

### 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小会議

日 時: 令和元年10月16日(水) 16:30~18:30	令和元年12月9日(月) 14:00~16:00
令和元年10月21日(月) 15:00~17:00	令和2年2月26日(水) 15:00~17:00
令和元年10月28日(月) 9:30~12:00	令和2年3月2日(月) 15:00~18:00
令和元年11月11日(月) 9:30~11:30	令和2年3月9日(月) 13:00~16:00
令和元年11月25日(月) 9:30~11:30	

参加者: 安次富順子・松本嘉代子・伊是名加江・金城助・西大八重子

事務局: 県文化振興課(塩川主査)

丸正印刷(瀬川・川満・金城)

#### 協議事項

#### ①琉球料理传承人受講生教本 レシピ41品の改定作業

⇒材料・分量・作り方の統一を図る。



### 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方

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

■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22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31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 〔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 〔松本 嘉代子〕
11:00		・ハンダマのウッセー ・フーチバージュシー ・ラッチョウチャンブル ・ババイヤリチー ・ソーミンタシヤー ・ンスナバーンブシー	・ゴーヤーチャンブル ・サーターアスターギー ・クープイリチー ・ゴーヤンブシー ・シシカマボコ	・花イカ ・からし菜入かまぼこ ・ラフテー ・花ぼうる ・クンペン ・ナムクジアンターギー ・チンピン	・ドゥルワカシー ・クープマチ ・鶏卵糕 ・チンスコウ ・ターンムデンガク	・クファジュシー ・イナムドゥチ ・ミヌダル ・グンボーマチ ・ターンムのから揚げ
12:00	昼食・休憩					
13:00	調理実習 〔安次富 順子〕	休憩	休憩	休憩	休憩	お茶 フクブク茶 〔沖縄伝統フクブク茶保存会〕
14:00	・だしのとり方 ・中身のお汁 ・ミミガーさしみ ・ジーマー三豆腐	琉球料理総論 (菓子) 〔安次富順子〕	沖縄の食材 〔西大 八重子〕	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 幸喜 淳〕	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

■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、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

■ 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】 西大 八重子 (西大学院 学院長)
- 【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】 幸喜 淳 (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)

<実習品目>

- 【調理の前に】 だしのととり方
- 【ごはん・麺】 フーチバーजूシー
- 【ごはん・麺】 クファजूシー
- 【汁物】 中身のお汁
- 【汁物】 イナムドゥチ
- 【煮物】 ラフテー
- 【煮物】 ドゥルワカシー
- 【煮物】 クーブマチ
- 【煮物】 ミヌダル
- 【煮物】 グンボーマチ
- 【チャンプルー】 ラッチョウチャンプルー
- 【チャンプルー】 ゴーヤーチャンプルー
- 【タシヤー】 ソーミンダシヤー
- 【イリチー】 パパイイリチー
- 【イリチー】 クーブイリチー
- 【ンブシー】 ンスナバーンブシー
- 【ンブシー】 ゴーヤーンブシー
- 【和え物・酢の物・その他】 ハンダマのウセー
- 【和え物・酢の物・その他】 ミミガーさしみ
- 【和え物・酢の物・その他】 ジーマーミ豆腐
- 【揚げ物】 ターンムのから揚げ
- 【かまぼこ】 シシカマボコ
- 【かまぼこ】 からし菜入かまぼこ
- 【花いか】 花イカ
- 【菓子】 サーターアンダーギー
- 【菓子】 花ぼうる
- 【菓子】 クンペン
- 【菓子】 ンムクジアンダーギー
- 【菓子】 チンビン
- 【菓子】 鶏卵糕
- 【菓子】 チンスコウ
- 【菓子】 ターンムデンガク
- 【お茶】 ブクブク茶

## 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・薬膳料理を生みだした。
- 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、味噌はミギで造っている。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年に来琉した徐葆光は『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年に来琉した李鼎元は『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・鰹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。燕の巢・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入れ、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、正使の随行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。<スキャンマカイ>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