

【沖縄県の食】

医食同源の考え方に基づく沖縄料理

「クスイムン」と「ヌチグスイ」

沖縄料理は、「医食同源（いしょくどうげん）」という中国から伝わった思想に基づいています。これは、身体によいものをおいしく食べることが健康につながるという意味で、沖縄では身体によい食べ物のことを「クスイムン（薬になるもの）」とか、「ヌチグスイ（命の薬）」と呼ぶことがあります。

以類補類（いるいほるい）

沖縄には中国から伝わった「以類補類（いるいほるい）」という考え方もあります。これは、自分の身体の調子の悪い部位を食べるとよいという意味です。例えば、足の病気は豚足で、内臓の病気は豚の内臓を食べて癒すということです。

沖縄の健康食の例

沖縄の健康食の代表的なものといえば、コラーゲンを豊富に含む豚肉を丁寧に時間をかけて脂抜きしたアシティビチやラフテー。そして、ビタミンCを豊富に含んだゴーヤーやヘチマなど、野菜をたくさん使ったメニューが豊富なこともあげられます。

さらに、沖縄では身体に不可欠なミネラル分をたっぷり含んだ昆布を、出汁をとるためではなく炒めたり汁物に食材として使うため、昆布の消費量は全国でもトップクラス。

近年、健康食材として注目を集めているモズクやアーサ（ヒトエグサまたはアオサ）などの海藻もよく食べています。



ラフテー



ゴーヤーチャンプルー



コンブイリチー

【沖縄県の食】

沖縄そば

沖縄県民のソウルフード

沖縄では1日に15万から16万食も消費されているという沖縄そばは、多くの県民に親しまれている沖縄の「ソウルフード」。これを単純計算すると県民1人で年間46杯（月に4杯）も食べていることになります。

県内各地にはたくさんの専門店があり、生麺や乾麺、カップ麺などもスーパーやコンビニで手軽に入手できるので、家庭の食卓にのぼる機会も多いメニューです。

沖縄そばの特徴は、なんといっても薄い黄色味を帯びたコシのある麺にあります。そば粉を一切使用しない小麦粉100%の麺で、アルカリ性のかん水か、木灰を水に浸した上澄みの灰汁で練りこみ、独特のコシを出しています。地域によって麺の太さや縮れ具合に違いがあり、きしめんやラーメンのように見える麺もあります。

バラエティーに富んだ食べ方

沖縄そばのスープは、豚骨とかつお節の合わせだしで、塩で味を調えたものが主流です。

具材は、醤油や泡盛、みりんなどで味付けをした豚三枚肉とカマボコが基本で、ソーキと呼ばれる豚の骨付きあばら肉をのせれば「ソーキそば」、野菜炒めをのせれば「野菜そば」になります。



沖縄そば

10月17日は沖縄そばの日

沖縄では、そばは明治の半ば頃に中国から伝わり、スバ（そば）の名称で親しまれてきました。しかし、日本復帰後の1976年に全国生めん類公正取引規約により、そば粉が30%以上含まれていない麺は、「そば」と呼ぶことができないと通達がありました。

沖縄そばは、そば粉を一切使わない小麦粉の麺だったので、沖縄製麺協同組合の人々が中心となって交渉を重ね、1978年10月17日に無事「本場沖縄そば」として正式に登録されることになりました。

これを記念して沖縄では毎年10月17日を「沖縄そばの日」として定め、専門店などで様々なサービスを提供しています。

【沖縄県の食】

泡盛

琉球王朝時代から続く伝統酒

沖縄で酒といえば、泡盛のことを指します。琉球王朝時代から続く伝統的な蒸留酒で、現在の酒税法では、単式蒸留しうちゅうに属し、アルコール度数は45度以下と定められています。

泡盛は、蒸した米（粘り気の少ないタイ米を使うことが多い）と米麴に水と酵母菌を加えて発酵させ、できあがったもろみを蒸留させる1回だけの全麴仕込みで造られます。一方、焼酎はできあがったもろみに芋や麦などの主原料を混ぜる二次仕込みで造られています。

泡盛の由来

「泡盛」という名前は、1671年に琉球から徳川将軍家への献上品目の中に記されていたのが最初といわれています。その語源としては、もともと粟を原料にしたからという説や、製造過程で盛んに泡が出るという説など、様々な説があります。

3年以上熟成させた「古酒（コース）」

泡盛を3年以上熟成させたものを「古酒（コース）」といいます。貯蔵年数が長いほど熟成し、バニラやキャラメルのような甘い香りと味に深みが生まれ、舌触りもまろやかになります。

泡盛の熟成には、琉球王朝時代から続く伝統的な甕（かめ）貯蔵と仕次ぎの手法が今も受け継がれています。「仕次ぎ」とは、飲んで減った「親酒（アヒャー）」に、減った分だけ貯蔵年数が高い2番酒、3番酒を順次継ぎ足していく方法です。

また、甕に入れる泡盛は、アルコール度数の高いものほど熟成に必要な香味成分が多く含まれ、かつ殺菌作用があって腐敗しにくいことから、35度以上がよいとされています。



泡盛は瓶詰めされた状態でも熟成が進みます



古酒が貯蔵された蔵