



なるほど！
琉球料理

りゅうきゅうりょうり

琉球料理伝承人による 学校給食を通じた 児童生徒への「琉球料理」普及啓発ツール
 制作・監修：琉球料理伝承人 学校給食作業部会
 沖縄県 令和4年度店舗認証制度検討・普及啓発事業

もくじ

もくじ	01
「琉球料理」とは？	02
沖縄の伝統的な食文化の9つの要素	03
料理の紹介	04
01 ジューシー	05
02 中身のお汁	06
03 イナムドゥチ	07
04 ミヌダル	08
05 クーブイリチー	09
06 パパヤーイリチー	10
07 ゴーヤーチャンプルー	11
08 ソムクジ（芋クズ）アンダーギー	12
09 チンスコウ	13
10 クーリジシ	14
11 フータシャー	15
12 サーターアンダーギー	16
おまけ	17
なるほど琉球料理 まんが ① ②	18
なるほど琉球料理 まんが ③ ④	19



おきなわ でんとうてき 沖縄の伝統的な

しよくぶんか 「食文化」とは

おきなわ でんとうてき しよくぶんか りゅうきゅうりょうり おきなわどくじ
沖縄の伝統的な食文化とは、琉球料理という沖縄独自の
りょうりぶんか きばん しよくざい ちょうりほう ふうぞくしゅうかん
の料理文化に基盤をおき、食材や調理法、風俗習慣など
のさまざまな要素をふくんだ生活文化です。

そのふかい部分には、しぜん きこうふうど そんなちよう かぞく
自然や気候風土の尊重、家族・
しんぞく ちいき たいせつ せいしん にほん ちゅうごく
親族や地域とのつながりを大切にする精神、日本と中国
をはじめとする各国との交流による影響があります。

りゅうきゅうりょうり 「琉球料理」とは

おきなわ はってん けいしよう でんとうてき りょうり りゅうきゅうおうちようじだい ちゅうごく
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、薩摩の在番奉行などをもてなすための料理が生まれ、調理
ぎじゆつ さほう せんれん きゅうていりょうり
技術や作法などを洗練させて、宮廷料理としてうちたてました。それが
じょうりゅうかいきゅう つた めいじじだい いっぽんかてい ひろ はってん
上流階級に伝わり、明治時代のあとは一般家庭にも広がってさらに発展
しました。また、あねったい しまじま しぜんかんきよう はぐく しよみん
亜熱帯の島々の自然環境のもとで育まれてきた庶民の
りょうり りょうほう いま う っ
料理があり、その両方をもとにして今に受け継がれています。

おきなわ でんとうてき しょくぶんか この ようそ 沖縄の伝統的な食文化 9つの要素

1 食材

あねったい あつ ちいさ ふうど やさい ぎょかい かいそう とうふ ぶたにく
亜熱帯(暑い地域)の風土にねざした野菜・魚介・海藻・豆腐・豚肉などを
たくさん つか い ます。県外からきた昆布やスンシー(しなちく)などもと
り い れ て い ま す。

2 調理法

あぶら しるもの にもの いた もの あ もの おお ゆ じる
脂をつかった汁物、煮物、炒め物、揚げ物が多く、茹で汁はだしにするな
ど、しょくざい むだ つか う のが と ち う め い ず で す。加熱調理したものが多く、生で食
べ る もの は あ ま り あ り ま せ ん。

3 味わい(だし)

ぶた かつお のだし を べ ー す に し て、にく ぎょかい こんぶ やさい ぶたあぶら
豚とかつおのだしをベースにして、肉、魚介、昆布、野菜、豚脂などから
で て く る、ざいりょう う ま の か ら し ま れ る 旨 み や こ く が、りょうり あじ つく きほん
でてる、材料そのものから生まれる旨みやコクが、料理の味を作る基本
と な っ て い ま す。

4 栄養

しょくざいどうし あいしょう かんが えいよう しぜん そざい せん
食材同士の相性を考えながら、栄養もある自然の素材やシンジモン(煎じ
もの つか よ た けんこう いしよくどうげん かんが
物)を使います。良いものを食べて健康になろうという「医食同源」の考え
かた が ね づ い て い ま す。

5 菓子

かししょくにん て う つ しゆるいじょう ぎしき ぎょうじ だ
菓子職人の手で受け継がれ50種類以上もあります。儀式や行事で出されま
す。チイルンコウやクンペンなど中国からの流れを感じる菓子や、日本系
や なんばんけい のもの も あ り ま す。

6 酒

えどぼくふ けんじょうひん ざっぽうし がいこく きゃくさま だ いわ
江戸幕府への献上品や、冊封使など外国からのお客様へも出され、お祝い
や あつ でんとうぎょうじ なんねん ほぞん じゅくせい
や集まり・伝統行事などでもふるまわれてきました。何年も保存して熟成
させ た こしゅ にんぎ です。

7 茶

ちゅうごく つた まつり はな ちや せいめい ちや の
中国から伝わってきた茉莉の花のさんぴん茶と清明茶がよく飲まれます。
きばち ちやせん あわだ あわ の ちや なは ひろ
木鉢と茶筌(ちやせん)で泡立てた泡を飲む「ブクブク茶」も、那覇で広
ま つ た とくちやうてき ちや です。

8 食器

きらび や か な もよう ざいく うつく りゅうきゅうしつき とうき じき
きらびやかな模様や細工が美しくほどこされた琉球漆器や、陶器・磁器な
ど、さまざま うつわ りゅうきゅうおうちやうじだい つか りょうり いっしょ
で、さまざまな器が琉球王朝時代より使われてきました。料理と一緒に
りゅうきゅう び ひょうげん を 表 現 し て い ま す。

9 風俗習慣

しんぞく ちいき じゅうみん あつ ぎょうじ でんとうてき さいし まつ どくとく
親族や地域の住民が集まる行事や、伝統的な祭祀(祭りなど)で、独特の
りょうり たの ちいき しんぞく きずな かん きかい
料理をみんなで楽しむことで、地域のつながりや親族の絆を感じる機会に
な っ て い ま す。

クファージュシー



ピックアップまめちしき



だいこん
大根やきゅうりの
あまず
甘酢和えがよく合うよ！

どんなときに食べるの？



ウンケーージュシー
トゥンジーージュシー
にちじょうてき
日常的にも食べる

とうじ とうんじーじゅーしー
冬至には冬至雑炊とって、お米に豚肉や人参、田芋
かんしょ
や甘藷などを入れて炊き込んだ雑炊を作り、祖先に供え
たあと、かぞく
家族でいただくしゅうかん
習慣がありました。とうんじーじゅーしー
冬至雑炊に
ま こ たーむ かんしょ
混ぜ込む田芋や甘藷は、のうさくぶつ めぐ
農作物に恵まれなかったおきなわ
ひとびと
人々にとって、なくてはならないしょみん しゅしょく
庶民の主食としてじゅうよう
重要な食物でした。こらい なんぼう
古来南方から伝わり、しっちさくもつ
湿地作物として栽
ばい
培されるようになったたーむ
田芋は、しょみん しょくせいかつ
庶民の食生活に深く定着
し、しょうがつ とうしびーいわ
正月、年日祝い、しゅっさん
出産など、めでたいハレの日によ
くふるまわれます。

なかみ 中身のお汁



ピックアップまめちしき
具としてコンニャクを
入れることもあるよ！

どんなときに食べるの？
しょうがつ きゅうしょうがつ じゅうさんいわ
正月、旧正月、十三祝い
きゅうぼん いわ ぜんぼん
旧盆、お祝い全般など

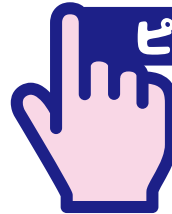
ぶた い だいちょう しょうちょう なかみ
豚の胃、大腸、小腸などをまとめて「中身」といいます。その「中身」を具にして作ったすまし汁が『中身のお汁』です。沖縄の代表的な「汁もの」で、伝統的な琉球料理のひとつとして、よくお祝い料理で食べます。

い ちょう くさ あぶら くさ こ
胃や腸についている脂はとても臭いので、おからや小麦粉などで丁寧にもみ洗いし、何回も茹でて匂いを取りのぞきます。下処理（料理する前の準備）を十分して、い ちょう くさ と おい しあ
胃や腸の臭みをしっかり取り、美味しいだしで仕上げることで最高の料理として扱われています。

イナムドゥチ

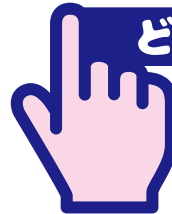


ピックアップまめちしき



しろ 白みそは2回に分けて入れ
はんりょう 半量は仕上げ前に入れるよ!

どんなときに食べるの?



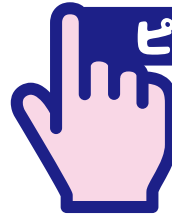
しょうがつ 正月、旧正月、十三祝い
きゅうぼん 旧盆、お祝い全般など

具のたくさん入った白みそ仕立てのとろみのついた汁
もので、イナは「猪」、ムドゥチは「もどき」という意味
です。名前の由来は、昔は猪の肉が使われていたことか
らで、猪の肉が手に入りづらくなり豚肉を使うようにな
って、この名前になりました。祝いの料理として作ら
れ、「シカ（鹿）ムドゥチ」という澄まし仕立ての似て
いる料理もあります。寒い時は濃いめにするなど、気候
によってとろみを加減したり、沖縄県独特のカステラか
まぼこを使います。

ミヌダル

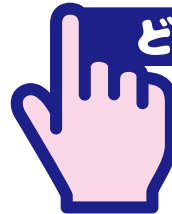


ピックアップまめちしき



ごまは、^{あぶら}油が^で出るまで
よくすりつぶそう！

どんなときに食べるの？



おもてなしする^{とき}時
お祝いの^{とき}時

豚^{ぶた}ロースに、ごまだれをまぶして蒸しあげた豚肉の^{ぶたにく}料理です。首里の御殿（上流階級）から生まれた料理といわれています。重^{じゅうづ}詰^{りょうり}め料理、東道盆、祝^{とうだーぶん}料理^{いわいりょうり}などによくつかわれる、ごまの^{かおり}香りが^{ゆた}豊かな^{こうきゅうりょうり}高級料理とされています。料理の^{りょうり}見た^み目が^め真っ^ま黒^{くろ}にできあがるので、黒肉（クルジシ）とも呼ばれています。そんな^み見た^め目の^{いろ}色から^こ濃い^{あじ}味を^{そうぞう}想像しますが、^{あじ}味はあっさりして、^さ冷めても^かおいしさが^か変わりません。

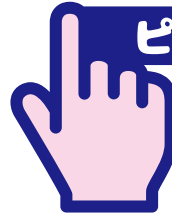
トゥンダーブン （東道盆）

琉球漆器の代表的な器です。形状は四角、六角、八角、円形などがあり、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。

クーブイリチー

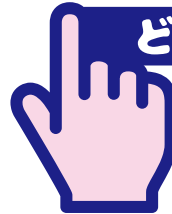


ピックアップまめちしき



かまぼこは最後に加えると、
臭みなく仕上がるよ!

どんなときに食べるの?



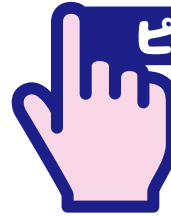
お祝い全般
今は日常的に食べるよ!

おきなわ こんぶ ちいき りゅうきゅうおうちょう
沖縄は昆布がとれない地域ではありますが、琉球王朝
じだい きちょう しょくざい りょうり つか
時代から貴重な食材として、おもてなし料理などに使わ
れてきました。かつて昆布の消費量が日本一でしたが、
りゅうきゅうりょうりばな えいきょう つか りょう へ
琉球料理離れが影響して、使う量が減っています。イリ
チーとは炒め煮のことで、おもにハレの日^ひに食べられる
りょうり ざいりょう かんぶつるい こんさいるい ぶたにく
料理です。材料には乾物類やおから、根菜類などと豚肉
いた あじ し こ つく すこ
を炒めて、味が染み込みやすく作られた、だしを少しず
くわ するけ じゅうけい じゅうけい じゅうけい
つ加えて、汁気がなくなるまでじっくりと煮込んでいき
ます。

パパヤーイリチー

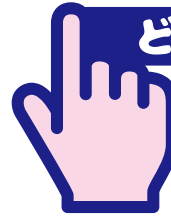


ピックアップまめちしき



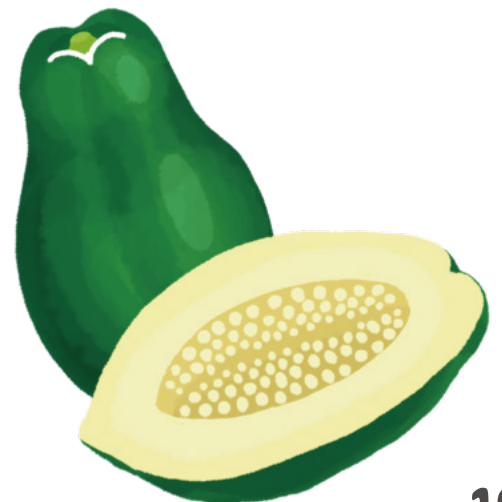
とうめいかん とつやで
透明感と艶が出るまで
だしを加えながら
パパヤーは炒め煮しよう！

どんなときに食べるの？



にちじょうてき た
日常的に食べるよ！

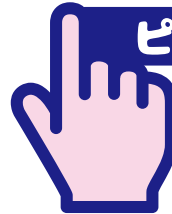
おきなわ
沖縄では、パパヤーの未熟果を野菜として食べること
が多いです。夏場の野菜不足の時に重要な食材であり、
いたものにもものつけもの
炒め物や煮物、漬物などにして食べられてきました。パ
パヤーはたんぱく質を分解する酵素をふくんでいて、肉
を柔らかくする作用があります。
また、母乳がでるのをよくする
ともいわれ、昔から出産後のお
母さんたちが食べてきたという
れきし
歴史もあります。



ゴーヤーチャンプルー

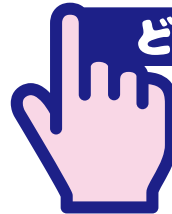


ピックアップまめちしき



ゴーヤーはうす塩をし
かる しぼ にがみぬ
軽く絞ると苦味抜きに！

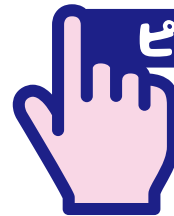
どんなときに食べるの？



にちじょうてき た
日常的に食べるよ！

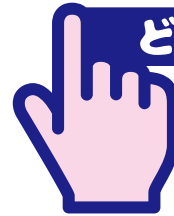
チャンプルーとは焼き目をつけた豆腐と季節の野菜を炒めたもので、汁気のないカラッとした仕上がりです。豆腐は手でちぎり、表面に焼き色がつくまで炒めると崩れにくいです。使う野菜の名前をとりゴーヤーチャンプルー、マーミナ(もやし)チャンプルー、タマナー(キャベツ)チャンプルーなどがあります。沖縄の夏野菜代表であるゴーヤーは、熱に強いビタミンCをふくんでいます。苦味が食欲をそそることから夏バテ予防にいいです。焼き色をつけた豆腐と炒めることで苦味は和らぎます。

ンムクジ(芋くず) アンダーギー



ピックアップまめちしき

そぼく あじ
素朴な味で、
アツアツの美味しさは格別！



どんなときに食べるの？

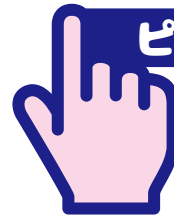
にじょうてき た
日常的に食べるよ！

ンムクジ(芋くず・さつま芋澱粉)は台風や飢饉に備えて、
なまいも いもでんぷん たいふう きが そな
生芋をすりおろし、でんぷんと芋粕に分け乾燥させ、常備
しよく たくわ
食として蓄えられていました。ンムクジアンダーギーは、
みずと いも む いも ま あぶら あ けいしよく
水溶きの芋くずに蒸したさつま芋を混ぜて油で揚げた軽食
と菓子をかねたものです。もともと しお きざ
元々はかつおだし、塩、刻んだ
くわ けいしよく つく げんざい みず
ニラを加えて軽食として作られていましたが、現在は水と
さとう くわ かし み
砂糖を加えた菓子としてがよく見られます。アンダーギー
とは、きじ あぶら あ さ
生地そのものを油で揚げたものを指します。サー
ターアンダーギー、ンムクジアンダーギーなどです。

チンスコウ

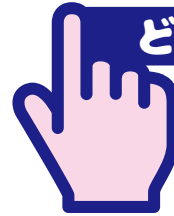


ピックアップまめちしき



ラードと砂糖さとうを混ぜるときは
空気くうきをふくませるように！

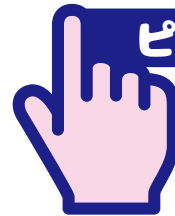
どんなときに食べるの？



祝い料理いわ りょうり
日常的にも食べるよ！
にちじょうてき た

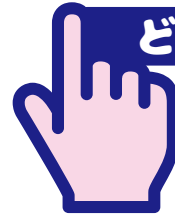
ラード、小麦粉こむぎこ、砂糖さとうで作る焼き菓子つく や かしです。琉球菓子りゅうきゅうかしには、琉球王朝りゅうきゅうおうちょうの「王朝菓子おうちょうかし」と庶民しよみんの中で根付いた菓子なか ねづ かなどがあり、チンスコウは琉球王朝菓子りゅうきゅうおうちょうかしの一つで、沖縄し おきを代表する銘菓なわ だいひょうとして親しまれています。ラードを使うことでザクザクとした食感めいかを楽しむことができるのも特徴したです。王朝時代たののチンスコウは、菊しよっかんの花の形かたをした大きなものでしたが、明治おの終わりのころに、食べやすいようにと、側面そくめんにぎざぎざの刻み目きざ めがついた細い楕円形ほそ だ えんけいになりました。

クーリジシ



ピックアップまめちしき

たまご ふつとう と いれ
卵は沸騰してから溶き入れ
ぜんたい ま
全体に混ぜるときれい！



どんなときに食べるの？

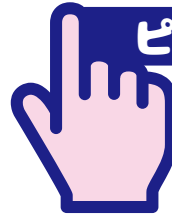
きゅうぼん なつば
旧盆、夏場

ぶたさんまいにく とうがん たまご
豚三枚肉と冬瓜などを卵でとじた、貝だくさんのすま
じる きゅうぼん ひる ぶつぜん そな りゅうきゅうりょうり
し汁です。旧盆のお昼に仏前に供えられていた琉球料理
です。近年は作る機会が減ってきた料理でもあります。
ぶた きんねん つく きかい へ りょうり
豚だしとかつおだしを合わせて使い、しょうゆと塩でと
とのえたさっぱり味が特徴です。なつば
夏場にふさわしい味と
もされています。クーリジシの「クーリ」は氷、「ジシ」
はシシ(肉)を意味していると言われています。お椀の中
で広がるたまご ゆき み
で広がる卵が、雪のように見えることから「氷」の意味
をつか な
を使って名づけられたとされています。

フータシヤー

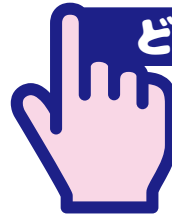


ピックアップまめちしき



くるまふ しょうかきゆうしゆう すぐ
車麩は消化吸収に優れた
しょくぶつせい しつ ほうふ
植物性たんぱく質が豊富!

どんなときに食べるの?



にちじょうてき た
日常的に食べるよ!

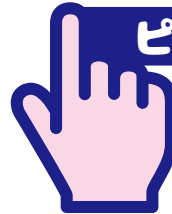
タシヤーとは『豆腐とうふのはい入らない炒めいた』ものです。

(例：フータシヤー・ナーベラータシヤー) 車麩くるまふは焼
き麩おきの一種で、内地ないちでは汁物しるものや煮物にもものに使われますが、沖
縄なわでは炒め物いたものの具ぐとして利用りようされています。料理りょうりする
ときは、ひとくち大だいにちぎって水みずで戻しもどし、しっかりと
ぼって溶き卵と たまごにひたします。野菜やさいと一緒にいっしょ手早くてばや炒めま
す。沖縄おきなわの車麩くるまふは、「グルテン」をたくさんふく含んでいる
ため、弾力だんりよくがあり、炒めいたてもくずれず存在感そんざいかんのある食材しょくざい
として使つかわれています。

サーター アンダーギー

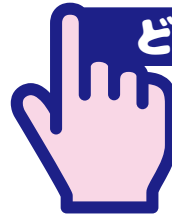


ピックアップまめちしき



ゆいのう 結納や トウシビー 祝いには
か 欠かせない 菓子だよ！

どんなときに食べるの？



いわ お祝いの時
にちじょうてき 日常的にも 食べるよ！

まる きゅうけい いっぽう 丸い球形の一方がパカッとわけて開き、ひら くち ひら口を開いたよ
うな形かたとをしているサーターアンダーギーは、おきなわ だいひょう沖縄を代表
する揚げ菓子あ かしです。実は中国や台湾じつ ちゅうごく たいわんにも、サーターアン
ダーギーとよく似た菓子に かしがあり、その見みた目めから「開かいこう
笑しょう」かいこうきゅう「開口球」と呼よばれています。おそらく中国ちゅうごくから伝
わってきたものおもだと思われませんが、「開かいこうしょう口笑」のよう
に笑わらうという表現ひょうげんは、おきなわ沖縄でもよく使つかわれ、揚げ菓子あ かしや蒸
し菓子かしなどに割れ目わ めがはじけた時とき、笑わらっているといいま
す。そのため祝い菓子いわ かしとして食たべられます。

おまけ

画・星野工房

作・琉球料理伝承人給食作業部会

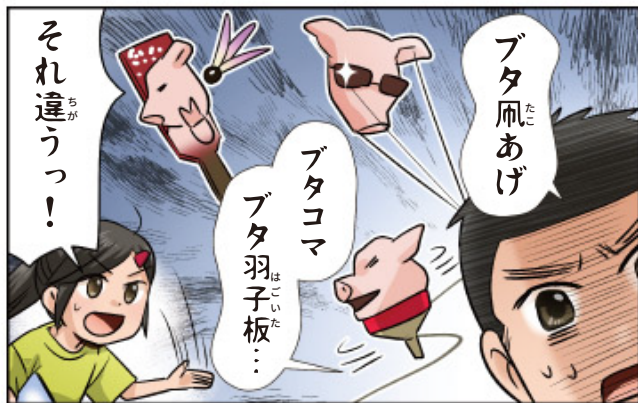
ぶたしょうがつ
豚正月ってぬーやが？

こんぶ
昆布ロードってぬーやが？

しまやさい し
島野菜を知ろう

サーターアンダーギー

豚正月ってぬーやが？



昆布ロードってぬーやが？



しまやさい し
島野菜を知ろう

サーターアンダーギー

