

特集

琉球料理で楽しむ、お正月。

みなさんはお正月に何を食べますか。おせちが主流の本土とは少し異なり、独自の食文化が根付く沖縄。今回は琉球料理が生まれた原点や琉球料理とお正月との関わりについて、琉球料理保存協会の安次富順子理事長へお話を聞きました。

おもてなしの心を

琉球王国は室町時代の1429年に誕生し、約450年もの長い歴史を築き上げました。諸外国との交易が盛んに行われる中、琉球王国は外交手段として「客人をもてなす」ことをとても大切にしました。特に、中国皇帝の使者である冊封使が来た際は、冊封使の口に合う料理をと料理人に中国料理を学ばせ、ふるまわれたのが「宮廷料理」の始まりです。国家の大行事として行われた冊封使接待は、その準備にも膨大な期間を要したとされています。



トングダーブ
【東道盆】
 祝いの席やお正月などの「おもてなし料理」の前菜としてふるまわれていました。

食との向き合い

一方、宮廷料理とは縁遠かった庶民は亜熱帯の厳しい環境を乗り越えるために、自らの知恵と工夫を凝らした食生活を独自に生み出しました。「医食同源」という言葉にあるように、食べたもので己の体は作られるという考えのもと、食を通して自らの健康を維持・管理してきたのです。

こうした「宮廷料理」と「庶民料理」という二つの源流を受け継がれたのが琉球料理です。

(取材/秘書広報課 0862・9942)

お正月と琉球料理

世界各地にはその土地ならではの行事があります。沖縄にも農民の豊年祈願にちなんだものや祖先崇拝からきたもの、本土や中国から伝わったものなど様々な行事が行われ、季節に応じた供え物や料理がふるまわれました。

元日だけ食べる特別な料理というものはなく、各地域によって食べるものも違っていました。近年お正月によく食べられる琉球料理としては、中身汁やラフテー、クープイリチー、田芋デインガクなどがあります。クープイリチーはお祝いに欠かせない料理の一つで、田芋デインガクで使われる田芋には子孫繁栄の意味が込められています。また、豚は「食べられないのは鳴き声だけ」といわれるほど、様々な料理に使用

されており、本土が餅正月なら沖縄は豚正月と言われるほど、豚肉がよく使われています。

琉球料理の魅力

琉球料理の良さは色々な食材を組み合わせているところにあり、例えば、クープイリチーは豚肉、かまぼこ、こんにやく、豚だしなど複数の食材が見事に調和されつつの味にまとまっています。また、様々な食材が使われているので栄養バランスがよく、昔の人々が食によって健康を支えてきたことが分かります。

変わりゆく時代の中で人々の食生活も大きく変化してきましたが、伝統ある食文化を繋ぎ残していくことも大切です。ぜひ、今回のお正月は琉球料理にチャレンジしてみたいかがでしょうか。



一般社団法人
 琉球料理保存協会
 あしとみ じゅんこ
 安次富 順子 理事長

作ってみよう!

お正月の琉球料理

今回はお正月料理の一つである「クープイリチー」を紹介します。豚肉とクープ(昆布)の相性は抜群!ぜひ皆さんも作ってみてください。

<材料4人分>

- | | |
|---------------|-------------|
| 豚三枚肉 : 60g | こんにやく : 40g |
| 砂糖 : 大さじ1 | かまぼこ : 30g |
| みりん : 大さじ2分の1 | 揚げ豆腐 : 30g |
| 酒 : 大さじ1 | 油 : 大さじ1 |
| 醤油 : 大さじ1 | 豚だし : 400cc |
| クープ : 40g | |
| (刻み昆布も可) | |

- ①豚三枚肉は丸ごと茹で、短冊切りにする。
- ②クープは洗って水で戻し、水気を切って3~4mmのせん切りにする。または、刻み昆布を水で戻す。
- ③こんにやく、かまぼこ、揚げ豆腐も短冊切りにする。
- ④小鍋に砂糖、みりん、酒、醤油を入れて火にかけ、豚三枚肉、こんにやくを入れて下味をつける。
- ⑤鍋で油を熱し、クープを入れてよく炒める。クープに油が十分に回ったら豚だしを加えて落とし蓋をし、クープがやわらかくなるまで弱火でゆっくり煮込む。
- ⑥途中で④の豚三枚肉、こんにやくを汁ごと入れる。
- ⑦煮汁がほとんどなくなったら、かまぼこ、揚げ豆腐を入れて混ぜ、塩で味をととのえる。



クープイリチーの完成!

正月準備は、まちぐわーへ!

まちぐわーにはお正月料理はもちろん、色々な料理に使う食材やお供え品が豊富に揃っています。店主たちとユンタクしながら、お正月準備をしてみませんか。

☎まちぐわー案内所 ゆっくる ☎943-2110



ナントウ餅(ナットゥンスー)
 お正月のお茶請けとして親しまれているお餅で、沖縄独特の月桃の香りが特徴です。



田芋(ターンム)
 親芋の周りにサイズの小さい子芋が並んでいる様子から子孫繁栄の縁起物とされています。



かまぼこ(カマブク)
 赤かまぼこは祝用、白かまぼこは法事用によく使われています。



炭と昆布
 炭を昆布で巻いた正月飾りで、家庭の無病息災を願うお供え品です。かぎやで風の歌詞の中にも登場しています。



カツオ節(カチューブシ)
 沖縄の汁物には欠かせないカツオ節。実は、カツオ節には「雄節」「雌節」の2種類があるんです。



三枚肉(ハラガア)
 クープイリチーやラフテーなど色々な料理に使われており、正月料理には欠かせない食材の一つです。



昆布(クープ)
 縁起物として祝いの料理に欠かせない昆布。炒め物や汁物によく使われます。