



琉球料理
RYUKYU CUISINE

受け継がれる
伝統料理を味わう。

沖縄県
文化観光スポーツ部文化振興課
TEL.098-866-2768

沖縄県



伝統的な沖縄の食文化の9つの要素

沖縄の伝統的な「食文化」とは

沖縄の伝統的な食文化とは、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す。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、日中両国をはじめ各国との交流による影響などがあります。

「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す。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ための料理が生まれ、調理技術や作法等を洗練させて宮廷料理として確立しました。それが上流階級に伝わり、明治以降は一般家庭にも広がってさらに発展しました。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ます。

<p>1 食材</p> <p>亜熱帯の風土に根ざした野菜、魚介、海藻をはじめ豆腐、豚肉を多く用いるとともに、外來の昆布やスシ（しな）等を巧みに取り入れ定着させています。</p>	<p>2 調理法</p> <p>鹽を用いた汁物、煮物、炒め物、揚げ物が多く、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の特徴です。生食は少ないです。</p>	<p>3 味わい</p> <p>豚のだしとかつおだしをベースに、肉、魚介、野菜、豚類などから複合的に生まれる深い旨みやコクが料理の味の基調をなしています。</p>
<p>4 栄養</p> <p>食材の相性を工夫し、栄養的にもいとされる自然の素材や酸じ物(シシム)が多く用いられ、「医食同源」の考え方が根づいています。</p>	<p>5 菓子</p> <p>菓子職人によって受け継がれ、儀式や行事の際に用いられてきました。色濃く残る中国系の他に日本系や南蛮系の菓子もあります。</p>	<p>6 酒</p> <p>琉球王朝時代、琉球泡盛は幕府への献上品、冊封使のもてなしに供されていました。近年は、長く醸成させたアサ(古酒)が人気を集めています。</p>
<p>7 茶</p> <p>沖縄でよく飲まれているのは、中国から伝わった清洲茶とさんびん茶です。木箱と茶笥で包んでいた沖縄特有の茶「おくー茶」もあります。</p>	<p>8 食器</p> <p>さらびやかな文様の琉球漆器をはじめ陶器、磁器等が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ます。</p>	<p>9 風俗習慣</p> <p>親戚や地域住民が集まる行事や伝統祭り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となっています。</p>

詳細についてはこちらから

1 2

ウトウイムチ(おもてなし)と「宮廷料理」


日中両国の影響を深く受け発展

トウンダーブン(東道盆)

東道盆は、琉球漆器の代表的な器です。「東道」とは中国の史書による「東道の王」に由来し、主人となって客の世話をすることを意味します。形状は四角(五品)、六角(七品)、八角(九品)、円形などがあり、中に盛り込んだ小皿には色や形が美しく、冷めても味が変わらない上質な酒の肴を客の数に合わせた数で盛り込みます。中に盛りつける代表的なものとして、花イカ、ミヌダル、からし菜入りかまぼこ、ゲンポーマチ、クティンブラ、ターナムから揚げ、シシかまぼこ、ハンピン(半紅)、裏付きチヌグ、昆布巻き、スーチキー、ピラガラマチなどがあります。

五段のおもてなし

グダヌヌ ウトウイムチ(五段の御取持ち)
沖縄の最高の祝料理で結婚式、還暦祝、古希祝などの大きな祝に催されました。日本料理の本膳料理にも匹敵するほどの豪華な献立料理で、膳が五つ出るところからこの名前がついたと思われています。膳の形式は日本風ですが、盛り込む料理は、すべて琉球料理で占められています。



ターナム(田芋)から揚げ

うす紫の香りよい田芋を煮て皮を剥き、油でカラッと揚げて、砂糖と醤油のつけ汁にくぐらせたもの。

クティンブラ(小てんぶら)

棒状に切った白身魚を芯にして塩味の厚い衣をたっぷりとつけて揚げたてんぶら。てんぶら無しでもいただけます。

花イカ

身の厚いワプシミ(甲イカ)に、さまざまな切込み加工を入れて、名のごとく花のように美しく赤く染めたもの。食べるより眺めて楽しむことができます。

ミヌダル(豚ロースのごまだれ蒸し)

豚ロースに黒ごまのたれをつけて蒸したもので、真っ黒に出来上がるためクロジン(黒肉)とも呼ばれます。見た目のわりにあっさりした味わいです。

ピラガラマチ(青ねぎ巻き)

細く切ったまぼこと揚げ豆腐を芯にして、青ねぎで巻いて酢みそで和えたもの。ねぎの香りを楽しむことができます。

ゲンポーマチ(ごぼう巻き)

豚ロースのうす切りで、ごぼうを芯にして巻き、砂糖、しょうゆでゆかりと柔らかく煮込んだ料理。ごぼうの味が豚肉とよく合う美味しい煮物。

シシ(肉)かまぼこ

シシとは沖縄方言で肉のこと。魚のすり身に豚の挽肉を混ぜ合わせてつくった変わりかまぼこで沖縄では最上のかまぼことされています。



ヌチグスイ(命の薬)と「庶民料理」

創意工夫により「医食同源」を体現

庶民料理は、亜熱帯の気候風土が育んだ滋養豊かな食材と、地理的・歴史的背景から日中両国との交易の中でもたらされた食材を巧みに組み合わせ、創り出されました。それは中国より伝わる医学的な治療も日常的な食事も源は同じであるとする、「医食同源」の理念にかなっており、今でも「くすいむん」「ぬちぐすい」といわれ、生活に根付いています。



ゴーヤーチャンプルー

夏野菜の王者といわれているゴーヤー(苦瓜)と豆腐の炒めもので、最も親しまれているチャンプルー料理。ゴーヤーはビタミンに富み、苦みは食欲を刺激するとされています。

ウムニー(つぶし芋)

かつてイモを常食としていた沖縄の主食用の料理。皮を剥いて、煮てつぶし、でんぶんを入れて粘りを出し、大きくにぎって、田や畑にも持って行った郷土食です。



ジーマーミ豆腐

落花生のしぼり汁ときつまつ子のでんぶんから作られる豆腐のように真っ白な仕上がりが、とろっとした口あたりが特徴です。



ターナムディンガク(田芋の田薬)

サーターナムともいって、甘く仕上げた沖縄風さんでん、油っぽい豚肉料理の腹によく合う一品。田芋は予断禁断を意味しており、おめでたい料理として用いられます。

足ティビチ

豚の足をぶつ切りにして昆布や大根と長時間煮込んだ味わい深い料理。とろける食感と香りが絶妙な逸品です。



いか墨汁

白いゆと豚肉、にが菜を煮込んでいかのスミを加え、真っ黒に仕上げた炒し汁もの。一風変わった風味とコクが好まれています。



沖縄そば

庶民食の代表格。そば粉をつかわずに小麦粉でつくった太めの麺と豚骨でとった濃厚なだしでこってりと仕上げた汁。具には豚の三枚肉などをのせるのが特徴です。



ゆし豆腐

がっちり堂やとした水揚げ豆腐を、固める前のユラユラした柔らかい状態の豆腐のこと。煮料でなんだか懐かしい味わいに癒やされます。

揚げ豆腐

食生活の必需品で家庭料理の主役とされた豆腐は、食べ方が色々。等分に切り分け、水気を切り、塩をまぶして揚げた料理。シンプルなお味と表面の香ばしさが魅力です。

ソーミンタシャー(素麺の炒めもの)

茹でたソーメンを油で炒めて香ねぎをちらした素朴な味わい。柔らかく嚼ごしがいものは、「でんぶんが溶けて固まる」を意味する「(ソーミン)プットル」と呼ばれます。



V ガイドブックの制作及び広報・配布業務

ウガン(御願)と「行事料理」

豊年祈願や祖先崇拝などで人や地域の絆を繋ぐ



正月 旧暦一月一日

本土の正月が「餅正月」だとすれば、沖縄の正月は「豚肉正月」といわれるほど、豚肉がよく使われ、イナムドッチ、中身汁、ソーキ汁といった汁物を食す習慣があります。

七日の節供 旧暦一月七日

本土では七草粥といって、春の七草を粥に入れていただく習慣があり、その行事が沖縄にも伝わりました。この七日の節供の薬味炊飯は各地で年中行事化されています。

浜下り 旧暦三月三日

サンブッチサンニチーと呼ばれ、女の節供とされており女性や子供たちが思い思いにお重(近年は、よもぎ餅や三月菓子のみ)などを持ち寄って浜辺で楽しく時を過ごしました。

清明祭 4月頃

沖縄では、祖先崇拝の思想が非常に強いため、清明祭は盛大に行われます。餅やウサンミ(物三味)は、現在も祖先崇拝の行事に必ずついている独特の料理です。

沖縄の各地域では、豊作祈願や大漁祈願にちなんだもの、祖先崇拝の思想からきたもの、中国や本土から伝わってきたもの、沖縄独自のものなど多種多様な年中行事が行われています。行事料理は親族や地域住民が集まり、料理を囲み語らうことで、人と人、人と地域の絆を再確認する役割を果たしています。

※ここでは行事料理の一部を掲載しています。また、地域によって内容が異なります。



ジュシー

旧盆 旧暦七月十三日～十五日

旧暦七月十三日のウンケー(精霊送り)から始まってウケクイ(精霊送り)に終わるまでの三日間、各地で盛大に営まれます。十三日の夕方、ワンケージュシー(ショウガジュシー)がつかさともなっています。



ゴーボー

四日の日 旧暦五月四日

旧暦五月四日はユッカアヒーと呼ばれる、各地の漁村や港町では豊漁祈願の「ハリー」が盛大に催されます。この日各家庭では「ゴーボー」や「チンビン」が作られ、子供たちをいっそう喜ばせました。

五月五日 新暦行事

五月五日は本土から伝えた「端午の節供」と言われる行事です。菖蒲は古くから薬とともに、疫病や毒氣を払い、万病を避ける薬草と信じられ、あまがしに菖蒲の葉を添えて食すことになっています。



フチャギ(炊上餅)

十五夜 旧暦八月十五日

一年中で一番、月が美しい時期ですが、各家庭ではその日に小豆をまぶしたフチャギ(炊上餅)を仏壇や火の神に供える習慣があります。

鬼餅 旧暦十二月八日

鬼餅は、サンニン(月桃)やクバ(ビロウ)の葉に包み込んで蒸した香りのよい餅です。植物のカーサ(葉)を使うので、「カーサムーティー」とも呼ばれています。



ムーチー(鬼餅)

琉球菓子

中国と日本の影響を受け生み出された銘菓の数々

中国風と和風が渾然と交わり、そこから菓子職人たちの洗練された技法により、沖縄の風土にあった琉球菓子が作り出されました。名称もチンスコウ、リトウベン(李桃餅)、チイルンコウ(圓卵餅)、かたや吉野餅、松風、藤さらさなど系統が一目瞭然です。

暑い土地柄の為、和菓子のようなあんものより、日もちのよい揚げ菓子、焼き菓子などが多くあります。今日でも大切な行事や儀礼においては伝統ある琉球菓子が用いられています。

千寿糕 (センジュコウ)

豚脚で小麦粉をこねた皮に、胡麻あんに包んで筒型に整え、赤、黄、緑の飾りをつけた焼き菓子です。



松風 (マチカジ)

表面に菓子、またはゴマを敷いた焼き菓子。沖縄の松風はそれを赤く染めて帯状にし、矢張り結んだのが特徴です。



チンスコウ

豚脚を溶かし、砂糖、小麦粉を混ぜ焼き型で焼いた菓子で、玉朝時代から作られています。



サーターアンダーギー

卵、砂糖、小麦粉をこねて油で揚げた、沖縄を代表する菓子で、丸い球形の一方がひとつと同じ形をしているのが特徴です。



桔餅 (チツパン)

クニブ(九年母)やカーブナーチーなど柑橘類を砂糖で煮詰めた菓子でさぼんとも呼ばれています。



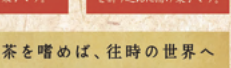
ナットウンスー

お正月のお茶漬けとして親しまれている香り高いお餅です。上に落花生を四弁の花びらのように飾ります。



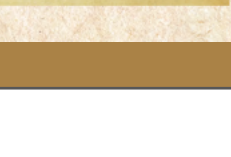
コークワシ

色や形や色がある落餅の一種で、祭事や法事には欠かせない菓子です。

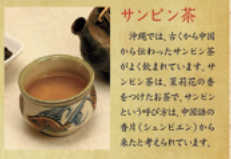


關鶏餃 (タウチイコウ)

深かした豚脚に小麦粉を混ぜ込んだ皮で、胡麻餡を包み、半月形にして周面にひだを折り返した揚げ菓子です。



琉球菓子のお供に伝統のお茶を嗜めば、往時の世界へ



V ガイドブックの制作及び広報・配布業務

君知るや名酒あわもり

（坂口洋一郎 酒の博士・東京大学名誉教授）



泡盛

泡盛は米で造った焼酎の一種で、黒麹菌を用いた沖縄独特の酒です。名前の由来は酒精度をみるために泡を盛る方法からついたとする説等があります。泡盛は、その味わいと香りがラオロンというタイの酒に似ていることから、15世紀にタイから伝わったとされていますが、近年、それに加えて中国福建省をつなぐルートなど複数の説が考えられています。

琉球王朝時代、泡盛は冊封使の賀正や江戸幕府への献上品として、外交には欠かせない貴重な品でした。また泡盛は、酒として味わうほか、ラプターなどの独特の風味を出す調味料としても使われています。

クース（泡盛古酒）

造ってから3年以上寝かせたものは、クース（古酒）と呼ばれます。泡盛は、長く寝かせれば熟成させることで酒の質が向上し、より味わい深いお酒になります。

戦前、首里には毎年の本寺造営奉納（奉納1600〜1722年）のクースがあったとされており、1930年の時を待たず泡盛が存在したということも物語っています。そして同時に、その頃から泡盛を貯蔵・変蔵する習慣が定まったと推察されています。



伝統的熟成法「仕つき」

琉球最後の国王尚泰の四男で、趣味人としても高い泡盛に古酒についての関心を成しています。その中でクース造りに欠かせない、複数の「仕つき」の手法を紹介しています。

まず一番目の「熟し」酒を純酒として入れておき、それには取りこみ二番を混ぜます。返み出しや自然蒸発によって減った「アセー」とよばれる酒濁（一番焼）は、次に古いから二番焼から混ぜられます。

二番焼には、三番焼からといったように順にほだ足すことで風味を損なわず、数百年にわたる蓄えておくことができます。



～琉球料理の特徴的な調理法～

チャンプルー

チャンプルーは、豆腐と季節の野菜を炒め合わせる調理法です。豆腐はすぐれた植物性タンパク質ですが、ビタミンや食物繊維などが不足しており、野菜と合わせることでこれを補える、營養学的にも優れた料理といえます。ここではゴーヤーチャンプルーを紹介し、ゴーヤーはビタミンCを多く含んでいるので、沖縄では夏が特に好まれるとされています。



主な料理：清菜(チキ)チャンプルー、マーチチャンプルー、ゴーヤーチャンプルー、ラッキョウチャンプルー

イリチー

イリチーは乾燥食品、根菜類、水分の少ない食材を利用して、出汁で炒め煮にする調理法です。出汁に調味料を加えた煮汁を材料にすっきり煮るため、濃厚な味わいとなります。ここではチヂューイリチーを紹介し、チヂュー(島ニンジン)は肉質が柔らかく(炭物や炒め物、汁物などに使われます)、カロテンが豊富に含まれ、沖縄では古くから滋養食として料理されてきました。



主な料理：クレーイリチー、かんぴょうイリチー、五イリチー、ウカライリチー、スズニイリチー

ンブシー

野菜、豆腐、豚肉を味噌で煮込んだもの、炭物と汁物の中間の料理、クプラー、クプラー、ンブシーとも呼ばれます。



主な料理：ンスナンプシー、ゴーヤンンブシー、シブシブンブシー、チーベランプシー

ブツワルターシャー

でんぶんが溶けてふくらんだ固まった料理【シムダブツワルター】
油で炒めた料理【ソーミンダシャー、チーベラターシャー】



写真提供：沖縄観光コンベンションビューロー、松本料理学院、宮次富子

琉球・沖縄食文化のあゆみ

（食文化史年表 11世紀から19世紀初期まで）

第一～第二尚氏王統

琉球の食文化は、琉球王朝の成立とともに、琉球の歴史とともに発展してきた。琉球の食文化は、琉球の歴史とともに発展してきた。琉球の食文化は、琉球の歴史とともに発展してきた。

グスク時代

琉球の食文化は、琉球王朝の成立とともに、琉球の歴史とともに発展してきた。琉球の食文化は、琉球の歴史とともに発展してきた。琉球の食文化は、琉球の歴史とともに発展してきた。

江戸時代

琉球の食文化は、琉球王朝の成立とともに、琉球の歴史とともに発展してきた。琉球の食文化は、琉球の歴史とともに発展してきた。琉球の食文化は、琉球の歴史とともに発展してきた。

明治時代

琉球の食文化は、琉球王朝の成立とともに、琉球の歴史とともに発展してきた。琉球の食文化は、琉球の歴史とともに発展してきた。琉球の食文化は、琉球の歴史とともに発展してきた。

琉球・沖縄食文化のあゆみ

V ガイドブック 発送リスト

機関	件数	総配布部数
図書館等	51	153
観光協会等	20	430
旅行会社	17	85
その他 (QCVB、調理師会、栄養士会等)	5	140
県納品分	1	192
合計	94	1,000

No.	送付先	部数
1	国立国会図書館	3
2	沖縄県立図書館	3
3	名護市立中央図書館	3
4	うるま市立中央図書館	3
5	うるま市立石川図書館	3
6	うるま市立勝連図書館	3
7	沖縄市立図書館	3
8	宜野湾市民図書館	3
9	浦添市立図書館	3
10	那覇市立中央図書館	3
11	牧志駅前ほしぞら図書館	3
12	那覇市立小祿南図書館	3
13	那覇市立首里図書館	3
14	那覇市立若狭図書館	3
15	那覇市立石嶺図書館	3
16	那覇市立繁多川図書館	3
17	豊見城市立中央図書館	3
18	南城市立知念図書館	3
19	南城市立図書館佐敷分館	3
20	南城市立図書館玉城分館	3
21	南城市立図書館大里分館	3
22	糸満市立中央図書館	3
23	本部町立図書館	3
24	金武町立図書館	3
25	嘉手納町立図書館	3
26	北谷町立図書館	3
27	西原町立図書館	3
28	与那原町立図書館	3
29	南風原町立図書館	3
30	今帰仁村立図書館	3
31	恩納村文化情報センター	3
32	宜野座村文化センター図書館	3
33	読谷村立図書館	3
34	あやかりの杜図書館	3
35	中城村護佐丸歴史資料図書館	3
36	国頭村立中央公民館図書室	3
37	東村立中央公民館図書室	3
38	うるま市立与那城地区公民館図書室	3
39	北中城村立中央公民館図書室	3
40	八重瀬町中央公民館図書室	3
41	八重瀬町立具志頭歴史民俗資料館図書室	3
42	琉球大学附属図書館	3
43	沖縄県立芸術大学附属図書芸術資料館	3
44	沖縄県立看護大学附属図書館	3
45	沖縄国際大学図書館	3
46	沖縄大学図書館	3
47	名桜大学図書館	3

No.	送付先	部数
48	沖縄女子短期大学図書館	3
49	沖縄キリスト教学院図書館	3
50	国立沖縄工業高等専門学校図書館	3
51	沖縄県公文書館	3
52	一般社団法人糸満市観光協会	20
53	(社)那覇市観光協会	50
54	浦添市観光協会	20
55	(社)宜野湾市観光振興協会	20
56	(社)沖縄市観光協会	20
57	北谷町観光協会	20
58	読谷村観光協会	20
59	(財)名護市観光協会	20
60	特定非営利活動法人東村観光推進協議会	20
61	今帰仁村観光協会	20
62	一般社団法人 恩納村観光協会	20
63	(一社)宜野座村観光協会	20
64	一般社団法人うるま市観光物産協会	20
65	一般社団法人北中城村観光協会	20
66	NPO法人おおぎみまるごとツーリズム協会	20
67	一般社団法人豊見城市観光協会	20
68	一般社団法人 南城市観光協会	20
69	一般社団法人南風原町観光協会	20
70	一般社団法人本部町観光協会	20
71	金武町商工会	20
72	沖縄ツアーリスト(株)	5
73	(株)国際旅行社	5
74	(株)富士ツアーリスト	5
75	(株)リウボウ旅行サービス	5
76	(株)中央ツアーリスト	5
77	(株)近畿日本ツアーリスト沖縄	5
78	(株)ジャンボツアーズ	5
79	(株)スカイツアーズ	5
80	(株)JTB沖縄	5
81	(株)JAL JTAセールス	5
82	(株)EGL OKINAWA	5
83	(株)SEEC	5
84	平田観光(株)	5
85	(株)JINO TOUR	5
86	(株)エイチ・アイ・エス沖縄	5
87	DAT PLUS	5
88	(株)マリOTTバケーションクラブインターナショナル	5
89	一般財団法人沖縄観光コンベンションビューロー	20
90	一般社団法人沖縄県調理師会	30
91	公益社団法人沖縄県栄養士会	30
92	財団法人 沖縄県学校給食会	30
93	一般社団法人沖縄県ホテル協会	30
94	沖縄県納品分	192

合計 1,000部