

### Ⅲ 「担い手育成講座」の実施

#### ■受講の手引き

「担い手育成講座」担い手育成講座を円滑に運営するために受講の手引きを作成した。

#### 受講の手引き

##### 【講義について】

- ・全講義の受講が修了要件となります。
- ・遅刻・早退は、欠席扱いとなります。欠席した場合、修了資格は失効しますが受講は継続可能です。

##### 【講義内容について】

- ・各講義において、使用される教材（レジュメ）については、各自でファイリングをしてご使用ください。
- ・今後、琉球料理の普及活動にて活用頂く教本（テキスト）は、修了者に後日送付いたします。
- ・遅刻・早退は、欠席扱いとなります。欠席した場合、修了資格は失効しますが受講は継続可能です。

##### 【注意事項】

- ・全ての講義において、録画・撮影・録音が禁止されております。
- ・携帯電話は、マナーモードまたは電源をお切りください。
- ・講義中、講師の発言をさえぎる等、他の受講生の皆様の迷惑になる言動はお控えください。
- ・貴重品は、各自で保管してください。（調理室の各椅子下には、カバンが収納できます）
- ・職場関係者及びお知り合いの見学は、なるべく最終日をお願い致します。

##### 【施設利用に関して】

- ・指定された場所以外への駐車はご遠慮ください。（建物に最も近い2台分は駐車禁止となっております）
- ・お車の方は、ナンバーの申告をお願いします。
- ・駐車場での事故等については、一切責任を負いかねます。
- ・全館禁煙となっております。

##### 【ご協力をお願い】

- ・講義に取材が入る場合がございます。その場合は、改めてご連絡いたします。

##### 【修了者について】

- ・全講義を受講した方は、修了式にて沖縄県より証書の授与がございます。
- ・教本及び記念品に関しては後日、事務局より発送いたします。
- ・今後は、琉球料理传承人としての活動報告義務が生じます。
- ・詳細は、改めてお知らせいたします。

### 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 15 時間、琉球料理の調理実習 15 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。

日 時	1 回目 1月24日 (水)	2 回目 1月25日 (木)	3 回目 1月26日 (金)	4 回目 1月31日 (水)	5 回目 2月1日 (木)	6 回目 2月2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 & デモンストレーション (松本嘉代子) ・豚だしのとり方 ・ジュシー ・イナムドゥチ ・ゴーヤーチャンプルー ・芋くじ Андギー	調理実習 & デモンストレーション (松本嘉代子) ・昆布イリチー ・ドゥルワカシー ・ジーマーミ豆腐 ・ンスナバーンプシー	調理実習 & デモンストレーション (安次富順子) ・中身の吸物 ・ラフテー ・イラブーのお汁 ・イカ墨のお汁 ・菓子	調理実習 (安里長清) ・ししカマボコ ・緑カマボコ ・ミヌダル	調理実習 & デモンストレーション (安里長清) ・東道盆 ・花イカ ・ししカマボコ ・緑カマボコ ・ミヌダル ・ごぼう巻き ・昆布巻き ・田芋の空揚げ
11:00						
12:00	昼食・休憩					
13:00	琉球料理総論 (安次富順子)	休 憩	休 憩	休 憩	休 憩	休 憩
14:00		沖縄の行事 琉球歴史研究家 (賀数仁然)	琉球泡盛 琉球泡盛倶楽部 (長嶺哲成)	琉球漆器 浦添市美術館 (岡本亜紀)	食材 乾物 松本商店 (大城ゆかり)	修了式
15:00	琉球料理と陶磁器 県立芸大 非常勤講師 (倉成多郎)	琉球菓子 謝花きっぱん (謝花久乃)	食材 水産物 沖縄鮮魚卸流通協同組合 (國吉斉)	食材 肉 安座間精肉店 (安座間喜仁)	食材 野菜 今帰仁あいあいファーム (加力健一)	懇親会

#### ■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。

#### ① 沖縄の伝統的な食文化

#### II

#### ② 琉球料理 + ③ 要素ごとの特徴

### 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(シンジムン)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(クンペン)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業刺の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、大きな木鉢と茶筌(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】	安次富順子 (安次富順子食文化研究所 所長)
【沖縄の行事】	賀数仁然 (琉球歴史研究家)
【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】	岡本亜紀 (浦添市美術館 学芸員)
【琉球泡盛】	長嶺哲成 (琉球泡盛倶楽部 会長)
【琉球菓子】	謝花久乃 (謝花きっぱん店 六代目)
【食材_肉】	安座間喜仁 (安座間精肉店)
【食材_水産物】	國吉斉 (沖縄鮮魚卸流通協同組合 組合長)
【食材_野菜】	加力謙一 (今帰仁あいあいファーム 企画室長)
【食材_乾物】	大城ゆかり (松本商店 本店)

■琉球料理の調理実習 実習品目とその講師



安里屋本舗豆腐館 代表  
安里 長清氏

プロフィール

昭和10年 粟国村に生まれる  
昭和27年 料亭那覇で料理人としての第一歩を踏み出す  
昭和29年 料理家としての素質を認められ、料亭那覇東京芳町店に配属され、和食料理を手がけるようになる  
昭和33年 料亭那覇東京新橋店に移り、多岐にわたる客層への料理の説明やお品書きなど、洗練された接客も学ぶ  
昭和41年 沖縄に帰郷し、料亭左馬で琉球料理を歴代の料理人から師事。退職まで30年間琉球料理人として、沖縄内外の客の舌を唸らせてきた。「祝膳を囲むなら辻の料亭左馬」「本物の技法と味なら左馬へ行け」と噂になる評判の店となる。  
現在、80歳を超えてなお、その味と技を求める客は多く、花イカの精巧極まる技術を欲しがれる店は多いが、厨房に立つことはない。「豆腐饅」のみ販売する安里屋本舗の代表として味の継承をしている。



松本料理学院 学院長  
松本 嘉代子氏

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)「ゴーヤー料理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



安次富順子食文化研究所 所長  
沖縄伝統アプクレー茶保存会 会長  
安次富 順子氏

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  
「アプクレー茶」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)



<実習品目>

- 【調理の前に】 だしのとり方
- 【ご飯もの】 ジューシー
- 【汁物】 中身のお汁
- 【汁物】 イナムドゥチ
- 【汁物】 いか墨のお汁
- 【汁物】 イラブーシンジ (エラブ海蛇の煎じ汁)
- 【汁物】 イラブーのお汁
- 【煮物】 ラフテー
- 【煮物】 ドゥルワカシー
- 【煮物】 クーブマチ (昆布巻き)
- 【煮物】 グンボーマチ (牛蒡巻き)
- 【煮物】 ジーマーミ豆腐
- 【煮物】 ミヌダル
- 【煮物】 裏チキチヌク
- 【イリチー】 クーブイリチー (昆布の炒り煮)
- 【チャンプルー】 ゴーヤーチャンプルー
- 【ンブシー】 インナバーンブシー
- 【和え物・酢の物・その他】 ミミガー (耳皮) さしみ
- 【かまぼこ】 かまぼこ ※追加品目
- 【かまぼこ】 からし菜入りかまぼこ
- 【かまぼこ】 シシ (肉) かまぼこ
- 【かまぼこ】 半紅 (ハンビン) ※追加品目
- 【花いか】 花いか
- 【揚げ物】 クティンプラ (小天ぷら)
- 【揚げ物】 ターンムのから揚げ
- 【揚げ物】 ンムクジ (芋くず) アンダーギー
- 【揚げ物】 東道盆 (トウンダーブン)
- 【揚げ物】 鶏卵糕 (チールンコウ)
- 【揚げ物】 光餅 (クンペン)
- 【揚げ物】 花ぼうる
- 【揚げ物】 チンスコウ
- 【揚げ物】 サーターアンダーギー
- 【揚げ物】 ナットゥンスー



## 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

(はじめに)

沖縄は、近隣諸国との交流によって様々な異文化に接してきました。人や物の交流を通して、その文化を柔軟に受け容れつつ独特な文化を築いてきたといわれています。食文化も例外ではなく、和食文化とは異なる特徴があります。それは、琉球王朝時代の歴史と深い関わりがあることは知られていますが、いつ、どのような経緯で外来文化が導入され食文化の形成に影響したのか、明らかにされていません。

(1)そこで食文化の視点から歴史を<sup>ひもと</sup>く、食に関する事柄を時系列に拾い出し、食文化史略年表を作成しました。これを基に、交易のあった東南アジア、朝鮮、特に長年にわたる中国や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か、その影響について概観します。

14世紀頃から琉球王国は、諸外国との交易によって外来の多種多様な食材や食器が導入されました。東南アジアからは主に香辛料や酒類を、中国からは鉄鍋・陶磁器、農作物や食材、茶や薬種を、日本からは昆布や鰹節・乾鮑・海鼠などの海産物がもたらされました。

また、冊封体制下の進貢貿易、中国皇帝の使者(冊封使)の来琉、留学生の派遣、閩人(福建人)三十六姓の帰化などによって中国の食文化の影響を濃密に受けました。一方薩摩の侵攻以降、幕藩体制に組み込まれ、在番が設置され薩摩役人が駐留したこと、あるいは幕府への慶賀など江戸登りが制度化されるなど日本文化に融化する機会が増し、その影響も少なからずあります。

首里王府では、国王が主催する冊封使の饗応料理(御冠船料理)は、燕の巣やフカヒレなどを用いた中国の最高級の宴席料理に倣い、冊封使帯同の中国料理人によって作られていました。また、薩摩の在番奉行の饗応には、日本料理で接待していました。そのために、王府専任の料理人を薩摩に派遣し、本膳料理や式三献といった日本料理の修行をさせるなど積極的に日本の食文化を取り入れました。このように御冠船料理や薩摩役人の接客料理を通して宮廷料理が発達し調理技術の向上につながりました。したがって首里王府では、中国・日本・琉球の料理文化が共存していましたが、次第に融合され独自の料理文化を確立しました。そうした宮廷料理は上流階級へと伝わり更なる発展をもたらしました。このように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とその受容の歴史が深く関わっています。

沖縄は、先史時代から猪や鹿、ジゴゴンなどの獣肉を食用にし、家畜の牛・馬・山羊・豚を食用にしてきた歴史があり、仏教の戒律による肉食禁止や忌避のない肉食文化の伝統が日本の食文化と異なる特徴の一つです。特に18世紀以降は、豚肉の食習が定着し料理も発達しました。仏事であろうと豚肉料理が主流であるのも中国の三姓の習俗の影響に他なりません。国王の論祭の祭品に牛・羊・豚の三牲(三味と称した)が備えられ、民間にも三味の習俗が普及しました。冊封使の来琉に備えて、王府が養豚を奨励したことも豚肉食文化を定着させた要因の一つです。

日本の食文化の影響は、八重山の行事食に見ることが出来ます。

宮良殿内や石垣殿内の膳符日記の焼香(法要)や盆の行事食(霊供盆)は完全な精進料理であり、在番の接客料理や祝宴の料理にも日本料理の影響がみられます。伝統的な琉球料理の系譜を見ますと、中国と日本の双方の影響を受けた料理、在来の琉球料理に分けることができます。

(2)これまで述べたように沖縄の食文化は、やはり食材や調理法、医食同源の食思想など中国的要素が色濃く残っているようです。これには様々な要因がありますが、中でも冊封使の来琉が最も大きく影響していると思います。1404年、中山王武寧の冊封に始まり、1866年、最後の尚泰王まで23回の冊封使の来琉がありましたが、冊封使達は帰国後、滞在中に見聞した琉球の様子を冊封使録に書き記しています。産物や食材、毎日供応された食品や料理、国王招請の七宴・酒宴の様子、庶民の風俗・習慣など当時の食生活を垣間見ることができます。沖縄の食文化の成り立ちをもっと深く理解していただくために、是非読んでほしい文献や史料をいくつか紹介しておきます。

■1392~1646年『朝鮮王朝実録』琉球史料集成 内田晶子 他 訳注篇/榕樹書林

■冊封使琉球録集成 原田勇雄訳注/榕樹書林

- 1534年 陳侃『使琉球録』論祭の祭品(三牲) 宴席料理について
- 1562年 郭汝林『使琉球録』庶民の食生活・酒の製法・泡盛・南蛮酒の記述
- 1663年 張学礼『使琉球紀』冊封の式典・市場の様子を記す
- 1683年 汪楫『使琉球雜録』特産物を詳細に記す。昆布・鰹節・イラブー・スクガラス・橋餅・芭蕉の実など
- 1719年 徐葆光『中山伝信録』七宴について詳細な記述。孔子廟祭品(大半)産物、茶道を詳しく記す
- 1756年 周煌『琉球国志略』行事食の詳細な記録・艾餅・フチャギムチ・鬼餅などの記述あり
- 1800年 李鼎元『使琉球記』日常の食事の記録・ジゴゴン・イラブー料理・カチュー湯を試食。供応事例を示す

■1808年『琉球冊封使一件』国立公文書館内閣文庫本 冊封之時献立并卓之図の初見 御冠船料理の詳細な記述あり

- 1713年 伊波普猷 他編纂『琉球史料叢書一』「琉球国由来記」年中行事食・食材の伝来など/東京美術
- 1784年 伊江朝睦『伊江親方日々記』病人食・薬餌・上級首里士族の生活の様子
- 1832年 渡嘉敷通寛『御膳本草』食療養生・食材の効能
- 1882~1886年 金城須美子著 近世沖縄の料理研究史料『宮良殿内・石垣殿内の膳符日記』家庭祭祀・在番招請の献立記録・精進料理など日本料理の影響が濃厚/九州大学出版会

(3)皆さんは今後、琉球料理の担い手としてお客様や色々な機会でも料理を振る舞うことになると思います。その際に、「この食材はどこから来たのか?」「この料理は誰が誰のために作ったのか?」「どういう場所で作られたのか?」「この料理が作られるにあたっては、どんな歴史的な背景があったのか?」そういう知識の裏付けをもって解説できるようになって欲しいと思います。なぜなら、豊かな知識と技能を兼ね備えた人が調理するならば、それぞれの料理に対する理解と情愛がより深く増すことになるだろうと思っています。

### 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

(1) 王国時代に中国、日本、近隣諸国との交易で、色々な文化を取り入れ、沖縄の気候風土にマッチした独特の料理を発達させてきました。その琉球料理が、時代の波に押され廃れつつあり、危惧されています。今一度琉球料理の良さを見直し、誇りをもって守りたいものです。

(2) 琉球料理の特徴を述べてみましょう。

① 豚肉をよく使います。

骨付き、皮付き肉も使い、豚肉を一度茹でて使います。

② 旨味要素を大切にします。

③ 油脂をよく使います。

豆腐、そうめん、麩、昆布などを炒めます。

④ 豆腐をよく使います。

大きなアチコーコーの豆腐は沖縄だけのものです。

チャンプルーにはなくてはならないものです。

⑤ 緑黄色野菜、葉草をよく使います。

⑥ 昆布、海藻類をよく使います。

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済みます。

⑧ バランスのとれた食事が長寿を支えていました。

(3) 琉球料理の調理法

調理法を挙げると次のようになります。

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 1 汁物          | 8 蒸し物         |
| 2 ご飯物・麺類      | 9 酢の物・和え物・その他 |
| 3 煮物          | 10 煎じ物        |
| 4 イリチー        | 11 かまぼこ       |
| 5 チャンプルー・タシヤー | 12 花いか        |
| 6 ンブシー        | 13 保存食        |
| 7 揚げ物         | 14 行事食        |

それぞれに知恵と工夫を凝らした料理の仕方があり、おいしい琉球料理として伝えられています。

旨味要素を大切にする美味しい琉球料理は、手抜きをせず、ティーアングを込めて作り上げるものです。

琉球料理伝承人として、琉球料理に誇りをもち、伝統を守って琉球料理を伝えることを肝に銘じてほしいと思います。



## III 「担い手育成講座」の実施

## 【沖縄の行事】

講師 賀数仁然(琉球歴史研究家)

伝統的食文化を構成する要素  
風俗習慣 / 食材

## 伝えるべき食文化は3つの観点で、①風土 ②食材 ③歴史・民俗

## いなむどうちは、何故「イノシシもどき」なのか

## 日常的な食事はケ(糲)、行事料理はハレ(晴れ)の料理として受け継がれています

(1)まずは風土、亜熱帯気候で、ほとんどの島がサンゴ礁に囲まれている島嶼です。200万年前の石灰岩質の地盤をつたって、水が湧くカー(泉)や流れてくるヒージャー(樋川)を中心に集落が形成されていった背景があります。土壌としては、本島中南部の島尻マーヅと北部や八重山などの国頭マーヅに大別され、島尻マーヅからは地質上よく人骨が発見されて、その骨格や遺跡から先史時代の琉球人がどのような食事をしていたのかが分かりました。イノー(岩礁)を中心にした漁を行い、干満の潮差を利用して比較的容易に美味しい魚や貝やカニを採集したり、どんぐりなどを食べていたことが判明しています。

あと、在来イノシシは食されていましたが、豚は後に大陸から伝来されたので、豚肉をつかっていることでイナムドゥチ(イノシシもどき)という名前になっています。

(2)同じ頃、すでに本土では稲作が始まっています。大陸や朝鮮を伝って稲作文化が渡ってきたと思われませんが、実は沖縄でも同じように稲作は伝わっています。炭化米が発見されていますが、稲作は広まらなかったんです。なぜなら、稲作は大変難しいからです。家族単位では、水を引いたり田んぼを広げることはできません。ムラ(村)の規模が必要となります。

田を作って、水を引いて、虫と戦い、台風に耐えなければいけません。結果的なことをいうと、薩摩の支配下に入った江戸の終わりの頃に行われた「庶民の主食」調査においても、琉球の人は米を食べていません。米は5%はだけ、92%の人はイモを食べていました。その後も、沖縄では、ずっとイモを主食に炭水化物を、そして簡単なミソ汁でタンパク質を摂取していました。ちなみにミソ汁には、あたいぐわー(家の前の小さな庭)で適当に摘んだ野菜などを入れていたそうです。

ちなみ5%の米も、白米ではなくジューシー、しかも色々な野菜などを加えかさ増しさせた、ボロボロジューシーだったそうです。このような日常的な食事は、ケ(糲)と位置づけられます。

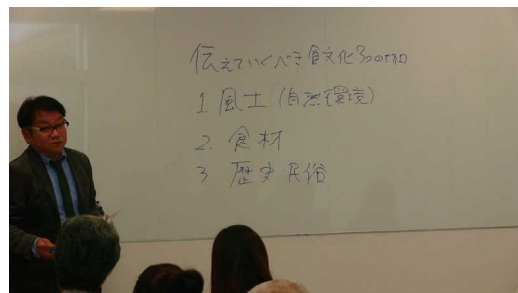
一方で豚肉なんかを食べられるのは、正月等の特別な時、ハレ(晴れ)だけ。という訳で、ハレとケの観点から特別な料理=沖縄独特の行事料理が生まれ発達しました。

(3)ハレに欠かせない行事料理の品目として覚えなければいけないのは、「餅、酒、ウサンミ」です。

餅は、沖縄では餅は白などではつかず、粉からこねて蒸して作ったものが一般的です。酒は、泡盛のほかにウサンク(ミキ)などが供えられていました。

ウサンミは、中国から渡ってきた久米村、王家からはじまった三牲(豚、魚、鶏)を供える習俗から、重箱料理として広まりました。

行事料理は、地域・門中・家庭ごとの人生儀礼(通過儀礼)として幅広くあるので資料を参照してください。



### 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

王家をはじめとする上流階級では舶来品の陶磁器が重宝されていた

先行研究の不足(資料の焼失)により、まだまだ分かっていないことが多い

壺屋焼は、伝統的な技法に装飾の種類を増やしながらいまなお発展し続けている

(1) 私は現在、那覇市歴史博物館に在籍していますが、前職是那覇市立壺屋焼物博物館で焼物・陶磁器の研究をしており、また、沖縄県立芸術大学の非常勤として焼物・陶磁器についての講座を持っています。

琉球料理と陶磁器の関係を示す資料については、第二次世界大戦の戦火により、その多くが焼失しており、どのような料理がどのような器に盛り付けられていたのかは、まだ分かっていないことが多いです。かろうじて残った絵画などを見てみると、宴席の様子などから少し分かることもありますが、今後さらに資料が見つかることを期待しています。琉球料理传承人として活動する中でこのエピソードをお話してもらうことで、沖縄の陶磁器に関する資料が発見・集積されてくることを期待します。

(2) 沖縄で窯を築き高温で焼く陶器がつくられるようになったのは、十七世紀に入ってからで、それまでは土器が中心でした。

焼物の発達が遅れた原因の一つとして、貿易国家の琉球は中国や東南アジアから優れた陶磁器が容易に輸入でき、自国で生産する必要がなかったことが挙げられます。そのことは、首里城内の京の内をはじめ、グスクからも大量の海外陶磁器が出土することに裏付けられます。琉球王府や上級階級では、舶来品の陶磁器を重宝し、それらを使用することが一種のステータスとされていたと思われます。

(3) 壺屋焼は、琉球王国時代にはじまった窯場で、唯一今日まで続いています。十八世紀中ごろに連房式登り窯が伝えられると、さらに技法や装飾の種類を増やしながらいまなお発展していきましました。

現在の壺屋焼は素朴な民芸のイメージがありますが、

本来は王府の保護により発展したものです。

明治期になると酸化コバルト釉の導入により鮮烈な青がだせるようになり、唐草模様が盛んに使われるようになり、大正期には器の表面に龍や獅子を立体的に貼り付ける技法も生み出されました。

壺屋地域は沖縄戦での破壊を奇跡的に免れた為、壺屋焼は、戦後、他の美術工芸に先駆けて復興をとげました。そして、民芸運動の支えもあり沖縄を代表する工芸となりさらに作家性をもった陶工も多く輩出しました。

その一方で、壺屋地区が住宅密集地となったことで登り窯の使用が制御され、徐々に読谷村に移る工房が増えました。

壺屋出身でない作家も多くなり、伝統的な技法に固執することなく、現在では自由で新しい表現も模索されるよう





### III 「担い手育成講座」の実施

## 【琉球漆器】

講師 岡本亜紀(浦添市美術館 学芸員)

伝統的食文化を構成する要素  
食器 / 酒 / 茶 / 風俗習慣

琉球漆器は、模様を付ける為に様々な独自技法が生まれ発展しました

軽く、熱を伝えにくいこと、美しいことから琉球料理が良く映える器です

琉球漆器を深く学べる浦添市美術館にて実物を眺めながら料理に思いを馳せて下さい

一般的に琉球漆器に関するイメージ・知識は乏しいため、基礎的な漆器についての知識と琉球料理の関係を東道盆をご覧頂きながら説明をします。

■漆器は、漆木の液を採って作りますが、漆が採れるまでは、植えてから10年以上掛かり、一本の木からは200グラム(お椀12~13杯分)しか採れないため、天然漆は高価となっています。(多くは中国・ベトナム産)

漆の特徴としては、水に強く、接着力があり色々な模様を付けることができ、仕上がりが艶のある塗料です。顔料(色の粉)を加えて、色を付けることができますが、紫外線には弱い特徴をもちます。

漆器のお椀ができる工程は、①木地を挽きます②布着せをして底や縁などを補強します③下地材を塗って厚みを付け、丈夫にします。④研いで表面を整えます⑤塗り・乾かし・研ぎを繰り返して、仕上げます。

#### ■漆器の良い点

- ・軽く、手ざわり、口あたりが滑らか
- ・熱を伝えにくいので、陶磁器に比べて熱くならず、冷めにくいので、大人から子供まで使えます。
- ・傷やいたみがあっても、修理・塗り直しができるので、何世代にわたっても使えます。
- ・環境に優しい
- ・使い込むことで、艶や色合いが変化し、風合いを楽しむことができます。

#### ■漆器の魅力

漆液が採れる木はアジア圏にしかない為、アジアを代表する文化として、欧米圏で人気があります。

日本や中国、朝鮮半島、ミャンマーやベトナムなどそれぞれの国で独自の漆芸が発展しています。

#### ■琉球漆器の特徴

- ・王国時代以前からの歴史があり、模様を付ける様々な

技法が生まれ器、道具など多岐に用いられました。

【螺鈿(らでん)】貝を貼って、模様を表現

【沈金(ちんきん)】線を彫って金箔を入れる

【箔絵(はくえ)】絵を描いて金箔を貼る

【堆錦(ついきん)】凸凹のある模様

【堆彩漆(ついさいしつ)】下地を盛り上げて漆を塗る

【密陀絵(みつだえ)】油絵のような材料で描く

#### ■琉球料理と琉球漆器

- ・王家の祭祀で使われた御徳盆/御供飯
- ・ご馳走を入れるトウダグーン(東道盆)
- ・外出用湯茶入れタークー(湯庫)
- ・外出用ご馳走入れサゲジュウ(提重)

#### ■東道盆とは

- ・冊封使や薩摩の奉行らをもてなす宴等で使われました。
- ・上流階級の家での宴席や、客の接待で用いられました。
- ・酒の肴が中心で、外出でも食べやすい品目。
- ・膳のコース料理としてお酒と一緒に供されました。

■琉球漆器については、漆芸専門の浦添市美術館にて詳しく学ぶことが出来ますので、是非お越しください。



### 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、味わいに深みが加わります。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3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。

