豚の血液)イリチー 一時、流通量が減っていたが、近年は肉屋での注文等で徐々に手に入りやすくなった。
- ⑪せん切り(切り干し大根)イリチー デークニ(大根)は、冬が旬で12月~3月に多く出廻り、形も短形、長形、丸形など多様。丸形ですぐりしたシマデクニは、肉質のきめが細かく煮崩れしにくいので、長く煮込む料理に適している。ナマシグワ(なます)や煮込み、汁物など色々な食べ方ができる。
- ⑫パバヤー(パパイア)イリチー 青パバヤーは、産後には母乳がよく出るとイリチーやソーキブニに重宝される。
- ⑬グンポー(ごぼう)イリチー 周年栽培されるが、初夏に出回る物は、食物繊維が多く、最もみずみずしく香ばしい。斜め薄切りにし、茹でて味噌味か醤油味のイリチーにしたり、肉巻きにしておもてなしに使う。
- ⑭チデクニ(黄人參)イリチー 島人參を方言で黄人參と呼ぶ。東洋系と西洋系に分けられ、沖縄では在来種の琉球人參が11月~翌年3月頃まで収穫される。細長いのが特徴。香りの良さや肉質の柔らかいことで人気がある。現在は西洋系の人參が出廻り、カロテンやベータチンがずばぬけて豊富に含まれ、ジャムにも最適。油で炒めることで脂溶性ビタミンが効率よく摂取できる。ナマシ、タシヤー、イリチー、汁物などに広く使う。

⑮モウイ(越瓜)イリチー アカウイとも言われ、表面が赤茶色をしたジャンボ胡瓜で最盛期は5~10月。果肉は水分が多く、白くて無味、無臭の淡泊な味。

- ⑯ウカラ(おから)イリチー トーフヌカシーとも呼ばれイリチーに使われる。
- ⑰モーアサ(ねんじゆも)イリチー モーアサは、芝などの草地に生育し雨上がりに見られる。透明感がありゼラチン状の固まり。乾燥すると固くなる。

■ソテー

豚肉・豆腐と季節の野菜を味噌で煮込んだ料理

- ⑱ナーベラー(へちま)ソテー ゴーヤーに並んで夏の花形野菜。果肉はぬめりがある柔らかくナスに似た食感があり、味は淡泊。豆腐を加えてソテー(味噌煮にする)とドゥ汁(ナーベラーから出てくる湯み)が最高においしい。
- ⑲ゴーヤー(にがうり)ソテー (②に同じ)
- ⑳ナーシビ(なす)ソテー 沖縄では長なす系が多く、弾力があって脆いものが多い。料理は焼き物、揚げ物、ソテーなどに多用される。
- ㉑シブイ(冬瓜)ソテー 冬まで保存のきく瓜の意。最盛期は4~9月濃い緑色の産毛のあるものを選ぶ。淡白な味が特徴で、どんな味にも変化させることができる。ビタミンCが豊富で夏野菜として貴重な食材。
- ㉒スナバー(ふだん草)ソテー 秋から春にかけて出回り、タバコの葉のように大きな野菜。葉柄が白っぽく、葉は濃緑色。あくの強い野菜なので葉身と中肋に分けて別々にしっかり茹でて水によくさらしてソテーやスナー(白和え)に利用。

■タシヤー

単品をサッと炒める

- ㉓スナバー(ふだん草)ソテー (②に同じ)
- ㉔ウンチュー(ようさい)タシヤー 茎は空洞になっていて春から秋まで特に夏の重要な緑黄色野菜。茎は叩いたものをタシヤーにして使う。カルシウム、ビタミンA、B1、B2、Cに富んでいる。
- ㉕ビラクータシヤー ねぎ、わけぎ 刺激性の香りがあるので沖縄そばの薬味や味噌汁の風味付け、酢みそ和え、ビラガラマチ、タシヤーなどに重宝する。カルシウム、カリウム、ビタミンA、B2、C、食物繊維に富んでいる。
- ㉖チリビラ チリビラはニラのこと。食物繊維が多く、ビタミンA、B2、C、ミネラルのカルシウム、カリウムを豊富に含む緑黄色野菜。
- ㉗人參シリシー (⑭に同じ)
- ㉘ウムクジ(芋くず)ブツル さま芋をすりおろし、水につけ、沈殿したものを乾燥させたもの。保存がきくのでいつでも手軽に使えるため、葛餅やジーマー豆腐、ブツル、アンダギーに使われる。

■アンダギー

揚げ物。魚・野菜など厚めの衣をつけて揚げる

- ㉙芋くじアンダギー (㉘に同じ)
- ㉚白アンダギー
- ㉛サーターアンダギー
- ㉜うじら豆腐 (①に同じ)
- ㉝田芋のから揚げ 田芋は水田で栽培される里芋の仲間。粘りを活かしてドゥワカシー、田菜、ムジヌ汁、飲み物などに利用。

■ウサチー

酢の物。

- ㉞ミグイ(木くらげ)ウサチー クラゲに似たプリプリした歯ごたえが特

III 「担い手育成講座」の実施

徴。味わいはたんぱく。朽ちた木に自生している。

- ⑤ ススイ(フトモズク)の酢の物 海草 2月~3月にかけて採取されるものは透明感があり、茶褐色でぬめりも多く味が良い。生・塩蔵・乾物・味付けパックなどが特産物として販売されている。酢の物、汁物、雑炊、寄せものに使用されている。
- ⑥ ハンダマの酢みそ和え 葉の表面は濃い緑で裏は赤紫の夏野菜です。茹でるとぬめりがあり、酢味噌で和えると赤紫になるのが特徴です。
- ⑦ ビラガラマチ (⑤)と同じ
- ⑧ 耳皮さしみ 豚の耳 軟骨質でコリコリとした食感が特徴。低カロリーでコラーゲンが多く茹でて薄切りにしたものを酢味噌で和える。

■スーネー

白あえ。

- ⑨ スナバー(ふだん草)スーネー (③)と同じ
- ⑩ ジャナバー(いが菜)スーネー 意味は「海岸に生えている菜」、和名はほそばわだん。細葉にがなは、いかすみ汁やターイユシンジ(煎じ汁)、大葉にがな(トーンジャナ)は、スーネー(白和え)などに向いている。

■汁もの

- ⑪ ゆし豆腐のお汁
- ⑫ アーサ汁 和名はヒトエグサ。2月~3月頃に収穫される黄緑色の海草。粘りがあり、柔らかい葉状態。冷凍もの、乾燥されたものが市販されている。てんぷらなどに使われている。
- ⑬ ムジメ汁(ずいきのお汁) (③)と同じ
- ⑭ ゲー汁(呉汁) 大豆を水に戻して、擦り潰したとろみのある汁。だし、味噌を加えて完成させる。
- ⑮ イナムウチ(猪もどき) 豚三枚肉は、脂と赤身肉が交互に層になっているものを選ぶ。皮付きのまま汁物にしたりチャンプルー、イリチー、ラフターなど様々な料理に使う。
- ⑯ シカムウチ(鹿もどき) (④)と同食材
- ⑰ 中身の吸物 豚の大腸、小腸、胃を下処理したもの。
- ⑱ 花しんすう(花すいせん)のお汁 鶏卵を使用。
- ⑲ ソーキ骨のお汁 豚のあばら骨、骨についた肉が美味。長時間煮込むことで骨からもだしがでるので、濃厚な味(アジクター)をひきだす。
- ⑳ 足ティピチ コラーゲンが豊富なことが特徴。特に足の先(チマク)は、カロリーが少なくコラーゲンがなお多いヘルシーな食材。前足より後ろ足のほうが肉が多い。
- ㉑ ケーリジシ (④)と同食材
- ㉒ 牛肉のお汁 牛のシシ(肉)は、肩ロースやモモ肉、ランプ肉(腰)がお汁には適している。
- ㉓ 鶏肉のお汁 お汁には1羽まるごと使える。肝や内蔵も含む。
- ㉔ いかすみ汁 シルイカ(アオリイカ)を使う。クリ(イカの墨)は、コク、旨味が強い。のほせを下げる(サゲグスイ)として、使われてきた。
- ㉕ ウーニー(大煮) (⑪④)と同じ

■シンジ

煎じ汁。

- ⑥ イラパー(海へび)シンジ...主に久高島で獲れたイラブウミヘビの燻製。形状は、渦巻きと一本のものがある。IPA(イコサペンタ酸)を豊富に含んでおり滋養強壮、薬用に使われる。別名エラブウナギ。
- ⑦ チム(レバー)シンジ...豚レバーは、ビタミンAが多く滋養強壮剤、貧血予防にも使われる。チムマチ(煮物)にも使われる。
- ⑧ ターイユ(ふな)...現在は少なくなったが以前は、熱冷ましのために煎じて使われた。
- ⑨ ターイユ(鯉)シンジ... 鯉は、以前より栄養補給に使われていた。
- ⑩ ナチョーラ(海人草)シンジ...海草。虫くだしに使われていた。
- ⑪ クワンソウ(アキノワスレグサ)...方言ではニープイグスイとよばれ、不眠症、疲労回復、むくみのあるときに使われた。
- ⑫ サクナ(牡丹防風・長命草ともいう)...市販もされているが自生したものもよく見かける。風邪の引き始めの発熱、腰の痛みに使われる。
- ⑬ イーチョーパー(ウイキョウ)...春先に出回る野菜。咳止め、腹痛、下痢、胃腸炎の際に使われた。魚のお汁や泡盛に漬けたものを食す。

■ご飯もの

- ⑭ 米(クミ) 沖縄では二期作で栽培されるが水田が少なく自給率が低い。もち米では、カシチー(強飯)や餅、ナトゥンスー。玄米は、ご飯や玄米の飲み物に利用された。
- ⑮ クファージュシー —
- ⑯ 精進御雑炊(ショウジンウジュシー) —
- ⑰ 福飯御雑炊(フクハンウジュシー) —

- ⑱ 豚飯(トウファン) —
- ⑲ 菜飯(セーフアン) —
- ⑳ 鶏飯(ケイファン) —
- ㉑ ヤファラジュシー —
- ㉒ クリ(いかすみ)ジュシー (⑤)と同じ
- ㉓ フーチバー(よもぎ)ジュシー フーチバー鮮緑色で独特の香りを持ち、臭み消しに利用。葉緑素も多いので食品の着色用、食用、薬用、香草としても使用。料理には山羊汁、アバサー(はりせんぼん)汁、ジュシー、餅、菓子類に用いられる。
- ㉔ カンダバー(葉かずら)ジュシー 葉かずらは濃緑色で肉厚の葉を食用にする。少しぬめりがあり、味噌汁、ヤファラジュシー、タシヤー、みそ和えなどに利用される。

■麺類

- ㉕ 沖縄そば そば粉は使わず小麦粉のみで作られたものが沖縄そばの特徴。
- ㉖ 如意素麺(ルーイゾーミン) 冷やしラーメン、ソーメンタシヤーやソーミン汁に使われる。

■煮もの

- ㉗ ラフター 琉球泡盛(度数30度以上が好ましい)を用いる。肉を柔らかくし味の浸透を促進させる。
- ㉘ 味噌ラフター 以前は赤味噌が使用されていたが、白味噌のほうがまるやかになる。
- ㉙ 魚のマース煮 白身魚が使われるが、特にエグワー(アイゴ)が最も好まれる。
- ㉚ ドゥルワカシー (③)と同じ
- ㉛ 昆布巻き (⑦)と同じ
- ㉜ こまう巻き (⑬)と同じ
- ㉝ ジーマー豆腐 ジーマー(落花生)は、独特の風味をもちオレイン酸やリノール酸を含有し食用油、ピーナツバター、製菓原料に使われる。
- ㉞ モーイ豆腐 モーイ(いばらのり)は、3月~4月頃の春先に繁茂。炒めて調理したり、湯通して酢の物に使う。
- 蒸しもの
- ㉟ ミスダル ウグマ(御胡麻)と呼ばれ、主成分は脂質でリノール酸が中心となっている。その他タンパク質、カルシウム、鉄、ビタミンB1、B2、Eも豊富に含む滋養成長、老化防止に効果。豚肉は、背ロース(Aロース肉)が適している。(ちなみにBロース肉とは肩ロース肉の意味)
- ㊱ シシカマブク(肉かまぼこ) 脂身が少なくキメの細かいAロース肉が適している。
- ㊲ 裏チキチヌク 琉球料理に使うシイタケは、乾物。天日干しされたものは、特にビタミンDが豊富。
- ㊳ 肝巻き(チムマチ) 豚の肝と豚の網脂は、肉屋で手に入れることができる。

■加工品

- ㊴ かまぼこ類 主に白身魚を使う。
(赤・白かまぼこ/カステラかまぼこ/肉かまぼこ/棒かまぼこ/チキアギー)
- ㊵ 豆腐よう (①)と同じ

■漬け物

- ㊶ ゴーヤー梅酢漬 (②)と同じ
- ㊷ クワンソウの花の甘酢漬 クワンソウの花は秋、秋9月ごろに咲く。塩漬けまたは、酢漬けにして使う。
- ㊸ ポーポー(チンビン) ポーポーには油味噌(アンダンスー)を使う。チンビンには、黒糖を用いる。あまがし 以前は、オーマーミ(緑豆)を使用。現在はアカマーミー(小豆)を使用。押し麦は、ビタミンB1、B2、カルシウムを多く含む。
- ㊹ サーターアングギー —
- ㊺ コー菓子 もち米を蒸して乾燥させ挽いた寒梅粉を使用。
- ㊻ くずもち (②)と同じ
- ㊼ チールンコウ 九年母を砂糖で煮つめた桔餅(きっぱん)を用いる。
- ㊽ ナトゥンス もち粉にいれる味噌は、赤味噌を用いる。
- ㊾ カーサムーチ 香りが良く、抗菌作用のある月桃を用いる。

■飲み物

- ㊿ 田芋の飲み物 (③)と同じ
- ① 赤マーミの飲み物 (⑨)と同じ
- ② 玄米の飲み物 (④)と同じ
- ③ ゴーヤージュース (②)と同じ

III 「担い手育成講座」の実施

【琉球泡盛】

講師 長嶺哲成(琉球泡盛倶楽部 会長)

伝統的食文化を構成する要素
酒 / 食器 / 食材 / 風俗習慣

世界で唯一「黒麹菌」のみを用いて発酵させる手法。琉球泡盛は世界に誇れるお酒

泡盛の魅力は、ケース(古酒)。家庭でも100年古酒を育てることができるのは泡盛のみ

先人に倣い琉球料理と古酒を併せて嗜む作法の確立が、それぞれを引き立たせます

(1) 琉球泡盛の主な特徴としては、以下の4つ。

【原料は主にタイ米(一部は国産米を使用)】

実は、タイ米を使用するようになったのは100年位前からでそれ以前は、中国産などの外米も使っていました。

硬いインディカ米(長粒米)は、黒麹菌との相性が良く、泡盛らしい香りにつきやすく、適していると使われています。

【黒麹菌の使用】

黒麹菌は、デンプンを糖化させる際に、「もろみ酢」で知られる大量のクエン酸を生成します。酸度が増すことで、殺菌力が高まり、亜熱帯の沖縄であっても年中腐らせることなく酒を造ることができます。また、黒麹菌のみを用いて発酵させる製造方法は泡盛独特のもので、まさに世界に誇れる技術といえます。いつごろから黒麹菌を使うようになったのかは分かっていませんが、日本酒の黄麹やアジア各地の酒造りで使われるクモノスカビ・ケカビではなく、黒麹菌を見出した先人たちの知恵に驚きます。

【全麹仕込み】

焼酎は、芋や麦などの原料の香りを活かすために2次仕込みを行いますが、泡盛は1次仕込みのみで行われます。これによって古酒になる成分が、より多く含まれるのです。

【単式蒸留機による蒸留】

泡盛も焼酎も単式蒸留によって造られますが、ほとんどの焼酎が爽やかな飲み口と香りを意識した減圧蒸留なのに対し、泡盛は主に常圧蒸留。高級脂肪酸など原料由来の成分を多く残し、味わいに深みが増します。また、その豊かな成分が古酒の香りやコクに変わっていくのです。

(2) 泡盛は古酒なくして語るできません。

かつて古酒は、各家庭の酒(ある種の家宝)として育てられ、客人のおもてなしに供されており、戦前は50年100年ものも珍しくなかったようです。琉球王朝時代は、「康熙年

間」と呼ばれる1700年前後に蒸留された泡盛古酒が王府の持つ最高の酒と言われていました。

泡盛は、どのような容器に入れても古酒になりますが、甕で育てる方がガラスやステンレスの容器に比べて古酒化が約1.5倍早まるそうです。そして、1年に10%以内の仕次(飲んだりして減った分を継ぎ足す作業)を繰り返すことで100年を超える名酒を家庭で育てることができます。10年を越すころからバニラやメイプルシロップ、コーヒー、ハチミツ、シイタケなど、さまざまな古酒香が漂い始め、歳を重ねるほど甘い香りが強く漂うのが古酒の魅力です。

(3) 古波蔵保好さんのエッセー集「琉球物語」には、戦前の伝統的なもてなしの膳で泡盛古酒が出てくるのは三の膳からで、肴をつまみながらゆっくり飲む様子が書かれています。

現代は泡盛の水割りを食中酒として楽しむことがほとんどですが、琉球料理と古酒をゆったり味わうという風流なスタイルも復活することを期待しています。



III 「担い手育成講座」の実施

【琉球料理と陶磁器】

講師 倉成多郎(那覇市歴史博物館 主任学芸員)

伝統的食文化を構成する要素
食器 / 酒 / 茶 / 風俗習慣

琉球・沖縄は多様で豊かな陶磁器文化を持っていた

宮廷由来の琉球料理は輸入陶磁器を中心に盛り付けられていた

様々な要素によって生み出される焼物の変化を楽しみ、実際に使ってみてほしい

(1) 考古学・文献に見る陶磁器

考古学の出土遺物・文献資料の記述から、12～15世紀ごろから膨大な量の陶磁器が琉球へ貿易・外交によってもたらされ、それらが宴席などの場で使用されていたことがわかります。また、13～20世紀まで琉球料理、特に宮廷由来の料理は輸入された多様な陶磁器や、玉器、漆器、金属器が使用されたと考えられています。一方で、沖縄産陶器はあまり使われていなかったようです。

この背景として、琉球・沖縄が中国(景德鎮、龍泉)や日本(伊万里・肥前)等、優れた陶磁器の産地に囲まれ、各地から陶磁器を輸入していたことが関係していました。

それにより、20世紀頃まで沖縄の多くの人々にとって、「いい焼物」といえば磁器、という意識が根強かったと思われれます。

【考古学の事例】

- ・大里グスク(南城市)、長浜港(読谷村)から元代の青磁(中国産磁器)。
- ・渡地村跡(那覇市)から龍泉産の青磁。
- ・喜友名グスク(宜野湾市)から戦争遺物(磁器)

(2) 陶磁器の基礎知識

焼物はもともとその土地で取れる材料から作られ発展したため、世界各地にそれぞれの生活・風土に密着した特有の焼物があります。

焼物は土、または石の粉をこねて成形し、乾燥させた後、高温で焼成して作られます。

【日本の分類】

・土器 ・陶器 ・磁器 ・瓦磚 ・炆器

【陶磁器の美しさを構成する主な要素】

- ・土の種類 ・釉薬の有無(無釉・施釉)
- ・酸素の量(酸化焼成・還元焼成)
- ・温度 ・窯の種類 ・当日の天気、等

(3) 沖縄の焼物の歴史と特徴

沖縄の焼物の歴史は約7000年前の土器製作が始まりとされています。17世紀に入ってから朝鮮系の技術が加わり、本格的な陶器生産が開始されました。また、海外との交流を通して九州・朝鮮半島・中国南部の技術が流入し、ハイブリッドな技術が生み出され、主に琉球国内向け商品が生産されました。

1682年に湧田・知花・宝口の窯場が統合され、現在の壺屋地域が形成されます。

【壺屋焼の特徴】

- ・荒焼: 大型製品で、無釉、または黒いマンガン釉をかける。筒窯で焼成する。
- ・上焼: 連房式登り窯で焼成。釉薬をかける。小型製品(生活雑器等)が中心。

明治期以降、沖縄の焼物は輸出用として開発されるなど、大きく変化します。王国時代に生産された製品と比べ、掻き落とし、タックワサー、魚紋、龍紋、様々な色の釉薬など、装飾技法が発展しました。

さらに、金城次郎氏をはじめとした陶工を輩出し、現在も多くの作家が沖縄各地で活動しています。



III 「担い手育成講座」の実施

【琉球漆器】

講師 上江洲安亨(一般財団法人沖縄美ら島財団 総合研究センター 琉球文化財研究室 室長)

伝統的食文化を構成する要素
食器 / 酒 / 茶 / 風俗習慣

漆器は、アジア独自の塗料で防水性・抗菌性がありカビにも強く器を守ります

熱を伝えにくく、温かい料理を召し上がることに適しています

琉球王国の象徴、首里城正殿も巨大な琉球漆器ともいえます

■漆器の取り扱い方

漆器は、一般的に手入れが難しい道具というイメージが強いですが、非常に防水性・抗菌性に富んだ塗料です。酢などの酸性物質や、アルカリ性物質、アルコールにも強いのです。通常、家庭で使われる中性洗剤とスポンジで洗っても問題ありません。ただし木製が一般的なものを熱を加える食洗機での洗浄には適しません。研磨剤入りのスポンジでの洗浄にも適しません。漆器を買い揃える時に製作者と会話をしながら塗に使った材料や技法を確認できれば日々の扱い方もアドバイスしてもらえると幸いです。

塗料としての漆作り

漆は、ウルシノキの樹液を採って作りますが、漆が採れるまで10年以上かかり、一本の木から200cc程度しか生産できません。そして漆を採ってしまった木は枯れてしまいます。そのため天然漆は、とても高価な塗料と言えます。

■漆器の特徴・魅力

漆器の多くの躯体が木製であり、漆自体、熱伝導性が低いので、温かい料理が冷めにくく、器の外側を触っても熱くないことから料理をゆっくり食べ楽しむことができます。壊れたり傷んでも修理を行い何世代でも使えます。また天然素材なので使用に耐えられなくなって廃棄しても早く自然に戻ります。

様々な色材(岩絵具など)を使い、鮮やかな色彩を表現でき、盛り付けた料理を一層鮮やかに魅せることができます。使っていくことで艶や色合いが徐々に変化し、その風合いを楽しめることも漆器の魅力です。

■漆の産地

漆は、東アジア(日本・朝鮮半島・中国)産の漆樹液をウルシオール、ベトナムや台湾産の漆樹液をラッコール、タイやミャンマーの漆樹液をチチオールといいます。漆樹液の成分は各地域で異なるが、漆が生産されるのはアジアだけの特徴です。そのためアジアを代表する工芸品として欧米で人気があります。

■琉球漆器の特徴

琉球王国時代、中国皇帝や江戸幕府への献上品、国王の祭祀道具として琉球漆器の技術は花開きました。琉球で使われた様々な技法の一部を紹介してみます。

【螺鈿(らでん)】

ヤコウガイ・アワビの真珠層を薄くして文様に切り抜き漆面に貼る技法。

【沈金(ちんきん)】

漆面に細い刀で文様を彫り、漆を擦り込み金箔を貼り、塗膜

面の金箔だけ取り除き刀で彫りこんだ部分の文様を金色で表現する技法。

【堆錦(ついきん)】

岩絵具を混ぜた色漆を叩いて餅を作り、のばして文様に切り取り塗膜面に貼る技法。湿度が高く漆が乾きやすい(固まりやすい)沖縄に適した技法。

【密陀絵(みつたえ)】

岩絵具(鉱物顔料)を油(桐油(きりあぶら)・荏油(えのゆ))でといて文様を描く。油絵のような技法。白色の表現や、白色を使って桃色や黄緑色の表現を行うため油にといた密陀絵という技法を使った。

【箔絵(はくえ)】

漆で文様を描き、その上に金箔を貼る技法。

■料理の器としての琉球漆器

【東道盆(とうだーぶん)】

中に組み皿が入った容器。中国では攢盒(さんごう)と記録があります。韓国の九節板(クジョルパ)も使用方法や器形が類似しています。冊封使や琉球に滞在した薩摩の奉行、上流士族の家で客人の接待で使われました。膳のコース料理の一部としてお酒と一緒に供されました。

【湯庫(たあーくー)】

多角形の漆器の中に金属製の瓶を入れています。漆器と金属製の瓶の間に綿などを詰めて保温して野外に飲料を運んだものと思われます。

【提重(さげじゅう)】

方形の木枠の中に重箱・金属製の瓶(陶器の場合もある)・皿・杯などを入れて野外に料理を運搬する道具です。



III 「担い手育成講座」の実施

【沖縄の年中行事と食文化】

講師 久場まゆみ・勝連晶子(一般財団法人沖縄美ら島財団 総合研究センター 琉球文化財研究室)

伝統的食文化を構成する要素
風俗習慣

年中行事は本来、農作物(生産物)の順調な生育、豊作を願うものでした

行事に参加し食を共にすることで、季節や家族・地域の繋がりを感じる機会となります

各地域に伝わる歴史・文化を見聞し、食文化の背景について理解を深めましょう

(1)はじめに

風俗・習慣とは、ある土地や地域、社会に伝わる習わしやしきたりのことを指し、世代から世代へと伝承するものもあります。例えば、毎年特定の時期に定期的に繰り返される行事や儀礼である年中行事があり、折目(ウイミ)・節日(シチビ)とも呼ばれます。また人が一生の間に経験する節目に行われる人生(通過)儀礼などがあります。

(2)沖縄の年中行事

沖縄の年中行事は、農耕儀礼を中心として旧暦で行われています。おもに稲や麦の生育に合わせて、播種(植付)・初穂・収穫の順に神仏への祈願や祭祀が行われます。往時は農作物の順調な生育は、人々にとっては生死に関わる重要なことであり、国家行事として祭祀を執り行いました。その中心となったのがノロ(祝女)などの女性神役でした。稲の初穂が出れば、その穂を擦ったシロマシという神酒を神仏へ供え、無事結実することを願いました。旧暦6月15日の六月ウマチーでは新米などで作った神酒を供え、収穫の感謝を伝えて、来年の豊作も祈願しました。海や漁に関わるムラでは航海安全や豊漁祈願を行いました。ウマチーの際には、ムラの地頭や役人・百姓らが供物を調べて供えたという記録が、1713年に編纂された『琉球国由来記』に残っています。他に邪気や疫病から村を守る行事もありました。これら年中行事の日程・内容・供物などは地域差があります。

(3)行事の供物と行事食

行事で供えたごちそうをウサンデーと称し、お下げ・直会して共同体や親族と分け合って食します。動物性たんぱく質が貴重な栄養源であった王国時代から戦前にかけては、行事が人々にとって楽しみであり、栄養を補う機会となりました。また、共同体の連帯・結束を強める場でもありました。

農耕儀礼に沿った年中行事では、季節にあった願いと供物が供えられ、人々は旬の物をいただくことになっていま

した。麦の収穫時には、5月5日に麦の入ったアマガシを食し、6月15日には米神酒を飲み、25日カシチーには、新米で作った赤飯を食べ、7月13日から15日までのお盆ではごちそうをご先祖様と親族で食べました。8月15日にはフチャギ(小豆餅)を供え、11月冬至にはトゥンジージュシー(冬至雑炊)を作りました。12月下旬には正月豚と言って、近所や親戚と豚をつぶし、塩漬けにして一年分の保存食を作っていました。冷蔵庫が無い時代の知恵を見ることができます。

(4)古文書にみる年中行事

長い歴史の中で培われてきた行事には、外来文化の影響を受けて定着したものもあります。旧暦3月に行われる清明祭はその代表的な例で、中国より伝わったと言われていす。王国時代の久米村士族がまとめた『四本堂家礼』には、1728年に清明祭を一門の行事と定めたことや、中国の三牲に做ったと考えられる魚・鶏・豚肉を含む供物(御三味)についても記されています。その後、王家の玉陵でも清明祭が行われ、首里・那覇でも行われるようになりました。那覇士族の家に伝わる『貝姓規模帳』には、清明祭に大根・昆布・かまぼこ・しめ肉(しし)(肉の煮しめ)・ごぼう・ふくみん(てんぷら)・豆腐を詰めた重箱を用意することが記されています。伊是名島には、第二尚氏・尚円王の親族を祀る伊是名玉御殿があり、島には公事清明祭(1870年より始まる)を執り行うためのマニュアル、供物のレシピにあたる古文書が残され、往時の様子を伝えてくれます。この他にも、王国時代の役人や士族の日記には、琉球に駐在する薩摩役人らへも「折目物」として粽や団子、赤飯、鬼餅などを贈り、行事見物の際には、ちんびんや葛餅などの菓子、重箱、東道盆などを振舞ったという記述を、断片的ながらも見ることができます。

行事や供物・行事食は無形のものであり、今後へ伝え継承していくためには、各地に残る行事・食文化を記録していくことも重要といえます。