

# 沖縄の食文化を次世代に伝える

山内 都子<sup>1,\*</sup>, 浅津 竜子<sup>2</sup>

<sup>1</sup> 島やさい工房「かめさんといっしょ」, <sup>2</sup> 鯉淵学園農業栄養専門学校 食品栄養科

(受付: 2026年2月2日/受理: 2026年2月27日)

**摘要:** 本土から遠く離れた沖縄は、昔から日本、中国、東南アジアの影響を受けて独自の文化を築いてきた。料理も同じく、これらの国々の料理法を巧みに取り入れ、沖縄の気候・風土にふさわしい独自の食文化を発展させてきた。沖縄県は、その伝統的な食文化の保存・普及・継承を県の政策として推進している。筆者は、沖縄の食文化を次世代に伝えることは重要と考え、2010年に「島やさい工房 かめさんといっしょ」を設立し、沖縄の島野菜と野草を使った料理の提供や宅配販売を始めた。合わせて地域での料理講習、県産料理の伝承に取り組んだ。さらに2017年には、沖縄の伝統的な食文化の担い手「琉球料理传承人」(沖縄県認定)となり活動を開始した。その一環として沖縄県中頭郡嘉手納町の公式 YouTube チャンネル「嘉手納町食育動画」で子育て世代と子どもたちに向けて、嘉手納町の食文化の歴史と伝統食やその料理の作り方を具体的に示す活動を行った。また、「島やさい工房 かめさんといっしょ」の設立10周年を期に、「島やさい工房「かめさんといっしょ」おきなわの料理本」を2020年に上梓した。これらの活動は、沖縄の食文化の伝承につながっている。

キーワード: 栄養士, 沖縄, 琉球料理, 琉球料理传承人

## I はじめに

沖縄県は大小160余りの島々が太平洋の中に縄のように横たわり、空と海の美しい島という印象を与える。本土から遠く離れた沖縄は、地理的・歴史的な関係により、昔から日本、中国、東南アジアの影響を受けながら独自の文化を築いてきた。料理も同じく、これらの国々の料理法を巧みに取り入れ、沖縄の気候、風土にふさわしい独自の食文化を発展させてきた。その独自性は、郷土料理というよりは、むしろ民族料理ともいえるほどの内容を持っており<sup>1)</sup>、沖縄の伝統的な料理を琉球料理と表現している。

琉球料理を次世代に伝える意義は、沖縄の歴史や文化を伝えることでもある。しかし近年、ライフスタイルや価値観の多様化などにもとない、食を取り巻く環境が大きく変化したことや、食文化を支える人材の高齢化や年中行事の簡略化等による行事食の

衰退、若い世代を中心とした伝統的な料理離れが進んだことなどにより、県内においても「沖縄の伝統的な食文化」が失われつつある。そこで沖縄県では、沖縄の伝統的な食文化の保存・普及・継承を推進することを目的とし、平成28年度に「沖縄の伝統的な食文化普及推進計画(平成28~33年度)」を策定した。そして現在は、その第2期(令和4~8年度)が実施されている<sup>2,3)</sup>。

## II 琉球料理の特徴

まず本章では、琉球料理の特徴について解説する。琉球料理には、琉球王朝時代の宮廷料理と庶民料理の二つの流れを見ることができる<sup>1)</sup>。

### 1. 宮廷料理

沖縄は明治時代以前までは、琉球王国として栄えた。王朝時代の宮廷には豪華な宮廷料理があり、接待・儀式・年中行事などに用いられた。宮廷料理の発展に大きな役割を果たしたのは二つの出来事である。一つは中国との関係、もう一つは薩摩藩との関係である。

中国との関係は15世紀初めから明治時代以前に

<sup>1</sup> 〒904-0302 沖縄県中城郡読谷村字喜名377番地

\* 鯉淵学園51期生

<sup>2</sup> 〒319-0323 茨城県水戸市鯉淵町5965

かけてのことである。琉球王が変わるたびに冊封使（さつぼうし）という中国皇帝からの使者が訪れていた。記録では、約400～500人、滞在期間は半年以上に及び、その接待は大きな国家行事であったとされ、中国料理習得のために包丁人を中国へ派遣したという記述がある。

薩摩藩との関係は、17世紀始めの慶長の役（1609年）以降に、那覇に薩摩の番所が置かれたことから始まる。奉行所役人を接待する必要から、日本料理の習得のために包丁人を薩摩へ派遣したという記述がある。

このように中国料理・日本料理がそれぞれ宮廷に伝えられ、しだいに首里や那覇の上流階級に伝わり、そして一般家庭へと広がっていった。宮廷料理の伝統を引き継ぐ儀式料理や格式のある法事料理などはその後も守り継がれており、たとえば「五段のお取持」は結婚式や大きな祝儀のときの最高のおもてなし料理であり、「重詰料理」は法事や盆に用いられる沖縄独自の料理である。また、「四つ献（ゆつぐん）」は大晦日や正月用の料理で、四種の料理を膳にのせるものである<sup>1)</sup>。

## 2. 庶民料理

沖縄は亜熱帯であり、高温多湿で台風の影響も大きい。そのうえ天然資源と農産物の少ない島国であることから、少ない農産物を用い、生活の中から生み出された知恵を十分に生かし、工夫して料理をしてきたという経緯がある。沖縄で料理に使用される代表的な食材は島野菜、さつまいも、豚肉、かまぼこである。

島野菜は、「戦前から食されている」「郷土料理に利用されている」「沖縄の気候・風土に適合している」ものと定義され、2004年には沖縄県が「琉球料理、伝統的な食文化を継承するため」に「島野菜28品目」を選定した。代表的な沖縄在来の夏野菜として「ゴーヤー（苦瓜）」「ナーベラー（へちま）」「ウンチェー（空心菜）」「シブイ（冬瓜）」などがある。冬野菜としては、「ンスナバー（ふだんそう）」

「島ラッキョウ」「島ニンジン」「島ダイコン」がある。野菜の端境期には年中育つ「カンダバー（さつまいもの葉や茎）」があり重宝されている。また中国や東南アジアからもたらされた野菜は「紅イモ」があげられる。これらの野菜は、豆腐と一緒に炒めるチャンプルーや汁物、和え物など、いろいろな料理に使われる。

さつまいもは特に重要な作物であり、沖縄の食生活の歴史はさつまいも抜きに語るができないと言われるほどである。記録では、野國總管<sup>(注1)</sup>が1605年に中国から導入し、その栽培法が全島に広められたと記されている。貧しい農家の基本食はさつまいもであり、さつまいもの皮や葉・茎は豚の飼料としても役立ち、養豚の発展にも大きな貢献をもたらした。

沖縄で肉といえば豚肉をさすほどである。捨てる部分がないくらいすべての部分を使いこなし、肉・内臓・耳・足・皮に至るまで、おいしく食べつくす。保存のための「スーチキー（塩漬）」にしたり、「ウェアンダ（ラード）」にして「アンダチブー（油壺）」に保存したりするなどしてきた。

海に囲まれた沖縄ではあるが、気候的に鮮度が保ちにくかったことが原因で魚料理があまり発達しなかったとされている。しかしその中でもかまぼこは盛んにつくられ、種類も多く、行事食にも欠かせないものとなっている。

これらの食材を使った、味噌汁やチャンプルー、ンブシー（煮物）などが代表的な料理で、季節ごとの野菜、海藻、小魚などの海産物を巧みに取り入れて食べている。このような工夫は、栄養・薬餌性・合理性などが組み合わさり、「医食同源」にもかなった「スクイムン（滋養食）」「ヌチグスイ（命の薬）」とされている。沖縄では、滋養という言葉がよく使われており、口に入れるものはすべて血となり肉となり、薬となるというのが食べ物に対する考え方であり、不老長寿にもつながる食の思想が源となっている<sup>1)</sup>。

(注1) 琉球王国時代の沖縄本島の北谷間切野国村（現・沖縄県中頭郡嘉手納町野国）の総管（進貢船乗組員の一役職名）の役職に就いていた人物。1605年に中国福建省から甘藷（かんしょ＝さつまいも）を持ち帰り、野国村から琉球全土へ、そして、薩摩を経て全国へと広まり、人々を餓えや飢饉から救い、全国民が等しくその恩恵に浴することになった。嘉手納町では、その業績を語り継ぎ、「芋大王」（ウムウフシュ）と呼ばれ親しみ、毎年秋に「野國總管まつり」を開催している。

### Ⅲ 沖縄の伝統的な食文化を次世代に伝える活動

筆者は、沖縄の伝統的な食文化を次世代に伝えることは重要と考え、その活動の拠点として2010年に「島やさい工房 かめさんといっしょ」を設立し、沖縄の島野菜と野草を使った料理の提供や宅配販売を始めた。合わせて地域での料理講習、県産料理の伝承に取り組んだ。ここでは、これまでに取り組んできた活動の意義と成果について報告する。

#### 1. 「島やさい工房 かめさんといっしょ」の活動

##### (1) 飲食店の活動

飲食店では、沖縄の食材を使った家庭料理やアレンジ料理、行事食の提供を始めた。2019年より宅配業務のみに移行し、弁当やオードブル、重箱料理や琉球料理の冷凍食品の販売を行っている。人気があるのは、清明祭<sup>(注2)</sup>や旧盆で食べられる行事食の重箱料理を、現代の方々に食べやすいように工夫をした「アレンジ重箱」である。宮廷料理として伝えられてきた重箱料理で決められている、揚げ豆腐、魚天ぷら、田芋の唐揚げ、赤かまぼこ、ごぼうの煮物をアレンジしている。例えば、揚げ豆腐はうじら豆腐（沖縄風がんもどき）、魚天ぷらは衣に青のりと紅ショウガを混ぜた天ぷら、田芋の唐揚げは田芋のコロッケ、赤かまぼこは大葉と梅肉を挟んだかまぼこ、ごぼうの煮物は仕上げにごまをまぶすなどの工夫をしている。本来の重箱料理をアレンジすることで若い世代にも好まれ、好評をいただいている。

##### (2) 料理教室の開催

料理教室では、沖縄の旬の食材を使った料理、沖縄の行事食、そして琉球料理を題材に取り組んでいる。沖縄の代表的な旬の食材として、春はサングザ、ツワブキ、フーチバー、サクナなどの野草、アーサやモズクなどの海藻があり、佃煮や天ぷら等を紹介している。また、旧暦の3月3日の「浜下り」にはフーチバーで作ったフーチムチ（餅）、夏には瓜類のゴーヤー、ナーベラー、シブイなどを使ったチャンプルーやソブシーなど、冬にはチデアクニ（島人参）やヤマンム（山芋）など滋養にいいと

される食材を使ったシンジムン（汁物）やイリチー（炒め物）などを紹介している。

また、沖縄の行事食には、正月、十六日（旧暦の1月16日に行われるご先祖様の正月）、ムーチー（旧暦の12月8日に月桃の葉で包んだ餅を食べ家族の健康祈願や厄払いをする）、シーミー（清明入りの時期から行われるお墓参り）、旧盆（旧暦の8月13～15日）、トゥンジー（冬至、田芋やチンヌクを入れたジュシーと呼ばれる沖縄の炊き込みご飯を食べる）等々があり、正月、十六日、シーミーでは重箱料理が定番になる。琉球王朝時代から伝えられてきた料理を中心に「食はクスイムン」「医食同源」の考えと共に紹介している。これまで500回以上の開催実績があり、参加者は20～70歳代と幅広く、島野菜や琉球料理に興味がある、料理の基礎を学びたい、身近な食材の利用法を知りたいなどと様々な想いを持った方々が参加されている。1回の料理教室ではテーマや会場によって募集人数も変わり、4～20人位の参加がある。この料理教室は、県外や海外の方向けにも開催している。

#### 2. 「琉球料理传承人」としての活動

沖縄県では「沖縄の伝統的な食文化普及推進計画」<sup>2)</sup>が策定され、沖縄の伝統的な食文化の担い手として「琉球料理传承人」の認定制度がある。筆者は、その第1期生（内訳は調理師11名、栄養士11名の合計22名）として2017年に認定を受け活動を開始した。その一つとして沖縄県中頭郡嘉手納町の公式YouTubeチャンネル（チャンネルの登録者数556人）「嘉手納町食育動画」で琉球料理传承人としての活動がある。動画の構成は、嘉手納町の食育の取り組みの一環として、子育て世代と子どもたちに食の大切さを伝える内容で、嘉手納町の食文化の歴史と伝統食やその料理の作り方を具体的に示している。ここでは、その内容の一部を紹介する。

第1話「イナムドゥチ編」（2026年1月13日現在1.3万回視聴<sup>4)</sup>）では、食生活改善推進員協議会の会員（通称：食改さん）方との対談を行った。その中で、かつて沖縄県は長寿であったが現在は寿命が短くなってきていることが示され、食改さん方が

(注2) 二十四節気の清明の時期（4月5日頃から15日以内）におこなう沖縄の先祖供養の行事。正式名称は「清明祭（せいめいさい）」だが、沖縄の方言で「シーミー」という。家族や親族が集まり、お墓の前でご馳走を広げ先祖を供養しながら一緒に食事をする。食事の内容は重箱料理が定番であるが、オードブル（大皿におかずが何品も入った総菜）や果物やお菓子等もお供えし、「ご先祖へ感謝と健康を報告する」。

それぞれ、短命になった要因として終戦直後にアメリカから配給された食材を用いた食事が入ってきたこと、伝統的な料理を食べる機会が薄れてきたことや食の簡素化が進んできたことがあると語っている。その他にもこれまで食べてきた料理に対する思い出、食育のために若いお母さん方や子どもたちに琉球料理を伝えていくことの大切さなどの想いを語っている。その後、嘉手納町のユニークな取り組みと共に、イナムドゥチ（豚肉と具だくさんの味噌汁）の作り方を琉球料理に使うかつおだしと豚だしのとり方から丁寧に紹介した。

第2話「クファジュージー編」(2026年1月13日現在1.4万回視聴)<sup>5)</sup>では、嘉手納町のご当地キャラクターの「いもっち」と共に登場。子どもたちがお買い物チャレンジで買い集めた食材で、沖縄の伝統料理クファジュージー（豚肉と具だくさんの炊き込みご飯）を作りながら、子ども達へ食べる喜びと地域に根づく伝統や伝統食を伝えていくことの意義を伝えた。

第3話「チムシンジ編」(2026年1月13日現在4万回視聴)<sup>6)</sup>では、隣村の読谷村のご当地キャラクターの「よみとん」のために「いもっち」と共にチムシンジ（豚のレバーや内臓を使ったスープ）の作り方を紹介した。チムシンジは、疲れたときや風邪をひいたときに食べると元気になること、体にいい食べ物を「ヌチグスイ（命の薬）」ということ、チムは肝・レバーなど、シンジは食材のエキスを煎じるという意味であること、「クスイムン＝滋養食」「医食同源＝食事は健康を保ち、病気を治す薬の役割もあるという考え」についても伝えた。

第4話「カンダバージュージー編」(2026年1月13日現在3.5万回視聴)<sup>7)</sup>では、嘉手納町出身の野國總管が1605年に「カンダバー（さつまいも）」を町に伝えて以来420年となり、毎年行われている野國總管まつりや、さまざまなイベントでカンダバージュージー（さつまいもの葉や茎を使った雑炊）が振舞われ、大切に受け継がれてきたことを紹介している。この回では、地域の皆さんからカンダバージュージーの作り方を教えて欲しいというリクエストに応える形で、「いもっち」と共に料理をしながら作り方を紹介した。カンダバーを切ったときに出る成分、ヤラピンの効能（便通を整えたり腸内環境を整える）や、切り方、加熱方法などを具体的に分かりやすく伝えた。また、地域の幼稚園で育てたさ

つまいもを使って、食改さんと子どもたちがカンダバージュージーを作る様子も紹介されている。

### 3. 「おきなわの料理本」の発行

筆者は、「島やさい工房 かめさんといっしょ」の設立10周年を期に、これまでの活動から「残していきたい味」と「島野菜を使ったレシピ」をまとめた『島やさい工房「かめさんといっしょ」おきなわの料理本』<sup>8)</sup>を2020年に上梓した。この本では、料理以外に、これまでお世話になった方々からの激励の言葉やお祝いの言葉、教えをいただいた方々の紹介、生徒の声、沖縄の行事、沖縄の食文化の特徴を伝える5つのコラムを記した。これらの中で沖縄の食文化や食環境、人と人との関わり方も伝えている。

料理の内容は昔ながらの味と島野菜を皆さんの毎日の食卓に添えていただきたいとの思いを込め、祖母・叔母・母・地域の皆さんからの「伝えられた味」を6品、「島野菜レシピ集」として、主食4品・汁物4品・主菜8品・副菜7品・おやつ9品を示した。料理名一覧とその解説を表1にまとめたので参考いただきたい。

## IV 沖縄料理の普及と活用

ここまでは、沖縄県内における伝統的な料理である琉球料理の保存・普及・継承活動について紹介してきたが、この琉球料理を県外の人々にも知ってもらうことも、保存・普及活動として重要な取り組みだと考える。「おきなわの料理本」のレシピは、沖縄ならではの食材を使用した料理が多く、沖縄独特の呼び名（方言）であることから気づきにくいのが、よく確認すると茨城県などでも使用されている身近な食材も含まれている。例えば「ネリ」は「おくら」, 「フーチバー」は「よもぎ」, 「ヤマンム」は「山芋」, 「シブイ」は「冬瓜」などである。「おきなわの料理本」に掲載されたレシピに用いられている沖縄独特の呼び名を沖縄での食品名として捉え、馴染みのある表現に整理し、表2に食品名の解説としてまとめた。これを参考に沖縄の料理を多くの人に作ってもらいたい。

また、「おきなわの料理本」に掲載されたレシピで、「かちゅー湯（味噌汁）」や南国ならではの色鮮やかな「ドラゴンフルーツ寿司」「はんだま（水前

表 1. 料理名一覧と解説

沖縄での料理名	解説	記載ページ
伝えられた味		
かんだばージュージー	さつまいもの葉と茎入りの雑炊。	P 8
かちゅー湯	かつお節・味噌・おろしニンニクを椀に入れ湯を注いだ味噌汁。	P 10
ひらんめー	豚足と押麦の煮物。	P 12
地漬け	大根の古漬け。黒糖を用いる。	P 14
麦ポーポー	全粒粉の天ぷら。衣を1～2日寝かせて作る。	P 16
そら豆味噌	そら豆で麴を作る読谷村でしか作られていない貴重な味噌の一つ。	P 17
島野菜レシピ集		
・主食		
ドラゴンフルーツ寿司	ドラゴンフルーツを混ぜ合わせた、色鮮やかな赤紫色の寿司。	P 24
かんだばーのじゃご飯	炒めたさつまいもの葉と茎・ちりめんじゃこを混ぜ合わせたご飯。	P 26
はんだまの酢漬けのちらし寿司	水前寺菜の酢漬けを混ぜ合わせた、紫色のちらし寿司。	P 28
サングサのパスタ	茹でて刻んだアワユキセンダングサとニンニク・粉チーズのパスタ。	P 30
・汁物		
チムシンジ	豚レバーと豚肉、島野菜、薬草の汁物。	P 34
ニガナの冷やし汁	焼きほぐした白身魚と刻んだホソバワダンの味噌炒めに冷水を注ぎ、シークワサーを絞った冷やし汁。	P 36
ネリのとろろ汁	おくらを茹でてミキサーにかけ調味したとろろ汁。	P 38
クワンソウのポタージュ	アキノワスレグサ・じゃがいも・豆乳のポタージュスープ。	P 40
・主菜		
ニガナと島豆腐のキッシュ	ホソバワダン・島豆腐・長ねぎ・ピーナツバターを具材としたキッシュ。	P 44
人参とハママーチのキッシュ	人参とハマアカザを具材としたキッシュ。	P 45
揚げ魚の島野菜ソース	ソースは島らっきょう・長命草・トマトをオリーブオイルで調味。	P 46
イーチョーバーの泡盛漬け	ウイキョウの泡盛漬け。2週間後頃から使用可能。	P 48
イーチョーバー風味ラフテー	ウイキョウの泡盛漬けを加えた煮汁で調理した豚バラ肉の角煮。	P 49
イーチョーバー風味焼き鳥	ウイキョウの泡盛漬けを加えたタレで調理した焼き鳥。	P 49
ヤマンムカレーコロケ	山芋と長ねぎ・サバの水煮缶を具材にカレー粉で風味付けしたコロケ。	P 50
ヤマンムのふわふわ蒸し	鮭に、たたき潰した山芋を載せた包み焼。	P 52
・副菜		
中身の香味和え	茹でた豚モツと刻んだキュウリ・長ねぎ・しょうが・みょうがのごま酢和え。	P 56
ゴーヤーの春巻	苦瓜・玉ねぎ・ツナ缶をマヨネーズで和えて具材とした春巻。	P 58
カニステルのサラダ	南国フルーツのカニステルとキュウリ・玉ねぎ・リンゴのマヨネーズ和え。	P 60
はんだま入りジーマーミ豆腐	ミキサーにかけて濾した落花生・デンプン・水前寺菜の煮汁を加熱しゲル状にした料理。	P 62
ゴーヤー入りジーマーミ豆腐	ミキサーにかけて濾した落花生・デンプン・苦瓜のすりおろしを加熱しゲル状にした料理。	P 63
チーパッパーのあんだんすー	ツワブキを茹でてあく抜きし、刻んで味噌炒めにした料理。	P 64
リュウキュウの甘酢漬け	ハスイモのズイキをあく抜きし、甘酢とシークワサーの皮で漬け込む。	P 66
・おやつ		
さんにんのくずもち	月桃の葉のしぼり汁とデンプンで作ったくずもち。	P 70
シマナーもち	白玉団子に絡めるみたらし餡に、茹でて、みじん切りにしたカラシナも和えた料理。	P 72
紅芋のいきなり饅頭	餡を紅芋とつぶあんで作った饅頭。	P 74
チンクワの黒糖きな粉アイス	茹でた島南瓜と黒糖・きな粉を混ぜ合わせて凍らせたアイス。	P 76
シークワサー入りかるかん	シークワサーのしぼり汁を用いて作ったかるかん。	P 78
シブイのホットサンド	冬瓜の砂糖煮にレーズンとシナモンを加え、ホットサンドの具材にした。	P 80
フーチバーの八つ橋	よもぎの汁を皮に混ぜ込んで作った八つ橋。	P 82
アーサのアイスクリーム	刻んだ生のヒトエグサを加えて作ったアイスクリーム。	P 84
キームムのシロップ煮	種を取った山桃を、お湯であく抜き後、水・砂糖・酢で煮た。	P 86

表 2. 食品名の解説

沖縄での食品名 (方言)	解 説	記載 ページ
かんだばー	「さつまいもの葉や茎」を指す。	P 8, 26
豚三枚肉	「皮付きの豚バラ肉の塊」を指す。	P 8
ていびち	「豚足」を指す。	P 12
はんだま	「水前寺菜」。九州地域や沖縄県で栽培されている伝統的な野菜。	P 28
サシグサ	「アワユキセンダングサ」。九州南部地域や沖縄県でよく見られる帰化植物。	P 30
サクナ	「長命草」。沖縄県や九州南部、八丈島などに自生している。	P 34, 46
ニガナ	「ホソバワダン」。沖縄をはじめとする南西諸島の海岸沿いに自生している。	P 36, 44
シークワサー	「ヒラミレモン」。沖縄の食卓には欠かせない、香り豊かで栄養価の高い柑橘類。	P 36, 78
ネリ	「おくら」を指す。ネバナネバとした触感に由来すると言われている。	P 38
クワンソウ	「アキノワスレグサ」。沖縄県を中心に、南西諸島の温暖な地域で栽培されている。	P 40
島豆腐	沖縄県で作られる水分量が少なく硬くて重い豆腐。	P 44
ハママーチ	「リュウキュウよもぎ」。海岸の砂浜などに自生しているアカザ科の野草。	P 45
島らっきょう	沖縄県で栽培されている品種のらっきょう。	P 46
イーチョーバー	和名は「ウイキョウ (茴香)」。洋名は「フェネル」。ハーブの一種。	P 48, 49
ヤマンム	「山芋」。沖縄の山林に自生している自然薯 (ジネンジョ) に近い種類のことを指すことが多い。	P 50, 52
フーチバー	「沖縄よもぎ」。沖縄県や南西諸島の温暖な地域に自生している。	P 52, 82
中身	「豚のモツ (内臓)」を指す。特に、胃や腸をきれいに下処理したものを言う。	P 56
ゴーヤー	和名「ツルレイシ (蔓荔枝)」または「にがうり (苦瓜)」。熱帯アジア原産の野菜。	P 58, 63
カニステル	別名「エッグフルーツ」。沖縄や熱帯地域で栽培されるアカテツ科の果物。	P 60
ジーマーミ	「落花生」。ジーマーミは漢字で「地豆」と書く。	P 62, 63
いもくず	沖縄で栽培されている紅いもやさつまいものデンプンを指す。	P 63, 70
チーパッパー	「ツワブキ」。本州、四国、九州、沖縄などの暖かい沿岸部に自生している。	P 64
リュウキュウ	「ハスイモ (蓮芋)」または「クキイモ (茎芋)」と呼ばれる。芋の部分はあまり発達せず、ズイキ (茎) を食用として利用している。	P 66
さんにな	「月桃」。沖縄や台湾、中国南部などに自生するショウガ科の植物。沖縄では独特の芳香を持つ葉を様々な用途で利用している。	P 70
シマナー	在来種の島野菜の一種。「カラシナ (芥子菜)」に分類される野菜。	P 72
チンクラー	「島南瓜」。沖縄県、在来種のかぼちゃ。粘質でやや水っぽくあっさりとした甘さが特徴。	P 76
シブイ	「とうがん (冬瓜)」を指す。	P 80
アーサ	「ひとえぐさ」。「あおさ」や「あおさのり」として商品化されている。	P 84
キームム	「モモ」沖縄県産の原種の桃。沖縄の方言でキーは毛、ムムは桃。小ぶりで硬めの桃。「ヤマモモ」。徳島県、高知県、沖縄県などで栽培されている。収穫時期が梅雨と重なり傷みやすいため、流通量が少ない。	P 86

寺菜) の酢漬けのちらし寿司」は大変興味を惹かれる料理である。その中でも筆者らが一番お勧めしたいと思ったのは「カンドババー (さつまいもの葉や茎)」を用いた料理である。さつまいもの葉や茎は、β-カロテン、ビタミンC、そして食物繊維などが豊富に含まれており、沖縄では夏バテ防止や健康維持のために食べられている。さつまいもの葉や茎を用いた料理は二品掲載している。一品目は筆者の祖母から伝えられた味の「かんだばージュージー」である。二品目は、島野菜を使ったレシピとして紹介

した「かんだばーのじゃこご飯」で、普段から食べ慣れている「青菜とちりめんじゃこ、白ごまで作るじゃこご飯」の青菜をサツマイモの葉に置き換えるだけでできると考え、筆者らで早速料理してみたところ、青臭さやえぐみが無くとても食べやすく、美味しく感じた。このように「おきなわの料理本」を参考に、沖縄以外の地域でも普段食べ慣れている料理で青菜の代わりにさつまいもの葉やよもぎなどを用いることをおすすめしたい。美味しいうえに、栄養価も高められる。近年の猛暑を乗り切るために

も、南国沖縄で食べられてきた食材や料理を参考に、「滋養食」や「医食同源」の言葉と共に伝えていくことも健康的な食生活に役立てられると考えられた。

## V あとがき

筆者が琉球料理伝承人として取り組んできた沖縄県の食文化を次世代に伝える活動は、嘉手納町の公式 YouTube チャンネルを通して、子育て世代のお母さん方を中心に関心が広まり、子どもたちの日常の食事に活かされている。筆者は、料理を動画で丁寧にわかりやすく解説することに加え、地域の歴史・伝統文化と食文化も併せて紹介している。これらの内容が食育として生かされ、沖縄の食文化の伝承につながっている。

本校、食品栄養科で学ぶ学生も、栄養士として地域で栽培された食材を生かした食事の提供や食育活動をする事、さらには飲食店を営むことを夢見る者は多く、本稿で紹介した活動は一つの事例として参考になることが期待できると考えた。夢を実現するためには、たくさんの積み重ねがあったこと、人との出会いや関わり方を含め、みなさんの参考になることを期待する。

## VI 引用文献

- 1) 編集「日本の食生活全集 沖縄」編集委員会〔尚 弘子(代表)〕(1988), 日本の食生活全集 47 聞き書 沖縄の食事, 社団法人 農山漁村文化協会, 東京都港区.
- 2) 沖縄県 文化観光スポーツ部 文化振興課 (2017), 沖縄の伝統的な食文化普及推進計画 (平成 29 ~ 33 年度), [https://www.pref.okinawa.lg.jp/\_res/projects/default\_project/\_page/\_001/009/626/syokukeiyaku.pdf] (参照 2026-1-18).
- 3) 沖縄県 文化観光スポーツ部 文化振興課 (2022), 沖縄の伝統的な食文化の普及推進計画 第 2 期計画 (令和 4 ~ 8 年度), [https://www.pref.okinawa.jp/\_res/projects/default\_project/\_page/\_001/009/626/dai2kikeikaku.pdf] (参照 2026-1-18).
- 4) 嘉手納町 町民保険課 健康予防係 (2024), 嘉手納町 食育どうが 第 1 話「イナムドゥチ編」, [https://youtu.be/kKoxa-bW38A] (参照 2026-1-13).
- 5) 嘉手納町 町民保険課 健康予防係 (2024), 嘉手納町 食育どうが 第 2 話「クファジャーシー編」, [https://www.youtube.com/watch?v=PqdmwebfXgE] (参照 2026-1-13).
- 6) 嘉手納町 町民保険課 健康予防係 (2025), 嘉手納町 食育どうが 第 3 話「チムシンジ編」, [https://www.youtube.com/watch?v=TDbpdqCQTrQ] (参照 2026-1-13).
- 7) 嘉手納町 町民保険課 健康予防係 (2025), 嘉手納町 食育どうが 第 4 話「カンダバージャーシー編」, [https://youtu.be/znJfwJmrDw0] (参照 2026-1-13).
- 8) 山内都子 (2020), 島やさい工房「かめさんといっしょ」おきなわの料理本, 編集工房 東洋企画, 沖縄県糸満市.



## ● 著者紹介 ●

山内 都子 (鯉淵学園 51 期生)



鯉淵学園生活栄養科 (3 年制) を 1995 年に卒業後、給食委託会社に就職する (老人ホーム, 病院, 保育園や短大の学生食堂で栄養管理や調理業務を経験)。1997 年から 1 年間、フィニッシングスクール西大学院にて研鑽を重ね、料理教室のアシスタントを経験する。2008 年からフリーの栄養士として活動しながら 2010 年に「島やさい工房 かめさんといっしょ」を設立、沖縄の島野菜と野草を使った料理の宅配販売を行う。同時に琉球調理製菓専門学校非常勤講師, かりゆし長寿大学校で調理実習担当, 地域での料理講習, 県産料理の伝承, 給食施設の献立作成にも取り組む。「島やさい工房 かめさんといっしょ」の設立 10 周年を期に、2020 年にこれまでの活動から「残していきたい味」と「島野菜を使ったレシピ」をまとめた『島やさい工房「かめさんといっしょ」おきなわの料理本』を上梓した。

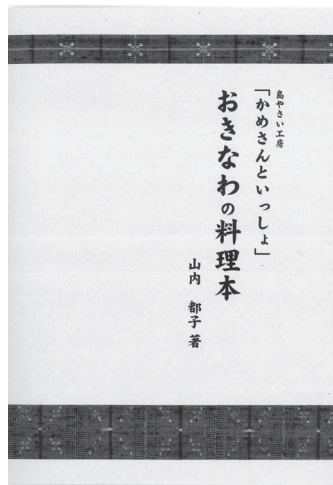
栄養士のほか、調理師, 国際中医薬膳師, 沖縄食材スペシャリスト, ハーブコーディネーターなどの資格を持ち、琉球料理伝承人としても活動している。

図書紹介

## 島やさい工房「かめさんといっしょ」 おきなわの料理本

山内 都子 著

A5判 P.96 1,300円  
編集工房 東洋企画



### 目次概要

はじめに

伝えられた味

島野菜レシピ集 主食

島野菜レシピ集 汁物

島野菜レシピ集 主菜

島野菜レシピ集 副菜

島野菜レシピ集 おやつ

沖縄の行事

経験することでの気づき

生徒の声

あとがき

プロフィール

本書は、沖縄の料理として「残していきたい味」と「島野菜を使ったレシピ」が記されている。それ以外にも、これまでお世話になった方々からの激励の言葉やお祝いの言葉、教えをいただいた方々の紹介、生徒さんの声、沖縄の行事、沖縄の食文化の特徴という5つのコラムがある。読み進めると、沖縄の食文化や食環境、人との距離感、山内さんの人と関わる姿勢が伝わる内容になっている。

中でも興味深かったものは、「カンダバー（さつまいもの葉）」を用いた料理だ。カンダバーは、β-カロテン・ビタミンC・食物繊維などが豊富に含まれており、沖縄では、夏バテ防止や健康維持のため

に食べられてきたという。本書には、かんだばーを用いた料理が二品掲載されており、その一つは山内さんの祖母 島袋カメさん（明治40年生）から伝えられた味として紹介されている「かんだばージュシー」（豚ばら肉とさつまいもの葉を入れた味噌仕立てのお粥）だ。

「沖縄の料理本」を参考に、沖縄県以外の地域でも普段食べ慣れている料理に、身近なさつまいもの葉などの食材を置き換えることができるので、「滋養食」や「医食同源」の言葉と共に身近な人たちへ伝えて欲しい。