

III 「担い手育成講座」の実施

【琉球菓子】

講師 謝花久乃(謝花きっぱん店 六代目)

伝統的食文化を構成する要素
菓子 / 茶 / 食材 / 調理法 / 風俗習慣

沖縄の素晴らしいお菓子を、宝のような文化を残したくて帰ってきました

きっぱん作りは、とても難しく、手間暇もかかり、大変だけど「なつかしい味」

何を守りぬいて、何を進化させるのかを日々考えながら作っています

(1) 謝花きっぱん店は、創業138年で私は、六代目をしています。きっぱんと冬瓜漬を作る唯一のお店となっています。

実は、県外の大学を卒業後、ロンドンで就職・結婚・出産をしていて、私自身、まさか店を継ぐとは思っていませんでした。店を畳む話を聞いた際に、50年間店を守った四代目の祖母と、それを引き継いだ五代目の父のことを思い返し、「継ごう」と決め、沖縄に帰ってきました。沖縄の素晴らしいお菓子を、宝のような文化を残したいという気持ちからでした。

しかし実際に始めてみると、大変でした。先代からお客様を引き継ぐことも、同じ味を作り続けることも、正直今も苦労しています。まず、全て手作業なので、とても手間暇がかかりますし、気候・気圧の変化で火加減を調節しないとイケないこと等、とても難しいです。

冷蔵庫が無かった時代は、収穫後の柑橘を一旦、塩蔵保存し、塩抜きして作っていたので比になりませんが。それでも、やりつづけられるのは、「なつかしい味」と言ってもらえるからです。

(2) きっぱんのことをご存知ですか? 残念なことにうちの店にお越しなる方でも、きっぱんと冬瓜漬が混同されています。きっぱんの原材料は、クニブヤカーブチーなどの柑橘類で冬瓜漬は、冬瓜でふたつとも砂糖で煮詰めた菓子ですが、それぞれ王朝時代に冊封使をもてなした御冠船料理における琉球菓子十六種の中の品目です。

以前は、うちをふくめて三軒の菓子店できっぱん、冬瓜漬は作られていました。琉球菓子を作る店は少なくなっていますが、安次富先生の本「琉球菓子」がでているので、そちらを是非お読みいただき、沖縄にしか無い琉球菓子をもっと知ってもらいたいと思っています。闘鶏餃のことを

知らないパン屋さんもいたりするので、琉球料理传承人のみなさんも機会があれば琉球菓子についてもお話なさってください。

(3) お客様の多くはお土産用で購入されます。各国の県系人が、「なつかしい味 きっぱん」ということでリクエストされて買って帰られています。贈答用にも買われますが、普段使いのお菓子として買われることが少ないです。手間暇の分、値段が張ることや、小さいサイズにすること、手を汚さずに食べられるサイズにすること等、お客様のことを勘案し新しい商品の開発も考えています。

四代目の頃、きっぱんは、とても硬いものでした。机に叩くとカンカンカンとなるようなものを、噛んで噛んで味わうものでしたが、今はこの味です。

今は、五代目に相談しながらですが「何を守りぬいて、何を進化させるのか」を常に考えています。



Ⅲ 「担い手育成講座」の実施

【食材_肉】

講師 安座間喜仁(安座間精肉店)

伝統的食文化を構成する要素
食材 調理法 栄養 風俗習慣

鳴き声以外は、全部食べるといわれるほど捨てるところのない、食材です。

かつては、各集落・家庭にて正月用に豚一頭を屠っていました

蒸し暑い沖縄の豚肉は、煮物・汁物に向き、揚げ物に向かない特徴があります



III 「担い手育成講座」の実施

【食材_水産物】

講師 國吉齊(沖縄鮮魚卸流通協同組合 組合長)

伝統的食文化を構成する要素
食材 / 調理法 / 栄養

中国に生食文化が無かった影響か、琉球料理には生の魚介が用いられていませんでした

「熟成」をキーワードにした「沖縄美ら海マグロ」が注目されている

「生で魚介類を食する」文化が県民の健康と地産地消を支える

(1) 海に囲まれているにも関わらず、中国に生食文化がなかったことも影響していると思いますが、琉球料理には生の魚介は、用いられておりませんでした。

近代に入っても、加工技術をもたない沖縄においては調理としての選択肢が少なく主にかまぼこ、マース煮として食されており、カーカス(乾かす)と呼ばれる、なまり節のようなものが、食用・だし取り用に使われていました。

そういった観点から沖縄にはまだまだ未開発な水産物があり、今後、活躍する皆さんによって、新たな琉球料理が創出されることを願い、現在県内で流通している魚介についてお話をします。

(2) 沖縄の魚介類は、復帰前の昭和40年代から盛んに流通されるようにされました。まぐろ類の県外への出荷は昭和50年代になってからで、ピンチョウに関しては平成に入ってから出荷が始まりました。また近年、注目を集めている「沖縄美ら海まぐろ」は、4つのブランド基準があります。

■漁場、漁獲方法、天然であること

沖縄近海や南方を漁場とし延縄やパヤオでの一本釣りなどにより漁獲された天然まぐろであること。

■まぐろ漁船における鮮度管理方法

手早く丁寧処理し、高鮮度保存されていること。

■水揚げされる市場、仲買人による目利き方法

泊魚市場に上場され、各仲買人が自らの責任と誇りを持って「鮮度」「色」「艶・張り」「脂のり」などで目利きを行った天然生鮮まぐろであること。

■生産者又は廻船問屋による目利き方法

生産者又は廻船問屋が自らの責任と誇りを持って「鮮度」「色」「艶・張り」「脂のり」などで目利きを行った天然生鮮まぐろであること。

(3) その他の魚介についての紹介

まぐろ類(めばち、きはだ、びんちょう、かじき)モズク/車海

老/せいいか/あきまち/まくぶ/あかじん等

魚の歩留まりについてご存知ですか。通常、まぐろ類は、はエラとワタを外されセリ市へ並びます。例えば、その状態(頭も尻尾もついている状態)時点での量り売り50kgのまぐろは、おおよそ2000円/キロで購入すると、10万円になりますね。そこから頭と尻尾を落とし、四割解体までをする30kg~35kgのだいたい60%くらいになります。

即刺身に使えるスキンレスまでにするより更に50%位になります。(敬遠されがちな部位も含まれる)魚は種類ごとに歩留まりが異なり、イラブチャーの場合は、刺身にするより32~33%まで落ちます。あと、沖縄の魚は魚種は多いけれど、量がとれません。漁は天気にも左右されるし、何かと供給は不安定でかつ、自然相手なものなので、大きさや重さを揃えることができません。その点はみなさんにも理解して頂きたいと思います。

近年、県内で養殖まぐろ、冷凍サーモン、冷凍サバなどの消費が増えており、今後、県民が「生の魚介の味」から離れてしまうことを懸念しています。素晴らしい漁場に恵まれた沖縄ですので、「地場のものを『生で食する』食文化」こそ、将来的な県民の健康と地産地消を支えてくれるものと期待しております。



III 「担い手育成講座」の実施

【食材_野菜】

講師 加力謙一(今帰仁あいあいファーム 企画室長)

伝統的食文化を構成する要素
食材 / 調理法 / 栄養 / 風俗習慣

沖縄県産を原材料とする「調味料製造業」の復活が望ましい

生産コストに見合った料理を提供することこそが、真の「地産地消」に繋がる

琉球料理に用いるべき素材は、どのようなものであるべきを考えて欲しい

(1) 今帰仁あいあいファームでは、廃校を活用した施設を中心に在来野菜の復活や、沖縄の原材料こだわった味噌、醤油、みりんなどの調味料の開発をはじめます。

在来野菜は、沖縄の土地に適した素晴らしいものばかりです。最近では那覇市小禄のかがんじ(鏡水)大根、在来ネギが、話題になったりしています。なので、みなさんをはじめ周りの方々にはできるだけ、スーパー等手に入る万能ネギではなく、在来の島ネギを選ぶようにしてほしいと思います。

現在沖縄県内には、醤油メーカーがいません。理由としては、本土の醤油メーカーとの競争に負けてしまったことにあります。そして、地元沖縄で応援できる体制がなかったことに起因します。

1963年までは3,514kl、県内にて県産・国産大豆(一部アメリカ産)を使って製造されていたようです。県内シェアの9割だったそうですが、70年代以降段々と減ってきて、0に至っています。大豆は、かつては宮古島をはじめ各地で充分な量の生産が行われていました。それが現在0です。それはつまり、島豆腐も島味噌も、他の国、他の地域のもので県産素材ではないという現実です。

(2) 野菜だけではなく、在来穀物の生産にも取り組んでいきたいが、かつて穀物畑であった土地は、全て県の基幹作物であるサトウキビにとって変わっています。1964年以降、沖縄はそれまで自給率5割を超えていた米や大豆から転換してサトウキビを始めてしまった。穀物のまとまった生産体制を整えることは、難しい状況にあります。沖縄の土地に適した作物や栽培方法は先人たちが残した知恵であり財産です。

琉球料理传承人として継承を取り組むみなさんや、食文化に意識が高い人でないと難しいと思っています。我々生産者としても共に守っていこうという人が増えていくことが大切です。また同時に、この手間ひまをかけた分の生産コストに見合った対価を頂けるような高付加価値や仕組み・体制づくりも重要となってきます。そういった環境が成り立ってこそ「地産地消」だと思っています。

(3) イタリアをはじめとするヨーロッパ各国の料理人は、自国の料理に誇りをもっています。

琉球料理に用いるべき食材や調味料は、どのようにあるべきかを一緒に考え、取り組んでいきたいと思っています。



III 「担い手育成講座」の実施

【食材_乾物】

講師 大城ゆかり(松本商店 本店)

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

高温多湿な沖縄の琉球料理では、長期保存可能な食材として乾物が多用

昆布や寝かされたひね昆布のほうが、もちもちとした食感で美味しくなる

乾物の値段は正直。安いものは必然的に質が低いことが多い

(1) 牧志公設市場隣で乾物を扱っています。高温多湿な沖縄の琉球料理では、長期保存可能な食材として乾物が多用されるようになりました。商品を売る側として、鰹節、しいたけ、切り干し大根、だし昆布の取扱いについてお話しします。

■鰹節：流通する多くは鹿児島、静岡、高知県産

県内消費量は全国平均の5倍以上 琉球料理の多くが鰹節ベース

- ・鰹節を作る行程で湯掻きおえたものが「なまり節」
- ・なまり節を一ヶ月程度焙乾させたものが「荒節」
- ・荒節周囲の黒い部分を落としたものが「裸節」
- ・「枯れ節」は、麹菌を2回つけたもの。3回つけたもの「本枯節」
- ・「血合い入」は、味が濃いのでお味噌汁やおだし向き
- 「血合い抜き」は、お上品な吸物などに
- ・一本は約400グラムで朝晩使って約3週間程度

■昆布：多くが北海道産で昆布巻きや煮付けに合う棹前

昆布が人気。豚肉の脂分を分解する力があり多様されていたが伝統料理離れ等により消費量激減。海外の県系人が、自国で琉球料理を作る為にスーツケース一杯になるくらい買って帰ることがある。

- ・ひねもの/おおひねもの：採って干して、売りに出せる状態のものを湿度が低く、温度も安定した所で一年間寝かせ、繊維がやわらかくなり、旨みが倍増したもの。2年寝かせるとおおひねとよばれる。
- ・等級：昆布には一～五等までであるが「新物の一等より、ひねの三等が美味しい」ともいわれる。
- ・蒸し昆布：干す前に火を通して軟らかくする行程を加えたもの。その際だしがでてしまう場合がある。
- ・琉球料理との相性：一等昆布や寝かされたひね昆布のほうが、もちもちとした食感で美味しくなる。

■切り干し大根：産地は愛知、宮崎県産

- 千切り大根 すぐ戻し、お漬物にもできる。
- 角切り大根 太めの厚みがあって、甘みもある、だしを含むのでクープイリチーにいれるとよい。

■椎茸：流通している9割が中国産

冬菇：お煮しめによく使われる。最高級の「花どんこ」は水につけた時点で香りがたち、味も濃厚。

香信：刻んで使われることが多い。

香菇：冬菇と香信の中間の肉厚

流通する9割以上は菌床栽培。ナラ・クスギをつかう原木栽培は収穫までに1年以上かかる。

■乾物全般について

- ・冷蔵庫保存したほうが、色も風味も変わらない。
- ・乾物の値段は正直。安いものは必然的に質が低いことが多い。



Ⅲ 「担い手育成講座」の実施

【調理実習①】

講師 松本嘉代子(松本料理学院 学院長)

実習品目

- ・豚だしのとりかた
- ・インナムドゥチ
- ・ジュージー
- ・シムクジ(芋くず)アンダーギー
- ・ゴーヤーチャンプルー



Ⅲ 「担い手育成講座」の実施

【調理実習②】

講師 松本嘉代子(松本料理学院 学院長)

実習品目

- ・クーブイリチー(昆布の炒り煮)
- ・ドゥルワカシー
- ・ズナバーンブシー
- ・ジーマーミ豆腐



Ⅲ 「担い手育成講座」の実施

【調理実習③】

講師 安次富順子 (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)

実習品目

- ・中身のお汁・イラブーのお汁・いか墨のお汁・イラブーシンジ
- ・ミミガーさしみ ■琉球菓子 全6種 ・鶏卵糕 ・花ぼうる
- ・光餅 ・チンスコウ ・サーターアンダギー ・ナットゥンスー



Ⅲ 「担い手育成講座」の実施

【調理実習④】

講師 安里長清(安里屋本舗豆腐糕 代表)

実習品目

- 東道盆・花いか・ミスダル
- ・からし菜入りかまぼこ・半紅
- ・シシかまぼこ・かまぼこ
- ・クープマチ・ゲンポーマチ
- ・裏チキチクス・クティプラ
- ・ターンムのから揚げ



Ⅲ 「担い手育成講座」の実施

【調理実習⑤】

講師 安里長清(安里屋本舗豆腐糕 代表)

実習品目

■東道盆・花いか・ミスダル ・からし菜入りかまぼこ・半紅
・シシかまぼこ ・かまぼこ ・クープマチ ・ゲンポーマチ
・裏チキチクス ・クティプラ ・ターンムのから揚げ

